

<<妈妈好好玩>>

图书基本信息

书名：<<妈妈好好玩>>

13位ISBN编号：9787539950242

10位ISBN编号：7539950242

出版时间：2012-3

出版时间：江苏文艺出版社

作者：广岛大三

页数：192

译者：姚继东

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;妈妈好好玩&gt;&gt;

## 前言

前言无法找到育儿感觉的父母从孩子出生的那一刻开始，我们就变成了父母。

为了刚出生的孩子，我们愿意竭尽所能地为他做任何事情。

这，就是父母的爱。

然而，父母对孩子的爱，却在充满了辛苦和不安的育儿过程中不知不觉地被抹杀了，逐渐走向了错误的方向，有时候甚至还发生了“本不该发生”的事情。

动物们出于本能，往往都会养育自己的孩子（当然，特殊的情况除外）。

然而人类，在育儿方面，却遇到诸多问题，大多数人并不知道如何去更好地养育自己的孩子。

特别是在今天这个时代，不会养育孩子的父母越来越多。

很多成年人，还得靠自己的父母来照顾，又怎么可能会照顾自己的孩子呢？

这并非是危言耸听，这已成为一种社会现象。

即使有些父母会养育孩子，用爱和关心来将孩子培养成人，但是长大后的孩子却总是和父母的期望偏离，不能把孩子培养成一名合格的社会人，这也是人类育儿的困境之一。

心理学家认为，刚刚当上父母的年轻人，并不能称为真正意义上的父母，而是在育儿的过程中，自身也在逐渐成长，最终成为真正的父母。

如果反其道而行之，弄错了育儿程序的话，有时候甚至会失去成为真正父母的机会，无法真正去扮演父母的角色，这就是人类的育儿。

前段时间在电视上看到一则新闻，就是父母没有完全成长为真正父母的典型事例。

新闻上说一位23岁的母亲把两个1岁和3岁的孩子单独留在公寓里，然后自己外出和朋友游玩去了，1个月后回来时，孩子们已经死亡多日。

当她被警察问到为什么将孩子们弃之不管的时候，这位母亲回答说：“我想和我自己的朋友出去玩，我想要自己的时间，我的生活不能被这两个孩子全部占据了。”

看到这里，估计大多数人都会和我一样，认为这个母亲太不懂事，做得太过分了，根本没有资格做母亲。

然而据说这个母亲对育儿很有心得，她还经常把自己养育孩子的过程记录在自己的博客里，博客的点击量还挺高的。

那么，这样一位曾经对育儿充满热情的母亲，为什么会做出那样恶劣的事情呢？

如果说得极端一点的话，是因为她并没有真正意识到自己已经成为了母亲，只是一名生物学意义上的母亲而已，她并没有真正想要扮演母亲这一角色。

将育儿的心得记录在自己的博客中，也不过是她想要去证明她拥有了育儿的知识，觉得只有这样做才算是一名“好母亲”罢了。

然而，“找到成为母亲的感觉”比拥有育儿知识更重要。

只有知识，成为母亲的感觉是不会自己生出来的。

必须要将自己所拥有的知识运用到实际的育儿过程中去，亲身体会其中的喜悦、幸福、辛苦与不安，这样，你才能真正全身心地投入到母亲这个角色中去。

父母原本就是这样一种角色。

他们通过养育孩子感受到作为父母的辛苦、艰难与不安，同时也体会到身为父母的幸福和充实，以及任何事物都无法替代的价值感，进而成长为真正意义上的父母。

而这位母亲，恐怕在养育孩子的过程中并没有找到这样的感觉，从而无法成为真正意义上的母亲。

育儿是一项充满了不安和压力的工作过去的父母，因为是生活在一个大家族中，在爷爷奶奶等长辈们的帮助下，孩子在一个地域中被集体的智慧养大。

在这样的环境中，即使没有付出特别的努力，大多数的父母也都会成长为真正的父母，孩子们也会顺利地长大成人。

然而，随着高度经济增长期的到来，地域社会分崩瓦解，大家庭一起生活，共同抚养孩子的习惯也逐渐消失了。

随着核心家庭化（由夫妇两人与未婚子女组成的家庭，为构成一切家庭形态基础的最小单位）的普及

## <<妈妈好好玩>>

，老一辈的育儿的知识也无法得到传承。

而重学历、重功利的社会风气使社会压力不断增大，育儿环境日趋恶化，很多年轻人甚至放弃了做父母的权利。

现在是一个如果父母放手不管就无法成为真正的父母，如果孩子被放任自流就无法真正成长的时代。

育儿不知从什么时候开始，变成了一项充满了不安与压力的难以预知的工作。

在这种情况下，现在最重要的就是让父母成为真正的父母，为孩子提供适宜的成长环境。

为了达到这个目的，父母要学习育儿知识，并将它们运用到实际的育儿实践中。

同时将自己的育儿方法传给下一代。

而且，最重要的是，父母要享受养育孩子的这个过程。

事实上，科学已经证实了养育孩子，并不是一件令人焦虑的事情，也不会产生压力，它甚至能够消除焦虑和压力。

将父母和孩子的成长连接起来的“亲密育儿”那么，我们要怎么做才能“找到育儿的感觉，成为真正的父母”呢？

答案就在我在本书中所提倡的“亲密育儿”中。

所谓亲密育儿，就是学习养育孩子所必备的育儿知识，并运用这些知识，在日常的育儿过程中“找到感觉”的工作。

这项工作，基于以下三个基本方针：孩子和父母，要在日常的生活里，轻松地践行这项工作。

父母要配合孩子不同成长发育阶段，采取不同的工作方法。

无论是父母还是孩子，都要满怀快乐的情绪来进行这项工作。

没有父母自身转变观念的成长，或者说他们从此认清自己另一种角色并不断成长的话，也就没有孩子的成长。

父母成长为真正的父母，和孩子长大成人之间，存在着一定的关系。

而将父母和孩子的成长连接在一起的就是“亲密关系”。

将这种亲密关系充分地运用到育儿过程中去，就是“亲密育儿”。

亲密育儿，是一种父母学习必要的育儿知识，并将它们运用到实际的育儿中去，一边享受育儿的过程，一边活用育儿知识和方法。

它的目的是，让父母成长为真正意义上的父母，让孩子也通过这个过程，充分地成长为聪明、健康、快乐的孩子。

不再有叛逆、隔阂、冷漠，亲密育儿，奠定了父母和孩子一生的亲密关系，无论是对于父母还是对于孩子都是影响一生的好事。

在亲密育儿中，不存在失败。

请相信自己和孩子能够放心地、轻松地、愉快地交流！

现在就来开始你们的亲密育儿吧。

## <<妈妈好好玩>>

### 内容概要

美国的西尔斯博士根据40年的儿科临床实践经验，总结出了一套育儿的亲密关系理论，让欧美国家的妈妈们受益匪浅。

日本著名的育儿专家广大大三，根据东方的育儿文化和习俗，以及孩子的实际情况，将这套亲密育儿理论细化和调整，通过父母与孩子之间亲密的肢体接触，日常的游戏、拥抱等，加强亲子关系的沟通，让父母和孩子及早建立起亲密关系，让孩子一生与父母之间减少隔阂与摩擦，让孩子在充满关爱的环境里长大。

本书更适合中国的妈妈日常使用。

<<妈妈好好玩>>

作者简介

广岛大三，育儿专家、幼儿保健师、Child  
TESL教育协会评议员。

日本亲密育儿协会理事长。

为报纸和杂志撰稿，多次参加广播和电视节目的录制。

主要著作有《啪啪大豆的黑白红图画书》《亲密婴儿按摩法》《啪啪大豆：摘掉领带跨上育儿带》。

## &lt;&lt;妈妈好好玩&gt;&gt;

## 书籍目录

## 第一章 什么是亲密育儿？

## 一、依恋是一种持久的情感联结

亲密关系是心灵的成长系统

## 二、亲密关系形成的4个阶段

阶段1 “看我看我”时期（0~12周） 本能地寻求亲密关系

阶段2 “妈妈看我”时期（12周~6个月）——和妈妈在一起最安心

阶段3-1 “发现安全基地”时期的前期（6个月~1岁半）——我是妈妈的“小尾巴”

阶段3-2 “发现安全基地”时期的后期（1岁半~3岁）——宝宝的好奇心增强

阶段4 “什么都想试一试”时期（3~6岁）——获得自我肯定感和自信力

## 三、需要一生强化的亲密关系

宝宝和母亲亲密=未来良好的人际关系

## 第二章 “婴儿期”的亲密育儿（0~3岁）

## 一、感受宝宝

培养感受宝宝的能力

健康成长的婴儿抚触

## 二、袋鼠式拥抱法

养育宝宝最重要的事情——“妈妈放轻松”

宝宝的需求=抱抱=妈妈的放松法

袋鼠式拥抱的效果

午睡时间的袋鼠式拥抱

让宝宝安心地午睡

妈妈静心、宝宝安心

## 三、与宝宝黏在一起

黏，是最融洽的相处

宝宝消除妈妈产后抑郁症

抱和背的正确方法

别把宝宝放在婴儿车里

抱着宝宝睡，但是别和宝宝睡

宝宝的睡眠安全

## 四、成为宝宝的安全基地

建立最初的交际能力

正确回应宝宝的需要

探索心的萌生

## 五、“喝”母乳和“吮吸”母乳

母乳喂养的注意事项

重视“乳房时间”

来实践“乳房时间”

要喂到什么时候——断奶期

断奶期的饮食

## 六、通过训练宝宝大小便培养亲密关系

宝宝会自己上厕所啦

## 七、和宝宝对话

培养宝宝的智商和情商

从0岁开始的对话方法

## <<妈妈好好玩>>

说给他听，不要读给他听  
说给宝宝听是想象力的源泉  
如何说宝宝才会听  
如何读宝宝才有益

### 第3章 “儿童期”的亲密育儿（3.6岁）

- 一、享受和宝宝共同成长
- 二、身心健康的按摩法  
宝宝的身心状况  
魔力按摩法
- 三、一天一次的袋鼠时间  
什么是袋鼠时间？

开发智能的游戏主题  
掌握基本生活习惯的日常生活游戏  
让宝宝积极思考的数字游戏  
乐趣无穷的英语游戏

- 四、亲密体操培育出自信的孩子  
什么是亲密体操？

让宝宝体会成就感  
不需要体验失败  
让肢体沟通加深心灵沟通  
创造最佳的学习环境

- 五、开启孩子“学习电源”的是父母  
给孩子创造适当的体验环境  
幼儿教育不是“学习”而是“汲取”  
孩子需要的是受到肯定的体验  
把“学习”变成愉快的体验  
开启“学习电源”

### 尾声 亲密育儿就是成功育儿

什么是成功育儿的脚本？  
培养快乐的宝宝  
育儿是充满价值感的工作

### 附录1 亲密育儿法的益处

### 附录2 儿童发展一览表（0-6个月）

### 附录3 儿童发展一览表（7个月-3岁）

<<妈妈好好玩>>

章节摘录

## &lt;&lt;妈妈好好玩&gt;&gt;

## 后记

2005年,当我创立日本亲密育儿协会、志愿者组织“快乐育儿广场”的时候,“亲密关系”这个词汇,对于一般人来说,还是一个不怎么熟悉的,或者说即伊知道,也不能将它与日常生活联系在一起的词汇。

而到了2011年的现在,“亲密关系”已经成为了幼儿园老师、助产士、从事育儿工作的人员熟知的重点词汇。

我想用不了多久,它也会成为为普通的母亲们所熟知的词语。

而我决定写一本关于“实践地培养亲密关系”的育儿书的念头,正是出于现在的这个时机。

想要让更多的父母知道亲密育儿的必要性,这样类似于使命感的冲动驱使我想要写这样一本书。

在我下定这样的决心后没多久,就接到了合同出版社的植村先生的执笔邀请,可以说简直就是一个命中注定的时机。

于是我向出版社提出了我关于这本书的一个大致的想法。

要是写成“如果这样做的话,孩子就会怎样怎样”这样的“How to书(告诉大家怎样做)”的话,也许能让读者更加易于理解和实践。

但在本书中,我故意让“How to”的部分止于具有一定自由度的简单的内容上,也极力减少它所占的分量,而想让介绍“How to”背景以及解释发育心理学方面的内容,占据更多的页面。

在读者当中,可能会有很多人想要让我“再把方法介绍得详细和具体一些”。

但是,那些细微之处都指示得非常具体的方法,却容易让妈妈们陷入一个统一的模式中,从而集中精力去记住那些做法和程序,而且要求孩子们按照“How to”做法中写的那样作出反应,也会令他们感到束缚。

重要的,不是记住程序,而是将方法活用,如何和孩子进行对话。

孩子在每个发育阶段都有不同的“发育主题”。

父母如何通过和孩子一起发育,和孩子之间相通相知,培养默契,才是更加重要的事情。

而且,如果父母能够系统地理解和接受这些方法,了解“什么是好的”“为什么是好的”“什么时期用是好的”“怎样做是好的”,按照自己的理解和感觉与孩子接触的话,那就是对于父母和孩子最佳的“How to”育儿方法。

现代育儿,因为没有地图可参照,有时候会不知去向何方,在彷徨中前行。

而且父母的身边充斥着如洪水般的“信息”,它们告诉你们“这样是好的”“那样是好的”,向你们散布着各种各样的价值观念。

因此,父母会感到迷惑。

一旦陷入迷惑,人往往就会停止思考,然后去寻求一种能够告诉你们一切的“育儿手册”(How to)那样的东西。

我将它称为“导航育儿”,也就是那种向你们发出“下面向右,在红绿灯处向左”等所有指示的育儿方法,但“导航育儿”不同于“学习育儿方法”。

所谓“学习育儿方法”,是指将“育儿地图”拿在手中,去学习地图的读法、目的地的设定方法等。一旦有了地图,明白了目的地所在,那么是走最短的路径直接到达,还是稍微绕些远路来享受各种各样的风景则是你们的自由。

这本书正是为了让父母们“学习育儿方法”而写的。

这是一本提供“育儿地图”,并告诉你们地图读法的具有指南性质的教科书。

请父母们通过这本书,来找到适合你们自己的育儿路径。

而这条路径是由你和孩子决定的,“100个人,有100条路。”

” 2011年6月 广岛大三

<<妈妈好好玩>>

媒体关注与评论

宝宝3岁多了，现在我真的发现和和孩子之间的那种亲密关系越来越不如过去了。我总以为是孩子长大了有独立意识了，会逐渐脱离妈妈了，对我的依恋不再像从前了，这让我有些伤感。

而看到这本书，我才知道，亲密关系并不会随着孩子的成长而淡化，反而是更加融洽才对，在日常生活中的做法非常重要，和孩子之间的肢体交流也很重要，这本书给了我很多的帮助。

——我家有宝渐渐长 书中总结了各种和宝宝肢体沟通的方法，我觉得还是挺有意思的，对如何提升和宝宝之间的亲密关系，给了很多建议。

我的宝宝才6个月，这本书对我来说很有用处。

——五月妈妈 对新手妈妈来说非常有实际作用的一本书，如果你希望和宝宝的关系永远像现在这么融洽，沟通无障碍，这本书绝对值得你一读。

——瑟儿KEER

<<妈妈好好玩>>

编辑推荐

《妈妈好好玩:0-6岁亲密育儿法》编辑推荐：所谓亲密关系，是父母和孩子一生交流沟通的前提，是彼此情感牵系的基础。  
在亲密关系中成长起来的每一个孩子，都会开朗、健谈、聪明、自信、积极……从此刻开始，孩子和你，不再有叛逆、冷漠、隔阂……不再有伤心、暴躁、失望……亲密关系育儿法，让每一位妈妈，都能和孩子成为亲密无间、无话不谈的好朋友。

<<妈妈好好玩>>

名人推荐

宝宝3岁多了，现在我真的发现和孩子之间的那种亲密关系越来越不如过去了。我总以为是孩子长大了有独立意识了，会逐渐脱离妈妈了，对我的依恋不再像从前了，这让我有些伤感。

而看到这本书，我才知道，亲密关系并不会随着孩子的成长而淡化，反而是更加融洽才对，在日常生活中的做法非常重要，和孩子之间的肢体交流也很重要，这本书给了我很多的帮助。

——我家有宝渐渐长 书中总结了各种和宝宝肢体沟通的方法，我觉得还是挺有意思的，对如何提升和宝宝之间的亲密关系，给了很多建议。

我的宝宝才6个月，这本书对我来说很有用处。

——五月妈妈 对新手妈妈来说非常有实际作用的一本书，如果你希望和宝宝的关系永远像现在这么融洽，沟通无障碍，这本书绝对值得你一读。

——瑟儿KEER

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>