

不娇不惯， 养出懂规矩的孩子

[日] 田中喜美子 ● 著 程亮 ● 译



日本家庭教养类经典

已加印
60余次

爱要理性又节制
教要温和而有力

咪咕阅读

中国出版集团
现代出版社

不娇不惯

养出懂规矩的孩子

[日] 田中喜美子●著 程亮●译

版权登记号: 01-2014-7955

图书在版编目(CIP)数据

不娇不惯, 养出懂规矩的孩子 / (日) 田中喜美子著;
程亮译. —北京: 现代出版社, 2016.2

ISBN 978-7-5143-3859-1

I. ①不… II. ①田…②程… III. ①学前儿童—家
庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第253375号

KOUSUREBA KODOMO WA “CHANTO”KIKIWAKERU

© Kimiko Tanaka 2006

Illustrations by Eiko Nakarai

All rights reserved.

Original Japanese edition published by PHP Institute, Inc.

This Simplified Chinese edition published by arrangement with
PHP Institute, Inc., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo
through GW Culture Communications Co., Ltd., Beijing

不娇不惯, 养出懂规矩的孩子

作 者 (日) 田中喜美子

译 者 程 亮

责任编辑 王 倩

出版发行 现代出版社

通讯地址 北京市安定门外安华里504号

邮政编码 100011

电 话 010-64267325 64245264 (传真)

网 址 www.1980xd.com

电子邮箱 xiandai@vip.sina.com

印 刷 三河市金泰源印务有限公司

开 本 880mm×1230mm 1/32

印 张 5.25

版 次 2016年2月第1版 2016年2月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5143-3859-1

定 价 25.00元

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载

懂规矩源自忍耐力

随心所欲、自由自在的生活是所有人憧憬的，但如果每个人都肆无忌惮、擅自行事，社会体系自然就会崩溃。只有在一定程度上互相忍让，才是人类应有的生活态度。

想让孩子懂规矩，第一步就要培养孩子的“忍耐力”。如果孩子不能在人生的最初阶段掌握这种力量，以后就可能很麻烦。

然而，现在的大多数孩子并不具备“忍耐力”，而且这样的生活状态正在整个社会中持续扩散。

如今的生活过于富足，孩子从没忍饥受冻的经历，甚至连用冷水洗脸的体验都不曾有过。在这样的环境里，如果从幼儿期就纵容孩子的一切，孩子长大后当然会变成一个自私任性、不受约束的人。



在母子之间构筑信赖关系

孩子之所以听得进妈妈的话，首先是因为孩子“信赖”妈妈。得到孩子信赖的妈妈根本不用厉声训斥，只要和声细语，孩子就会愿意接受妈妈的教育。

像这样育儿，绝不是一件难事。

如今在法国、英国等国家，几乎都看不见特别任性娇惯的孩子。这些国家的孩子比较老实，很守规矩。而且他们并没有变成那种“必须等待指示”的软弱的孩子，相反他们体现得更自立。像这样成长为健康坚强的年轻人以后，就能凭借自己的力量在社会上独当一面。并且，等到他们为人父母之后，跟自己的孩子关系也会很亲密。而如今在亚洲的家庭教育中，妈妈常常被育儿这件事弄得焦头烂额，而自私、软弱的孩子也越来越多。

要想培养出既懂规矩又自立的孩子，就要从孩子年幼时就要进行“正确的育儿”。

那么，什么才是“正确的育儿”呢？

又该怎样才能做到“正确的育儿”呢？

本书的写作意图正是为了传授这些育儿窍门，好让妈妈们



能在真正意义上培养出懂规矩的孩子。

只要通读本书，您的育儿生活就会变得更加轻松，更有成效，您的孩子也能发自内心地信赖妈妈。

日本新育儿系统（NMS）研究会代表

田中喜美子



序 章 孩子“守规矩”是好事还是坏事 / 1

妈妈的困惑 / 3

“教育”要趁早 / 4

孩子为何懂规矩 / 6

“教育”就是“遵守规矩” / 7

第 1 章 在婴儿时期成形的“不守规矩”的孩子 / 11

好养的婴儿与不好养的婴儿 / 13

并不是不好养的孩子才会变得“不守规矩” / 18

“无节制”地娇惯养成“不懂规矩”的孩子 / 19

育儿其实并不难 / 21

什么时候会“勃然大怒” / 23



从1岁到2岁——反抗日趋明显 / 26

2岁儿童——做什么都会讨厌 / 27

过了3岁 / 29

正讨人嫌的幼儿 / 31

几乎所有妈妈都觉得孩子“可爱” / 33

婴儿的可爱之处 / 35

身为母亲的喜悦 / 38

如何教孩子懂得“爱”与“节制” / 40

第2章 “教育”进展不顺时 / 43

不能自己睡的幼儿 / 45

“陪孩子睡”起初难以察觉的负面影响 / 46

“陪孩子睡”的麻烦逐年递增 / 47

如何停止“陪孩子睡” / 51

停止“陪孩子睡”需要很大的决心 / 52

育儿不能靠乳房 / 56

尽量避开风险 / 58

什么叫“顺其自然就好” / 60

不到一岁时养成的任性 / 62

妈妈要有自信 / 63

遵守约定的重要性 / 66

妈妈的错误教育 / 68

如何得到孩子的信赖 / 71

第3章 饮食规矩最重要 / 73

饮食生活教育的动摇 / 75

“孩子不吃饭”的悲鸣 / 76

拼命让孩子吃东西 / 79

妈妈要在饮食上取得主动权 / 81

没经历过挨饿的孩子们 / 83

乱七八糟的饮食生活 / 85

勤快的奶奶辈 / 87

优先满足孩子的生活 / 88

只给孩子吃喜欢的食物 / 89

饮食生活的简便化 / 93

培养不挑食的孩子 / 94

培养不挑食孩子的关键 / 97

食欲是与生俱来的 / 100

可悲的妈妈 / 101

第4章 妈妈和孩子的亲子关系 / 105

妈妈的种类千差万别 / 107

大部分妈妈总是很容易娇惯孩子 / 110

母子间至关重要的“亲子关系” / 112



“听妈妈话”的孩子的陷阱 / 115

孩子任性时，家长该怎么做 / 118

以工作为中心的育儿的优点 / 121

说不出“育儿很愉快”的妈妈 / 122

如何应对两三岁的孩子至关重要 / 124

第5章 在必要场合“懂规矩”的孩子 / 129

原则很简单 / 131

欺骗孩子的大人 / 137

大人喜欢的谎言 / 138

“教育”的基本 / 142

妈妈的徒劳无功 / 145

说话方式很重要 / 147

终章 如何强化孩子的“生存力” / 151

“让孩子懂规矩”出乎意料的困难 / 153

培养“懂规矩”孩子的诀窍 / 153

育儿充满困惑 / 155

结 语 / 157

序章

孩子“守规矩”
是好事还是坏事





妈妈的困惑

没有哪个时代像现在这样，妈妈们对如何育儿充满困惑。

从物质的角度来说，现在育儿已经很轻松了，但从另一个角度来说，妈妈对于如何培养孩子、如何教育孩子可谓毫无自信。

时代变化太快，老一辈人的经验已经不适用了，而且如今育儿信息层出不穷，太过泛滥。

因此，当代妈妈最大的烦恼就是“不知道如何教育孩子”及“孩子怎么教育都不懂规矩”。而且，越来越多的妈妈以为，两三岁的小孩不懂规矩很正常，既然不知道怎样才能让孩子懂规矩，那就等孩子长大一些再教育也不迟。

然而，事实果真如此吗？年龄较小的孩子，尤其是四五岁之前的幼儿，真的没必要懂规矩吗？等孩子长大再教育真的为时未晚吗？





“教育”要趁早

日本是一个对幼儿格外娇惯的传统国家，自古有句俗话叫“泣く子と地頭には勝てぬ”，翻译成中文就是“哭闹的孩子和地头蛇最难对付”，由此可见一斑。

但是即便如此，过去的育儿也可以说是很有成效的。然而到了今天，时代早已发生翻天覆地的变化，再也不能依靠过去的方法，把孩子培养成掌握“生存力”能独当一面的社会人了。

我主持的育儿函授教育讲座“新育儿系统(NMS)研究会”，始终都能收到因孩子不懂规矩而束手无策的妈妈们的咨询。

- ◎ “不好好吃饭，只想吃甜点。”
- ◎ “只要有一会儿看不见我，就会大喊大闹，怎么说都不听。”
- ◎ “爱乱扔东西，训斥也没用。”
- ◎ “事情一不如意，就会不停哭闹。”
- ◎ “孩子打我，警告也没用。”
- ◎ “想让孩子早点睡，他却一直看电视。”
- ◎ “孩子管我叫‘臭妈妈’，我教训他，他却还是笑

嘻嘻地叫个不停。”

对于这些不懂规矩的孩子，如果置之不理，就可能导致最糟糕的结果，使孩子以为自己的任何要求都能得到满足。

这是最重要的时期，无论孩子多小，都必须教他们学会遵守规矩。可是我们身边的很多人，例如爷爷、奶奶那一辈老人，总觉得孩子还小，教育时用不着大张旗鼓。还有的学者提出，孩子太规矩了反而不好。

那么，事实真相究竟如何呢？

诚然，如下描述的这些孩子，就算守规矩，也难免令人担心。

想做某件事，却必须先问妈妈“行不行”。

明明只有两岁大，可是每次做事之前，都要先偷偷观察妈妈的脸色。

这样的孩子并不是我们希望见到的，因为乍一看上去，他们都是听妈妈话的好孩子，但实际上，他们并没有真正懂规矩，只是因为亲子关系中处于受压制的地位，才会下意识地服从妈妈，仅此而已。孩子以这样的方式成长，就有可能变得缺乏自主性，而到了青春期，又存在叛逆的危险，有时甚至会通过暴力形式反抗妈妈的压制。总之无论如何，这种“守规矩”的孩子都绝不是妈妈希望见到的。

这样说来，教孩子学会懂规矩岂不成了坏事？有些妈妈可



能会为此感到心惊胆战。

孩子为何懂规矩

其实，妈妈完全不用为此担心。

培养懂规矩的孩子，只要确保方式正确，就绝非坏事。

诚然，如果采取错误的教育方法，就有可能像前文描述的那样，违背了教育的本意，变成纯粹的“强迫”。这样一来，孩子表面上会听妈妈的话，但其实并未真心接受。

真正意义上的懂规矩，应该是孩子真心接受妈妈所守的规矩，并且最终原因归结为对妈妈的“信赖”。

最近，新育儿系统研究会（缩写为NMS）的一位学生开心地给我打来电话说：

“我给儿子（满2岁）买甜点总是去固定一家糕点专卖店，前两天带他第一次去了另一家超市，他看见那里的甜点，就说想要。我告诉他：‘现在买了这里的甜点，一会儿再去以前那家店，就不能买那里的甜点了，知道了吗？’儿子表示同意，于是我就给他买了超市里的甜点。可是后来去了那家糕点店，他看见以前常吃的甜点，又嚷着要我给他买。

我蹲下身，平视他的双眼说：‘刚才不是说好了吗，买了超

市里的甜点，就不能买这里的甜点了。如果你想吃这里的甜点，就要等到下次来的时候再买。’没想到他立刻就接受了，还说‘嗯，我明白了’。

当时，旁边的一位老人感慨地说：‘唉，没想到现在还有这么懂规矩的好孩子，你是怎么培养出来的？’我以前当然也明白孩子懂规矩的好处，但直到这时才真切地觉得，能参加 NMS 听讲真好！”

的确，在那种情况下，一般的妈妈可能会不耐烦地说：“不买，刚刚不是买过了吗！？”孩子可能会撒娇说：“可是这个我也想要。妈妈，就给我买一个吧，买一个就行。”然后妈妈可能会说：“真拿你没办法。算了，区区一块点心，买就买吧。”

“教育”就是“遵守规矩”

然而，前一位妈妈并没有忘记自己与孩子说好的事，让孩子遵守了约定，而且孩子觉得妈妈的做法是正确的，真心接受了妈妈的话。

在这种情况下，妈妈并没有对孩子做出任何强迫，而是把孩子当成平等的对象，说服孩子遵守规矩。

人们动不动就爱以居高临下的姿态说“孩子还小”，但实际