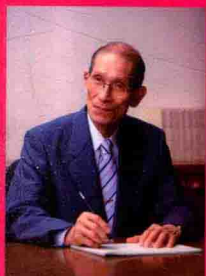


七田真早教经典系列

七田真 爱与规则

【日】七田真 著 / 思可教育 译 / 马思延 审校

让孩子有力量面对人生的诱惑与荆棘



凤凰卫视主持人 陈晓楠

清华大学教授，曾5次获普利策奖提名 李米勒

播篮网CEO 杨国

悠贝亲子图书馆创始人 林丹

魔书堡亲子阅读创始人 付立平

美国密苏里大学计算机系主任 许东

北京大学哲学系副教授 程乐松

联合
推荐

全国百佳图书出版单位

化学工业出版社

七田真 国际右脑开发权威
儿童早期教育专家

媒体
推荐

头条 今日头条
你关心的 才是头条

腾讯儿童
KID.QQ.COM

YaoYan 播篮网
www.yaoyan.com

爱早教
izaobao.com

沪江
沪江网校

女儿人生中第一个无比热爱的老师正是来自七田真。它为我们打开一扇探索人类大脑神秘世界的大门，让我们得以窥见令人无限惊喜的成长密码。谢谢七田真！

—— 凤凰卫视主持人

现代记者必须把文字和图片数据处理能力结合在一起，左右脑必须协调工作。但培养一个人的这种能力并不容易。通过右脑学习法，很小的孩子也能处理复杂的任务、也能产生全新的创意。

—— 曾5次获普利策奖提名，清华大学教授 [美]

科学的养育方式和早期的潜能开发，会对孩子一生的成长带来巨大影响。此次有机会把“七田真”这样优秀、成熟、专业的早教知识推荐给大家，我是非常高兴的，也希望这一系列的书籍能给妈妈和宝宝们更多的指导，哪怕仅仅有一个孩子因为这套书、这套理论，人生发生了改变，那么我们今天的一切就都是值得的。

—— 摇篮网CEO

孩子的成长需要父母的深度陪伴。父母长期的自我学习需要多读好书，打开七田真早教丛书多多了解儿童才能更好支持儿童。我们一起相信亲子阅读陪伴成长。

—— 悠贝亲子图书馆创始人

孩子天然愿意遵守规则的，但有些规则是用来构建秩序感的，有些规则是约束和限制，其区别在于是否以爱和尊重孩子为出发点。七田真在这本书中为父母们清晰地揭示了爱与规则之间的魔法。

—— “魔书堡”亲子阅读创始人，资深家庭教育和儿童阅读研究者

这是一个脑科学研究突飞猛进的时代。右脑训练能够引发强大的灵感、直觉、感性、创造性和独创性。七田真先生对于右脑的有效开发，正是我对孩子未来的期许。

—— 计算生物学家，美国密苏里大学计算机系主任 [美]

“认可、赞赏、爱护、培养”，现代社会仍需要从东方传统智慧中寻找育儿的理念滋养。成长的自然与引导的睿智一起，构成了亲子世界里大写的爱！作为父母的我们都是同行同学者，知行合一的哲学信条无非就是言行中的日常。

—— 哲学博士，北京大学哲学系副教授

ISBN 978-7-122-25803-8



9 787122 258038 >

定价：36.00元

销售分类建议：育儿家教

七田真早教经典系列

七田真 爱与规则

【日】七田真 著 / 思可教育 译 / 马思延 审校

全国百佳图书出版单位



化学工业出版社

· 北 京 ·



图书在版编目 (CIP) 数据

七田真：爱与规则/[日]七田真著；思可教育译. —北京：化学工业出版社，2016.1
(七田真早教经典系列)
ISBN 978-7-122-25803-8

I. ①七… II. ①七… ②思… III. ①早期教育—家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第289136号

本书中文简体字版由七田厚经思可教育投资开发 (深圳) 有限公司授权化学工业出版社独家出版发行。未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分，违者必究。
北京市版权局著作权合同登记号：01-2016-0167

责任编辑：杨晓璐 杨骏翼
责任校对：王 静

装帧设计：尹琳琳

出版发行：化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印 装：三河市延风印装有限公司
880mm×1230mm 1/32 印张7 字数96千字 2016年5月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888 (传真：010-64519686) 售后服务：010-64518899
网 址：<http://www.cip.com.cn>
凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：36.00元

版权所有 违者必究



总序

2012年3月，“七田真早教经典系列”顺利地与中国广大读者首次见面！3年多来感谢大家对七田式教育的支持与认可。由于本套作品成书时间比较早，本次我们对内容进行了全面的审校、修订，力求与时俱进。

这里要感谢思可教育集团，感谢马思延先生，还要感谢非常“给力”的化学工业出版社！

在我很小的时候，父亲七田真就经常跟我讲他在中国的故事：他的出生地大石桥是怎样的地方，后来跟随做工程师的父亲移居大连、北京，直到16岁踏上日本国土时的情景。父亲热爱学习、喜欢钻研，中国文化博大精深，5000年来的各种经典著作想必是他最佳的精神食粮。迄今在父亲故居中还可以看到他细心批注的《论语》、《大学》、《中庸》，在他留下的200多种作品里，也常常有中国传统文化的影子，甚至在他去世后留下的随笔中也有一篇名为“记忆中的北京”。可见，“中国”这两个字在父亲的一生中具有举足轻重的地位，

如果他知道自己倾注毕生精力创办的“七田式教育”能够回到中国这片“故土”生根、发芽、开花、结果，我想他心中肯定会更加饱满、更加骄傲！

“七田真早教经典系列”能够在中国如此“隆重”地出版以及再版，也和七田真国际教育中心正式进入中国息息相关。2009年年底我们授权思可教育为代理机构。2010年9月1日中国首家教学中心，也是全球第518家中心，在深圳市正式开学。5年来七田真国际教育在中华大地上不断开花结果，目前已经在深圳、北京、上海、昆明、广州等城市拥有全直营中心12家，也让我们的全球教学中心增加到了557家。

我们相信每一个孩子生来都有巨大潜能，这些潜能可以通过科学的方法开发出来，并保持下去，就像鲜花经过浇水、施肥、日光沐浴后终会绽放一样。而爱心是开发潜能的基础，宝宝只有在满满的爱心呵护之下才能有充分的自信，潜能也才可以无拘无束地发挥出来。就

像土壤对鲜花一样，爱是孩子成长的基础；同时爱也是有原则、有方法的，决不等于溺爱。给予孩子爱的同时也要严格，要教育孩子学会忍耐。教育的目的不只是上一所好的小学、中学、大学，更重要的是培养孩子走入社会时必备的能力，培养他们的心灵。所以我们一直倡导的是，用爱、严格、信赖来培养全人格的宝宝。

本次出版的“七田真早教经典系列”共有6册：《七田真胎教法》、《七田真：0~6岁右脑教育法》、《七田真：爱与规则》、《七田真：培养优秀宝宝父母必上的7堂课》、《七田真：情商教育法》、《培养右脑思维的33个亲子游戏》，除了最后1本是我自己的著书之外，其他5本都是在我父亲七田真留下的大量图书中精挑细选出来的，涵盖了七田式教育的主要内容。从胎儿期开始，从理论与实践两个角度指导父母如何与孩子建立良好亲子关系，如何在爱心的基础上培养心性美好，左右脑均衡发展的宝宝。我希望这套丛书能够帮助中国的家长在教育的路上找到正确的方向，体会到育儿的乐

趣；更加希望伴随着七田真国际教育在中国的发展，有越来越多的中国宝宝有机会接受以心灵教育为目的，重视宝宝综合素质的七田式教育！

七田 厚

七田教育研究所

2015 年 10 月 19 日



前言

孩子的母亲常常对我说，她们时常在考虑如何养育孩子才是好的，希望我可以写一本相关主题的书籍，能够明确告诉她们如何培养幼儿看待问题的方式、怎样待人接物，如何对孩子灌输礼仪教养等正确的育儿方式，等孩子变成小学生、初中生、高中生时也能适用，甚至连步入社会之后也能从中获益。

关于培养孩子的秘诀，如果知道了原则，那么就真的是非常简单。其实秘诀就是把握好爱与规则，以“认可、赞赏、爱护”的态度去培养他们就可以了。

所有的孩子都是一样的，从小孩子到大孩子，在心底深处都下意识地会有“想要被认可”“想要被表扬”“想要被人爱”的愿望。只要满足了孩子的这个愿望，那么无论哪个孩子都会被培养成具有温柔的心灵、可以为他人着想的出色的孩子。

请母亲满足孩子的这个愿望，将满满的爱传递给他。如此一来，无论哪个孩子都可以培养得非常出色。只不过，现实中常常发生的状况却是，由于母亲不知道向孩子传递爱的方法，所以在培养子女方面一直都有很多问

题产生。

母亲向孩子传递爱的方法就是“认可”“赞赏”“爱护”。知晓并应用此法的各位母亲就会成功地改善同孩子的关系，构建出完美的母子信赖关系。

在考虑如何教导孩子的礼仪、如何培养孩子的能力之前，最为重要的是构建好母亲和孩子的信赖关系。若是能做好这一点，那么之后和孩子的所有一切就将能够顺顺利利地进行下去。

相关情况，我将在文中结合实际案例进行详细说明。

若是以认可、赞赏、爱护的态度来培养孩子的话，母亲的心也将与孩子共同成长、相知相通，从而构筑起母子之间的信赖关系。若是父母想要在此基础上将自己的理想与期待最大限度地传递给孩子，对他们进行培养的话，那么我就将这本寄托了作者本人梦想的作品送到您的手中。

七田 真



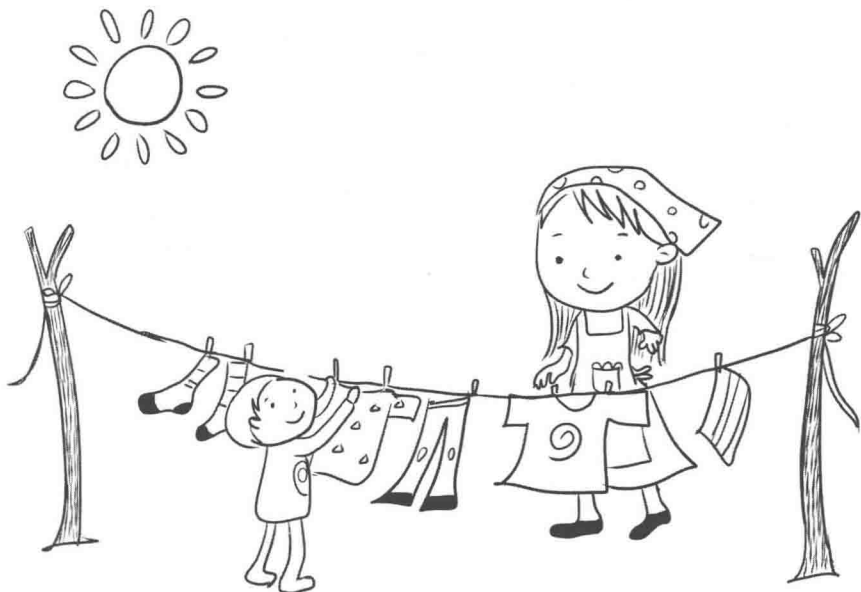
第1章 “爱” “严格” 和 “信赖”

——育儿的3个关键

在“爱”的基础上“严格”教导，
才能建立亲子间的“信赖” /002

不想让孩子做的事，
并不会因为你的训斥而减少 /006

警惕！步入歧途孩子的三个共性 /009



第2章 如何让孩子知道父母的爱

要让孩子快乐，父母首先要快乐 /014

停止一切训斥，
用一周的时间进行彻底的表扬 /018

成熟的父母首先是能够自我反省 /022

父母的爱，能让孩子大脑释放
更多的“积极激素” /027

当孩子哭泣时，不要问他“你怎么了” /032

如何培养才能使孩子充满干劲儿 /037

通过拥抱、抚摸激活孩子的脑干 /041

让孩子听话的前提是用心倾听孩子的话 /045

第3章 没有规则的“爱”是溺爱

“不允许做的事情就是不允许做” /052

如何培养自我约束的能力 /057

注意避免错误的“严格”管教 /061

父母也要对自己严格要求 /065

培养孩子的韧性 /070

不训斥批评也能做到严格教育 /074

注意避免错误的批评方式 /078

孩子的“反常”，可能只是成长过程中的“幼童行为”，会自然消失 /083

第4章 构建亲子之间的“信赖”关系

这6个做法，会挫伤孩子的勇气 /090

不要只盯着孩子的短处 /095

什么时候改变都来得及：现在所看到的样子，
并非孩子已经定了型的样子 /098

气势汹汹的完美主义态度，
结果往往适得其反 /104

不要与别人家的孩子比较：
爱因斯坦3岁时还不会说话呢 /109

认可过程比肯定结果更重要 /114

全盘接受孩子的现状 /118

相信孩子，他就能变成你相信的样子 /122

第5章 正面暗示法的运用

“正面暗示”会让孩子充满正能量 /126

请转变为带有正能量的母亲 /130

让孩子发生改变的“5分钟暗示法” /134

通过录音让孩子听暗示 /139

创造奇迹的暗示学习法 /143

给予孩子正面暗示的技巧 /147



第6章 人与人之间的差异不在能力， 而在心灵

孩子在放松的状态下学得最好 /152

让孩子心灵活跃的6个关键 /157

少对孩子说“不行”“不可以” /161

让孩子学会感恩，首先要多感谢孩子 /165

孩子需要像成人一样的尊重 /169

在家庭中营造独立思考的氛围 /174

让孩子多做力所能及的事情 /178