

妈妈好习惯， 孩子好成绩

頭のいい子が育つママの習慣

〔日〕清水克彦 著 曲铭 译



日本家庭必备的家教手册 比超级妈妈更有效的家教法

妈妈60个好习惯

教出孩子诚恳、忍耐、好奇、有干劲、好学力



华东师范大学出版社

ECNUP

全国百佳图书出版单位

妈妈好习惯 孩子好成绩

頭のいい子が育つママの習慣

〔日〕清水克彦 著 曲铭 译



华东师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

妈妈好习惯, 孩子好成绩 / (日) 清水克彦著; 曲铭译.
—上海: 华东师范大学出版社, 2013.12
ISBN 978-7-5675-1576-5

I. ① 妈… II. ① 清… ② 曲… III. ① 家庭教育
IV. ① G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 000705 号

ATAMA NO IIKO GA SODATSU MAMA NO SHŪKAN

Copyright © 2010 by Katsuhiko SHIMIZU

First published in 2010 in Japan by PHP Institute, Inc.

Simplified Chinese translation rights arranged with PHP Institute, Inc.
through Japan Foreign-Rights Centre/Bardon-Chinese Media Agency.
上海市版权局著作权合同登记 图字: 09-2013-390 号

妈妈好习惯, 孩子好成绩

著 者 [日] 清水克彦

译 者 曲铭

项目编辑 储德天 陈庆生

特约编辑 徐曙蕾

装帧设计 高静芳

出版发行 华东师范大学出版社

社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062

网 址 www.ecnupress.com.cn

电 话 021-60821666 行政传真 021-62572105

客服电话 021-62865537 (兼传真)

门市 (邮购) 电话 021-62869887

门市地址 上海市中山北路 3663 号华东师范大学校内先锋路口

网 店 <http://hdsdcbs.tmall.com>

印 刷 者 山东德州新华印务有限责任公司

开 本 890 × 1240 32 开

印 张 7.5

字 数 72.5 千字

版 次 2014 年 4 月第 1 版

印 次 2014 年 4 月第 1 次

书 号 ISBN 978-7-5675-1576-5/G · 7095

定 价 28.00 元

出 版 人 朱杰人

(如发现本版图书有印订质量问题, 请寄回本社客服中心调换或电话 021-62865537 联系)

家庭教育力，妈妈说了算

我曾就教育问题和小学、初中的考试情况，采访过很多老师，他们几乎异口同声地告诉我：“现在的日本家庭，教育能力大不如前。”

有些家长能确保孩子的学习时间，另一些却放任自流。

有些家长重视礼仪和家教，另一些却大而化之。

有些家长尽量抽时间和孩子交流，另一些却听之任之。

事实上，如今的日本社会，教育的结果两极分化，比起以前，很多家庭在学习、礼仪和亲子交流方面都令人失望。

以下的调查结果，也印证了这一点。

- ◆ 东京大学大学院教育研究科基础学力研究开发中心
《学力问题相关的全国性调查》（2006年，调查对象为校长
以下教员）

◎ 家庭教育力的变化

· 上升	1.7%
· 不变	8.4%

· 下降 89.9%

◎ 家庭中欠缺礼貌教育的现象

· 不严重 0.6%
· 不太严重 9.0%
· 比较严重 51.6%
· 非常严重 38.8%

◎ 存在不具备教育能力的家庭

· 不严重 0.8%
· 不太严重 9.4%
· 比较严重 41.8%
· 非常严重 48%

从上述数据可见，每一项都有接近九成的教师对于“家庭教育力”有着“日益弱化”、“问题严重”的印象。

当然，孩子在成长过程中，将会经历学校教育、家庭教育、社会教育，有时还需要念念补习班，上上兴趣班，但从时间长度来看，学校教育与家庭教育最为重要。

对于目前的教育，我感到隐约的不安：学校实行的是快乐教育，本应充满竞争意识的学校，已经进行了结构性改革，若是家庭教育再失去力量，孩子们将来会变成什么呢？

这正是我撰写本书的初衷。

本人的拙作——《爸爸好习惯，孩子好成绩》有幸受到广大读者的喜爱和认可，迄今为止，我也主要着眼于父亲在儿童教育中的作用。

但是，一般情况下，妈妈与孩子的接触和交流更为频繁，精神层面也更加亲密。

- ◆ 内阁府《低龄少年的生活与意识相关调查》(2007年，调查对象为小学四年级至初中三年级男女学生)。

◎ 对家长的看法

- | | |
|--------------|-------|
| · 父亲能理解自己的心情 | 27.2% |
| · 母亲能理解自己的心情 | 40.8% |

◎ 烦恼时的倾诉对象(复选)

- | | |
|---------------|-------|
| (小学生) 第一名: 母亲 | 74.4% |
|---------------|-------|

第二名: 同性朋友	48.2%
第三名: 父亲	34.3%
(初中生) 第一名: 同性朋友	69.8%
第二名: 母亲	54.5%
第三名: 父亲	24.4%

正如调查结果所示, 孩子们与母亲的亲密程度要远超父亲, 那么, 妈妈们应该怎么做, 才能更好地帮助孩子成长呢? 我希望通过本书, 将采访获得的信息及经验与大家分享, 这也是我写作本书的出发点。另外, 在讲演会现场以及与学校教育相关人士座谈时, 很多人都鼓励我说: “除了以爸爸为对象的书之外, 希望你能写本给妈妈看的书!”, 或者“特别是即将从儿童成长为少年的, 小学中高年级孩子的妈妈们, 非常需要一本有参考价值的书。”听了他们的话, 我打心眼里感到高兴, 非常感谢大家的信任。

具体的内容, 我将在正文中逐步阐述。我认为, 如果想让孩子充分发挥自己的各种天赋才能, 首先, 需要把他培养成“坦率诚恳的人”和“有忍耐力的人”。

与此同时, 培养一个“孩子气的人”——充满朝气、双眼

闪烁着好奇光芒的人，也是重中之重。

在以上三点的基础上，鼓励孩子用自己的头脑去思考，积极进取，促使他产生“干劲”，才能逐步提高孩子的学习能力——这也是绝大多数家长最为看重的能力。

基于以上目的，我为大家提供了五个章节的内容。

- 如何让孩子成为“坦率诚恳的人”、“有忍耐力的人”；
- 如何让孩子成为朝气蓬勃、精神抖擞的人；
- 如何促使孩子鼓足“干劲”；
- 如何提升“好成绩”的基础——学习能力；
- 职业女性如何让工作成为教育孩子的工具。

最后一章，是基于当今日本社会的现实而写。越来越多的日本女性在结婚生子之后，即使不再拥有正式工作，也会以派遣职员或兼职员工的身份继续工作。希望大家读过本书后，能够在做个好妈妈的同时，也成为好员工。

五大章总共包括了 60 小节。

所有这些建议都不需要任何成本，任何人都可以立刻着手实践，希望读者能够亲身体会到某些实效。

我自己也是父亲，也把本书推荐给了妻子阅读。我希望能和大家一起，从生活习惯和家庭环境着手，把孩子培养成综合素质较高的人。

清水克彦

目录

第1章 妈妈好习惯，孩子更诚恳

- | | |
|---------------------|----|
| 1. 坦率诚恳、有忍耐力的孩子前途光明 | 3 |
| 2. 赞扬，让孩子更诚恳 | 7 |
| 3. 妈妈自己绝不找借口 | 11 |
| 4. 培养主动问好的孩子 | 15 |
| 5. “帅气”、“可爱”令孩子更坦率 | 19 |
| 6. 多在他人面前赞扬自己的孩子吧 | 23 |
| 7. 孩子撒谎时，站在他的立场想想看 | 27 |
| 8. 让孩子每天坚持做一件事 | 30 |
| 9. 不讨好孩子，不在气势上被孩子压制 | 34 |
| 10. 应该是孩子做的事，绝不插手帮助 | 37 |
| 11. 督促孩子遵守约定和规则 | 40 |
| 12. 让孩子知道：努力之后，必获成功 | 44 |

第2章 妈妈好习惯，孩子有朝气

- | | |
|-------------------------|----|
| 13. 注意早晚两餐饭的营养价值 | 51 |
| 14. 小学中低年级，确保九点就寝 | 55 |
| 15. 10岁之前多玩耍，10岁开始多运动 | 58 |
| 16. 多与学校或家附近的大孩子玩耍 | 62 |
| 17. 只要有兴趣，不妨多尝试 | 65 |
| 18. 妈妈陪同，“入学”加“入门” | 69 |
| 19. 多接触学校和家庭以外的社会环境 | 73 |
| 20. 营造氛围：“即使没钱，我家也能很开心” | 78 |
| 21. 拒绝手机。如属必须，定好规矩 | 82 |
| 22. 不要把自己的目标强加于孩子 | 87 |
| 23. 不按常理出牌，也是闪光点 | 90 |
| 24. “我爱你”，不要犹豫，多多益善 | 93 |

第3章 妈妈好习惯，孩子有干劲

- | | |
|-------------------------------|-----|
| 25. 大声赞扬吧，让孩子听得见 | 99 |
| 26. 对于具体的优点，要反复赞扬 | 102 |
| 27. “有才能”、“有悟性”，让孩子有自信 | 106 |
| 28. 孩子说：“我想当医生”，那么告诉他：“你准能当上” | 110 |
| 29. 当孩子想“放弃”，鼓励他：“干得好！” | |

“只要去做，就能成功”	114
30. 忽略“×”，关注“○”	118
31. 笔记本上的小红花，鼓起孩子的干劲	121
32. 体育节目和卡拉OK，也是培养干劲的好教材	124
33. 承认孩子的独立性，让他们多与成年人交流	128
34. 让孩子自行决定目标，品味成就感	131
35. “等待”、“委托”、“注视”的重要性	134
36. 告知起名“大翔”、“阳菜”的原因	137

第4章 妈妈好习惯，孩子好学力

37. 10岁之前动手，10岁之后动口	143
38. 重视时间和场所的固定性	146
39. 学会思考，比学会记忆更重要	149
40. 尝试提问，让孩子无法仅用“YES”或“NO”回答	152
41. 让孩子体验成功的喜悦和失败的悔恨	157
42. 通过游戏感觉，培养学习习惯	161
43. 充分发展特长科目	164
44. “教教妈妈吧”，助孩子复习	168
45. 看着电视，不妨大喊：“哇，原来如此！”	171
46. 围绕某个主题展开对话，锻炼思考和	

表达能力	174
47. SWOT 分析, 描绘未来的理想画面	177
48. 提高学习能力的秘诀: 和妈妈一起 “说看写, 听读查”	181

第5章 职业女性作为妈妈的好习惯

49. 妈妈多谈谈自己的工作	187
50. 妈妈多与孩子交流“社会现实”	190
51. 培养正确的金钱观	193
52. 乐观地交流成功和失败经验	197
53. “帮妈妈做事”——打开通往独立的门	201
54. 吩咐孩子一次做多件事	204
55. 培养“我为人人”精神	206
56. 自己孩子, 别客气, 多给他找点儿麻烦	209
57. 让孩子拥有“共享梦想”的朋友	212
58. 职场来电及来邮, 也会回响在孩子心中	215
59. 好好利用珍贵的睡前时间	218
60. 妈妈也应拥有对未来的梦想	222

后记	225
----	-----

第1章

妈妈好习惯，
孩子更诚恳

1

坦率诚恳、有忍耐力的孩子 前途光明

作为广播台记者和制作人，我曾采访过政界、财界及体育界的众多成功人士，在此期间，我注意到性格坦率诚恳的人，以及在特别艰难的境况下能够咬牙忍耐的人，往往最终获得了成功。

这些大人物之中，当然也有个性强硬、唯我独尊之人，但大多数功成名就者，当我向他们提出节目制作的要求时，都会毫不矫饰地表示：“有什么话请直说，不要客气。”他们还经常谦虚地向我征求意见和建议。

我和他们一起开讨论会，询问他们成功道路上的经历，发现他们几乎都曾历经艰难险阻。为了越过眼前的阻碍，他们无不咬紧牙关，多次尝试，最终克服了困难。

迄今为止，我与社会各界的成功人士进行过大量交流，我发现，若想将孩子培养得聪明沉稳，能够在竞争激烈的社会中占据一席之地，那么，坦率诚恳的性格和忍耐力，

将是不可缺少的重要素质。

性格坦率而不矫饰，就能虚心听取父母、老师乃至周围人的教导。

“每天的复习是很重要的积累，所以每天都要做些算术和写字题哦。”

“左侧运球最好再多练练。”

无论是学习还是运动方面，如果孩子能虚心听取周围人的建议，他就能学得更快更好。

而且，虚心坦率的孩子容易受到大家的喜爱，他所获得的指导，可能比倔强的孩子或是有强烈逆反心理的孩子更仔细和认真。

忍耐力，对于孩子来说，也是非常重要的优点。

虽说孩子的本性就是“吃”、“睡”和“玩”，但如果他能暂时克制这些念头，养成先把该做的事情做好的习惯，那么他就有很大机会来充分发展自身的天赋才能。

“在外面玩得很累了，不过，这个还是要先做好的。”

“朋友对我说了过分的话，但是，我不和他吵架。”

如果孩子能像上述那样控制自己的情绪，那么，不但对他的成绩提升有帮助，而且这样的孩子，在成长过程中