

日本亲子教育专家十年育儿宝典

東大腦が育つ魔法の言葉 谷あゆみ

妈妈这样说 孩子最优秀

全球多种语言出版的亲子沟通圣经

〔日〕谷 亚由未◎著 邢建生◎译



日本亲子类
口碑狂销
经典图书

家庭教育的实用语言手册，教你怎样说、怎样听、怎样培养

妈妈把话说好，教育孩子更高效

民主与建设出版社

日本亲子教育专家十年育儿宝典

東大腦が育つ魔法の言葉

妈妈这样说 孩子最优秀

全球多种语言出版的亲子沟通圣经

〔日〕谷 亚由未◎著 邢建生◎译

民主与建设出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

妈妈这样说, 孩子最优秀 / (日) 谷 亚由未著; 邢建生译. — 北京: 民主与建设出版社, 2015.7

ISBN 978-7-5139-0633-3

I. ①妈… II. ①谷… ②邢… III. ①家庭教育

IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第164100号

著作权合同登记号 图字: 01-2015-5236

TODAINO GA SODATSU MAHO NO KOTOBA

copyright © 2011 Ayumi Tani

All Rights Reserved.

Original Japanese edition published by KANKI PUBLISHING INC.

Korean translation rights arranged with KANKI PUBLISHING INC.

through Timo Associates Inc., Tokyo and Qiantaiyang Cultural Development (Beijing) Co., Ltd., Beijing

Simplified Chinese Character edition published in 2016 by Beijing Xingshengle Book Distribution Co., Ltd

出 版 人: 许久文

责任编辑: 李保华

整体设计: 尚世视觉

出版发行: 民主与建设出版社有限责任公司

电 话: (010)59419778 59417745

社 址: 北京市朝阳区阜通东大街融科望京中心B座601室

邮 编: 100102

印 刷: 北京彩虹伟业印刷有限公司

版 次: 2016年1月第1版 2016年1月第1次印刷

开 本: 32

印 张: 7.5

书 号: ISBN 978-7-5139-0633-3

定 价: 36.00元

注: 如有印、装质量问题, 请与出版社联系。

前言

读者您好！我是谷亚由未。

首先，我在此由衷地感谢您拿起这本书。您一定会有兴趣问：“妈妈怎样说，孩子才能最优秀呢？”或许您已经读过我发表的第一本书《妈妈这样做，孩子更聪明》，不管怎样，能通过书与您结缘，在此都要表示衷心的感谢。

请允许我对第一次看我书的读者做一个简单的自我介绍。

我有一个在读大学三年级的儿子。

儿子将来想当兽医，目前在东京大学学兽医。

儿子是2009年春天考取东京大学的。

他没有上过任何关于考大学的补习班，也没有让父母操心，更没有接受其他大学的考试。他义无反顾地参加了东京大学的考试，并且出色地通过了考试。

于是有人问我是如何培养儿子的，我仔细回想了好久，然后把所想的内容写成了我人生的第一本书——《妈妈这样做，孩子更聪明》。非常高兴的是，这本书受到了许多读者的青睐，于是我的第二本书也得以顺利出版。

请问您对您的孩子有什么期望呢？

我想作为父母，或多或少都会有“希望我的孩子可以更优秀一些”的想法！但是随即又会有一堆疑问涌上心头：怎样做才能使孩子更优秀？怎样做才能令孩子考取心仪的大学？孩子的学习最好从什么时候开始……

同时，希望找到一个不花钱，通过现在的某些力所能及的事情，或是简单方便的方法帮助孩子顺利成长，应该是父母们的共同心愿吧！

自从出版了第一本书，我用整整一年的时间参加了许多讲座和研讨会，我终于明白了妈妈们想知道的事情并不复杂，其实就是繁忙的日常生活中一些力所能及的事。

那么这个简单易行，且能对提高孩子的能力起到立竿见影效果的方法，你觉得是什么呢？

一句话，一切尽在“语言”中。

“咦？只是语言交流吗？”也许有人会感到难以置信。事实上，许多研究大脑和心理学的专家们一再强调过语言的威力及其在个人生命中的影响力。

关于其理由，在本书的Prologue中会提到。

其实我本人也是语言的受益者，会因为听到别人一句“您有很大的潜力呢”，而从一个打零工的主妇转型为研讨会的讲师。还会因为“你是个可以出书的人。”就是这么一句话，令我认真地考虑出版一本书。“你明明是个能够自立的人，为什么还在这儿停滞不前呢？”也正是这句话令我下定决心，要改变环境。我至今依然会因为周围人的某些话语而受到鼓励，另外一方面也曾因父母的某句话

而难过沮丧，从而失去信心。这种种话语都令我深切地体会到了语言的威力。

因此，此次我将围绕“语言交流”这一主题，讲述培养孩子“东大脑”的方法。与此同时，还将涉及关于培养孩子思维习惯的问题。

本书中所讲的，是任何人都可以马上实施的简单易行的教育方法。但是，相信看过我第一本书的读者已经知道，这里所讲的“东大脑”，并不是指“能够考入东京大学的才智”，而是指一种“自行设定目标与梦想，并为之全力以赴的思维模式”。

为什么我没有代替儿子决定他未来的方向呢？是因为我觉得比起进入顶尖学府东京大学，儿子能决定自己的人生道路这件事更有价值。

总而言之，在这里我想表达的并不是“令儿子进入顶尖学府东京大学的方法”，而是“为了孩子能够自己开辟道路，为了孩子能够精彩地活出自己的人生，而写成的教育指导”。

这个教育指导，其实就是我对孩子无意识说过的一些

话以及有意识说过的一些话，这也是我想对父母们还有伙伴们说的话。

衷心希望无论是读过前一本书的读者，还是第一次读此书的读者，若是能从中获得一些感悟，想着“原来如此，如果是这样，我马上就能做到”，然后去实践，我将非常高兴。

目录

Prologue 为什么语言交流很重要

1.母亲的口头语将构建孩子的人生观 / 2

2.正能量的语言带来正能量的行动 / 6

专栏 日本人低调、谦逊的文化 / 9

3.语言有瞬间改变氛围的力量 / 11

4.孩子会通过父母的语言形成自我印象 / 14

专栏 不同时期的语言交流 / 16

Part 1 产生自信的语言

1.对孩子的诞生表示感谢 / 22

“谢谢你选择了妈妈！”

2.作为母亲感到喜悦 / 25

“可以做你的妈妈真是太好了！”

专栏 通过身体接触的交流传达爱 / 28

3.对孩子传达孩子存在的意义 / 30

“有了你才会充满欢乐！”

4.对孩子传达“我是你最强大后盾”的信息 / 32

“不管发生什么，我都会支持你！”

5.对孩子传达无私的爱 / 35

“喜欢你！”

专栏 称呼名字 / 38

6.为孩子的成长感到喜悦 / 40

“你长大了啊！”

7.不要掺杂进多余的想法 / 42

“是这样啊！”

专栏 妈妈是女明星！ / 44

Part 2 提高士气的赞美语言

1.不要和别人相比，要和自己的过去相比 / 48

“比以前进步了！”

2.夸张的赞美 / 50

“哇！”

3.不仅赞美成果，更要赞美努力 / 52

“你努力了，你努力了！”

专栏 莫忘礼仪 / 54

4.传达别人的赞美 / 56

“某某的妈妈，夸奖了你！”

5.时常回忆生活中的小事并进行赞美 / 58

“尽管如此，每天坚持去上学，太棒了！”

6.只关注好的方面 / 61

“这件事你做得真好！”

专栏 夫妻关系要融洽 / 63

7.肯定孩子对事物的执着 / 65

“竟然能那样做，太了不起了！”

8.让孩子对成功留下深刻印象 / 67

“如果合格了，会有什么好事等着我们呢？”

9.相信孩子会成功并努力促成 / 70

“一定行！做做看吧！”

10.对达成的方法进行提问 / 73

“你觉得怎样才能做到呢？”

专栏 “即使不行也正常”的想法能使妈妈心情放松 / 75

Part 3 培养天才的魔法语言

1.把孩子当作老师 / 80

“某某老师，请教教我！”

2.激励并唤起潜能 / 82

“东京大学，你也许能考上！”

3.创设“你很了不起”的前提 / 85

“你一定行，因为你是××！”

专栏 做好饭一起用餐 / 87

4.让孩子深信自己是天才 / 89

“哇，果然是天才！”

5.告诉孩子已超过了父母 / 91

“这么难的事你竟然都会做，连爸爸妈妈都不会。”

6.对孩子说那是当然的 / 93

“你能考上东京大学！”

7.对事物的认知表示惊讶 / 96

“你知道的真多呀，在哪儿学到的呀？”

8.传达作为天才父母的心情 / 98

“有如此天才的孩子，妈妈太幸福了！”

专栏 带孩子去游玩 / 101

Part 4 低落时的激励语言

1.让孩子明白，不经历风雨，怎能见彩虹 / 106

“天将降大任于斯人也，必先苦其心志！这样很好。”

2.将不可能变为可能 / 108

“事情一定会往好的方面发展！”

3.积极乐观地理解，事物是发生在适当的时机 / 110

“还好发生在现在！”

专栏 用“我”这个信息来传达 / 113

4.让孩子思考从这件事情中可以学到什么 / 115

“你是不是觉得任何事情都是一次学习的机会？”

5.传达体验的重要性 / 117

“又是一次很棒的体验。”

6.让孩子放松 / 119

“有时也会出现这样的情况！”

7.让孩子用开阔的思维考虑事物 / 121

“没关系，总有一天将会微不足道！”

8.危机就是机会 / 123

“这是上天赐予的机会！”

专栏 看着对方眼睛说话 / 125