

日本父母育儿经

日本父母教您如何培养有教养、明事理的孩子

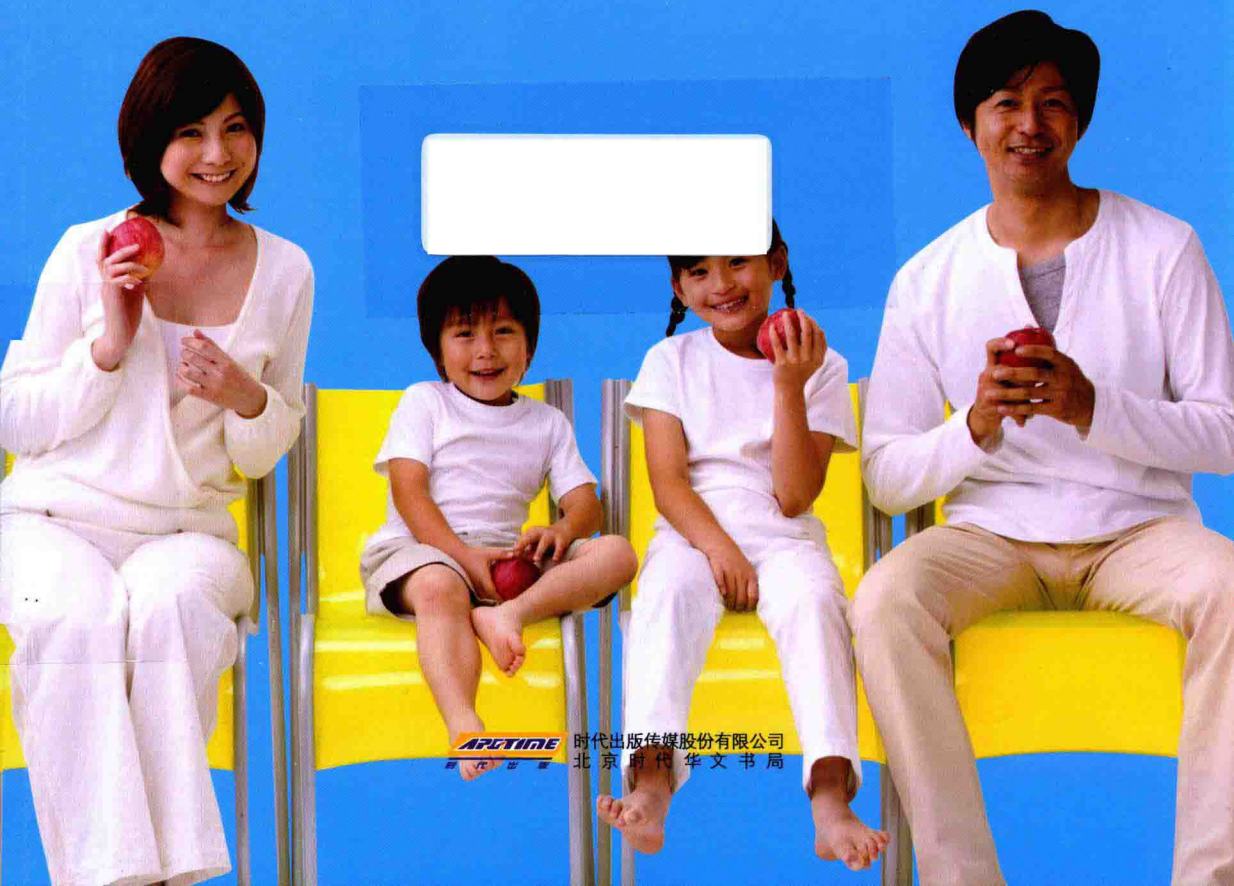
好教养、好人缘儿

董知书◎著

在生人面前不说话，在熟人面前总抢话，
在父母面前听不进去话……

怎么做，孩子才能更有教养？

跟日本父母一起用严家风来教养二胎
让男孩、女孩都明白：情商高的孩子能有好人缘儿。



时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

日本父母育儿经

日本父母教您如何培养有教养、明事理的孩子

好教养、好人缘儿

董知书◎著



时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

图书在版编目 (CIP) 数据

日本父母育儿经：好教养，好人缘儿 / 董知书著. -- 北京：北京时代华文书局，2014.12

ISBN 978-7-80769-954-5

I. ①日… II. ①董… III. ①儿童教育—家庭教育—经验—日本
IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 274302 号

日本父母育儿经：好教养，好人缘儿

著 者 | 董知书

出 版 人 | 杨红卫

责任编辑 | 李 争

装帧设计 | 异一设计

责任印制 | 郑珊珊

出版发行 | 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

北京时代华文书局 <http://www.bjsdsj.com.cn>

北京市东城区安定门外大街 136 号皇城国际大厦 A 座 8 楼

邮编：100011 电话：010-64267120 64267397

印 刷 | 北京中印联印务有限公司

(如发现印装质量问题，请与印刷厂联系调换)

开 本 | 720×1000mm 1/16

印 张 | 15

字 数 | 252 千字

版 次 | 2016 年 3 月第 1 版 2016 年 3 月第 1 次印刷

书 号 | ISBN 978-7-80769-954-5

定 价 | 32.00 元

版权所有，侵权必究

目 录

CONTENTS

女孩篇

第一章 举止修养——培养温柔礼貌的小淑女

开设礼仪课，打造完美女孩 /004

好举止>好成绩 /006

日本女孩使用女性用语 /008

给世界一个大大的微笑 /011

礼貌待客也是一门学问 /013

让女孩说得少，听得多 /015

日本的“小木屋”教育 /017

培养女儿的社会公德心 /019

第二章 良好习惯——成就女孩甜美快乐的一生

腹有诗书气自华 /022

厨房育儿 /025

长寿女性的饮食之道 /027

讲卫生、爱干净是女孩的名片 /029

支持女孩进行体育锻炼 /031

时间教育 /033

不要让女儿过分注重打扮 /035

订立家规，女儿参与 /037

让女孩有计划、有条理地做事 /039

守信是一种习惯 /041

第三章 贤良品德——让女孩做有爱心的天使

真诚是人生最高贵的美德 /044

回家为母亲洗一次脚，再来应聘 /046

教师比长官更值得尊重 /049

独特的尊老爱幼教育 /051

勤劳的女孩最长寿 /053

- 培养女孩具有感恩之心 /055
- 教给女孩一些简单易行的节俭方法 /057
- 让女孩学会宽以待人 /059

第四章 与人相处——成就人见人爱的小可爱

- 温柔的女孩更讨人喜欢 /062
- 不给别人添麻烦 /064
- 对女孩进行积极、正面的教育 /067
- 谦逊礼让，让女孩成为一个贤良淑德的女子 /069
- 选择品性好的人做朋友 /071
- 他山之石，可以攻玉 /073
- 让女孩懂得掌控自己的情绪 /075
- 懂得分享，才能快乐 /077

第五章 自强自立——提高女孩坚韧的意志力

- 自我管理是女孩成长的第一步 /080
- 给孩子自由选择的权利 /082
- 乐观的孩子更容易获得成功 /084
- 打造女孩积极探索的精神 /087
- 帮助女孩正确评价自己 /089
- 教育最重要的是让儿童学会思考 /091
- 责任感让女孩更优秀 /093
- 你的女孩也有好主意 /095
- 让孩子抬起头来走路 /097
- 让孩子担任一定的“角色” /099
- 培养女孩果断做决定的能力 /101

第六章 提高财商——塑造精明能干的完美女孩

- 教孩子认识金钱的价值 /104
- 定期给孩子一点零花钱 /106
- 培养女孩形成正确的消费观 /108
- 花钱和存钱都是一件乐事 /110

孩子花钱没有节制，是家庭财商教育的缺失 /112

日本父母的财商教育 /114

不同的年龄阶段，进行不同的金钱观教育 /116

男孩篇

第七章 良好品质——打造人人夸耀的快乐男孩

重视礼仪教育 /122

不要给别人添麻烦 /124

诚实需要生存的土壤 /127

教孩子笑眯眯 /129

希望爸爸永远生病 /131

树立孩子的国家观念 /134

让他自己去摸索 /136

第八章 团结合作——开拓男孩一路坦途的人生

日本幼儿园面试考验团队精神 /140

不要拒绝孩子的分享 /142

鼓励孩子公平竞争 /144

不要轻易当孩子的代言人 /146

敢于出头——领导力让孩子更杰出 /148

锻炼孩子的心理承受能力 /150

乐观品性可以后天培养 /152

第九章 吃苦耐劳——塑造男孩钢铁般的意志

不会爱的家长最坑孩子 /156

抗挫教育是门必修课 /159

总听老人言，吃亏在未来 /162

好家长要“会说话” /164

测试一下孩子的自制力 /167

不能为所欲为——教孩子遵守规则 /170

教孩子管理自己的情绪 /173

第十章 自立自强——造就独立坚强的男子汉

- 爱孩子，但不要因爱成灾 /176
- 让儿子自己吃饭 /179
- 训练孩子帮忙做家务 /181
- 自己的房间，自己整理 /183
- 分一些家政大权给儿子 /185
- “放养”，而不“圈养” /187
- 培养一个有条不紊的孩子 /189
- 测一测孩子“自我管理能力”的大小 /191
- 孩子三四岁就要进行金钱观教育 /196
- 让孩子自己去打工赚钱 /198
- 日本最为朴素的家庭文化 /200
- 定期给儿子零用钱 /202

第十一章 综合素养——培养素质全面的国家栋梁

- 打造孩子的忍耐力 /206
- 不管多远，走路去上学 /209
- 亲子运动，让运动不再乏味 /211
- 在班会上批评一个同学午饭不吃胡萝卜 /214
- 让孩子学会防卫和自我救助 /216
- 带着孩子去旅行 /219
- 给孩子写信 /221
- 让孩子自己动手做玩具 /223
- 从小学到高中，环保是门必修课 /225
- 成功的家庭教育都有家规 /227
- 培养想象力应遵循十大准则 /229



女
孩
篇

第一章

举止修养

——培养温柔礼貌的小淑女



◆ 开设礼仪课，打造完美女孩

在日本家长的眼中，一个有修养的女孩，要比一个高智商的女孩更让他们感到欣慰。

因此日本父母特别注重对女孩进行礼仪教育，比如：

注意生活细节，垃圾是否分类扔进垃圾箱，玩具是否收拾好，看完的书是否放回书架；

早晨起来是否跟爸妈问好，晚上睡觉前是否跟爸妈鞠躬道晚安；

不管家里有没有人，自己是否大声喊“我回来啦”，爸爸下班的时候，是否说“回来了”，然后帮爸爸取下公文包；

接过别人递过来的东西时是否说“谢谢”，打喷嚏的时候是否用手捂着；

饭前是否合上十指说“我开动了”，吃完饭是否端正地合上十指说“谢谢”，吃饭的时候是否考虑周围人的感受，嘴巴是否发出了很大声音；

.....

我们不妨效仿日本父母的教育方式，把我们的孩子培养成一个讲文明、懂礼貌、知书达理的完美女孩。

1. 打造女孩的仪容仪表

对女孩来说，容貌干净整洁是最容易做到的，也是最简单的要求，此外，还要拥有饱满的精神气质。再美的女子，精神萎靡不振也很难给人留下好的印象，因此无论是在日本，还是在我国，“身如柳，脸如峰，肤如玉，指如葱”都是所有女性所追求和向往的。想让女孩拥有良好的礼仪，首先要让她在健康和优美的身姿中，不断塑造自己的魅力，展现自己独有的气质美。

在穿衣打扮方面，父母必须让孩子明白自己做出选择的原因，因为只有具备了自我意识，女孩才会自然而然地关注自己的仪容仪表，尤其是对于服饰，让她拥有自己的看法，才是父母最为明智的选择。

2. 纠正女孩的仪态举止

所谓仪态举止，主要包括站、坐、行以及神态、动作等方面。一个站姿优美的女孩往往会让人觉得窈窕挺拔、精神饱满，而一个缩脖、耸肩、塌腰的女孩即使长得很漂亮，也会让人觉得不适。因此，如果女孩的仪态举止不太好，父母一定不要吝惜自己的时间和精力，必须加以矫正。

身为一个女孩，在正式场合，站立时必须身体直立、挺胸收腹、脚尖稍向外呈V字形；落座时端正挺直，两腿间距与肩同宽，不能叉开，双手自然放在膝盖或扶手上，大方得体；走路时要挺胸抬头，肩臂自然摆动，步速适中；表情神态应表现出对人的尊重、理解和善意，面带微笑。

3. 指导女孩的正确谈吐

更多时候，甜美的声音、熠熠生辉的眼睛和灿烂可亲的笑脸比女孩的长相更为重要。想要拥有良好的谈吐，必须态度诚恳、亲切，学会使用文明用语，不能沉默无言，也不能喋喋不休，必须认真倾听对方讲话；交谈时不能东张西望、心不在焉，如果人数众多，不能总和一个人谈话而冷落其他人。

4. 让女孩拥有良好的社交

在广泛的社会交往中，如果女孩拥有良好的气质和风度，无疑会成为社交中的“亮点”，因此父母必须将平时待客和做客的技巧及时传授给她。家中来客人，应该和女孩一起把房间收拾整洁，并让她学会以主人的身份招待客人：迎接客人进屋，帮客人放衣物，请客人在合适的位置就座，同时主动大方地和客人交谈。外出做客则要教孩子基本的用餐礼仪，并保持仪表整洁、谈吐文明。

想让女孩拥有良好的礼仪，父母必须先提高自己的礼仪意识，充分重视礼仪的重要性，以身作则，随时说明要求，发现女孩有不讲文明的行为，及时指出并让她改正，让孩子在日常生活中潜移默化地拥有优雅的气质。

◆ 好举止 > 好成绩

在我国，只要女儿学习成绩好，年年考试得第一就可以了。然而，日本父母更注重培养女孩的好举止。

有位日本女孩回忆她小时候受到的教育：

在女孩6岁的时候，有一次，大地几岁的哥哥抢走了她的玩具，她四脚朝天躺在地上哭叫：“还给我，还给我！”听到她的哭喊，妈妈从厨房里箭步而出，原本以为会得到妈妈的同情，所以就叫得更放肆了。可是，妈妈脸色发白，温柔又有些颤抖地对她说：“静子，你怎么可以这样？！”女孩依然叫嚷，不能接受为什么妈妈不向着自己而如此冷漠。最后，女孩和哥哥双双被妈妈劈头盖脸地训斥了一顿。

女孩说，她从小就被父母要求，必须两腿夹紧才能跪在地板上，并且女孩子无论如何都要小声说话。

一般情况下，日本女孩从学说话开始，就要接受不同于男孩子的教育。日语中，仔细地分为日常语、敬语和女性用语，所以，女孩子从呱呱落地开始，学的、说的都是女性用语，如果一个女孩子从小不说女性用语，而是说了男孩子的语言，就会被认为粗俗而没有修养。

为了让女孩在举止上规范起来，家长们不妨从以下几个方面来努力。

1. 引导女儿在日常生活中养成良好的行为习惯

孩子举止优雅得体，需要父母日常的培养和训练，比如要教孩子使用礼貌用语，说话不可粗鲁；与人相处要谦逊，学会微笑待人；大人说话的时候，不要插嘴；学会主动和熟人打招呼……

除此以外，还要教女儿做个热情好客的小主人。当客人上门拜访时，父母可以教导女儿向客人表示欢迎，比如主动为客人端糖果、倒茶水，当客人离开的时候，送客人出门，与客人说再见等。

2. 让孩子意识到言行举止的重要性

让孩子懂得一个人具有良好的言行举止的重要性，比如，温文尔雅的举止总能使人心情愉悦，一个举止优雅的女孩，会得到他人的喜爱和赞美，赢得别人的尊敬。同时，培养优雅的举止也有利于情绪的平衡和稳定，获得身心健康等。

3. 父母以身作则，从点滴小事做起

有一天，6岁的露露一边哭一边从外面跑回来，泣不成声地向妈妈告状：“妈妈，小红跟我抢沙堆地盘，把我胳膊咬疼了，看，这儿都红了！”

妈妈听了，斥责她：“女孩子要乖乖地听话，怎么可以打架呢？这哪儿是一个女孩子应该做的事情啊？”

露露哭着反击说：“妈妈，你跟爸爸生气不开心的时候不也吵嘴打架吗？你们都可以打架，我为什么不可以？”

父母的一言一行、一举一动都会落入孩子眼中，并产生深刻的影响。所以，对于妈妈来说，要想把女儿培养成一位气质超凡的公主，自己首先要做一个优雅女人。



◆ 日本女孩使用女性用语

在日本人看来,人们使用敬语不仅出于礼貌,也是为了体现自己的修养。因此,日本女孩从小就被父母规定使用不同于男孩的女性用语。在我国,并不一定要有如此严苛的礼仪标准,但是,培养一个讲文明、懂礼貌的小淑女,相信也是每位父母心中的愿望吧。

因此,在孩子牙牙学语的时候,父母们不妨就开始教孩子使用礼貌用语。

1. 教孩子使用礼貌用语,从最基本的做起

(1) 见了长辈要热情、主动、大方地打招呼和称呼对方,懂得问好、道别;

(2) 当需要帮助的时候,应该说:“请您帮我……”受到别人帮助后,要立即表示感谢,在别人请求帮助时,要主动伸出援手,对方表示感谢的时候,要说“别客气”;

(3) 当别人向你道歉时应说“没关系”,无意中妨碍了别人要说“对不起”“请原谅”;

(4) 当别人谈话时,应做到不妨碍、不乱插嘴,别人跟自己讲话的时候,要认真听,不要野蛮粗暴地打断对方,别人向自己提出问题时,应认真回答;

(5) 讲话时要看着对方,以显示自己的诚意,说话声音要大,让大家都能听见,速度要适中、不快不慢,语言要准确,吐字要清楚。

2. 让孩子明白礼貌用语的重要性

有些时候,孩子并不主动配合父母说礼貌用语,可能在很多次提醒后,才肯说“请”“谢谢”。在这种情况下,不妨给孩子设置障碍,让孩子真正懂得礼貌用语的重要性。

一回到家,饿了的彩彩就嚷嚷:“我要吃苹果,吃苹果!”彩彩的妈妈以往

会提醒她说话的方式不对，但这次，妈妈故意对彩彩的话语没有理睬。

彩彩喊得更响了：“我饿了，我要吃苹果！”

妈妈还是毫不理睬。彩彩似乎意识到了什么，声音放低了：“妈妈，我饿了，我要吃苹果。”

这时，妈妈才回过身来，耐心地讲：“彩彩刚才忘记说什么了？”

彩彩哭丧着脸说：“妈妈，我饿了，请给我拿个苹果吃吧。”

妈妈微笑着说：“好的。”

拿过苹果，递给女儿，妈妈不紧不慢地说：“彩彩，只要你温柔礼貌地说你想吃苹果，妈妈就会听到，根本不需要大喊大叫。”

彩彩边啃苹果边懂事地点了点头。

3. 家长自身要做出榜样

要教会孩子使用礼貌用语，父母得先做出示范，一对讲礼貌的父母才能培养出讲礼貌的孩子，不能要求孩子一套，而自己又是另一套。

另外，当发现孩子不礼貌的时候，父母表现出反感、不耐烦，甚至粗暴制止，也是不礼貌的表现。因此，在提醒女儿要讲礼貌时，不要过于粗暴和严厉，而应该多沟通，通过讲道理的方式来告诉女儿礼貌待人的作用。

4. 当孩子偶尔吐脏话的时候，要加以制止

孩子在长大，接触的人也在不断增多，只要身边有一个人喜欢说脏话，孩子就有可能随口吐脏话。

遇到这样的情况，父母不要着急，应该冷静处理。一般情况下，孩子说脏话，大多源于好奇心和模仿能力，偶尔听到别人说脏话，她并不知道是什么意思，只是觉得好玩。此时，正是引导孩子不说脏话的最佳时机，否则等孩子慢慢知道脏话是用来骂人的后，就会不自觉地模仿，从而学会用脏话骂人来发泄自己的不满，并由此形成说脏话的习惯。

所以，当你的孩子刚开始说脏话的时候，首先，要立即提醒孩子做错了，让孩子明白，她说的脏话会让身边的人感到伤心难过，如果自己有什么不满，可以表达出来，而不是用脏话发泄；其次，给孩子讲道理，要求孩子向被冒犯的那个

人道歉，做错了事就要勇于承担，哪怕当时她不认错，过后也要坚持让孩子道歉；最后，要教会孩子表达情绪，当心生不满时，可以跟对方说自己不高兴或者不满意对方的方式等。

