

爱立方专家顾问团 策划  
孙玉梅 著

世界妈妈  
TOP  
教养智慧

日本妈妈  
这样教

负责

教出负责任、有创意、  
懂合作的好孩子

爱，给一半藏一半！说教不如调教！

风靡台湾的华人亲子家教经典之作！

台湾诚品书店2012年人文类超级畅销书  
台湾金石堂2012年度新书非文学类TOP10

倾情推荐

大桥佳代子

亲子作家

李伟文

亲子作家

张尤丽

专栏作家

随书  
赠

教养情境  
模拟测验表

中国妇女出版社

爱立方专家顾问团◎策划  
孙玉梅◎著

日本妈妈  
这样教  
负责



中国妇女出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

日本妈妈这样教负责 / 孙玉梅著. —北京: 中国妇女出版社, 2013.6  
(世界妈妈TOP教养智慧)

ISBN 978-7-5127-0703-0

I. ①日… II. ①孙… III. ①家庭教育 - 经验 - 日本 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2013 ) 第 104101 号

## 日本妈妈这样教负责

---

作 者: 孙玉梅 著

责任编辑: 姜喆

封面设计: 八牛设计

版式设计: 金鑫

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

社 址: 北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电 话: ( 010 ) 65133160 ( 发行部 ) 65133161 ( 邮购 )

网 址: [www.womenbooks.com.cn](http://www.womenbooks.com.cn)

经 销: 各地新华书店

印 刷: 三河市金元印装有限公司

开 本: 165 × 235 1/16

印 张: 16.5

字 数: 200千字

版 次: 2013年8月第1版

印 次: 2013年8月第1次

书 号: ISBN 978-7-5127-0703-0

定 价: 32.00元

---

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

## 教养情境模拟测验表

你的教养观是哪一种？是严格虎妈、使命必达的直升机父母，还是注重规矩的日本妈妈？在翻开本书前，通过下列40种教养情境模拟，勾选出你的教养方式。这份表格没有标准答案，因为教养不能复制，但经由这份表格，爸爸妈妈可以更清楚自己的教养模式，也可以进一步看看日本妈妈怎么处理这些让父母头大的教养问题哦！（各题后页码为本书相关主题的参阅页码）

### 1.带孩子出门旅游时，你会怎么做？（P002）

- 帮他准备一个小背包，让他背自己的东西。
- 尽可能让他背重一点儿，借机训练体能。
- 不应该让孩子负重，以免影响骨骼发育。

### 2.洗碗时，6岁的孩子嚷着要帮忙，你会怎么做？（P007）

- 为了避免危险，跟他说：“乖宝贝，谢谢你，但是你还太小，等你长大一点儿再说。”
- 要求他洗干净才能离开，并借机训练他为自己的言行负责。

教导正确的洗碗方法，等他学会之后，要求他每天饭后都要自己洗碗。

**3.孩子兴奋地在地铁上大声说话时，你会怎么做？（P012）**

当下先轻声喝止，事后向他解释“在公共场合大声说话会妨碍到别人”。

鼓励他自然流露情绪，否则会造成压抑的个性。

比他更大声说话，启发他了解“这样会吵到别人”。

**4.看到爷爷奶奶送孩子上幼儿园时帮他拿背包，你会怎么做？（P019）**

很感动，将这一幕拍下来，上传网络分享。

提醒孩子跟爷爷奶奶说谢谢，长大之后要孝顺。

告诉孩子“书包里都是你自己的东西，所以要自己背”。

**5.孩子穿得太少着凉了，你会怎么做？（P023）**

痛打一顿，让他吸取教训，下次出门多穿一点儿。

孩子的体质要从小锻炼，少穿一点儿没关系，即使着凉只要多喝热水就没事了。

向学校多请几天假，炖煮补品让孩子补一补。

**6.和孩子在公园野餐时，找不到垃圾桶丢果皮，你会怎么做？（P028）**

随身携带袋子，将果皮带回家，放进垃圾桶。

把果皮丢进草丛里，让它们自然分解。

通知记者，抗议公共设施不够完备。

**7.孩子上美术课忘了带画具，打电话请你送过去，你会怎么做？（P033）**

不理他，训练他从小对自己负责。

立刻送过去，因为一旦被老师处罚会伤害孩子的自尊心。

先骂他一顿，再帮他送过去。

**8.孩子很喜欢吃虾却不想剥虾壳，你会怎么做？（P040）**

一边帮他剥，一边告诉他下次要自己做。

应该事先帮孩子剥好，以免他把手弄脏。

不理他，想吃就要自己剥。

**9.你觉得孩子应该从几岁开始做家务？（ P045 ）**

- 尊重孩子的意愿，他想做就做，不想做也不勉强。
- 越小开始越好，让他养成劳动的习惯。
- 先让他专心念书，等他考上大学再说。

**10.孩子在运动会上参加跑步比赛跌倒了，你会怎么做？（ P070 ）**

- 立刻冲上前将孩子抱起来，给予安慰。
- 在旁边鼓励孩子自己站起来，跑完全程。
- 太丢脸了，赶快将孩子带离现场。

**11.去卖场购物，孩子想要买某个玩具，你会怎么做？（ P033 / P037 / P204 ）**

- 玩具可以启发孩子的创造力，越多越好。
- 告诉孩子“如果要买，必须从零用钱里扣除”，孩子同意就买给他。
- 严词拒绝，以免宠坏孩子。

**12.孩子学着自己洗袜子，却洗得不干净，你会怎么做？（ P045 ）**

- 告诉孩子方法，请他再洗一次。
- 称赞孩子做得很好，私底下再帮他洗干净，不打击他的自信心。
- 没关系，等他长大就会了。

**13.孩子切菜时不小心弄伤了手，你会怎么做？（ P064 ）**

很正常，没必要大惊小怪，这也是一种学习，让他学会以后做事要更加小心。

- 孩子年纪还小，不能拿菜刀，等他长大一点儿再说。
- 不可能发生这种事，因为菜刀和炉火都很危险，我绝对不会让孩子接触。

**14.孩子选填大学志愿时，你会给予什么建议？（ P075 ）**

- 为了将来着想，尽量选填热门科系，以免“毕业即失业”。
- 不干涉，让他根据自己的兴趣选填志愿。
- 帮孩子填，因为他还不清楚自己要的是什么。

**15.发现孩子好像有秘密时，你会怎么做？（ P082 ）**

- 亲子之间不该有秘密，否则会渐行渐远。

- 从孩子的日记里寻找蛛丝马迹，避免他误入歧途。
- 尊重孩子的隐私，并且创造愉悦的家庭氛围，让他愿意主动说出来。

**16.孩子明明很用功，成绩却不太好，你会怎么做？（P087）**

- 带他补习，学习正确的读书方法。
- 孩子开心成长最重要，课业只要尽力就好，不必苛求。
- 既然不会念书，就送他去多学几样才艺，增加和别人竞争的本钱。

**17.孩子做错事时，你会怎么处理？（P087 / P122）**

- 不打不成器，一定要痛打一顿，以免下次再犯。
- 施以适度体罚，让他明白自己错在哪里。
- 犯错是难免的，口头劝诫就好，以免孩子自尊受损。

**18.孩子原本说要去植物园，到了门口却说想去博物馆，你会怎么做？**

**(P098)**

- 按照原订计划，不让孩子养成任性的毛病。
- 尊重孩子的意愿，带他去博物馆。
- 先询问原因，加以分析，再让他做决定。

**19.储藏空间有限，孩子的玩具多得快放不下了，你会怎么处理？（P098）**

- 帮孩子把太破旧的玩具丢掉。
- 询问孩子的意愿，鼓励他送人或卖掉。
- 不要再买新玩具，以免养成浪费的习惯。

**20.如果你的女儿想穿一件稍微暴露的衣服去上学，你会怎么做？（P104）**

- 告诉她这样会让别人觉得她很随便，要求换下衣服。
- 尊重孩子的审美标准，同时提醒她什么场合不适合穿这类衣服。
- 孩子大了，不用管她，以免引发冲突。

**21.孩子想要打工，你会怎么做？（P109）**

- 安排他在自己的公司打工，以便就近照顾。
- 多给他一点儿零用钱，要求他先专心把书念好。
- 建议他审慎挑选一份喜欢的工作，累积社会经验。

**22.孩子在学校和别人打架，你会怎么做？（P114）**

孩子之间打架很正常，不用理会。

打架就是不对，先处罚再说。

问清楚原因，带孩子去向对方道歉。

**23.孩子成绩进步了，你会怎么做？（P122）**

大力夸奖，培养他的自信心。

拍拍他的头，微笑肯定。

把书念好是他的责任，不应有任何反应，以免他过于自满。

**24.如果工作很忙，没时间陪伴孩子，你会怎么做？（P128/P184）**

从小训练孩子独立，同时尽可能调整自己的上班時間，陪孩子吃早餐或晚餐。

考虑换个工作，因为孩子的成长需要父母陪伴。

告诉孩子“爸爸妈妈这么辛苦，是为了让你过更好的生活，所以你要努力念书”。

**25.孩子在公共场合哭闹时，你会怎么做？（P128）**

不用理睬，等他冷静下来，问清楚原因，再跟他说明道理。

赶紧安抚，否则会造成孩子缺乏安全感。

要求他立刻停止，以免造成别人的困扰。

**26.孩子说肚子饿，买东西给他，才吃几口却又不吃了，你会怎么做？**

**（P147）**

告诉他，下次遇到同样状况要学会仔细分辨“想要”与“需要”。

身教重于言教，帮孩子把东西吃完，让他懂得珍惜食物。

要求他把东西吃完，不能浪费食物。

**27.孩子从学校回来，情绪低落，你会怎么做？（P147）**

避免让孩子感到压力，私下打电话问老师。

家是愉快的地方，提醒孩子不要把坏情绪带回家。

询问原因，引导他正确宣泄情绪。

28.发现孩子的个性比较内向害羞，你会怎么做？（P159）

- 帮他报名各种团体活动，利用团体生活让他变得外向。
- 顺其自然，只要孩子开心就好。
- 鼓励他在亲朋好友面前表演才艺，训练胆量。

29.孩子这次考试分数进步了，名次却退步了，你会怎么做？（P163）

- 告诉孩子“社会竞争很激烈，学如逆水行舟，不进则退”。
- 告诉孩子“名次不重要，尽力就好”。
- 告诉孩子“下次要更努力，让分数和名次都进步”。

30.听到孩子给其他人取绰号，你会怎么做？（P167）

- 给别人取绰号很正常，不用放在心上。
- 立刻制止，告诉孩子这是不尊重别人的表现。
- 给孩子取一个难听的绰号，让他知道别人的感受。

31.如果孩子在玩荡秋千时，另一个小朋友和他争抢，你该怎么办？（P122）

- 去找那个小朋友的妈妈理论。
- 教导孩子要懂得礼让，告诉另一个小朋友要耐心等待。
- 避免发生冲突，马上带孩子离开。

32.坐在公交车上，有个乘客把窗户开得很大，刺骨寒风不停灌入，你该怎么做？（P171）

- 告诉孩子，那位乘客可能心情不好或身体不舒服才会那么做，应该体谅。
- 前去提醒他要尊重其他乘客，将窗户关小一点儿。
- 正好借机锻炼孩子的体质，要孩子学习忍耐。

33.发现孩子一直无法改掉某个坏习惯，你会怎么做？（P174）

- 每个人难免有一两个缺点，不必太在意。
- 让孩子多和习惯良好的小朋友相处，运用同龄人的影响加以改正。
- 跟他约法三章，每次犯都要加重惩罚。

34.带孩子去爬山，爬到一半他就说累了走不动，你会怎么处理？（P180）

- 背着孩子走一段，如果体力还是没有恢复就下山。

让他休息一下，鼓励他走完全程。

每个人的体能不同，不强迫孩子，否则会使他讨厌爬山。

**35.如果孩子想自己走路去上小学，你会怎么做？（P186）**

这表示他长大了，想要独立，应该给予鼓励。

路上很危险，而且坏人很多，等他上高中再说。

同意他，但要跟在他后面，以免发生意外。

**36.孩子经常过敏，应该怎么办？（P196）**

让他多吃各种营养品，调整体质。

让他多走路、跑步、骑脚踏车，锻炼身体。

避免带他去公众场合，以免症状加重。

**37.孩子说同学都穿名牌球鞋，他也想要一双，你会怎么做？（P204）**

满足他的需求，让他从小充满安全感。

告诉他要努力念书，长大之后才有能力赚钱买名牌鞋。

告诉他名牌不一定好穿，买东西要注重实用。

**38.想要培养孩子的创造力，你会怎么做？（P210）**

让他上木工课、烹饪课、园艺课、野外求生课。

多买一些玩具给他，从游戏中学习。

鼓励孩子多问、多想、多做。

**39.正在忙着工作时，孩子不停地问问题，你会怎么做？（P220）**

请孩子尊重你，安静地等你忙完。

请他先去翻书，学着自己找答案。

放下手边的工作，先回答孩子的问题。

**40.你认为什么是最好的教育方式？（P186）**

根据成功人士的方法来教育孩子。

多买一些教育方面的书分析比较，各种方法都试试看。

教育经验可以借鉴，但不能完全复制，没有“最好的方法”，只有“比较适合的方法”。

## 每个父母都必须知道的秘密

——李伟文（教养达人、亲子作家）

台湾民众对日本的情感可以说是错综复杂，年轻人因为时尚流行趋势而哈日；家里老人家因为童年生长在日本时代，所以对日本文化自然会有一种乡愁似的美好想象；至于正在社会辛苦奔波的中年人，一方面因为商场的竞争和第二次世界大战的侵华历史偶尔怀抱敌意，另一方面又因为日本人的自律与求完美的龟毛精神不得不致以某种敬意。

至于我，这些年来，因为随着孩子成长在寻找各种有效的教养工具时，发现了日本的戏剧节目，觉得非常适合当做潜移默化养成孩子各种生活习惯的好帮手。

虽然这些年日本的社会氛围一直有些状况，在环境变迁过程中也有许多年轻人适应不良，但是普遍来说，他们在学童阶段的家庭教育的确令人佩服。

我也非常认同这本《日本妈妈这样教负责》的做法，因为负责、自律这些生活常规一直是我教养孩子最核心的努力目标，有许多家长听信某些

专家的话，说“父母要当孩子的朋友”，以为一切事情都必须跟孩子“好好商量”，以至于孩子才刚学会走路、讲话，父母就放弃管教的责任。其实父母就是父母，在孩子习惯与人格养成的初期，不应该以“当孩子的朋友”为借口，孩子必须听从父母的话，父母应要求他们从小负责任、守纪律，如此才有利于一路陪伴他们度过青春的叛逆期。

以温柔而坚定的方式给孩子建立规矩，要孩子为自己的行为负责，承担后果，是现代忙碌的父母最该学习的。有许多在职场上非常能干顶尖的父母，忙得没有时间陪孩子，好不容易出现在孩子面前时，不是动辄责骂、批评孩子，就是满怀愧疚地宠溺孩子，结果养出一个没有规矩又以自我为中心的小霸王。

孩子需要被要求、被限制，其实他们也渴望生活中有个可以遵循的底线，这是所有父母都必须知道的秘密。当孩子知道他们可以自由活动的安全底线在哪里，什么事情可以做，什么事情不可以做，清楚地知道生活中有一道绝不可越界的围墙，反而可以让他们很有安全感地成长与发展，这本《日本妈妈这样教负责》值得所有父母思考与学习。

## 不要麻烦别人就是对自己负责

——主妇张尤丽（亲子作家、“2266新竹亲子聚会”创办人）

因为先生工作的缘故，我们曾在日本居住了4年，这期间我设法参加了千叶县馆山市的自主育儿团体“小鸡会”，所以阅读本书，格外有感觉。

一般的教养书都是个人的教养经验分享，不会出现他人，也没有小孩跟他人互动的描述。本书作者是以一位母亲的眼睛，去看别人的教育优点，以具体情境进行描述，很是难得的理性重于感性。

我一开始带孩子就是在日本，所以很自然地照着日本人的方式教养小孩，在冬天10℃以下时，也让宝宝穿着短裤长袜出门。有一次回台湾度假，连等公交车时，我都会被不认识的陌生人提醒说：“你让孩子穿太少了！”这时我会指着宝宝正在流汗的额头让她看，说：“你看，她被我背在身上，都热到流汗了。”日本是温带国家，冬天在室内几乎都会开暖气，其实不冷。宝宝习惯日本的温度后，回到台湾反而觉得很热。

日本的一些日常生活习惯，我也这样沿用在教养上。

小孩出门会用日语说：“我出去了。”我就会接着说：“要回来哦。”她到家时要说：“我回来了。”吃饭前会等家人坐定，双手合十拇指压着筷子说：“要开动了。”吃完饭后要说：“谢谢招待。”甚至连睡前都要跟父母道晚安，也是来句日语：“OYASUMI。”

当孩子的理解能力还不够时，通过每天的日常使用，把生活习惯内化成一种根深蒂固的反射性礼貌动作。现在孩子大了，我就能够体验到这其中的奥妙。经过这样的日常三餐的互动，孩子知道通过固定的对话，时时表达出对家人的感谢与关心。爱不爱不一定只有口说和拥抱，反而这种反射性的关怀对话更合乎我们华人的民情，才是自然而然地表达出对家人的关怀。

书中整理出的“日式责任教养”，我对照了以前在日本的生活经验，真的都是日本人生活中俯拾皆是的日式教养心法。下面就举例说明，对照给大家参考：

◎日式责任教养6：自己的垃圾，自己带回家——在育儿团体“小鸡会”的规则中，要求大家要把宝宝的尿布，还有午餐的超市塑料便当盒带回家丢掉。因为聚会是借用公家的场地活动，增加的垃圾，要自己处理。甚至我到日本太太家玩时也发现，她们要帮宝宝换尿布时，要先跟主人家告罪一番，换下来的尿布，一样会包起来带回家丢掉。后来朋友到我家来玩，如果她宝宝要换尿布，我也会给她一个塑料袋或是用报纸包起来再丢。因为家里没人用尿布时，不会天天倒垃圾，不包起来就很容易发臭。

◎日式责任教养26：就算再忙，也要抽出时间陪孩子吃饭——我们在日本时，住的是公司的家族宿舍，所以遇到的都是日本人。我老公告诉我，楼上的山崎先生每天回家的时间都在深夜，小孩都睡了。为了跟孩子有交集，早上他会做好全家的早餐，陪孩子以及也要上班的太太聊一聊，然后再去公司。除了陪孩子，也陪太太。朋友岸部先生也是这样，会在八九点回家吃晚餐，然后再回公司加班。甚至晚上10点在电车站的蛋糕专

柜，都会看到很多应酬喝醉酒才要回家的先生，提一个蛋糕回去赔罪。

◎日式责任教养29：从小事做起，从小时候开始——育儿书会告诉家长，先是大人怀抱孩子，手拿汤匙用小指钩住宝宝的手指，然后喂宝宝。多次下来，宝宝就学会把有食物的汤匙放进嘴里的动作，接着就可以自己吃东西。因为宝宝开始学习吃副食品时，除了让宝宝习惯大人的口味和学习咀嚼外，能够自拿汤匙进食而不是大人喂，更是重点。在日本，最简单的外食就是拉面店。只要是带小孩走进去，不用开口，服务生就会主动送上小孩用的塑料餐具。一岁半以后的宝宝，就有自己进食的能力，所以跟着家长在外面吃饭，也会快乐地自己吃。

◎日式责任教养33：父母的命令比不上孩子之间的互动——孩子有些食物不爱吃，在亲子聚会时，日本妈妈会替敢吃青椒或是青菜等食物的孩子鼓掌。然后告诉自己的孩子，你看他好厉害哦，青菜一下子就吃光光。在这样的同龄人互动影响下，孩子都会有勇气去尝试不敢吃的食物，或是不敢玩的器材。小公园有个简单的滑绳，我家小孩一看别的哥哥姐姐抓着就滑了下去，就算对他而言很高，也是抓着就滑下去了。

当我回到台湾时，循着当年参加“小鸡会”的模式，也成立了无门槛的户外亲子“2266新竹亲子聚会”。曾经有高达37对破80人参加活动的纪录，这应该是全台湾最大的亲子聚会了。除了新竹动物园的沙坑外，聚会活动的地点都是户外的免费场所，这样小孩可以顺应天性，有空间可以奔跑嬉笑，不会干扰到别人。活动时间是从早上10点到下午3点，参加的人都照着要求：自己带便当和饮水来，自己开车或是搭乘大众运输工具来。这样训练下来，不会开车的也会开了，不会做饭的也会煮个蛋做饭团了。

正如书中提到的，“不要麻烦别人就是独立”“孩子是看着父母的背影长大的”。我相信妈妈都独立了，孩子也会独立、自己对自己负责。

## 好教养就在理所当然的小事里

——大桥佳代子（亲子作家、移动式教养达人）

从小帮忙做家务、书包自己背、处处为别人着想、尽量不给人添麻烦……这些对于每一个日本孩子来说都是理所当然的小事，却往往被我们的很多父母所忽略。很多亚洲妈妈认为，只要孩子成绩好就是最优秀的，所以不惜花钱送孩子去补习班，孩子每一天都被安排得满满的，没有自由玩耍的时间。

作者以细腻的观察、简洁的文笔提醒了我们，培养一个身心健康的孩子其实就是从这些微不足道的小事开始的。

