

荣登日本畅销书榜82周畅销书 《女性的品格》作者坂东真理子再出力作
职业妇女妈妈的必读书 值得父亲阅读的育儿指南

父母的品格

决定孩子的一生

现代父母教导孩子必备的66个解决方案

[日] 坂东真理子◎著



中信出版社·CHINA CITIC PRESS

父母的品格

决定孩子的一生

[日] 坂东真理子◎著 宋佳静◎译

中信出版社
CHINA CITIC PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

父母的品格：决定孩子的一生 / (日) 坂东真理子著；宋佳静译.

—北京：中信出版社，2009.6

ISBN 978-7-5086-1531-8

I. 父… II. ①坂… ②宋… III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 064728 号

OYA NO HINKAKU

Copyright © 2008 Mariko BANDO

First published in 2008 in Japan by PHP Institute, Inc.

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

父母的品格：决定孩子的一生

FUMU DE PINGE

著 者：[日] 坂东真理子

译 者：宋佳静

插 图：刘远民

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 (北京市朝阳区和平街十三区 35 号煤炭大厦 邮编 100013)
(CITIC Publishing Group)

承 印 者：中国农业出版社印刷厂

开 本：880mm × 1230mm 1/32 印 张：7 字 数：74 千字

版 次：2009 年 6 月第 1 版 印 次：2009 年 6 月第 1 次印刷

京权图字：01-2009-1298

书 号：ISBN 978-7-5086-1531-8/G · 324

定 价：25.00 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：010-84264000

<http://www.publish.citic.com>

服务传真：010-84264033

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com

前 言

孩子促使父母成长

有些女性认为有了孩子就无法继续过自由的生活，工作和生活无法兼顾，所以选择了不要孩子。

的确，因为孩子，自己的行动自由会受限，花销会增加，各种各样的负担也会随之而来。但是，拥有孩子、养育孩子的喜悦是无可代替的，所以我认为主动放弃拥有如此美妙经历的机会实在可惜。当然，会有一些特殊原因，我们不能强迫所有人都一样，但是真心希望更多的人可以生养孩子，并从中获得无限乐趣。其实，养育孩子的过程也是父母成长的过程。

有些女性觉得现在太忙了，根本无暇顾及孩子，希望等各方面条件都成熟后再当妈妈。我想说的是，所有条件都完全具备的时刻根本不会到来。不必等待条件完全成熟的那一刻，先迈出第一步，路总会有的。孩子会在你的悉心照料中不知不觉地长大，你也会发现蕴藏在自己身体里惊人的能量。而且，“车到山前必有路”，在你辛苦育儿的过程中一定会有人伸出援助之手。延续人类生命的纽带，一定就是这样靠无数忘我的父母代代传承至今。

世间万物即使口不能言，
亦都有爱恋子女之心。

源实朝^①的诗中这样写道。（据说源实朝自身生活在残酷的权力

^① 源实朝，日本镰仓幕府第三代征夷大将军。另外，源实朝是一位著名的诗人（和歌作家）。他有92首作品被选编入日本和歌专集《敕撰和歌集》，有一首作品收于《小仓百人一首》之中。他在位期间，又编订了一部属于将军贵族的专集《金槐和歌集》。——译者注



斗争环境中，在成长过程中没有好好享受过父母无私的爱。)

在自然界中，动物，不，甚至是植物，都希望繁衍更多的子孙后代，都想借此让自己的生命得以延续。父母充满慈爱地养育子孙后代也许出于一种本能。换个角度来看，那些不能很好地繁衍和养育后代的种群最终都无法逃脱灭绝的命运。

但并不是说，只要父母爱护自己的孩子，把他养育成人就可以。对孩子过度保护、过度溺爱和娇惯是毫无益处的。日本现在不仅面临“少子化”^①，即下一代人口减少的问题，下一代人的素质退化问题也越来越引起关注。软弱、以自我为中心的孩子无论对本人还是对大家都是个不幸。

我自己作为家长，也有很多不足之处，但我认为如果我们每一个人都希望社会上出现更多品格高尚的人，就必须首先由家长在家庭中开展品格教育。

父母的生活方式和价值观会不断体现、渗透在培养孩子的过程中。

同时还必须思考我们希望拥有一个怎样的人生。

家长对孩子有各种各样殷切的期望，不过，最多的可能还是希望孩子能成为一个独立自主的社会人，希望孩子在结婚后能拥有一个温馨幸福的家庭，希望孩子将来也有自己的孩子，体验幸福的生活。

此外，在老龄化现象日趋严重的日本，父母该如何与成人后的孩子相处，孩子该如何同衰老多病、需要特别看护的父母相处，已经成为当代的新课题。让我们一起来思考亲子关系，以及在亲子关系中必不可少的一些东西吧。

^① 少子化，指日本社会家庭中子女数量减少的趋势。——编者注

第一章 孩子的生命之初_1

- 亲子关系从问候开始_2
- 孩子哭了, 怎么办_6
- 不被孩子的情绪左右_8
- 教孩子学会珍惜_11
- 全家人一起就餐_14
- 教育孩子讲卫生_18
- 父亲也要管孩子_20
- 尽早摆脱“幼儿语言”_24
- 谦虚的孩子进步快_26
- 一起唱歌, 一起读书_28
- 一起领略美好的大自然_32

第二章 培养懂礼貌的孩子_36

- 好的管教、坏的管教_36
- 培养孩子良好的礼仪_39
- 让孩子帮忙做家务_41
- 乘坐公共交通工具时不抢座_44
- 学习现代版“江户举止”_46
- 保持个性与遵守社会规范_48
- 在家里招待客人_52
- 环保的生活方式_54
- 良好习惯要保持_58
- 自己的事情自己做_61



第三章 塑造孩子的性格__65

- 遵守对孩子的承诺__66
- 不在孩子面前说是非__68
- 消除歧视与偏见__72
- 在外人面前多肯定孩子__75
- 不敷衍，不糊弄__77
- 让孩子拥有自信__80
- 跟孩子谈论自己的工作__84
- 使用规范的语言__86
- 让孩子为自己的行为负责__89
- 不依赖孩子__92
- 父亲也要照看孩子__94

第四章 孩子上学后__99

- 不做“魔鬼家长”__100
- 孩子之间吵架时__102
- 禁止孩子欺负别人__104
- “妈妈密友”__107
- 安排学校活动__110
- 融入社区__113
- 不强制孩子学习__116
- 不必非得进名校__119
- 当孩子患有疾病时__124
- 让孩子学习团队合作__127

第五章 如何教育十几岁的孩子__131

- 让孩子当志愿者__132
- 让孩子到别人家寄宿__134
- 孩子有了自己的朋友__138
- 让孩子学会“自我保护”__142
- 防止家庭内犯罪__145





积累理财的经验__148

孩子的人生道路__152

孩子的职业选择__156

敬重我们的祖先__159

第六章 信息社会的亲子教育__163

与孩子一起读书__164

从报纸和杂志上获取信息__168

正确运用手机、网络__171

孩子的房间里不需要电视__174

给家人写信、打电话、发邮件__177

第七章 建立成熟的亲子关系__181

不让孩子成为单身寄生族__182

鼓励孩子应对挫折__186

孩子的恋爱和婚姻__188

与孩子的另一半相处__190

亲子之间的金钱关系__193

赡养父母__198

做好养老的准备__201

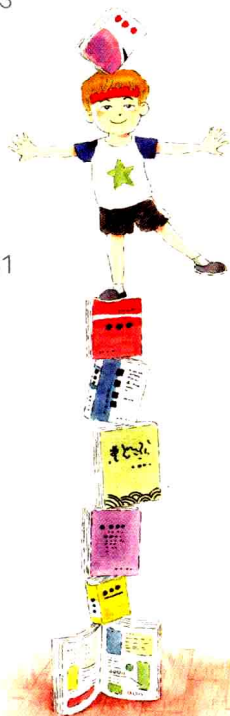
明确留下遗嘱__204

传递信念与梦想__208

表达对父母的感激__212

后 记

面向新型亲子关系__215



孩子的生命之初

- 2 亲子关系从问候开始
- 6 孩子哭了，怎么办
- 8 不被孩子的情绪左右
- 11 教孩子学会珍惜
- 14 全家人一起就餐
- 18 教育孩子讲卫生
- 20 父亲也要管孩子
- 24 尽早摆脱“幼儿语言”
- 26 谦虚的孩子进步快
- 28 一起唱歌，一起读书
- 32 一起领略美好的大自然

亲子关系从问候开始

“早上好！”

“早上好。”

在一日之初能听到这样的问候，无论是谁都会心情愉悦。尽量高兴地、大声地和家人互问“早上好”吧。父母问候孩子，孩子问候父母，谁先问都没关系，重要的是被问候的一方，必须认真地回答，“早上好！”

当然，最好由孩子先来问候“早上好”，然后父母回答“早上好”。但最初需要家长先用愉快的声音问候孩子“早上好”，可以帮助孩子养成问候的习惯。

如果，一方问候“早上好”，而另一方没有任何回应的话，谁都会非常失望、心情郁闷。因为问候表示对另一方的认可、尊重，表明想和对方建立友好关系，如果问候被无视任谁都会非常伤心。因此请一定养成愉快地回答问候的习惯。

问候不仅仅局限于家庭内部。出门散步、扔垃圾、上班、上



学的时候，碰到了熟悉的邻居或者同一公司、同一学校的人，都应该主动问候“早上好”。家长以身作则问候他人的姿态，对孩子来说是最好的榜样。

过了早上10点之后，“早上好”就换成了“你好”。虽然演艺界的习惯是无论下午还是傍晚，只要刚上班都问“早上好”，但在日常生活中还是根据时间的不同分为“你好”、“晚上好”等问候语为妙。

我曾经听说有的孩子不知道“你好”与“晚上好”是什么意思，而家长难以解答。其实“你好”与“晚上好”的语源分别是“今天你好吗”和“今晚打扰了”。如今分别用两个省略的形式表达问候的意思，单就词汇本身并无其他含义。

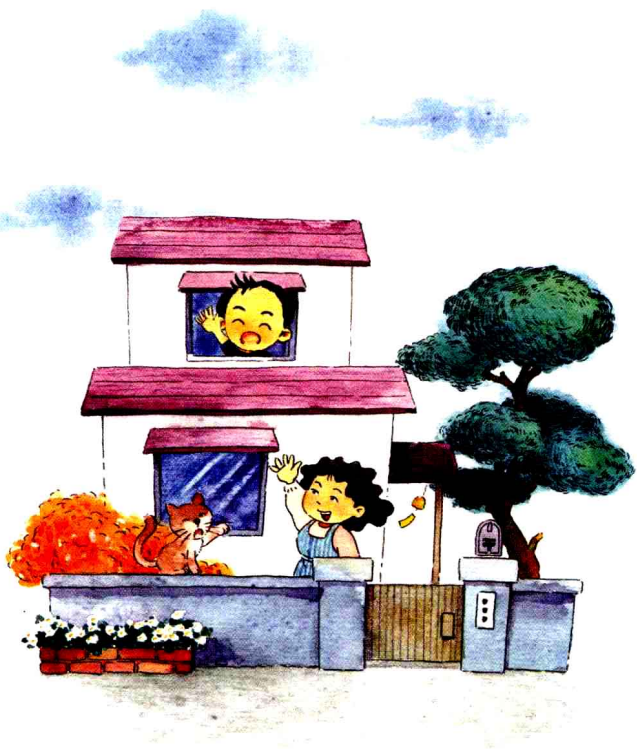
问候，是对他人的一种尊重，表明想和对方建立友好关系的愿望。

另外，像“我走了”、“您走好”、“我回来了”、“您回来了”等等在出门和回家时候的问候也非常重要。有不少家庭当家人外出时候，都会在大门口送行，但如果大家工作都很忙不能亲自送别，至少要互相大声问候。

出入家门时候的问候，蕴涵着“请小心出行”、“请安全回来”的关切，是家人之间表达感情的一个重要机会。回家后，向家里说一声“我回来了”，也能确认是否有人在家；有事回家晚了，若看到爱人为此不高兴，会禁不住压低声音怯怯地说“我回来了”，这样，通过声音彼此就能感受对方的心情。让我们高高兴兴地送迎家人吧。否则，早晨因为吵架而没有问候你的家人，万一又突

然遇到什么意外情况或事故的话，你一定会后悔的。

家人之间如果能养成这种相互问候的习惯，就能自然而然地问候邻居，问候熟人，问候门卫了。



孩子哭了，怎么办

孩子的笑脸会带给父母无比的快乐，可是孩子并不总是笑呵呵的。日本的父母，孩子一哭就禁不住会对孩子俯首帖耳。像谚语所说的“无法战胜哭泣的孩子”，孩子一哭，家长就会“毫无办法”地接受他们很多无理的要求。

可是，当孩子知道只要一哭就能达到目的，这个战术就会不断升级。所以，应该让小孩在3岁左右就懂得，有时候即使哭也无济于事。

刚出生的婴儿只会用哭来表达自己的需求。婴儿不会表达肚子饿了、尿布湿了、肚子痛了，所以父母只能通过哭声来推断婴儿的需求。

但是，婴儿会逐渐长大，逐渐学会说话，并可以通过说话来表达自己的需求。这时候再哭个不停的话，一般只有两种可能：撒娇或是任性。

孩子撒娇地哭，做父母的可以在一定程度上给予孩子爱抚。到了6岁左右，孩子会通过哭来吸引父母的注意，也会因为事情



不能如愿感到难过而哭泣。这些时候父母可以通过紧紧地拥抱孩子，来表达对孩子的关爱。拥抱在心理学上有很重要的意义。让孩子感觉到父母会用一种绝对无私的亲情守护自己，这种安全感对他们的成长十分重要。

另一方面，这个年龄段的孩子知道通过哭来达到自己的目的。问问他们：“怎么了？为什么哭呢？”了解哭的原因非常重要。但是，如果孩子只是想借此提出任性的要求——“给我买这个”、“带我去那里”，而父母态度又不坚决的话，只会让孩子们尝到任性哭闹的甜头。

“孩子哭的时候不理睬他的要求”，父母应该旗帜鲜明地坚持这个原则。当孩子知道不停止哭闹就没人理会自己的时候，自然就会放弃这个战术。

孩子再大一点会流下懊悔的眼泪、感激的眼泪。有时，我们觉得这样的眼泪值得一流。不要用“男孩子不许哭”、“哭鼻虫讨人嫌”、“不准哭”等理由来抑制孩子的感情表达。

相反，有些女孩一遇事就哭鼻子。可父母觉得女孩子嘛，没办法啊。但是，如果女孩子养成爱哭的习惯，长大成人后也会一直爱哭鼻子。社会上，很多男性都害怕女性的眼泪。有些人为了不让女部下哭闹，就放弃了对她们必要的、有效的培训，所以有不少人认为女部下不容易管理。

我也是个爱流泪的女人，经常被一些小事感动得热泪盈眶，觉得非常不好意思。请父母一定告诉孩子“眼泪不是女人的武器”，动不动就眼泪汪汪的女人会被同事看不起，更不会成为值得员工信赖的上司。



不被孩子的情绪左右

如果孩子为了得到什么而号啕大哭，而父母一边说“拜托，不要哭了”，一边马上满足孩子的要求的话，会使孩子失去耐心，从教育孩子的角度来讲毫无益处。

但是，孩子一直哭闹不停，不仅会打扰周围的人，还会影响自己的工作。所以有人认为，适当地满足孩子的要求，引开他的注意力，其实也是一种育儿的智慧和技能。

孩子的哭闹，有时会弄得很多家长都想大哭一场。

但是，关键时刻请一定不要心慈手软。孩子们非常聪明，如果让他们发现只要号啕大哭家长就会满足自己的需求，他们的行为就会不断升级。像大家听说过的“巴甫洛夫的狗”（条件反射实验）一样，在“哭=给”的公式不断被重复验证的过程中，条件反射将慢慢形成，那时候再要矫正就非常困难了。越给予，父母就越无法得到感谢，孩子也变得越任性，最后会变成一个谁也不喜欢的小孩。最糟的结果是：孩子会在心里认为“父母只不过是



取悦孩子的人”。

在美国，20世纪50年代，《斯博克^①博士的育儿书》曾经风靡一时，书中主张“要疼爱孩子，满足孩子的需求，让孩子有被关心、被呵护、被爱的自信”。受这本书的影响，很多在知识分子中产阶级家庭中成长起来的孩子后来都成为嬉皮士和学潮运动的主流，他们中有很多人都不能顺利地融入社会。（我们不能把所有的罪过都推给斯博克博士，越南战争和当时的教育方法也是非常重要的原因。）

孩子为了自己的主张而号啕大哭时，父母们请表示出坚决果断的态度。如果哭声给周围的人带来不便，可以适当给点糖果。对于懵懂无知的孩子来说，不能让他们觉得“孩子和父母是完全平等的”。让孩子养成听长辈的话的习惯。为了使孩子认识到父母是教育和引导孩子的重要人物，父母必须首先意识到这个问题，并且要自信。开始也许有点难，但可以通过在孩子面前塑造优秀父母的形象，让孩子深刻意识到父母是不允许自己随心所欲的，父母终究比自己强大。如果不能将这个观念深深地印在孩子脑海里的话，父母的想法和意见可能就无法顺利传达了。

很多心理学和育儿科普书认为，专制的父母会阻碍孩子的健康成长，父母要努力实行民主的管理。这种说法并不意味着父母应该娇惯孩子，被孩子的情绪左右，随意接受孩子的无礼要求。民主的态度是指：听取孩子的意见，为了获得孩子的理解而进行

^① 本杰明·斯博克（Benjamin Spock, 1903~1998），美国儿科权威，医学博士。——编者注