

快乐育儿宝典

表扬批评都有道

传递父母的爱

儿童生活辅导顾问、医师

明桥大二 著

太田知子*绘
大桥佳代子*译

啊

乱七八糟

乱七八糟

加油！加油！



中国书籍出版社

快乐育儿宝典

表扬批评都有道

传递父母的爱

儿童生活辅导顾问、医师

明桥大二 著

太田知子 * 绘

大桥佳代子 * 译



中国书籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

表扬批评都有道——传递父母的爱/(日)明桥大二著;(日)大桥佳代子译.—北京:中国书籍出版社,2011.2

(快乐育儿宝典)

ISBN 978-7-5068-2385-2

I.①表… II.①明… ②大… ③大… III.①家庭教育
IV.①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第262114号

KOSODATE HAPPY ADVICE DAISUKI!GA TSUTAWARU HOMEKATA SHIKARIKATA
by DAJI AKEHASHI
Copyright © DAJI AKEHASHI 2010
All rights reserved
Simplified Chinese translation copyright © Ichimannendo Publishing. 2010
With BEIJING HANHE CULTURE COMMUNICATIONS CO., LTD.
Published by CHINA BOOK PRESS

First original Japanese edition published by Ichimannendo Publishing. 2010.
Simplified Chinese translation rights arranged with Ichimannendo Publishing.
through NISHIKAWA COMMUNICATIONS CO., LTD.

策 划/北京汉和文化传播有限公司

网址: www.bjhanhe.com

组 稿/张 弛

责任编辑/金 硕

责任印制/孙马飞 张智勇

封面设计/北京嘉玮伟业文化发展有限责任公司

出版发行/中国书籍出版社

地址:北京市丰台区三路居路97号(邮编:100073)

电话:(010)52257143(总编室)(010)52257154(发行部)

电子邮箱: chinabp@vip.sina.com

经 销/全国新华书店

印 刷/北京画中画印刷有限公司

开 本/880毫米×1230毫米 1/32

印 张/6.125

字 数/200千字

版 次/2011年5月第1版 2011年5月第1次印刷

定 价/28.00元

版权所有翻印必究

前言

在我举办的讲演会上，常常有很多听众来问这些问题：

“怎样去批评不听话的孩子？”

“什么样的批评方法对孩子最有效？”

看来，对于怎样批评孩子，大家都感到很苦恼。

但是，这里有一个非常重要的问题，就是“在学习批评孩子的方法之前，要先学习表扬孩子的方法”。

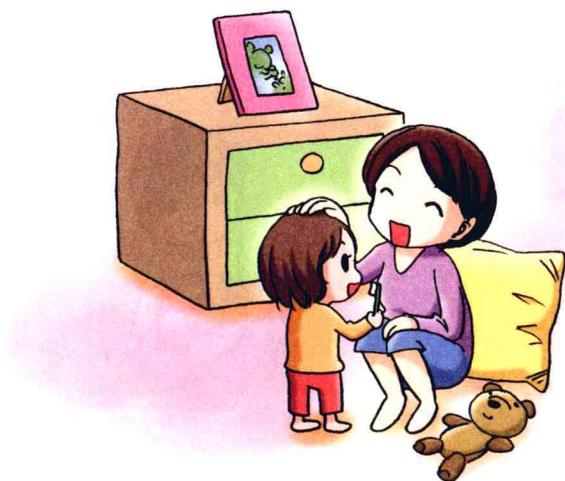


事实上，只要我们掌握了好的表扬方法，批评孩子的次数也就会随之减少。

前几天有一位母亲对我说：“孩子会自己刷牙了，我表扬他刷得真好。第二天孩子就自己主动去刷牙了。看到孩子变得那么听话，我感到很吃惊。以前我一直在批评孩子，所以孩子也很不开心，结果什么都不去做。而孩子越不听话，我的批评就越多。”

掌握了表扬的方法，我们也就会逐渐懂得批评的方法。这样的话，教养孩子也许会变得轻松一些。

“表扬”不是在评价孩子，而是将你看到孩子的努力和成长而感受到的喜悦传达给他。



“批评”也不是对孩子生气，而是在一点一点地教孩子懂得珍惜自己以及他人。

表扬与批评的方法不只限于教养孩子方面。夫妇之间以及在学校和公司里与他人相处时，如何恰到好处地表扬或提醒对方，在现在这个时代显得尤其重要。

我衷心希望这本书能够成为一个小小的开端，使大家有机会对表扬与批评的方法重新进行思考，如果能因此使整个社会中的人们，无论是大人还是孩子都感到“生活在这个世界上真好”，我将无比荣幸。

明桥大二



快乐育儿宝典

表扬批评都有道

目录

1 教养出一个幸福的孩子 最重要的事

即使没有金钱、学历，有了“自我肯定”
就会感到幸福
.....2



2 父母送给孩子的最佳礼物

我的优点、缺点，爸爸妈妈全都能接受，他们爱我的全部。
只要能使孩子明白这一点，他就会变得耀眼而出色。
.....8

真的
好懂我。
我的妈妈，



3 | 需要父母费心的孩子是好孩子……………20

4 | 培养孩子努力加油的根基——“自我肯定”的八个方法……………26

- ①肌肤接触
- ②做饭，一起进餐
- ③一起玩
- ④哭了，就抱起来哄
- ⑤理解孩子的心情，用语言来表达
- ⑥倾听孩子的话
- ⑦念书给孩子听
- ⑧全面表扬孩子

5 | 孩子有很多优点值得赞扬，只待你寻找 去发现孩子已经拥有的优点，去发现孩子正在 付出的努力 ……………34



6	表扬的方法①	
	表扬孩子做到的十分之一，孩子就会越来越充满活力	38

7	表扬的方法②	
	孩子不想做的时候，不去强迫； 做了后就马上表扬	46

8	表扬的方法③	
	从“为什么连这么一点事都做不到？” 到“哇，这不是做到了吗！” 魔法就在这儿	50

9	表扬的方法④	
	不要去比较别人的孩子，而是多留意自己孩子的哪怕一点点进步	56



10

表扬的方法⑤

对于这种类型的孩子，有时需要表扬
他的失败64

11

表扬的方法⑥

“谢谢！”是最好的表扬
.....70



★ 用金钱和物质来表扬孩子，这种方式要慎重
.....74

12

“不打不成才”的陷阱

.....78

表扬比批评更有效的理由

- ①表扬可以培养孩子心灵成长中最重要的自我肯定感
- ②通过表扬可以建立亲子之间的信赖关系
- ③表扬比批评更能让孩子养成好习惯
- ④过多的批评会让孩子隐藏失败，学会撒谎
- ⑤当害怕被批评的恐惧心理消失后，孩子就变得不守规矩了



13 这种事真的应该批评吗？

.....86

- ①孩子还不到能够明白事理的年龄
- ②孩子惹的祸对父母来说也许是很头痛的事，但是还没有给他人造成困扰

14 要想培养出一个好孩子，父母首先要以身作则100

15 批评的方法①

批评孩子的时候，要让孩子安静下来，看着他的眼睛，用简短的语言对他说

.....104



16 批评的方法②

能把父母的爱传达给孩子的三个重要事项

.....108

- ①不是批评孩子的人格而是批评孩子的行为
- ②说明批评的理由
- ③与其说“不能做……”，不如说“要这样做……”

17 批评的方法③

加上这句话，孩子容易接受批评……118

18 批评的方法④

用“我”做主语，而不是用“你”
……120



19 批评的方法⑤

孩子不管被批评多少次，也还是会犯相同错误的……124

★ 不批评，也可以阻止孩子的不良行为
……128

20 当实在忍不住要发火的时候 ……130



回答来自读者的问题

Q1 孩子不听话是不是因为我不够严厉?
.....140

Q2 怎样才可以让孩子学会自己收拾东西?
.....145

Q3 孩子总是不能入睡152

Q4 孩子被小朋友欺负了157



Q5 是不是应该更严厉地对待很粗野的孩子
.....163

Q6 孩子开始撒谎.....168

Q7 一点小事就马上哭174

后记



从否定的恶性循环，走向肯定的接力传递
.....179







教养出一个幸福的孩子 最重要的事

即使没有金钱、学历，
有了“自我肯定”就会感到幸福

