

自立的すすめ マイルール
こういうとき どうするんだっけ

作者 辰巳 渚

插畫 朝倉世界一

陪孩子讀一本 學會獨立的書



孩子有 **公主病** **少爺病**，

爸媽好煩惱！

從今天起培養孩子～

照顧自己也**照顧別人**！



陪孩子讀一本
學會獨立的書

三悅文化

TITLE

陪孩子讀一本學會獨立的書

STAFF

出版 三悅文化圖書事業有限公司
作者 辰巳渚
插畫 朝倉世界一
譯者 郭玉梅

總編輯 郭湘齡
責任編輯 黃雅琳
文字編輯 王瓊苹 林修敏
美術編輯 李宜靜
排版 執筆者設計工作室
製版 明宏彩色照相製版股份有限公司
印刷 桂林彩色印刷股份有限公司
法律顧問 經兆國際法律事務所 黃沛聲律師

代理發行 瑞昇文化事業股份有限公司
地址 新北市中和區景平路464巷2弄1-4號
電話 (02)2945-3191
傳真 (02)2945-3190
網址 www.rising-books.com.tw
e-Mail resing@ms34.hinet.net

劃撥帳號 19598343
戶名 瑞昇文化事業股份有限公司

初版日期 2012年10月
定價 250元

國家圖書館出版品預行編目資料

陪孩子讀一本學會獨立的書／辰巳渚作；朝倉世界一插畫；
郭玉梅譯．-- 初版．-- 新北市：三悅文化圖書，2012.08
192面；14.8 X 21公分
譯自：こういうときどうするんだっけ：自立のすすめ：マイルール
ISBN 978-986-5959-19-7(平裝)

1. 生活指導 2. 兒童教育

177.2

101014216

國內著作權保障，請勿翻印／如有破損或裝訂錯誤請寄回更換

KOUIU TOKI DOUSURUNDASSE written by Tatsumi Nagisa, illustrated by Asakura Sekaiichi

Copyright © Tatsumi Nagisa, Asakura Sekaiichi 2010

All rights reserved.

First published in Japan in 2010 by The Mainichi Newspapers, Tokyo.

This Complex Chinese edition is published by arrangement with
The Mainichi Newspapers, Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo
through Keio Cultural Enterprise Co., Ltd., New Taipei City, Taiwan

目錄

序.....6



愚人節

1 說謊不對，但是有時也是權宜之計.....

16

接受別人的贈禮

2 接受禮物也有一定的禮儀.....

18

在醫院的候診室

3 叫到自己的名字時，應大聲回應.....

20

家裡的東西

4 你知道放在什麼地方嗎？.....

22

地板上的書

5 絕對不可以踩.....

24

「對不起！」

6 不需多考慮，第一時間就說「對不起」.....

26

7

啊！忘記了！
如何避免忘東忘西.....

28

8

爸媽勃然大怒的時候
心裡覺得很難過時.....

30

9

我還想睡啊！心情鬱悶！
如何克服週一症候群.....

32

10

心情非常沮喪的時候
不妨大聲哭出來吧！.....

34

11

父親節是一個好機會！
向辛勞一整年的爸爸表達謝意.....

36

12

到朋友家過夜
五大規矩.....

38

迷路了！

13 先別慌張，留在原地想一想……………40

聽不懂的時候

14 立刻當場問清楚……………42

沒有你的幫忙，大家會很困擾！？

15 在家裡應該分擔家事……………44

很討厭自己

16 用正面的想法看自己！……………46

快樂游泳去！

17 記得把脫下來的衣服摺疊整齊……………50

暑假應該做的事

18 快快樂樂的玩個夠！……………52

傾聽爺爺奶奶談過去

19 生命的接力棒……………54



中元節

20 懷念已逝的祖先……………56

早上起床的時候……………

21 要把棉被枕頭收拾整齊……………58

做好完美的準備

22 事先把上學用品準備妥當……………60

西式自助餐

23 先問問自己的肚子再拿菜……………62

女生應該注意的事項

24 避免身體受寒……………64

男生應該注意的事項

25 做一個真正的男人……………66

雖然有時候感覺很痛苦……………

26 快樂的日子總有一天會到來！……………68

受人喜愛的要領

27 說話時專注看著對方……………70

轟隆隆打雷了！

28 感覺很害怕的話，就趕快跑開！……………72

需要做的事情太多了

29 把該做的事情一一寫下來……………74

心情不好

30 你經常鬧脾氣嗎？……………76

為什麼只有我不會？

31 凡事慢慢來，別心急……………78

嘗試做菜

32 挑戰你最喜歡的食譜……………80

「背叛」的誘惑

33 覺得不該做的事情，就絕對不要做……………84

我是小孩子？我不是小孩子？

34 每個人的身份是隨時間空間改變的……………86

逛街看東西的時候

35 請務必將商品歸回原位……………88

將來你想做什麼？

36 即使現在還沒有決定，也沒有關係！……………90

衣服沾到顏料的時候！

37 立刻用水擦一擦！……………92

新年到！

38 開始準備迎接新年的到來……………94

七草粥

39 祈求一整年國泰民安……………96

再也受不了了！

40 不妨暫時放棄或逃避吧！……………98





縱容自己

最後將會嘗到苦果

100

了解自己

試著了解自己出生的年代

102

關於出生的年代

你和爸爸的年代有什麼差異？

104

撞到陌生人的時候

必須誠心誠意道歉

106

不是我丟的！

為別人收拾善後其實也沒有損失

108

幫忙準備餐桌

飯應該放在哪一邊？

110

聽別人說話時

一定要抬頭挺胸

112

媽媽真煩

我也想當一個好孩子，可是

114

心情不好的時候

抬頭看看天空吧！

118

流鼻血的時候

用什麼姿勢按住鼻翼呢？

120

煩惱人際關係的時候

答案就在自己心中

122

「我可以玩電動嗎？」

決定權就在你自己

124

缺乏事先規劃

可能讓你在大雨中扛著大包小包！

126

到朋友家的時候

要有禮貌打招呼並詳細自我介紹

128

- 61 一大早還睡眼惺忪的話
大聲跟家人說早安.....142
- 60 為父親做一首歌.....140
- 59 媽媽交代你清洗浴室的時候
就高高興興把浴室洗乾淨吧！.....138
- 58 舒服怡人的季節
準備把冬衣收起來了.....136
- 57 你可以自己收拾乾淨嗎？.....134
- 56 打翻果汁在地板上
先把袖子捲起來.....132
- 55 幫媽媽做菜的時候
不要孤立他或看不起他.....130
- 和年紀小的朋友一起玩的時候



- 68 暑假也要早起
一大早曬曬太陽，精神舒暢無比.....158
- 67 星期天媽媽不在家
把家裡收拾乾淨吧！.....156
- 66 隨便打開別人家的冰箱是不禮貌的
別人家的冰箱.....154
- 65 幫媽媽做事都是為了錢嗎？
零用錢.....152
- 64 鞋子被雨淋濕時
置之不理會產生臭味.....148
- 63 父母總是擔心孩子
別對爸媽說「不要再管我了！」.....146
- 62 被帶到日式榻榻米客廳的時候
不可以踩在坐墊上.....144

夏季大掃除

關掉冷氣，全家一起大掃除

160

戴帽子外出的時候

用餐時一定要取下帽子

162

顏色具有影響力

找出適合自己的顏色！

164

洗頭髮

如何把頭髮洗得乾淨又香噴噴

166

送禮

帶餅乾到朋友家的時候

168

艱難的目標

凡事都要有試試看的勇氣！

170

對不起

抓緊機會表達歉意

172

朋友的牙齒黏著菜渣時

你要勇敢告訴他

174

垃圾掉在地上時

要有勇氣把垃圾撿起來

176

駝背

問題不在脊椎，應該注意腰骨

178

吃飯的規矩

吃飯的時候關掉電視

180

和媽媽吵架了

如何和媽媽恢復感情

182

後記

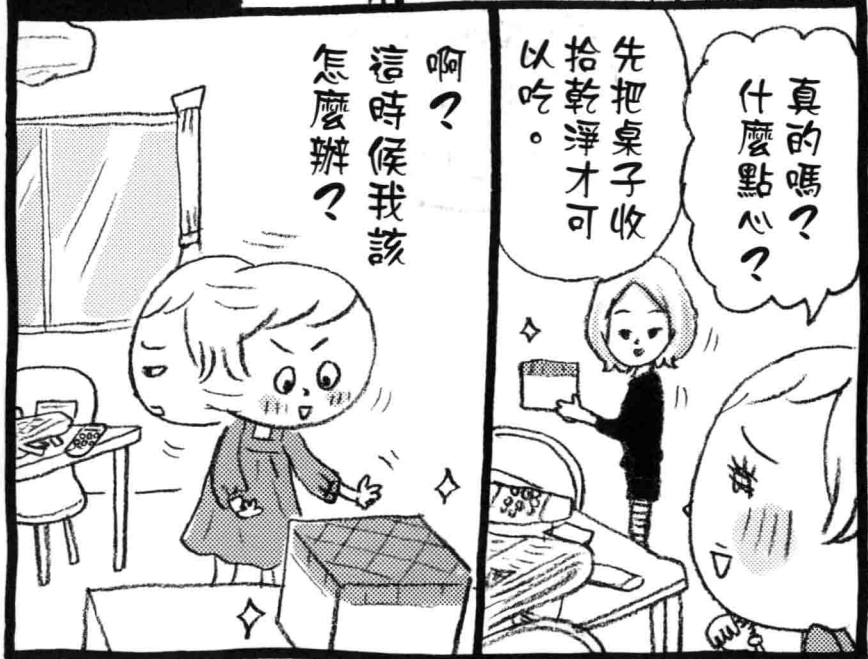
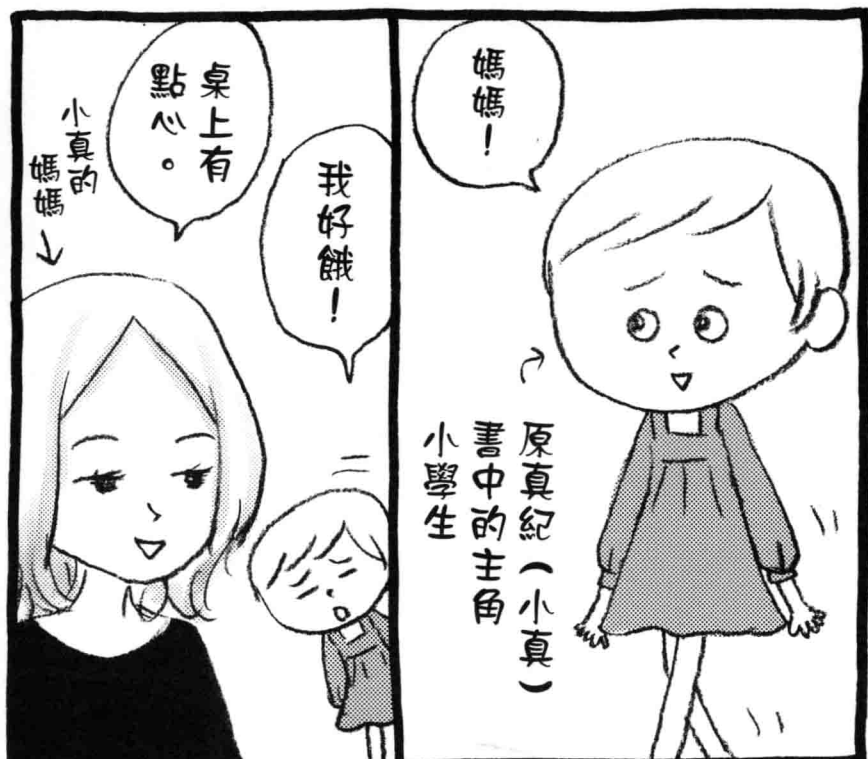
185





陪孩子讀一本
學會獨立的書

三悅文化



小真家裡
養的貓和
狗。

小花

小白

媽，我要
出去了？

妳要去
哪裡？

去小柔家。

幫我把這個送到爸
爸店裡，請店裡的
叔叔伯伯一起吃。

好的！

阿原
中古車店

爸爸！

再把這個
送給小柔
的媽媽。

這個嘛……



妳爸剛出去，
有什麼事嗎？

小真，
妳來了呀！

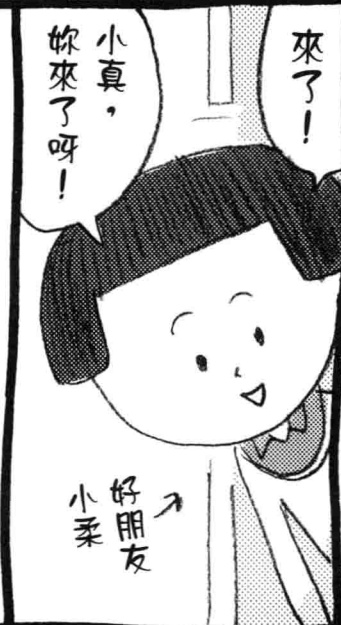
叔叔
伯伯
好。



這個時候我該怎麼辦？

小真的爸爸





序

用「黃金槌」敲響「自我原則」之鐘

你認為什麼是「自我原則」？

在第一集※的時候，也曾經出現過相同的問題。

「自我原則」究竟是從何產生的？跟學校老師教導的原則、父母教導的原則，兩者之間究竟有哪些不同呢？

所謂「自我原則」，就是自己給自己規定的原則，沒有受到任何人的強制性，也不是為了奉承別人，而是自己想要過怎樣的生活而自行決定的原則。或許你會問，該怎麼做才會讓自己擁有堅強不變的原則呢？

任何人都有一顆軟弱的心，包括我在內。

何謂「軟弱的心」？想要偷懶怠惰、想要偷雞摸狗、有時候又會感覺無聊寂寞……。不過，你可千萬別處心積慮想要消除這些「軟弱的心」，因為這些「軟弱的心」也是

你生命中很重要的一部分。

不僅如此，你還必須面對你的「軟弱的心」，並且承認自己就是這樣的人，才可以讓自己進一步擁有「堅強的心」。

正因為完全了解自己的「軟弱的心」，才能夠產生「自我原則」，並且激發堅強的自律之心。

由此可知，堅強的自我原則其實是源自「軟弱的心」。

當你面對各種煩惱憂慮的時候，當你為自己的「軟弱的心」感到悔恨不已的時候，你的手上就握有閃耀的「黃金槌」，利用這把美麗的黃金槌，為自己敲響「自我原則」之鐘。

辰巳 渚

※此系列的第一集的名稱為「自立のすすめ、マイルール」。

日本於2008年11月20日出版。ISBN: 978-4620319148。

目錄

序



愚人節

說謊不對，但是有時也是權宜之計

16

接受別人的贈禮

接受禮物也有一定的禮儀

18

在醫院的候診室

叫到自己的名字時，應大聲回應

20

家裡的東西

你知道放在什麼地方嗎？

22

地板上的書

絕對不可以踩

24

「對不起！」

不需多考慮，第一時間就說「對不起」

26

啊！忘記了！

如何避免忘東忘西

28

爸媽勃然大怒的時候

心裡覺得很難過時

30

我還想睡啊！心情鬱悶！

如何克服週一症候群

32

心情非常沮喪的時候

不妨大聲哭出來吧！

34

父親節是一個好機會！

向辛勞一整年的爸爸表達謝意

36

到朋友家過夜

五大規矩

38