



国际教育观察系列
打开父母的国际视野

生存力强大 孩子才强大

不一样的日本教养

蔡庆玉◎著



生存力=竞争力

父母最重要的任务，是学会放手，培养孩子坚韧、勇敢、乐观的品格，让他成为能自食其力的人。



朝華出版社
BLOSSOM PRESS

ISBN 7-102-10100-1

定價 (7.80) 5000000000

朝華出版社發行

北京朝華出版社

電話：(010) 64611111

生存力强大 孩子才强大

蔡庆玉◎著



朝華出版社
BLOSSOM PRESS

版权登记号: 01-2017-1699

图书在版编目 (CIP) 数据

生存力强大, 孩子才强大: 不一样的日本教养 / 蔡庆玉著. — 北京: 朝华出版社, 2017. 5

ISBN 978-7-5054-3928-3

I. ①生… II. ①蔡… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 044066 号

本书中文简体字版 © 2016 年由城邦文化事业股份有限公司【商周出版】正式授权, 同意经由 CA-LINK International LLC 授权北京博观世纪文化发展有限责任公司代理。非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

生存力强大, 孩子才强大: 不一样的日本教养

作者 蔡庆玉 著

选题策划 博观世纪 | 谌三元

责任编辑 刘冰远 赵曼

责任印制 张文东 陆竞赢

封面设计 红杉林文化

出版发行 朝华出版社

社址 北京市西城区百万庄大街 24 号 邮政编码 100037

订购电话 (010) 68413840 68996050

传真 (010) 88415258 (发行部)

联系版权 443402818@qq.com

网址 <http://zhcb.cipg.org.cn>

印刷 北京玥实印刷有限公司

经销 全国新华书店

开本 889mm×1194mm 1/32 字数 109 千字

印张 6.75

版次 2017 年 5 月第 1 版 2017 年 5 月第 1 次印刷

装别 平

书号 ISBN 978-7-5054-3928-3

定价 32.00 元

自序

我毕业后在东京的外商广告公司上班，闲暇之余，或到处旅行，或谈谈恋爱，或享受美食，或看书写作，单身生活过得快活而惬意。

不过，我对人生还是有规划的：30岁时结婚，31岁、33岁时分别生了然然和悦生。感谢老天爷，让我如期、圆满地实现了这两项规划。让我没想到的是，从此，我再也体验不到单身生活时那种快活、惬意的感觉了。

我从一个性情潇洒、做事干脆的女人，变身为一位整天紧张兮兮的妈妈，经常无端地怀疑周围的人、事、物。“这东西干净吗？”“这里有没有危险啊？”迎面而来的是人生从未遇到过的迷惘不安。夜深人静时，我老揪着心问自己，这样做到底对不对？总觉得自己的人生再也无法像过去那样可以由自己做主、自己规划了。即使做主了，也会出现很多突发的状况；即使规划了，也总是一场空。

而且，还有难上加难的事呢：孩子的父亲是日本人，我是中国台湾人，在教养孩子的观念和习惯方面，我们俩有很多不同之处。双方不同的观念和习惯，让我一时无所适从；双语教育的门槛，高到让我难以翻越。

我就像是三明治里的那枚荷包蛋，被两边的吐司夹得透不过气，蛋黄都被挤出来了。然而，危机也是转机。想法上的差异，激发了我思考的原动力，促使我去比较与分析哪种教育理念与做法更适合孩子。

我想和大家一起分享在育儿与教养方面累积的诀窍与心得。如果您和我一样处于育儿的辛苦之中，我愿尽自己的绵薄之力，以过来人的经历及经验，为您铺出一条平坦而且舒适的育儿之路；如果您一点儿都不觉得辛苦，那就请您为我加油吧！

本书涵盖了幼童从学龄前到小学阶段值得家长们思考与借鉴的内容。近年来，日本相当重视食育和体育，并致力于培养孩子独立思考的逻辑能力。另外，我也了解并亲身体会到了日本人是如何积累美感经验，如何培养国际观，如何做一位优雅的妈妈。

放下、相信，其实就是一种力量。

退一步海阔天空。唯有“放下”，才有可能实现人生的一切

夙愿。当心地宽了，笑容也就多了。家里气氛好了，正能量增强了，凡事就会顺顺利利，水到渠成，一切烦恼都会迎刃而解。

孩子有较大的独立空间，能自主地发展，有时比被家长盯得紧紧的，更表现优异。相信孩子做得到，就会让他从内心中爆发出一种力量；孩子认为自己做得到，就会渐渐地拥有自信。在学习或生活方面，遇事就会“用头脑想一想”，从而养成思考的习惯。要让孩子自己安排时间，自己去规划目标及实现目标的进度。毕竟，做父母的不能陪伴他们一生，未来的路，还是要靠孩子自己去走。

本书尚有许多欠缺之处，还请诸位读者多多指教。祝福诸位在育儿及教养方面，能轻松应对，享受人生。

第一章 不怕风雨，不惧严寒酷暑：生存力来自强健的身体 //1

1. 练就强健的体魄——冬天不穿袜子 //3
2. 精选的天然食材——孩子的第一口食物 //7
3. 触觉刺激脑部发育——小孩天生爱玩沙 //16
4. 身体与细菌的战争——发烧不必吃药？ //25
5. 肌肤亲近传递爱——和婴儿一起泡澡 //33
6. 养出健康小孩的经验 1——买用得安心的婴幼儿用品 //40
7. 养出健康小孩的经验 2——严格甄选玩具和电视节目 //45

第二章 独立生存和学习技能训练：入学 //53

8. 学会生存必需的技能——上幼儿园 //55
9. 郑重地准备学习用具——背着书包上学去 //65
10. 不能吃零食的校规——一年级要准备的事 //70
11. 游泳课是教学重点——一年级的新鲜人 //74
12. 家长主导学校活动——爸爸妈妈一起上学 1 //81

- 13. 没有成绩单的学校——爸爸妈妈一起上学 2 //92
- 14. 鼓励看“闲书”——喜欢看书的兄弟俩 //100
- 15. 自由研究——令人头痛的暑假作业 //108
- 16. 游泳、乐器与料理——日本小孩在课后做什么？ //117
- 17. 红白大对抗——重视“体育”的手段之一：运动会 //123
- 18. 有趣的职场体验——重视“体验”的日本教育 //130
- 19. 培养健康的饮食习惯——重视“食育”的日本教育 //134

第三章 学会放下：帮孩子建立起强大的内心 //143

- 20. 生存力——培养坚韧、勇敢、乐观的品格 //145
- 21. 妈妈要学会放下——相信孩子，相信自己 //151
- 22. 孩子的强大来自妈妈的态度——用夸奖代替责备 //156
- 23. 少责备与有规律——我想当优雅的妈妈 //162
- 24. 兄弟间的竞争——妈妈不是我一个人的了 //168
- 25. 学习两种语言——混血儿双语教育的挑战 1 //177
- 26. 训练国际观——混血儿双语教育的挑战 2 //182
- 27. 贴心、包容与保护——幼吾幼以及人之幼 //189
- 28. 没有寒暑假——在日本当老师不轻松 //194

后记 //203

第一章

不怕风雨，不惧严寒酷暑： 生存力来自强健的身体

只有练就一副强壮的身体并具有坚强的意志，
才有能力面对人生的各种挑战。

1. 练就强健的体魄——冬天不穿袜子

我家的老大然然是2月出生的，当时日本东京正值气温处于零摄氏度以下的寒冬。这对于我这个从小生长在四季如春的台湾妈妈来说，无疑是一个挑战。我把婴儿一层又一层地包得圆滚滚的，像球一样，掉在地上也不会摔疼他。出生在北海道的先生对此有看法，但又不肯直接说，经常趁我不注意时抱起孩子，不是脱掉然然的一件衣服，就是装作若无其事地把然然的小手套拿下来，或是不动声色地脱下然然的一只袜子。

我发现后非常生气：在气温零下的严冬，怎能这么做呢？这样做会让孩子感冒的。一旦感冒了，怎么办？

先生委婉地表示，在温度方面，给予婴儿适当的刺激，可

生存力强大，孩子才强大：不一样的日本教养

增强他机体调节体温的功能。我对此半信半疑，于是请教在日本小儿科当护士的小祝太太，是否真的如此？她解释说：

第一，婴儿的脚是散热的地方，假如把脚包起来，致使体热散发不出去，身体就会因为产生湿气反而变冷。极端的例子中就有被冻伤的。

第二，足部是人的第二个心脏，是末梢神经感觉敏锐的地方，刺激脚底也会刺激到脑部。这个理由对于深信脚底按摩的我来说，非常有说服力。

第三，穿袜子可能会影响脚趾头的运动，甚至影响到腿部的发育。但是，冬天外出时，还是需要穿袜子来保暖的。不过，袜子不能太小或太紧，以免天长日久，改变脚的形状。

我恍然大悟。在美国常看到娃娃车里的小宝宝穿着可爱的“小腿护袜”，就像芭蕾舞演员套在鞋上方的那种袜套。市场上不难买到欧美品牌的婴幼儿童装，原本以为只是穿着漂亮好看，想不到这是个让小宝宝不穿袜子又可以保暖的好办法。难怪一位嫁给美国人的同学对我说，很多美国宝宝都只穿袜套。她生的是双胞胎，也是只穿袜套，换尿布时特别方便，可避免因耗时太久使宝宝着凉。与穿小长裤相比，穿穿脱脱很容易。

第一章 不怕风雨，不惧严寒酷暑：生存力来自强健的身体

我知道了不穿袜子有这么多好处，对这件事就不那么排斥了，可就是狠不下心改变原来的做法。直到送然然上幼儿园的那天，我亲眼看到每个小朋友都光着脚，才真正信服了。日本的冬天，早晨在零摄氏度以下。然然进门脱完鞋子，挂好大衣外套，园长、老师们便请他脱掉袜子。木地板一尘不染，早晨的阳光透过斜上方一大排的玻璃屋顶，投射到这一群光着脚丫子、健康、活蹦乱跳的孩子身上，他们开心地在宽敞开放的大长廊里玩着游戏。因为没穿袜子，脚不滑，跑来跑去也不会跌倒。我回头看看窗外，细细的白雪，轻轻地飘落下来。

[冬天穿短裤]

在我的印象中，日本小男孩冬天时会穿着深蓝色短裤、长筒袜，双颊像苹果一样红通通的。在日本人的教养观念中，小朋友是“风之子”，应该是不怕风、不怕雨的。只有练就一副强壮的身体并具有坚强的意志，才有能力面对人生的各种挑战。儿童文学家宫泽贤治有一首广为人知的诗，描写不惧风雨的精神，常被刻在小学的校门口：

不畏风，

生存力强大，孩子才强大：不一样的日本教养

不惧雨，

不怕冰雪，不怕酷暑，

练就一副强健的身体。

有一位朋友从小在日本长大，他说每当冬天回台湾时，长辈们总会关心地询问他：“为什么穿这么少？多加件衣服啦。”我听了不禁会心一笑，想想自己带孩子在台湾坐地铁时，好多不认识的人会惊诧地说：“哎呀，怎么让小孩穿短袖衣服呢！”

[北海道的爷爷奶奶家]

在台湾出生的我，以前怕热又怕冷，在日本住了十几年后，身体渐渐地适应了当地的气候，即便不穿太多衣服也不觉得冷了。冬天放寒假时，到北海道的爷爷奶奶家串门，大地一片白雪皑皑，气温达到-10℃。我跟悦生宝宝穿着长靴，一边玩雪，一边去马路对面的书店买东西。当时身上穿的跟我在台湾时穿的一模一样，一件保暖衣加套头毛衣，外出时再穿上一件轻羽绒外套，只多了一双手套和一顶帽子，但一点儿也不感到冷，只觉得下雪天的空气冰凉又舒服。我在北海道时，除了

御寒之外，更注重的是防晒。北方冬日里太阳光的紫外线指数很高，我的脸一晒就长满雀斑。可别小看冬天的太阳噢。

我的先生认为，穿太多，身体的抵抗力会变弱，反而容易感冒，而且难以痊愈。我根据自己的实际经验，也慢慢地相信了身体的御寒力和意志力都是锻炼出来的。在台湾，“草莓”^[1]这么丰收，是不是小时候没让他们穿短裤抵抗风寒的原因呢？

2. 精选的天然食材——孩子的第一口食物

[慎重的第一口苹果泥]

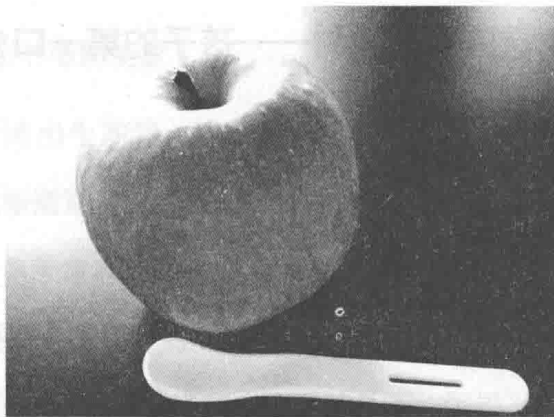
我的日本婆婆是大学的家政老师，有了第一个孙子然然，当然开心得不得了。于是赶紧拿出她当年的教学笔记，回忆年轻时的育儿经验，准备大显身手。

在日本，小宝宝大约5个月时就开始吃辅食，通常第一口

[1] 台湾称温室里长大、被过度保护的一代年轻人“草莓族”。

食物是苹果泥。我为了迎接这历史性的一刻，专门挑了“黄道吉日”，拿出早就买好的、婴儿专用的磨苹果泥工具和软汤匙。

那个准备给小宝宝下肚的苹果，是先生在超市里从一个个包装精致的高级苹果中用心挑选出来的，有机栽培，甜度高。上面还写有农夫山田的名字，真是谢谢这位山田先生培育出这么优质的苹果。爸爸一回到家，就赶紧让然然跟苹果合照留念。我则很兴奋地将这个“世界第一”^[1]洗到快脱皮了，才开始磨苹果泥。



这类苹果很普通，是树上几千个之一；
这个苹果很特别，是然然的第一口食物

[1] “世界第一”是日本一个苹果品种。

第一章 不怕风雨，不惧严寒酷暑：生存力来自强健的身体

说是第一口食物，其实只是苹果泥中很有限的果汁部分。然然一闻到苹果的香味，便睁大眼睛，露出期待的表情。我轻轻地把一小汤匙现磨的苹果汁靠近然然小小的嘴巴，他马上本能地张开嘴巴，一口吮光。然后满足而又开心地笑起来，看样子意犹未尽，还想喝。看着然然贪吃的可爱模样，我为他有能力初尝人间美味而欢欣不已，同时也在内心，祝福他一生不愁吃穿，永无匮乏之忧。

[初尝仪式]

听了我的讲述，很多台湾朋友都觉得太夸张了。其实，慎重地对待孩子的第一口食物，在类似我们家这样的家庭里是一件极普通的事情。日本人在宝宝出生后 120 天左右，会举行一个叫作“初尝”的仪式。这是从江户时代开始的传统，祈求上天保佑这个孩子身体健健康康，一辈子有饭吃。仪式很讲究，要用高级的漆器。男孩用红色的漆碗，女孩用黑色的漆碗。

在现在这个年代，特别是在日本这样一个社会福利好的国家里，很少有人没饭吃，但我还是很喜欢这样的仪式，对生命