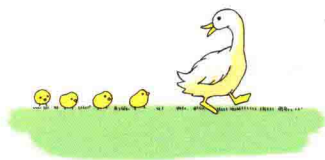


Happy Advice



# 快乐 育儿 宝典



儿童生活辅导顾问 医师  
[日]明桥大二 著

插图 \* [日]太田知子  
段岩燕 译



人民东方出版传媒  
People's Oriental Publishing & Media  
東方出版社  
The Oriental Press



# 快乐育儿宝典

[日] 明桥大二 / 著

[日] 太田知子 / 插图

段岩燕 / 译

人民东方出版传媒  
People's Oriental Publishing & Media



东方出版社  
The Oriental Press

图书在版编目 ( CIP ) 数据

快乐育儿宝典 / (日) 明桥大二 著 ; (日) 太田知子 插图 ; 段岩燕 译. — 北京 : 东方出版社, 2015.10

ISBN 978-7-5060-8665-3

I. ①快… II. ①明…②太…③段… III. ①婴幼儿—哺育—基本知识 IV. ①TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2015 ) 第249826号

Kosodate Happy Advice

By Daiji Akehashi

Copyright© DAIJI AKEHASHI 2005

All rights reserved

Simplified Chinese translation copyright© Ichimannendo Publishing Co. Ltd. 2014

With BEIJING HANHE CULTURE COMMUNICATION CO.,LTD.

Published by Oriental Press,2015

First original Japanese edition published by Ichimannendo Publishing Co. Ltd. 2005.

Simplified Chinese translation rights arranged with Ichimannendo Publishing Co. Ltd.  
through BEIJING HANHE CULTURE COMMUNICATION CO.,LTD.

本书中文简体字版权由北京汉和文化传播有限公司代理  
中文简体字版专有权属东方出版社  
著作权合同登记号 图字: 01-2015-6301号

快乐育儿宝典

( KUAILEYU\*ERBAODIAN )

作 者: [ 日 ] 明桥大二

插 图: [ 日 ] 太田知子

译 者: 段岩燕

责任编辑: 姬 利 谢 玥

策 划: 吴常春

出 版: 东方出版社

发 行: 人民东方出版传媒有限公司

地 址: 北京市东城区朝阳门内大街166号

邮政编码: 100706

印 刷: 北京京都六环印刷厂

版 次: 2015年11月第1版

印 次: 2015年11月第1次印刷

印 数: 1—6000册

开 本: 880毫米×1230毫米 1/32

印 张: 7

字 数: 200千字

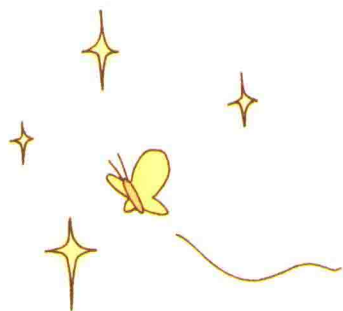
书 号: ISBN 978-7-5060-8665-3

定 价: 32.00元

发行电话: ( 010 ) 64258117 64258115 64258112

版权所有, 违者必究 本书观点并不代表本社立场  
如有印装质量问题, 请拨打电话: ( 010 ) 64258123

# 前言



前些日子，有位学生家长来找我咨询，说起她正在上小学一年级的儿子。

“这孩子，总是不能达到我们的期望，真是拿他没办法！到底怎么做才能让孩子顺利成长啊？”

听了这话，我问道：

“那您作为母亲，对孩子的期望值是什么样的呢？”





这位母亲沉思了片刻，回答说：

“嗯。其实开始的时候只是希望他能够健健康康的。”

“哦？只要健康就好了吗？”

“嗯……当然了，也希望他能老实听话、性格开朗。”

“那么，只要老实听话、性格开朗就行了吗？”

“嗯……还希望他学习好，时不时地帮着做些家务，万一被坏孩子欺负也能勇敢面对，做人做事儿有主心骨，懂得关爱他人。对了，还有啊，不能总把自己关在家里，得经常到外面去玩儿……”

看到我忍俊不禁的表情，这位母亲说：“是不是我要求

得有点过分了？”

“不是有点过分，而是根本不可能。”

孩子母亲也跟着笑了起来。

有主心骨的孩子大多不会很听话。要求孩子要经常到外面去玩儿，同时，还要帮着做家务，还要认真完成作业，一般来说，孩子是无法同时做到这些的。

与其总是在发愁孩子无法达到超乎现实的理想状态，不如让我们从认识孩子的优点开始行动起来。

脾气暴躁的孩子其实多数情况下本性中有着更愿意多为他人着想，非常善良的一面。

有的孩子不听话，那是因为他 / 她已经有了自己对事物的看法。





无论做什么事都慢条斯理的孩子也许正是那种遇事沉着稳重、细致认真的个性。

调皮的孩子恰恰具备了目前新一代儿童身上普遍缺乏的活力。

老实的孩子往往具有敏锐的洞察力，能够捕捉到容易被忽略的细节。

大人们往往只看到孩子的不足，抱怨孩子这也不行那也不好。

长此以往，孩子难免会受此影响，开始怀疑自己的存





在是否真的有意义。

可是，当换一种角度来看孩子的时候，你会惊讶地发现曾经让你那么头疼的孩子，原来竟是这般可爱、这么光彩照人。

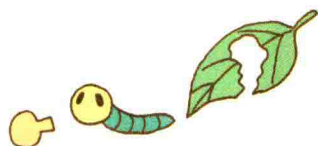
这本书谨献给正在或即将养儿育女的爸爸妈妈们，希望能够通过这种加入插图和漫画的形式，通俗易懂地把道理讲清楚，给大家以启发。

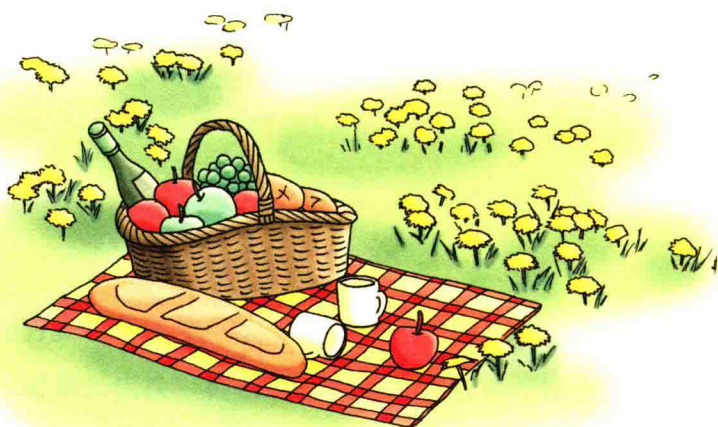
本书不仅汇总了我迄今为止执笔的四本育儿系列丛中尤为重要且反响强烈的内容，而且还融入了我在那之后的诊疗和咨询中新近获得的一些感受。

本书的插图和漫画出自太田知子女士之手。太田女士也是一位母亲，她拥有过人的悟性，为本书的文字配上了既有趣又易懂的图画，造就了这本非常美妙的书。

谨希望这本书能够帮助担负着未来社会发展的孩子们朝气蓬勃地成长。

明桥大二





1 孩子产生令人担忧的  
症状并非因为对其管  
教不严或娇生惯养 ..... 020



2 要想使孩子朝气蓬勃，大人们应该这样做 1  
婴儿时期——亲肤育  
儿法 ..... 026

▶ 有些人说“不能让孩子养成要人抱的习惯”，这种说法是错误的。

▶ 啼哭是婴儿撒娇的方式。

▶ 对孩子的啼哭不理不睬，会导致孩子产生强烈的愤怒感。

▶ 与其用愤怒去压制愤怒，不如抱一抱更有效。

▶ 如果总是对孩子的啼哭置之不理，孩子会从某个时候开始不再哭闹。这并不意味着孩子成了“不缠人”的懂事的好孩子，而是心理问题的开始。

▶ 有时会发生无论如何都难以对孩子产生感情的情况，这时也没有必要责怪自己。



妈妈，  
那个……

3 要想使孩子朝气蓬勃，大人应该这样做 2

倾听 ..... 036

倾听时要注意

►①自己说话的时间不能长于孩子说话的时间。

►②适时地深深点头并附和“噢，是这样啊”等。

►③重复对方的话。



4 要想使孩子朝气蓬勃，大人应该这样做 3

“你很努力”比“加油”更有效 ..... 048



5 要想使孩子朝气蓬勃，大人应该这样做 4

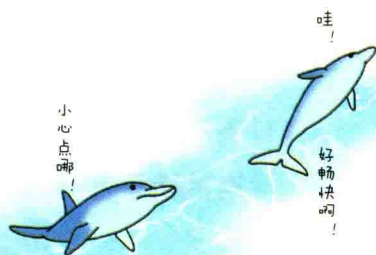
尽量多说“谢谢” ..... 056



6 孩子的心灵，是在撒娇与反抗的反复中成长起来的！ ..... 062



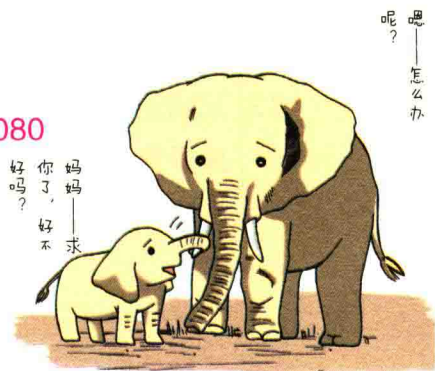
- 7 并不是从不撒娇的孩子  
会自立，而是在撒  
娇时能够充分获得满  
足的孩子才会自立 ..... 068



- 8 十岁以前要彻底满足  
孩子撒娇的欲望，这  
样孩子就能顺利成长 ..... 074

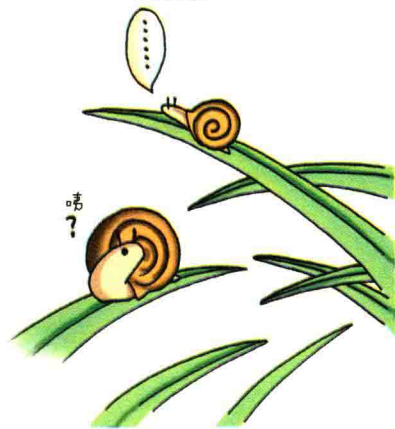


- 9 “娇惯”与“允许撒娇”  
的区别 ..... 080

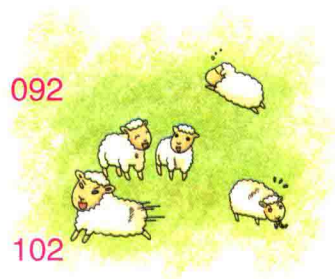


- 10 十岁以下的孩子如果  
不怎么撒娇的话，就  
需要增加与孩子接触  
的时间，并增加肌肤  
接触 ..... 086

- ▶ 疼爱与撒娇是打开情感堵塞的力量。
- ▶ 每个孩子的性格不同，即使是生活在一起的兄弟姐妹，也会有善于撒娇和不善于撒娇之分。



- 11 有的孩子可以批评，而  
有的孩子却不能批评 ..... 092



- 12 批评孩子时需要注意  
的事项 ..... 102

► 批评孩子时的三大要点：

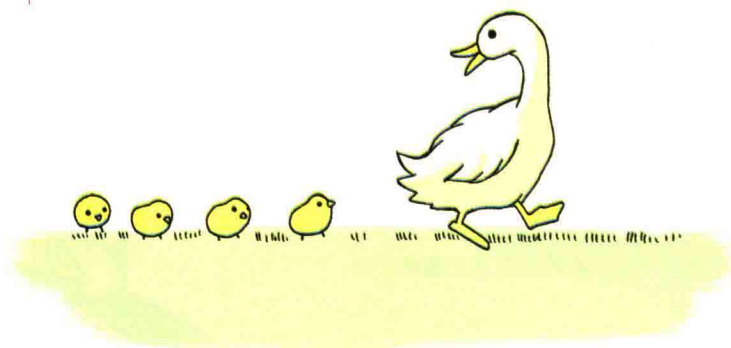
- ① 不能使用全面否定孩子人格的语句。
- ② 采用能够让孩子理解自己为何受到责备的方式。
- ③ 告诉孩子今后怎样做才能不挨批评。

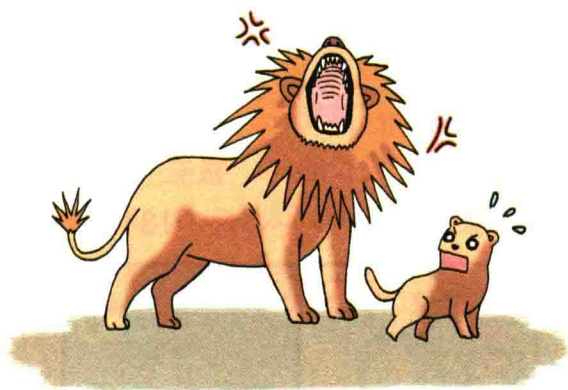


- 13 三明治式——能够让  
孩子充满干劲的批评  
方式 ..... 106



- 14 管教孩子的方式 ..... 110





15 和孩子相处时有时会禁不住发火，怎样才能避免这种情况的发生呢？ ..... 120

- ▶ (1) 对孩子提出不现实的要求。
- ▶ (2) 把孩子的言行当成是对自己的有意伤害。
- ▶ (3) 父母的责任感过于强烈。



16 要想保护孩子，首先  
要把支撑孩子成长的  
妈妈们保护好 ..... 134



17 妈妈们没有休息日 ..... 138

