



好父母丛书

让孩子学会生存

(日) 田中喜美子 著
李海榕 译



福建科学技术出版社

好父母丛书

让孩子学会生存

(日) 田中喜美子 著
李海榕 译

福建科学技术出版社

著作权合同登记号：图字 13-2002-13

原书名：‘IKIRUTIKARA’ TO ‘GAMAN’ OSODATERU
5TSUNO SITUKE

Originally published in Japan by Shufunotomo Co., Ltd. Tokyo
Copyright © 2001 Kimiko Tanaka

本书由日本主妇之友社正式授权出版

图书在版编目 (CIP) 数据

让孩子学会生存 / (日) 田中喜美子著；李海榕译。

福州：福建科学技术出版社，2003.8

(好父母丛书)

ISBN 7-5335-2203-6

I. 让… II. ①田…②李… III. 儿童教育：家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 053545 号

书 名	让孩子学会生存 好父母丛书
作 者	(日) 田中喜美子
译 者	李海榕
出版发行	福建科学技术出版社
地 址	福州市东水路 76 号，邮编 350001
经 销	各地新华书店
排 版	福建科学技术出版社排版室
印 刷	福建地质印刷厂
开 本	787 毫米×1092 毫米 1/36
印 张	3.111
字 数	63 千字
版 次	2003 年 8 月第 1 版
印 次	2003 年 8 月第 1 次印刷
印 数	1—5 000
书 号	ISBN 7-5335-2203-6/G·290
定 价	8.20 元

书中如有印装质量问题，可直接向本社调换

前言

生存能力的培养在育儿过程中有着极为重要的地位，在日本，人们认识到这一点已有10年左右的时间了，然而最近它又受到母亲们普遍重视。

那么，“生存能力”的具体内容是什么呢？我想很多母亲都无法完整、清楚地回答这个问题，否则也不会出现这么多生存能力衰退的孩子。食欲欠佳的孩子多了；一个人无法游玩的孩子多了；母亲不抱就睡不安稳的孩子多了；不停地缠着母亲，要母亲陪着玩的孩子多了；稍有点事就哭闹，一直闹到满足要求为止的孩子也多了。这样下去，就会发展到：在学校里不听老师的话；脾气暴躁，在生活中和朋友无法和睦相处，稍有一点不顺心的事就不去上学，受到一点小小的打击就退缩、躲避；不爱劳动，整天无所事事，在家里理所当然地依赖父母伺候。如果母亲无法培养出孩子顽强的生存能力的话，那么出现在我们眼前的就将会是这样的情景。

但是，这不是母亲们的过错。母亲们的确在努力着想带好孩子。可以说没有哪一个时代能像现在这样，这么多的母亲都在想方设法地教育孩子。

可是为什么还会出现那么多生存能力衰退的孩子和年轻人呢？最主要的原因，就是遍及全日本的“富裕”，这种生活上的富裕从根本上使孩子们的生存能力减弱了。但同样是“富裕”的欧美国家的年轻人，为

什么又是那么地充满朝气呢？为什么只有日本的年轻人的生存能力在衰退呢？

这是因为错误的育儿理论和育儿方式在日本蔓延着。为了孩子的未来，我本着努力改变这种现状的宗旨，在4年前创办了新育儿体系（New Mothering System）研究会，目的在于把真正的生存能力的培育法传授给众多的母亲。从婴儿坠地就开始对孩子生存能力的培养，这绝不是一件难事。不宠爱孩子，不苛求孩子，把握好尺度就是正确的育儿方式。

孩子具有顽强生存能力，就能顺利度过问题多发的青春期，成长为一个具有完全独立能力和健康心态的成人。

作为父母，一定很想对自己孩子进行正确的早期教育，培养他成才。在这本书里，我想与正在养育未成年子女的父母们共同分享这种方法，并且希望对他们有所帮助。

田中喜美子

第1章 生存能力和忍耐力急需培养/1

- 生存能力与生俱来/3
- 生存能力的基本要素/3
- 欲望的过度满足导致自主性的丧失/5
- 忍耐力的培养不可或缺/6

第2章 培养孩子的忍耐力/9

- 遭到拒绝能培养孩子的克制力/11
- 妥协只会惯坏孩子/11
- 应有尽有的玩具会抹杀孩子的想象力/12
- 随意拿走别人东西可能会导致盗窃/13
- 不必要的零花钱会弱化孩子的金钱意识/14
- “想要,但要忍耐”的训练能培养孩子的自控能力/15
- 懂得“等待”、“忍耐”才能与朋友快乐相处/16
- 得不到肯定导致恶作剧/17
- 多跟小伙伴接触可培养和睦相处能力/19
- 不当的育儿方式导致孩子以自我为中心/20
- 不良饮食习惯值得重视/22
- 偏食在婴幼儿时期就已形成/23
- 给孩子过多的甜食是不科学的/24
- 让孩子坚持吃完不喜欢的食物/26

第3章 培养孩子的自主性/29

- 适当放手能培养孩子自主自立/31

出错是正常的，重要的是尝试/32

“不叫不做”只会导致“叫了也不做”/33

对孩子“关心”的增加也会造成压力/35

袒护只会使孩子以自我为中心/36

“好孩子”反而会偷懒/38

自认为“正确”的教育导致孩子拒绝和大人交流/40

替孩子包办一切只会剥夺孩子做事的欲望/41

敷衍会失去孩子的信任/42

恐吓只会使孩子对父母的话置若罔闻/43

第4章

培养孩子的自我表达能力/45

与伙伴们的磨合能培养孩子说“不”的勇气/47

尊重孩子的“不”很重要/48

适当、合理的争吵和争夺有利于培养自主性/49

培养会说“不”的孩子/51

小孩耍脾气时的“不”和强调自己意见时的“不”
性质完全不同/52

给孩子自己判断的机会/53

培养孩子独立思考、行动的能力/54

“只会等待命令而行动”是父母造成的/55

幼儿期让孩子大量体验游戏的乐趣，是培养孩子
“自主性”的关键/56

认真回答别人问题的母亲，能培养孩子注意听讲的
习惯/57

母亲长时间陪同容易导致孩子语言表达能力的下
降/58

轻视别人的母亲,也种下了自己被孩子轻视的恶果/60
培养认真听别人讲话的人首先从耐心听孩子的讲述
开始/61

第5章

培养孩子的自律能力/63

早睡早起有助于孩子生活自律能力的培养/65
“夜间活动型”孩子各方面都受到损害/66
要制定大人、小孩各自不同的时间表/67
孩子早睡早起使育儿变得轻松/69
有耐心的母亲能培养孩子整理内务的能力/70
要让孩子知道整理内务是全家人的事/71
“最后母亲总会帮我”的想法只会导致孩子丧失整
理内务的能力/72
整理内务从零岁开始/73
不宜过分追求完美/74
有教养、有节制的母亲能使孩子拥有一颗从容的心/75
过分放任自流只会导致孩子的无责任感/77
遵守礼节应从小做起/78
造成孩子过分依赖的原因主要在母亲/79
掌握吃饭的礼节能培养孩子的忍耐力和感恩之情/81
认真吃饭是遵守礼节的第一步/82
吃饭能培养孩子注意力、自主性、懂礼节/83

第6章

育儿须有节制/85

“一哭就抱”、“一哭就喂奶”的育儿方式大错特错/87

- “不能让孩子哭”是错误的观点/88
- 对孩子百依百顺会使其误认为母亲只围着自己转/89
- 有时让孩子哭是必要的/90
- 睡前可以陪孩子一会儿，但没必要陪睡/91
- 独自睡觉能培养孩子的独立能力/92
- 陪睡只能使孩子养成以自我为中心的习惯/93
- 守着电视机、录像机的孩子不会倾听、思考/94
- 电视、录像只会消磨孩子的“干劲”/95
- 婴儿期要教会孩子独自玩/97
- 电视可能是孕育孩子暴力的工具/98
- 结束语/101**

章

1

第

生存能力和忍耐力
急需培养



生存能力与生俱来

有的动物一生下来就能独自站立，相比之下，人类的婴儿是非常脆弱的，因为刚刚出生的婴儿连爬都不会，只会哭。但是，人类的婴儿却同样具有生存能力，譬如吮吸乳头的本能。有的母亲这样对我说：“我很担心能不能带好孩子，可看到孩子一生下来自己就能寻找乳头，拼命地吸奶，我就放心了，这孩子一定能生存下去！”

的确，婴儿天生具有寻找乳头的能力，这是人类与生俱来的一个生存能力的表现。也就是说，“想吃”、“想喝”的食欲，“想睡”的睡眠欲望，还有想被母亲抱在温暖的怀抱里的欲望等等，这些所有动物都有本能欲望，是生存能力的有力见证。

生存能力的基本要素

孩子们最初极为单纯的生存能力，伴随着成长过程，会以各种各样复杂的方式表现出来。与朋友们相互奔跑玩耍，或者是无论在何处对新奇事物的探求，这些不仅表明孩子们的活动空间扩大了，也是孩子们生存能力的表现。但是在日本出现了一种奇怪的现象，婴儿与生俱来的生存能力，在成长过程中慢慢地衰退了。这在孩子们普遍没有食欲的现象上表现得最明显。

我主持的新育儿体系研究会的会员常抱怨：“孩子

没有食欲太难办了，在饭桌上呆一会儿，就开始把食物当玩具了”，“不吃饭，光吃零食”等等。

除了“没有食欲”这个问题外，孩子好奇心也在渐渐消失。好奇心本是动物与生俱来的最重要的生存能力之一，听见或看见一种新的东西，想知道它是什么，这种求知欲望是动物安全生存必不可少的。

飞机那么重为什么能在天空上飞？如果会说英语就能跟美国人聊天，该多有趣啊？那个黑的东西是什么？为什么会转得那么快？那个奇妙的声音是从哪里发出来的？想弄清初次见到的东西或者不太懂的东西的真实身份，这种好奇心跟食欲一样，也是动物生存下去不可缺少的生存能力中的一种。

但是，这种欲望衰退的孩子觉得认知新的事物麻烦，没有兴趣。

根据最近的调查表明，孩子的这种对事物充满好奇的欲望开始减退。不仅如此，积极做事的孩子也在减少。想从高高的箱子上跳下来看看，想跟大人一样涂涂油漆看看，想煎煎荷包蛋——不管什么事都觉得有趣，跃跃欲试，这原是孩子们的本性，可现在的孩子却连这份本能的欲望也减少了。最后，就出现了“不想长大”的孩子。

小时候看到大人们在睡前吃冰淇淋时，他们嘴里说着好吃，却不让孩子们吃，我就羡慕得不得了，真想赶快成为大人，也能在晚上吃冰淇淋。但是，现在即使想找一个拥有这样单纯的梦想的孩子也很难了。

“想要”、“想知道”、“想做”，这些对人类来说最基本的欲望，也就是生存能力的内容。这些生活能

在现代的孩子身上都已经开始消失，因此，这样的孩子觉得人生无趣也就情有可原了，他们只能成为懦弱的人。

现代孩子的最大问题就在于此。

欲望的过度满足导致自主性的丧失

来看一下中学生吧！在上课时趴在桌子上睡眼惺忪地望着窗外，一副无精打采的样子；街上的少年们也是没有一点精神，耷拉着脑袋，四处游荡，几乎看不见那种充满朝气，迈着愉快步伐与伙伴们饶有兴趣地交谈的孩子。高中学生“没精神”“没兴趣”“没激情”的三没主义早已盛传，很多人一直认为是“考试战争”的原因，但实际上跟孩子们的生存能力受到极大挫伤有很大关系。

大人们所陷入的错觉是：孩子们的“干劲”也就是自主性，是随着不断满足孩子们的欲望而不断增长的。事实正相反，人类的欲望如果过分地被满足，反而会更快衰退。过去，孩子们所特有的生存能力的萌芽，可以自然地孕育、成长，父母不必刻意去培养。生活贫困时期，人要生存下去，就必须要去干活。然而，在物质生活极为丰富的今天，孩子们一生下来，自己不需要有任何要求，就会获得很多东西。忍饥挨饿已成为历史，孩子们的要求父母都会尽可能地满足。父母们本来想增长孩子们的干劲，却不知这样做反而抹杀了孩子们的干劲。

忍耐力的培养不可或缺

构成生存能力的基本因素——人的欲望，当然是有必要满足的。但是，不能轻易地满足。扎根在太松软的土里的杂草，虽然可以长得很高，但只要轻轻一拔，就被拔起来了。人也是如此，孩子的欲望太容易满足，欲望就失去了本身真正的韧性。

不断地给孩子东西，孩子就不知道物品的珍贵；在肚子还没饿就不停地让孩子吃东西，孩子就不知道饭的美味；一哭就抱，会让孩子认为这是理所当然的，因此就拼命地哭喊，一直到满足为止。富足的社会里潜藏着一种危险，那就是孩子对东西不再珍惜，对父母不再有感激之情。更为严重的是，孩子们失去的不仅是对物品的珍惜，还失去了对学习的兴趣。学习对人来说，是非常重要的，可现在的孩子们连这个都厌烦了。这是由于经常性的强制学习和被自己的母亲过低评价所造成的。过度的幼儿教育，在某种意义上绝不是好事。有必要学习日本人旧时代的智慧，把孩子的教育托付给别人，还是把“爱孩子的人”和“教育评价孩子的人”分开来比较好。

孩子们的“想要”、“想学”的萌芽，在没有完全成长之前就被扼杀了，所以他们不具备生存能力也是理所当然了。

那么，父母应该怎样育儿，才能使他们具有生存能力呢？那就是要教孩子学会忍耐。当然，贬义上的“忍耐”，只会挫伤孩子们的意志，抑制他们的情感，

力正意义上“忍耐”，则能让孩子尝到巨大的喜悦，这是孩子们成长过程中最大的收获。

顶着炎炎夏日干活，挥汗如雨的劳动之后喝一杯啤酒，这其中的甘醇清爽，只有耐着口渴劳动的人才能体会。大人应该让孩子体验类似的喜悦，这样，他们的生存能力才能在无形中增强。

在接下来的几章里，我将详细地给孩子们讲解真正意义上的“忍耐”，教给父母们培养孩子生存能力的方法。

