

付晓芬◎编著

日本父母  
这样教孩子

负责

孩子可以爱，但不能宠爱

“遗憾教育”，锻炼孩子耐力  
多参与集体游戏，孩子就更懂合作  
包容“异想天开”，呵护孩子想象力

日本父母到底如何培养孩子的责任心？  
独立精神、逆境法则、尊重原理、品德培养、合作意识等，一个都不能少。

天津出版传媒集团  
天津人民出版社



日本父母  
这样教孩子  
负责

天津出版传媒集团

天津人民出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

日本父母这样教孩子负责 / 付晓芬编著. -- 天津 :  
天津人民出版社, 2013.5  
ISBN 978-7-201-08106-9

I. ①日… II. ①付… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第063665号

天津出版传媒集团

---

天津人民出版社出版、发行

出版人：黄沛

(天津市和平区西康路35号 邮政编码：300051)

邮购部电话：(022) 23332469

网址：<http://www.tjrmcbs.com.cn>

电子邮箱：[tjrmcbs@126.com](mailto:tjrmcbs@126.com)

北京佳信达欣艺术印刷有限公司印刷 新华书店经销

2013年5月第1版 2013年5月第1次印刷

710×1000毫米 16开本 17印张

字数：180千字

定价：32.80元



前言  
Preface

你的孩子会做家务吗？  
你的孩子爱锻炼身体吗？  
你的孩子懂社交礼仪吗？  
你的孩子懂团队合作吗？

……

如果以上的问题，你的答案都是否定的，那么，你会不会因此而焦头烂额、不知所措呢？

的确，中国传统性的家庭教育，并没有给今天的父母提供太多可以借鉴的经验。可是，为什么日本父母却能应付得从容不迫呢？难道他们有什么教子的秘诀吗？于是，父母们便将眼光投向了中国的邻邦——日本。

日本父母认为，孩子可以爱，但不能宠坏！与其给他一切，不如教他方法！因为孩子早晚有一天会长大，所以他必须对自己的人生、家庭、事业以及社会负责。

“负责”二字，说起来简单，做起来却很难，只有从小培养，孩子才能真正地将“责”负到底。或许，你会说：“我把所有的爱、所有好的东西都给他还不行吗？”答案当然是否定的。因为就算你给孩子再多，也还是有限的，只有他自己学会了负责，他才能做到对自己负责。

因此，当你的孩子不断做出“不负责任”的行为时，你不如向日本父



母学习一下：

孩子不会做家务？没关系。今天试着让孩子当下家如何？一家之主的责任大于天，只要孩子在其位，他就会谋其职，尽其责，学会对自己的生活负责。

孩子不喜欢锻炼身体？没关系。你要告诉他，身体是自己的，一个人必须对自己的身体负责；好体质不是补充多少营养就行的，而是锻炼出来的。

孩子不懂社交礼仪？没关系。你要为他做一个好榜样，用调教代替说教，教孩子如何与人相处，使其学会对自己的人生负责。

孩子不会团结合作？没关系。鼓励孩子多与其他孩子玩，让他多参加一些集体游戏，如二人三脚游戏，让他明白，团队合作比个人能力重要，使其学会对自己的事业负责。

……

这些方法看似都很繁琐。可是，日本父母为什么要这么做？是因为他们不爱孩子吗？当然不是。日本父母这是在培养孩子从小养成好的习惯。虽然方法有失斯文，但是孩子的身心却很健康，在人生的“凛冽寒风”中，他们变得坚韧、顽强，在身体得到锻炼的同时，其心灵也得到了刚强的锤炼。

当然了，我们并不是对中国家庭教育进行全部否定，只是通过一些可读性强的真实案例和通俗易懂、简单透彻的分析，以及简洁明了的教子智慧，来提醒中国父母把日本父母的教子方法当成一面镜子，透过这面镜子看到自己的不足，进而学习一下日本父母“冷酷”而又“无情”的教子方法。

希望本书能够给广大中国父母以参考和借鉴，使中国父母在家庭教育中出现的问题得以更好地解决，进而顺利地培养孩子的独立能力、抗挫折能力、创新能力和团队合作精神等，让每一个中国孩子都成功地学会对自己的一切负责！

第一章 | Chapter 1

独立精神：为孩子的生活习惯负责，引导孩子打理自己的事务

1. 会坐，就能自己吃饭 ..... 002
2. 孩子3岁就能进厨房 ..... 005
3. 今天让孩子当家! ..... 009
4. 给垃圾分类？孩子能做到 ..... 013
5. 穿脱小衣服，练就独立能力 ..... 018
6. 日本小公主东西自己提 ..... 023
7. 6岁就能洗衣服？别不信孩子的潜力 ..... 027
8. 订立责任合同，大家分工合作 ..... 031
9. 想多吃零食？对不合理要求说“不” ..... 035
10. 再有钱也穷养，让孩子懂得节省 ..... 040

第二章 | Chapter 2

学习能力：为孩子的学业负责，教出会学习爱学习的孩子

1. 布置房间，小孩子就更爱学习？ ..... 046
2. 暑假作业=自由研究？ ..... 050
3. 死记硬背？当心孩子变“受气包” ..... 054
4. 老看电视，易误入“歧途” ..... 057



5. 小技巧真能让孩子爱上阅读! ..... 061
6. 去大自然中走走, 孩子会学到更多 ..... 064
7. 得不偿失! 为升学考试“牺牲”孩子兴趣 ..... 069

### 第三章 | Chapter 3



逆境法则: 为孩子的意志力负责, 锻炼孩子的耐力和毅力

1. 就算刮风下雨, 照样带孩子散步 ..... 076
2. 耐寒教育? 每个孩子都能做到 ..... 080
3. 跌倒碰伤很常见, 让孩子自己面对 ..... 085
4. “遗憾教育”, 磨炼孩子耐力 ..... 089
5. 端盘子、洗碗不丢人, 鼓励孩子打工 ..... 093
6. 坚持爬山爬到最后, 为孩子加油 ..... 098
7. 去野营? 孩子又有磨炼的机会了 ..... 102

### 第四章 | Chapter 4



尊重原则: 为孩子的选择负责, 尊重孩子的意见和选择

1. 不在公共场所骂孩子, 给孩子尊严 ..... 108
2. 孩子的隐私, 千万别触碰 ..... 113
3. 孩子与人打架? 先问问原因 ..... 117
4. 想读什么学校, 孩子来做主 ..... 121

5. 处理孩子旧玩具，先听孩子意见 ..... 127
6. 遇到事情多商量，让孩子学会平等协商 ..... 131
7. 鼓励孩子为“渺小”的理想奋斗 ..... 135

## 第五章 | Chapter 5

### 品德教养：为孩子的品格负责，培养孩子优良的思想品德

1. 注意！不许孩子欺负别人 ..... 142
2. 食物来之不易，灌输孩子惜食的观念 ..... 146
3. 毅力！让孩子从小事中磨炼 ..... 150
4. 打破花瓶说实话，教育孩子要诚实 ..... 155
5. 信守承诺，诚信品格不可抛 ..... 160
6. 养养小宠物，培养孩子责任心 ..... 164
7. 常带孩子坐公交，让孩子学会让座 ..... 168

## 第六章 | Chapter 6

### 礼仪教育：为孩子的言行负责，教出有修养、有礼貌的孩子

1. 回家或外出打招呼，礼仪学习从小事开始 ..... 174
2. 餐桌上也有礼仪，教导孩子守规矩 ..... 177
3. 将垃圾带回家，让孩子遵守社会公德 ..... 183
4. 地铁上的礼仪，你的孩子会吗？ ..... 187



5. 榜样示范法，父母做法决定孩子修养 ..... 192
6. “江户举止”？6岁孩子就需学 ..... 196
7. 接打电话，也有一套礼仪规范 ..... 201
8. 社交礼仪，孩子从小就学起 ..... 205

## 第七章 | Chapter 7

合作意识：为孩子的人缘负责，培养孩子的团队合作精神

1. 吃点亏没关系，要孩子换位思考 ..... 212
2. 快去玩吧！鼓励孩子多与其他孩子玩 ..... 217
3. 多参与集体游戏，孩子就更懂合作 ..... 221
4. 拼养孩子，把孩子集中在一起养 ..... 225
5. 会与人合抬桌子吗？幼儿园的入学考核 ..... 228

## 第八章 | Chapter 8

创新原则：为孩子的思维能力负责，鼓励孩子发展创新想象思维

1. 自己试着做玩具，开发孩子创造力 ..... 234
2. 通过玩游戏，让孩子学创新 ..... 238
3. 鼓励多提问，保护孩子的好奇心 ..... 241
4. 建个“家庭实验室”，鼓励孩子多动手 ..... 245
5. 让孩子学会模仿，发掘创造潜力 ..... 249
6. 包容“异想天开”，呵护孩子想象力 ..... 253
7. 你的赏识，会让孩子更有创造力 ..... 257



## 第一章 Chapter 1

# 独立精神：

为孩子的生活习惯负责，  
引导孩子打理自己的事务



## 1. 会坐，就能自己吃饭

张雅是个生活在日本的中国妈妈。5年前，她来到日本留学，在一家西餐厅打工时认识了现在的日本老公。张雅结婚有了孩子后，便像很多日本女人一样，当起了全职妈妈。

有一次，张雅的儿子因为不小心摔下楼梯，被医生诊断为骨折，得住院几天。由于晚上不能陪床，张雅不得不离开。第二天一早，病房的门一开，她便跑进来看儿子。儿子已醒了，正坐在自己的小床上，面前摆放着一张小桌子，上面摆满了早饭。早饭的量虽不大，但种类多，营养均衡。

儿子当时呆呆地坐在病床上，望着眼前的早饭不知所措。他向来是由妈妈喂饭，所以根本不知道如何自己吃饭。张雅看到了很气愤，直接问护士：“为什么没有人喂我的孩子吃饭？他才只有1岁多。”

面对张雅的愤怒，护士倒没有生气，而是用一种很疑惑的口吻问道：“1岁多的孩子应该会自己吃饭，左边床上的孩子比您的孩子还要小上1个多月。”

左边床上的小孩子正在用手抓着吃饭，吃得满脸都是面包屑。

见张雅愣了一下，护士又说道：“我刚刚一直在观察您的孩子，感到很奇怪，吃饭应是人的本能，他怎么不会？”

张雅说道：“在家里，我一直都是在喂他吃饭，从来没想过要让他自己吃。”



护士这时微笑了起来，说道：“您应该给孩子一个机会，让他自己学着吃饭。”说着，她很客气地将张雅请出了病房，带她进了监控室。

在监控室里，张雅看到自己的儿子见妈妈离开后，顿时惊慌失措，然后又看了看身边几个吃得正香的小孩子，眼睛里充满了泪水。隔了几分钟，也许是饿得受不了了，儿子也学着那几个小孩子，用手抓起了面包，往嘴里塞；吃完后，又喝牛奶，再吃水果切片和鸡蛋……儿子吃得满嘴脏污，面包屑还落了满身，显得狼狈不堪。


“您看到了吧，”护士的嘴角绽出了笑意，“他其实是会吃饭的。”

出院后，张雅的儿子就开始自己吃饭了，他在家挥舞着小勺子，舀着吃饭，吃得不亦乐乎。

中国同学聚会时，张雅对几个同学说起了这事，其中一个在日本生活了10年，已有了两个孩子的女同学感叹万分，她说道：“几年前，我刚生下第一个孩子时，出于疼爱，便坚持给他喂饭，有时为了让他多吃一口，我还端着碗跟在他屁股后面追。现在儿子进了幼儿园，吃饭慢、不爱吃饭成了最大的问题；别的小朋友都吃完了，他的碗里的饭还有一大堆。后来，我才知道，原来日本妈妈都是让孩子从小自己吃饭，不但能锻炼他们的动手能力，还能使他们吃得更香。后来，我的小女儿出生，我就放手让她自己吃，她在8个月左右就能拿着小勺子喝粥了，小餐桌还被她弄得一塌糊涂。待她大一点后，与大儿子相比，她特别爱吃饭，哪怕有时想赖床，可一听到说要吃饭了，就立刻从床上跳起来了……”

大家听到这里，不禁都笑了起来。

日本妈妈们一向都习惯让自己的孩子早点儿学会吃饭。她们认为，只要孩子会坐，或者有了想自己吃饭的愿望，就要把他们放在小孩专用的小餐桌旁，让他们自己来吃饭。她们不怕小餐桌被弄得一团糟，也不怕孩子身上满是汤汤水水，只要孩子自己肯吃饭就好。看到孩子兴高采烈地吃



饭，她们的脸上便露出满意而愉悦的笑容。

这种情景在国内大概是不可想象的吧。国内现在盛行“6+1”养育模式，爷爷奶奶、外公外婆，再加上爸爸妈妈全都围着一个小孩子转，要是孩子不肯吃饭，那可愁坏了这些长辈们。不要说捧着碗跟在孩子屁股后面追，就是用送礼物、满足孩子愿望等方式也非要让孩子吃饭不可。但这样做的结果非但让孩子变得不爱吃饭，还让他们变得“嚣张跋扈”，与长辈们“谈条件”，让吃饭“变了质”。

再看日本的教育，虽然让孩子几个月大时就自己吃饭，显得“残酷”、“狠心”，可恰恰就是这种“冷酷”培养了孩子的独立动手能力。在日本妈妈看来，让孩子自己吃饭，是培养他们独立自主的第一步，对他们今后的性格培养也有积极影响。



日本认为儿童决定了国家的未来，因而极为注重儿童教育。日本人重视培养儿童的坚韧、独立、自主等精神，让孩子们知道自己能做的事就自己做，将来才能成为日本社会需要的人。

坚韧不拔、独立自强是日本人比较突出的性格。日本人认为，这一性格来自于婴幼儿时的早期教育，他们认为成功不是能力的结果，而是努力的结果，因此尤为注重培养幼儿的上进精神和拼搏精神。他们要求1岁的儿童能建立独立的信心，2岁的幼儿能成为坚强的人，3岁的幼儿则能具有自信心与社会性。由此看来，日本妈妈们让几个月大的孩子就学着自己吃饭也不是件稀奇的事了。

## 2. 孩子3岁就能进厨房

在国内，许多父母都将厨房列为孩子的“禁区”。当好奇心强烈的孩子想要走进厨房看一看、摸一摸的时候，父母总是将他们拒之门外。因为，在父母看来，孩子应该有独立能力，但是不一定要学做饭。

赵小姐的女儿今年读小学四年级。赵小姐坦言，她从来没有让女儿进过厨房做家务。她这样说道：“别说女儿了，就连我自己都不会做饭。从小到大都是我妈妈做饭的。生了孩子以后，我们一直和老人住在一起，妈妈不在家，没人做饭的时候，我就会带着女儿一起去饭店吃饭，感觉也没有什么。等我女儿长大以后，可能都是吃快餐了，谁还会亲自下厨啊？而且，现在社会的分工越来越细，并不一定要人人都会做饭啊。”

在国内父母拒绝孩子进厨房的时候，日本的妈妈们早已掀起了一股“让小孩子走进厨房”的烹饪风潮。

在日本，有许多关于“厨房教育”的书籍、菜谱以及光盘。不仅如此，“厨房育儿”以及“儿童烹饪”早已成为日本家庭的一种休闲娱乐活动。

为了培养孩子的智能，增长他们的学习能力，许多日本妈妈都会带着孩子一起去“烹调学校”学习烹饪。孩子们戴上小袖套，穿上小围裙，在老师的指导下学习淘米、洗菜、切菜等各种技巧，甚至就连不能



用肥皂清洗小海贝，切完生肉以后如果还要切熟食要选择另一个切菜板，以及如何在打鸡蛋的时候不将蛋壳掉进碗里等各种细节，也要一一学习。

在日本妈妈看来，对3岁的孩子而言，“厨房教育”十分重要。因为这时的孩子有着较强的身体活动能力，他们希望有一个更大的独立活动的范围，而且他们也愿意独立做新的事情。

此外，3岁是孩子建立“自我意识”的关键时期。让他们学习择菜、洗菜、淘米，甚至学习炒菜、煲汤，有利于培养孩子的独立性、自信心以及安全感，让他们感觉到，他们也是被依靠、被依赖的。

福田有美子的儿子上幼儿园时就已经经过专门的烹饪培训，现在已经有5年的厨龄，不仅能做出生鱼片、天麸罗、素烧、寿司等一些家常菜，甚至还能做出几道中国菜，比如宫保鸡丁。

有美子在儿子刚刚学会走路的时候，就开始让他学习洗碗——事实上是允许他玩水。有的时候，儿子磨磨蹭蹭，因为水实在是太好玩儿了，即便是衣袖都弄湿了、玩脏了，他也很开心。

有人曾经问过福田有美子：“孩子把衣服玩湿了、玩脏了，你会不会责骂孩子？”

有美子笑着答道：“为什么要责骂呢？当孩子玩儿够了，我再跟他一起去泡澡，这难道不是一个很好的亲子游戏吗？”

当然，有美子并不是随意让儿子在厨房里玩耍，而是看了关于“厨房教育”方面的图书，也曾带着儿子一起去幼儿园开办的“烹饪实习”课里见习。早在儿子3岁的时候，她就开始让儿子烹饪。在烹饪之前，她就把食物的营养、厨具的使用方法、特别是菜刀与火的危险性等问题，对儿子进行一一说明。而且，在整个烹饪的过程中，只要不危及人身安全，有美子都会让儿子做主。

有美子说，厨房育儿的很多益处已经在儿子成长的过程中得到彰显。以前，她的儿子性格十分内向，对她有很强的依赖，可现在不一样了，儿子变得开朗、积极、主动，而且在学校里交了许多好朋友，跟他们的关系处得非常好。

更让她感到欣慰的是，自从儿子进入小学以后，变得越来越懂事，不仅会帮她分担家务，每到星期天的时候，还会为她和丈夫做上一顿饭。虽然只是普通的一顿饭，但足以安慰父母之心了。

从有美子“厨房育儿”来看，“儿童烹饪”的确是好处多多。会做饭的孩子除了变得更独立、更有安全感以外，还能在厨房里学习各种知识与技能。比如，孩子从小与菜刀、火等危险的东西打交道，可以让他的手脚变得更加灵活，促进智能的发育；还可以让他学习数数、认识颜色，体验酸甜苦辣咸的不同味道。

“儿童烹饪”有利于让孩子感受到“享受必须靠辛苦才能换来”。如若不然，孩子极易形成好逸恶劳的性格，养成动辄就去饭店“撮一顿”的习惯，如此一来，孩子永远不知道“吃苦在前，享受在后”的道理。

“儿童烹饪”有利于增进亲子关系。在有效的时间里，孩子和爸爸妈妈共同完成一项工作，在此期间，有交流，有合作，利于增进彼此间的感情。有美子与儿子关系好，离不开“儿童烹饪”在当中所起的作用。

“儿童烹饪”最重要的一条就是让孩子从中获得成就感与满足感。厨房育儿不但可以培养孩子的动手能力与自信心，更重要的是让孩子养成了一种积极向上的生活态度。

不过，虽然厨房育儿好处多多，但是也存在一些安全隐患。在日本，妈妈们在让孩子进厨房帮忙之前，往往会和他们约法三章，比如，做饭之前必须洗手，禁止在厨房里乱跑，妈妈不在的情况下不能使用菜刀或者接触火。





学习烹调并不一定要将地点设在厨房，日本妈妈们通常会选择一个大大的饭桌，将各种烹调使用材料摆在上面，有利于妈妈在旁辅助。她们在孩子初次接触烹饪的时候，不会让孩子使用菜刀、火等危险物品，往往是由拌菜类、三明治、饭团子等开始。当孩子喜欢上烹饪，且对各种材料有了一定的操控能力的时候，才会让他们使用刀具、炉子。

当然，日本妈妈们还会专门为孩子准备一套合身的围裙，准备一个脚踏台，以使孩子的身高与炉台相匹配。由于大人用的刀，刀把过粗，因此她们还会为孩子准备一把小一点儿的菜刀，或者一把不怎么锋利的刀。

日本妈妈不会要求孩子一下子成为大厨，她们会先让孩子从煮菜开始学习，接着再让孩子学习炖、炒、烤等各种烹饪方法，循序渐进。

最后，她们还会让孩子一同参与打扫、洗碗筷等各种收尾工作，以使孩子养成有始有终的良好习惯。



厨房是教育孩子的好课堂。这个课堂里，日本妈妈们以鼓励为主，充分发挥了孩子的主动性，使孩子的动手及自理能力得到了培养，同时，也增进了亲子间的关系。

切莫小看做家务，做家务。尤其是进入厨房帮忙，有利于培养孩子的独立个性，让孩子从小为“入得厨房，出得厅堂”打下坚实的基础。