

榜首
亲子教育

日本最畅销的
家庭教育文库本
蝉联日本亚马逊网站

日本妈妈 这样教自立

“帮助”孩子，不如“支持”孩子
40个日式教养规范，
让孩子学会珍视自己、承担责任，
在历练中成长。

[日] 菅原裕子 编著
张丽娜 译

子どもの心の
コーチング
実践編
——マンガでわかる



中信出版社 CHINACITIPRESS



日本妈妈 这样教自立

[日] 菅原裕子 编著
张丽娜 译

子どもの心の
コーチング
実践編
——マンガでわかる

图书在版编目 (CIP) 数据

日本妈妈这样教自立 / (日) 菅原裕子 编著 ; 张丽娜 译. —北京 : 中信出版社, 2012.10

书名原文 : 子どもの心のコーチング 実践編—マンガでわかる

ISBN 978-7-5086-3435-7

I. 日… II. ①菅… ②张… III. 儿童教育—家庭教育—通俗读物 IV. G78.49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 155755 号

KODOMO NO KOKORO NO COACHING JISSEN-HEN - MANGA DE WAKARU! by Yuko Sugahara

Copyright © Yuko Sugahara 2006

All rights reserved.

First published in Japan by Futami Shobo Publishing Co., Ltd.

This Simplified Chinese edition is published by arrangement with

Futami Shobo Publishing Co., Ltd., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo

through Bardon-Chinese Media Agency, Taipei

本书仅限中国大陆地区发行销售

日本妈妈这样教自立

著 者 : [日] 菅原裕子

译 者 : 张丽娜

策划推广 : 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行 : 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承 印 者 : 三河市西华印务有限公司

开 本 : 880mm × 1230mm 1/32

印 张 : 6.25

字 数 : 119 千字

版 次 : 2012 年 10 月第 1 版

印 次 : 2012 年 10 月第 1 次印刷

京权图字 : 01-2011-6534

广告经营许可证 : 京朝工商广字第 8087 号

书 号 : ISBN 978-7-5086-3435-7/G · 833

定 价 : 29.00 元

版权所有 · 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线 : 010-84849555 服务传真 : 010-84849000

投稿邮箱 : author@citicpub.com

目录

序 言 成为“教练”究竟是怎么回事呢？	11
---------------------------	----

第1章 父母是支持孩子的教练..... 19

◎A◎S◎E◎① 还是孩子，父母伸手帮一下也是理所当然的吧？ ...20	
从“帮助”孩子的父母转变为“支持”孩子的父母	

◎A◎S◎E◎② 明知不该说，可还是因为担心不小心说出口了，郁闷！ 24	
“注意到”是训练的第一步	

◎A◎S◎E◎③ 本应放手让孩子去做的，可还是帮了28	
没关系，“会”的能力不会打折	

◎A◎S◎E◎④ 孩子应自己做的事情撒娇让父母做时怎么办？32	
在不娇惯的基础上允许他撒娇	

随笔 1 女儿眼中的我	36
-------------------	----

第2章 要教给孩子3种能力.....37

◎A◎S◎E◎⑤ 我们家孩子干什么都不行，结果他抑郁了	38
-----------------------------------	----

	爱传达到了，就能培养孩子的自我肯定感	
CASE 6	本来是想鼓励孩子的，怎么还起了反作用了	42
	你是爱着孩子“本来的样子”吗？	
CASE 7	想对每一天的催促说再见	46
	重视“现在”就是爱孩子	
CASE 8	说多少遍她都不去练习弹钢琴，真愁人呀！	50
	孩子的问题交给孩子自己	
CASE 9	孩子的问题没能解决时的应对办法	54
	要让孩子好好地面对“苦涩的结果”	
CASE 10	经历了“苦涩的结果”，却完全不长记性	58
	要认清问题是孩子的，还是父母的	
CASE 11	听说“多夸奖有助于孩子的培养”，可是……	62
	用 I Message 教给孩子“助人为乐”	
CASE 12	都已经 9 岁了，可从来不知道帮我忙	66
	不是让他做，而是让他协助大人做	
随笔 2	关于学习	70

第 3 章 教育孩子不是为了父母71

CASE 13	孩子晚上不睡觉真愁人。本想让他 9 点就睡的……	72
	“教养”究竟是为了谁？	

CASE 14	在公交车上大声吵闹，说他多少遍都不听！	76
	要让他思考，而不是控制住他	
CASE 15	孩子沉迷于游戏，要是不管他他就一直玩儿	80
	定一个让家人都能愉快生活的规则	
CASE 16	孩子不能遵守规则的时候该如何应对？	84
	规矩不需要有人监视着	
随笔 3	关于钱	88

第 4 章 交流从“看”开始

CASE 17	一叫他干点儿什么立刻就不高兴，真是管不了	90
	在说话之前先看看孩子在干什么	
CASE 18	儿子胆小怕事，女儿却很大胆，这是为什么呢？	94
	好好观察就能了解孩子的脾气	
CASE 19	不能好好说“对不起”的孩子不是好孩子吧？	98
	要看其全部的表现，而不只是语言	
CASE 20	“衣服脱了就要放进洗衣筐里”，说多少遍你才会听？	102
	要聚焦到他“会做的事”上	
CASE 21	女儿的屋子总是乱七八糟的，真是受不了	106
	找到双方的“恰到好处”	
CASE 22	越着急的时候她越慢，简直是在讽刺我的样子	110

要看透孩子态度中隐藏的正面意图

©(A)(S)(E)23 兄弟姐妹间的争吵如同家常便饭，父母该怎么做？ .114

不需要“裁判的目光”

随笔 4 蜥蜴的战争118

第 5 章 “听”孩子说就是爱孩子119

©(A)(S)(E)24 想听听他在学校的事，他却什么都不跟我说120

听孩子自己想传达的事

©(A)(S)(E)25 好友之间突然“反目成仇”，孩子很受打击124

倾听语言中深藏的“心”

©(A)(S)(E)26 我们家孩子总是撒谎糊弄人128

调整问的方式，让孩子不需要撒谎

©(A)(S)(E)27 如果孩子哭着说“不想再练了”，该怎么问呢？132

要沉住气问

©(A)(S)(E)28 想帮助受伤的孩子！136

不要抢孩子的话，应该听他说到底

©(A)(S)(E)29 孩子看上去有心事，我该怎么问才好呢？140

通过“问”，理顺孩子混乱的心

随笔 5 “哎呀”144

第 6 章 “传达”真正想要传达的事情	145
CASE30 夸她“练得越来越好”却适得其反，这是怎么回事？	146
在传达之前先留出“间隔”	
CASE31 对晚归的孩子忍不住就发脾气了	150
不要发火，要把生气的实质传达到	
CASE32 孩子一有想要的东西就打滚哭喊	154
轻轻地告诉孩子任性是不好的	
CASE33 两岁的孩子见什么都咬，真是拿他没办法了	158
对想象力还不成熟的孩子，要把事实直接告诉他	
CASE34 虽然决定早上不再叫他起床，但他自己起不来呀！	162
要绞尽脑汁让他知道为什么这么做	
CASE35 儿子想学芭蕾，可我想让他学男孩子该学的东西	166
把父母的希望作为选择项之一告诉他	
CASE36 孩子自己做不了决定，总是问我	170
询问并了解孩子的困惑	
随笔 6 “像你爸爸真好”	174
第 7 章 父母自身幸福的话就没问题	175
CASE37 有没有能治我这种“没用的父母”的良药呀？	176
你能够引导出自己的能力	

CASE 38	自我介绍变成自己孩子的介绍	180
	了解本来的自己，磨炼自己	
CASE 39	5年后、10年后，你在做什么？	184
	为了成为心中理想的自己所能做的事	
CASE 40	能不受自己父母的影响吗？	188
	“会”的能力能够改变周围	
结束语	走出自己的“盒子”	192

日本妈妈
这样教自立

[日] 菅原裕子 编著
张丽娜 译

子どもの心の
コーチング
実践編
——マンガでわかる

目录

序 言 成为“教练”究竟是怎么回事呢？	11
---------------------------	----

第1章 父母是支持孩子的教练	19
-----------------------------	----

©A⑤E① 还是孩子，父母伸手帮一下也是理所当然的吧？ ...	20
从“帮助”孩子的父母转变为“支持”孩子的父母	

©A⑤E② 明知不该说，可还是因为担心不小心说出口了，郁闷！	24
“注意到”是训练的第一步	

©A⑤E③ 本应放手让孩子去做的，可还是帮了	28
没关系，“会”的能力不会打折	

©A⑤E④ 孩子应自己做的事情撒娇让父母做时怎么办？	32
在不娇惯的基础上允许他撒娇	

随笔 1 女儿眼中的我	36
-------------------	----

第2章 要教给孩子3种能力	37
----------------------------	----

©A⑤E⑤ 我们家孩子干什么都不行，结果他抑郁了	38
--------------------------------	----

	爱传达到了，就能培养孩子的自我肯定感	
CASE 6	本来是想鼓励孩子的，怎么还起了反作用了	42
	你是爱着孩子“本来的样子”吗？	
CASE 7	想对每一天的催促说再见	46
	重视“现在”就是爱孩子	
CASE 8	说多少遍她都不去练习弹钢琴，真愁人呀！	50
	孩子的问题交给孩子自己	
CASE 9	孩子的问题没能解决时的应对办法	54
	要让孩子好好地面对“苦涩的结果”	
CASE 10	经历了“苦涩的结果”，却完全不长记性	58
	要认清问题是孩子的，还是父母的	
CASE 11	听说“多夸奖有助于孩子的培养”，可是……	62
	用 I Message 教给孩子“助人为乐”	
CASE 12	都已经 9 岁了，可从来不知道帮我忙	66
	不是让他做，而是让他协助大人做	
随笔 2	关于学习	70

第 3 章 教育孩子不是为了父母71

CASE 13	孩子晚上不睡觉真愁人。本想让他 9 点就睡的……	72
	“教养”究竟是为了谁？	

CASE14	在公交车上大声吵闹，说他多少遍都不听！	76
	要让他思考，而不是控制住他	
CASE15	孩子沉迷于游戏，要是不管他他就一直玩儿	80
	定一个让家人都能愉快生活的规则	
CASE16	孩子不能遵守规则的时候该如何应对？	84
	规矩不需要有人监视着	
随笔 3	关于钱	88

第4章 交流从“看”开始

CASE17	一叫他干点儿什么立刻就不高兴，真是管不了	90
	在说话之前先看看孩子在干什么	
CASE18	儿子胆小怕事，女儿却很大胆，这是为什么呢？	94
	好好观察就能了解孩子的脾气	
CASE19	不能好好说“对不起”的孩子不是好孩子吧？	98
	要看其全部的表现，而不只是语言	
CASE20	“衣服脱了就要放进洗衣筐里”，说多少遍你才会听？	102
	要聚焦到他“会做的事”上	
CASE21	女儿的屋子总是乱七八糟的，真是受不了	106
	找到双方的“恰到好处”	
CASE22	越着急的时候她越慢，简直是在讽刺我的样子	110

要看透孩子态度中隐藏的正面意图

- ◎A◎S◎E◎23 兄弟姐妹间的争吵如同家常便饭，父母该怎么做？.114
不需要“裁判的目光”

随笔4 蜥蜴的战争.....118

第5章 “听”孩子说就是爱孩子.....119

- ◎A◎S◎E◎24 想听听他在学校的事，他却什么都不跟我说.....120
听孩子自己想传达的事

- ◎A◎S◎E◎25 好友之间突然“反目成仇”，孩子很受打击.....124
倾听语言中深藏的“心”

- ◎A◎S◎E◎26 我们家孩子总是撒撒谎弄人.....128
调整问的方式，让孩子不需要撒谎

- ◎A◎S◎E◎27 如果孩子哭着说“不想再练了”，该怎么问呢？.....132
要沉住气问

- ◎A◎S◎E◎28 想帮助受伤的孩子！.....136
不要抢孩子的话，应该听他说到底

- ◎A◎S◎E◎29 孩子看上去有心事，我该怎么问才好呢？.....140
通过“问”，理顺孩子混乱的心

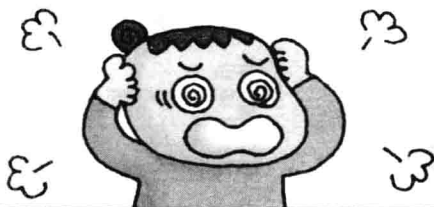
随笔5 “哎呀”.....144

第 6 章 “传达”真正想要传达的事情	145
CASE30 夸她“练得越来越好”却适得其反，这是怎么回事？	146
在传达之前先留出“间隔”	
CASE31 对晚归的孩子忍不住就发脾气了	150
不要发火，要把生气的实质传达到	
CASE32 孩子一有想要的东西就打滚哭喊	154
轻轻地告诉孩子任性是不好的	
CASE33 两岁的孩子见什么都咬，真是拿他没办法了	158
对想象力还不成熟的孩子，要把事实直接告诉他	
CASE34 虽然决定早上不再叫他起床，但他自己起不来呀！...	162
要绞尽脑汁让他知道为什么这么做	
CASE35 儿子想学芭蕾，可我想让他学男孩子该学的东西	166
把父母的希望作为选择项之一告诉他	
CASE36 孩子自己做不了决定，总是问我	170
询问并了解孩子的困惑	
随笔 6 “像你爸爸真好”	174
第 7 章 父母自身幸福的话就没问题	175
CASE37 有没有能治我这种“没用的父母”的良药呀？	176
你能够引导出自己的能力	

CASE 38	自我介绍变成自己孩子的介绍	180
	了解本来的自己，磨炼自己	
CASE 39	5年后、10年后，你在做什么?	184
	为了成为心中理想的自己所能做的事	
CASE 40	能不受自己父母的影响吗?	188
	“会”的能力能够改变周围	
结束语	走出自己的“盒子”	192

教育孩子可真不容易！

——一位母亲的烦恼



时而是厨师



我饿了——!!

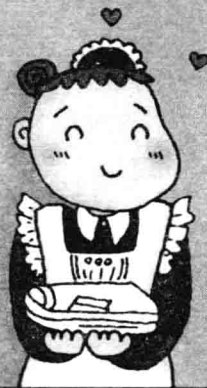


等会儿！
现在正做着呢！

饭还没
好吗？



时而是佣人



我的衣服
在哪儿——!?



是

是

袜子呢——!?

是



是

是

