

什么时候能宠孩子 什么时候不能宠

[日]东千裕 著 杨林蔚 译

越是忙碌，就越应该好好爱孩子



米咕阅读

中国出版集团
现代出版社

什么时候能宠孩子， 什么时候不能宠



越是忙碌，就越应该好好爱孩子

田东壬裕 著 杨林蔚 译



中国出版集团



现代出版社

版权登记号：01-2014-8458

图书在版编目（CIP）数据

什么时候能宠孩子，什么时候不能宠 / （日）东千裕著；杨林蔚译. —北京：现代出版社，2016.4

ISBN 978-7-5143-4201-7

I. ①什… II ①东… ②杨… III. ①幼儿教育—家庭教育—通俗读物 IV. ①G78-49

中国版图书馆CIP数据核发字（2016）第058761号

KODOMO GA “AMAETEII TOKI • WARUITOKI”

© Chihiro Higashi 2013

Illustrations by Megumi Akuzawa(AQUE)

All rights reserved.

Original Japanese edition published by PHP Institute, Inc.

This Simplified Chinese edition published by arrangement with
PHP Institute, Inc., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo
through GW Culture Communications Co., Ltd., Beijing

什么时候能宠孩子，什么时候不能宠

作 者 [日] 东千裕

译 者 杨林蔚

责任编辑 曾雪梅

出版发行 现代出版社

通讯地址 北京市安定门外安华里504号

邮政编码 100011

电 话 010-64267325 64245264（传真）

网 址 www.1980xd.com

电子邮箱 xiandai@vip.sina.com

印 刷 三河市国新印装有限公司

开 本 880mm × 1230mm 1/32

印 张 6

版 次 2016年4月第1版 2016年4月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5143-4201-7

定 价 28.00元

版权所有，翻印必究；未经许可，不得转载

前言

是不是孩子经常让你做这做那？经常问你要这要那？

在这种时候该不该顺着他的意思来？如果你正为此烦恼不已的话，那就需要看看这本书。

事实上，并不存在所谓“坏的撒娇”。

如果感觉到“这样撒娇不好”，那并不是孩子的错，而是站在妈妈的角度才会这么想。妈妈的处理方式不同，才会导致后果有好有坏。本书中最想表达就是这个理念。

孩子是在家长时间与金钱的双付出下慢慢长大的。

有很多妈妈把每天中绝大部分的时间都花在了育儿上面，想买的东西不舍得买，想做的事情没空做，一心全扑在孩子身上。

但是即便花费了巨大的精力，还是有束手无策的时候——这就是育儿的常态。光从表面上看，世间还真没有比育儿更不划算的“工作”。而且，还不存在所有人都通用的育儿良策，又不能从头再生一次。

虽然育儿没有标准答案，但都是以孩子可以自立为最终目标努力：“既然身为母亲，就必须奋斗！”

话是这样说，在教育孩子的过程中，早晚会有这样的感受——像在大海中迷失方向的小船一样，不知道身在何处。原本觉得对他好才这样做，没想到却事与愿违。你是不是也曾有过这样的时刻？

我现在主要通过电话处理母亲们的育儿咨询。在此之前，我曾在小学和幼儿园里执教。

当时的工作就是为年级里近40个孩子提供心理帮助，让他们振作精神。不管是多么麻烦的孩子，只要教育方法得当，很快就有所转变。所以我确信，没有改变不了的孩子。

但是，自打我自己有了孩子以后，这个观念瞬间就被摧毁了——每天都被两个孩子耍得团团转。

当时我真是寸步难行，每天都累得筋疲力尽。孩子管教不好，对自己是越来越没信心，看哪个妈妈都比自己强。因此越来越自卑，总把怨气撒到老公和孩子的身上。

在那个时候，我就已经有意识地从“没有标准答案”的育儿过程中，寻找一些“可以依赖”的东西。

虽说“孩子就该好好爱护”，但是一味宠着孩子，恐怕他永远也变不成雄鹰。

有人提倡“亲肤育儿法”，但用到几岁，做到什么程度呢？

有人建议“要倾听孩子的声音”，当孩子口出牢骚、抱

怨甚至谩骂的时候，又该怎么办？

我想了解更多他们语焉不详的内容。对于每天都需要在育儿上花费大量精力的妈妈们来说，一句“照着做就得了”，实在是让人觉得有点靠不住。

之后我就辞了职，一边育儿，一边学习心理学和教育学的知识。只要对育儿有帮助的东西我都想知道。这本书中就是学习心得的汇总。

书里不做空谈，希望大家看过后能觉得“从今天起就这么做”，“忙碌的我也能办得到”。

我想把在电话中同各位妈妈交流出来的成果，在书中毫无保留地呈献给大家。在看书的同时能觉得这是“宠爱孩子的正确方法”，那就是我的荣幸。

如果妈妈们能够自如地运用这个育儿法，那么面对撒娇的孩子，也会进退有方，不容易生气，而且还能把他们培养得更加有干劲和自信，兼备温柔的品格和强势的力量。是不是很厉害呀？有这样的孩子，家长也会很开心。那么，下面就让我来讲讲这个育儿法中的“秘密”吧！

东千裕

目 录

前言 // 1

第一章 该如何宠爱孩子 // 1

什么叫宠爱孩子 / 3

宠爱能培养孩子的自信 / 5

激发孩子自信和干劲的心灵储蓄理论 / 7

心灵储蓄的五大法则 / 11

“宠爱”和“溺爱”不一样 / 15

“宠爱”与“得意” / 20

越是忙碌，就越应该好好宠爱孩子 / 21

不对孩子发火的处方笺 / 23

孩子应该呵护到 9 岁 / 26

第二章 一问一答 & 一看就懂! // 29

- 1 力所能及的事情却让妈妈做 / 33
- 2 总想要零食却不知满足 / 37
- 3 孩子总是要抱抱 / 41
- 4 吃饭的时候故意磨蹭 / 45
- 5 让我给他收拾玩具 / 49
- 6 越是忙的时候, 越让我陪他上厕所 / 53
- 7 孩子说他最讨厌妈妈 / 57
- 8 认为什么都是妈妈的错 / 61
- 9 无法制止孩子说脏话 / 65
- 10 哥哥总是和弟弟吵架 / 69
- 11 跟孩子说话他却不理我 / 73
- 12 一到睡觉前就任性 / 77
- 13 这也想要那也想要 / 81
- 14 孩子易怒易哭叫 / 85
- 15 想请假不去幼儿园 / 89
- 16 送到幼儿园去的时候, 哭着不让妈妈走 / 93
- 17 不会向老师和小朋友打招呼 / 97
- 18 不会对讨厌的事情说“不” / 101
- 19 交不到朋友 / 105
- 20 不跟妈妈聊幼儿园的事情 / 109
- 21 不想去兴趣班了 / 113

- 22 过了约定的时限，还想玩游戏机 / 117
- 23 不作业 / 121
- 24 作业写得慢 / 125
- 25 孩子做作业注意力不集中 / 129
- 26 孩子不认真审题 / 133
- 27 骗家长说去了补习班 / 137
- 28 不做好上学前的准备 / 141
- 29 在家发泄对朋友的不满 / 145
- 30 在学校开放日故意捣乱 / 149

第三章 给妈妈的育儿处方笺 // 153

- 丈夫花掉了孩子的心灵储蓄 / 155
- 婆婆总是说“爱孩子是害了孩子” / 158
- 妈妈累得筋疲力尽 / 161
- 妈妈的内心容易动摇 / 163
- 老生孩子的气会导致自我厌恶 / 165
- 自己不想被父母说教的话反倒拿来训斥孩子 / 167
- 妈妈圈对自己进行了尖锐的批评 / 169
- 妈妈缺乏自信 / 170

后记 // 173

第一章

该如何宠爱孩子



什么叫宠爱孩子

“宠爱孩子”指的就是，当孩子想和亲人互相接触、想要依赖他们的时候，亲人接纳并回应他。这样可以抚慰孩子的心灵，对他的成长来说非常重要。主要有以下几种具体行为：

- 怀抱或者背负
- 让他坐在膝头
- 摸头
- 拍肩
- 手拉手

总而言之，就是跟孩子有身体接触。可能有的妈妈会觉得“都这么大了怎么还抱”，“在幼儿园小朋友面前跟孩子黏黏糊糊挺不好意思的”。其实，只要孩子本人希望你做这些动作，那依着他就是，跟年龄大小没有关系。

下面的这些行为也叫“宠爱”。

当孩子有话跟你说的時候，你看着他的眼睛，没有打断他，耐心听到最后。孩子每天都会说很多话，比如：“……真有意思啊！”“……好厉害！”在这种情况下，妈妈要把“这

孩子为什么要说这么多话”、“背后到底在想些什么呢”诸如此类的念头压在心里，耐心地听他倾诉。其实只要妈妈的倾听方式发生变化，孩子很快就能有“妈妈真的很爱我”的感觉。

· 孩子自己会做的事情却由妈妈来做

这样的行为也叫“宠爱”。

本来自己能办得到的事情，偏要向妈妈撒娇：“妈妈，你来嘛——”这就是想被宠爱的表现。虽然知道妈妈可能会生气，可能不会马上去做，但还是想要表达这样的情绪。在这种时候，妈妈们嘴里说着“来啦，来啦”、“妈妈喜欢你，妈妈做”，赶快去帮他做好就OK。

宠爱孩子这种事，因年龄而异。0岁的小孩还什么也做不了，吃穿都得由妈妈照顾。如果到了3岁，还是妈妈给他穿衣服的话，那就是“宠爱”了。因为他自己完全可以办得到。



宠爱能培养孩子的自信

那些得到亲人充分宠爱的孩子，亲人对他的爱意表达得越是直接，长大后越容易成长为有自信、有干劲、既温柔又可靠的人。

对孩子说“你是我的宝贝”，他听到后心里就会很踏实。与此相反，如果一边为他做着什么一边嘴里还絮絮叨叨、抱怨不停的话，孩子就会觉得自己撒娇的目的没有达到，以后还会提出更多的要求。

其实，不管是孩子还是大人，都有不了解自己的时候。

看别人清清楚楚，一到自己就犯迷糊。可能是因为人无法观察到自己吧，所以最不了解的人就是自己。

所以，自己到底是谁，在哪里，有什么感受——**这些判断的基准，就来源于信赖者口中的描述。**

对于幼小的孩童而言，值得信赖的人就是爸爸和妈妈。如果从这两人的口中听到“最喜欢你了”这样的话语，并享受着他们温柔的拥抱，孩子心中自然而然地就会产生“我是一个值得去爱的人”这样的自信。

一想到父母总在背后认可自己、支持自己，孩子的内心就会变得无比强大。就算在幼儿园或者学校发生了什么不顺心的事，内心所受的伤害也会大大减轻。当孩子认为最重要的爸爸和妈妈认可自己的时候，就像吃了定心丸一样，不容易产生不安和迷惘等坏情绪。

这样日积月累，就培养出了孩子的**自我肯定感**（认为“自己很重要”的心态）。

之前我在幼儿园和小学工作的时候，总会遇上一些头疼事——有时会接待那些受同学欺负的孩子。在此期间我发现，那些充满自信的孩子就很少卷入此类纠纷中去，而且他们很清楚“一码归一码”，内心保有很好的距离感。当遇到不顺心的事情时，有些心理脆弱的孩子很可能会受到很严重的影响，甚至不愿意去上学。而那些明白“一码归一码”的孩子却能按照自己的节奏正常地学习、生活。从这里就看得出来两者的巨大差距了。



激发孩子自信和干劲的心灵储蓄理论

正如在前言中提到的那样，我一直都在寻找可靠的育儿方式。

其中之一，就是一种心理学的手法——交流分析法。这也被称为“让人身心愉悦的心理学”。

在我学着把这个理论应用于育儿实践的过程中时，就琢磨出来一个心灵储蓄的概念。

每个人生来就带有“存钱罐”，向父母撒娇成功一回，就相当于朝这个存钱罐里当啷扔进一枚硬币。存的“钱”越多，这个孩子的自我肯定感越强，这就是自信和干劲的来源。

每个孩子的“存钱罐”大小都不尽相同。

既有很容易满足的迷你“存钱罐”，也有怎么都填不满的“大胃王”。

后者的情况就是，妈妈只要稍微表示出宠爱的情绪，他就觉得“这不够”、“再多爱我一些”，怎么做他都不满足，连妈妈自己的“心灵储蓄”都要告罄了。不过，我还是建议妈妈从家务中稍微抽开身，多多宠爱一下孩子。

之所以这么说，是因为“存钱罐”体积越大的孩子，越有活力。存的越多，相对的自我肯定感就越强，孩子能表现出连妈妈都吃惊的本领。这样的孩子将来大有可为。

如果孩子认为没有从妈妈身上得到足够的爱，那么在第二次叛逆期到来的时候，他就更让人操心。“第二次叛逆期”主要发生在从小学高年级起到高中为止的这段时间。这时你就会收到带着利息的账单——“10年里所需要的爱还远远没有存够哦。”是这样的下场好呢，还是现在老实实在地“存钱”好？从长远来看，想必不难做出抉择。

无论是正向增加的方式还是反向增加的方式都可以成为心灵的储蓄。不过，如果在反向增加上花费的时间比正向增加多的话，会使孩子感到不安。

正向增加的时间 > 反向增加的时间 → 孩子感到踏实

正向增加的时间 < 反向增加的时间 → 孩子感到不安