

如何养育 独生子女

「ひとりっ子育て」の知恵

影响中、日、韩等
亚洲各国几代父母

改变无数独生子女命运的杰出教育家

[日] 多湖辉 著 刘畅 译



如何养育 独生子女

「ひとりっ子育て」の知恵

(日) 多湖辉 著 刘畅 译

桂图登字: 20-2011-235

图书在版编目 (CIP) 数据

如何养育独生子女 / (日) 多湖辉著; 刘畅译. —桂林: 漓江出版社, 2015.5

ISBN 978-7-5407-6656-6

I. ①如… II. ①多… ②刘… III. ①独生子女—家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 184336 号

“HITORIKKO SODATE” NO CHIE

Copyright © 2006 by Akira TAGO

First published in 2006 in Japan by PHP Institute, Inc.

Simplified Chinese translation rights arranged with PHP Institute, Inc
through Japan Foreign-Rights Centre/Bardon-Chinese Media Agency.

如何养育独生子女

著 者 (日) 多湖辉

译 者 刘 畅

责任编辑 周群芳

装帧设计 红十月设计工作室

责任监印 周 萍

出 版 人 郑纳新

出版发行 漓江出版社

社 址 广西桂林市南环路 22 号

邮 编 541002

发行电话 0773-2583322 010-85893192

传 真 0773-2582000 010-85890870

邮购热线 0773-2583322

电子信箱 ljcb@163.com

网 址 <http://www.Lijiangtimes.com.cn>

<http://www.Lijiangbook.com>

印 制 北京大运河印刷有限责任公司

开 本 889 × 1194 1/16

印 张 11.5

字 数 65 千字

版 次 2015 年 5 月第 1 版

印 次 2015 年 5 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5407-6656-6

定 价 28.00 元

漓江版图书: 版权所有, 侵权必究

漓江版图书: 如有印装质量问题, 可随时与工厂调换

目 录

CONTENTS

— 前

— 言

在烦恼应该怎样养育独生子女之前 1

不要过于在意别人怎么样! 2

每家的第一个孩子都是被当成“独生子女”养育的 4

婴幼儿期, 珍惜和孩子相处的时间 6

如何建立良好的母子关系 11

— 第

— 一

章 培养孩子的合作精神 15

独生子女内向吗? 16

辨别孩子的性格 18

和小朋友玩耍的孩子、不和小朋友玩耍的孩子 20

蔫儿淘? 还是内向? 23

让孩子在日常生活中自然地学习打招呼和遣词用句 27



- 从与大人的谈话中孩子可以学到的东西 31
- 即使是爱撒娇的孩子，只要撒娇撒得好也能
快乐地生活 34
- 与表兄妹、祖父母和叔叔阿姨相处 38
- 让孩子和不同年龄段的人玩耍 40
- 体会“分享的快乐” 42
- 怎样才能培养孩子的合作精神呢？ 44
- 不要任性，告诉孩子正确表达自我主张的方法 46
- 为了不让孩子成为“旁观者” 48
- 孩子从“孤独”中学到的东西 51
- 不要错过亲子分离的机会 53
- 知识栏** 当孩子说想要个弟弟妹妹的时候 55

第二章

让孩子懂得节俭 57

- 怎么办，孩子这么任性？ 58
- 通过满足孩子的愿望让他自己学会必要的东西 60
- “想要的东西”和“需要的东西”的不同 62
- 和孩子一起享受“忍耐” 65

- 不做“败家子”，树立孩子正确的金钱观 67
- 让孩子体验“谦让的快乐” 70
- 为了在世间生存一定要懂得最低限度的节制 73
- 告诉孩子权利伴随着义务 76
- “当场忍耐”和没有例外 78
- 让孩子承担起自己的责任 80
- 努力不让孩子止步于三分钟热度 83
- 规定孩子的工作并让他每天完成 86
- 制定“我家的规矩” 89
- 知识栏** 要从亲密的母子关系转变为亲子间良好的
三角关系 92

第三章

如何快速提高孩子的积极性 95

- 孩子有没有积极性主要看父母!？ 96
- 尊重孩子的兴趣 98
- 表扬能让孩子充满热情 101
- 让别人来表扬孩子 104
- 只对别人说孩子的优点 106



- 提高孩子做事积极性的“批评方法” 108
- 培养良好的“竞争意识” 110
- 偶尔试着将孩子逼入逆境 112
- 知道具体的路程后就会更积极地向着目标前进 115
- 克服一个个阶段性的小目标，体会成功的感觉 118
- 开始、停止某项学习的时机 121
- 不要将父母的梦想和希望强加于孩子 124
- 和孩子拥有共同的话题 127
- 相信孩子的可能性并守护他 131
- 知识栏** 单亲父母和独生子女间的良好关系 133

第四章

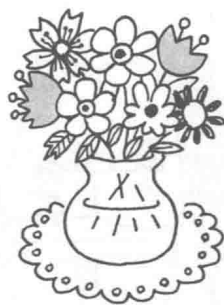
培养孩子的自立心 135

- 你有没有扼杀孩子自发性的萌芽呢？ 136
- 孩子自己思考以前父母不要抢着告诉他答案 138
- 偶尔让孩子经历受伤和失败 141
- 不要对孩子有问必答 145
- 不要给他正确答案，而是给他提示 147
- 多问问孩子“你是怎么想的呢？” 150

犯错了，与其批评，不如让他重做一遍	153
反复在做的事情可以试着偶尔改变做事手段 和方法	155
不用一直取悦孩子	157
不要过于在意周围的情况，尊重孩子自己的节奏	159
不断地告诉孩子父母永远是站在他这边的	161
一定要让孩子掌握必要的最低限度的生活能力	163
在孩子成长过程中，注意不要过度干预	166
培养孩子想象能力、应用能力、适应能力的窍门	170
知识栏 不要一个人烦恼，获取支持的窍门	175

前言

在烦恼应该怎样养育
独生子女之前





不要过于在意别人怎么样!







每家的第一个孩子都是被当成 “独生子女”养育的



不管是决定了只生一个孩子，还是觉得可能只会有一个孩子的妈妈，你们翻看这本书的目的都是“希望把孩子培养成一个好孩子”，所以才如此努力地研究怎样养育孩子吧。

抱着这种想法的妈妈，过了孩子的婴儿期，结束了一天到晚围着孩子转的生活以后，逐渐开始有了一点自己的空闲时间，于是他们开始听到周围人的各种不负责任的言论。例如“没有兄弟姐妹的孩子太可怜了”、“独生子女就是不好养，即使在孩子身上花再多的时间和金钱都没有用，一不注意，孩子就会变得很任性”等等。听到这些，妈妈们就会暗下决心“我家是独生子女，所以必须要做好孩子的教育工作”。如此一来，妈妈很容易过分在意孩子的教育，难道不是吗？

但其实，在孩子教育方面，不管是独生子女也好，还是有兄弟姐妹的也好，重要的部分都是一样的。正在为独生子女的教育

培养问题而烦恼的妈妈，现在开始不要去在意别人说什么，放松自己，尽情享受自己的育儿生活吧。

可能很少有人发现，实际上“独生子女”比我们想象的要多得多。因为在第二个孩子出生以前，每家的长男、长女都是“独生子女”。家里有两个孩子也好，三个孩子也好，不管兄弟姐妹有几个，在弟弟妹妹出生之前，长男长女都是“独生子女”。

你的身边有没有这种情况呢？有的人一直说“只要有一个孩子就足够了”，但是却又生了第二胎、第三胎。也有人生了一个孩子以后说自己不会再要孩子了，却在孩子十岁以后突然萌发了生第二胎的意愿。当然也有年过四十才生第一胎的，或者经过长期的不孕治疗终于怀上孩子的。除了这些在经济上、精神上、身体上存在困难不能生第二胎的人，还有在自己的人生规划中决定只生一个的人以外，绝大多数人都是一边养育着第一个孩子一边想着“还是生两个好吧”“什么时候要第二胎呢”。这就是养育“独生子女”面临的现实情况。

父母没有必要为“因为是独生子女所以必须要（怎么样）”而烦恼。首先要将心思完全放在养育第一个孩子身上，认真做好各项育儿的基本工作，这样就可以了。



婴幼儿期，珍惜和孩子相处的时间



0—3岁的婴幼儿期是奠定孩子人格基础的重要时期。据说这个时期孩子左侧大脑的活动要强于右侧大脑，通过亲子间的肌肤接触，孩子可以与父母建立起坚实的信赖关系。基本上所有的长男、长女，也就是家里的第一个孩子，在这个时期都是作为“独生子女”被养大的，这对孩子来说是一件非常幸福的事情。请父母一定要珍惜这段能够以一种平和的心态，悠闲地、安心地和孩子相处的时间。

一定会有人担心“因为是独生子女而一直宠着他的话，他会不会变成一个任性的孩子呢”。父母会有这种担心是很正常的，但是要知道，被父母抱着、哄着，和父母一起玩耍，对这个时期的小孩子来说是非常重要的。开始“认生”、成为妈妈的小跟屁虫、“一定要妈妈”等等，孩子的这些让人头疼的表现，不正好证明了孩子情绪的正常发育吗？

当孩子经常哭闹弄得妈妈手足无措的时候，当不知道孩子会

做什么一整天都要目不转睛地盯着他的时候，妈妈要尽量保持心境的平和，温柔地对待孩子。妈妈可以选择和爸爸谈谈，或者向别人寻求具体的帮助，也可以结交一些能够为彼此分担烦恼的妈妈朋友。

妈妈千万不要因为看见孩子在老实地睡觉或是在自己玩耍就放心地不去管他，因为人的情绪基础是在婴幼儿时期与人交往的过程中萌发形成的。婴儿时期，孩子经常会露出反射性的微笑，这时大人可以笑着对他说“哎呀，你好可爱啊”。当孩子“咿咿呀呀”地对着大人说话时，父母可以回答他“是，是，你怎么了啊？”之类。父母的这些回应对于孩子的心灵成长是必不可少的。如果孩子的情绪表现得得不到周围人的回应，他就会慢慢地放弃与周围人的沟通交流了。虽然目前来看他也会哭，也会笑，也在说话，但是如果总是被忽视的话，他就会慢慢地变成面无表情、寡言少语的孩子了。我们称这样的孩子为“silentbaby”。父母千万不要觉得这是件好事，不要错误地认为“我家孩子很老实，很省心”。这样的孩子长大以后不懂得如何与别人建立正常的人际关系，父母必须要注意。

想要把孩子培养成一个内心温暖、善良、懂得替别人着想的人，父母就要从婴儿时期开始，用同样的心情来养育他，这是最重要的一点。等孩子再长大一点，父母可能就要开始为一些事情而头疼了。例如，孩子开始调皮捣蛋了，也常常因此而受伤；反



抗父母，对什么事都说“不”；开始拥有自我主张，什么事情都要自己做，等等。不过，以上这些表现都是孩子的自发性发展过程中的正常现象，父母不用过于在意，要以一种包容的心态接受这个现实，并在育儿过程中尽量营造出可以让孩子自由成长的环境。

多数进入青春期以后出现问题的孩子，不是在婴幼儿期缺少和父母的亲切交流，就是缺少一个能够让他树立起自强心理和自发性的成长环境。在有第二个孩子以前，基本上所有的孩子都是被当成“独生子女”养育的。父母应该把这个时期看作是孩子的幸福打基础的时期，一边享受孩子每天的点滴成长所带来的喜悦，一边想办法提高孩子各方面的能力。

很多职场妈妈都会说“因为我要上班，所以基本上没有时间和孩子多相处，这让我很担心”。其实妈妈完全可以不必担心，跟时间长短无关，只要能够轻松地和孩子待一会儿，就算时间很短，也能够建立起深厚的母子情谊。从前有位服装搭配师加藤小姐和一位播音员南美希子小姐，她们听了我的建议之后，在育儿和工作两个方面都做得很好。他们两位都是高龄产妇，可能是在充分考虑了人生的规划以后，果断地决定了只要一个孩子。还有，她们很善于分配时间，很珍惜能和孩子相处的时间。如果你也能有意识地重视和孩子相处的时间，一定能够建立起牢固的亲子关系。

当然最令人担心的是那些意外怀孕生子的妈妈。她们对孩子还没有萌生足够的爱，也没有做好养育孩子的心理准备，就这样突然变成妈妈了。这种情况下，妈妈很可能会在心里埋怨“要是没有孩子的话，我不仅能继续工作，还能做自己喜欢做的事情……”，很容易不知不觉间就虚度了孩子重要的婴儿期，严重的甚至会发展到虐待儿童的地步。被这样的妈妈养育长大的“独生子女”的人生只有不幸。

我目前正在参与东京都举行的“心灵的东京革命”活动。活动以所有来领取母子手册的女性为对象，告诉她们“成为父母”是怎么一回事，帮助她们做好“做妈妈的心理准备”。这些工作在我看来是非常重要的，对年轻的父母来说这类似于一种“育儿执照”。

现在出生率越来越低，小规模家庭越来越多，几乎年轻的女性都没有抱孩子的经验，也不知道家里有孩子的生活是怎样的。各种育儿书籍相继出版，各种各样的育儿信息在市面上泛滥，可是另一种社会现实是父母和孩子之间的距离越来越远，年轻父母根本无法从自己的父母那里得到育儿方面的知识和帮助。因此，有了孩子却不知道该怎么养育孩子的大有人在。其实对孩子来说，最最重要的是妈妈的爱，我认为当务之急是把这个事实尽快地传达给所有即将成为妈妈的女性。

不过，凡事都有另一面。由于家里孩子少，父母觉得为了孩