



何丽萍 著

德国妈妈

是怎样教育孩子成长的

教育是用来改变世界最威猛的武器

对德国妈妈来说：与其喊破嗓子，不如做出样子。这是德式教养的铁律，不可改变！

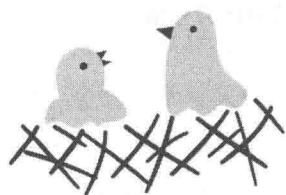


西苑出版社
XIYUAN PUBLISHING HOUSE

德国妈妈

是怎样教育孩子成长的

何丽萍 著



西苑出版社
XIYUAN PUBLISHING HOUSE

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

德国妈妈是怎样教育孩子成长的 / 何丽萍著. — 北京 : 西苑出版社, 2013.8

ISBN 978-7-5151-0381-5

I. ①德… II. ①何… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 155391 号

德国妈妈是怎样教育孩子成长的

作 者 何丽萍

责任编辑 张照富

出版发行 西苑出版社

通讯地址 北京市朝阳区和平街11区37号楼

邮政编码 100013

电 话 010-88637122

传 真 010-88637120

网 址 www.xiyuanpublishinghouse.com

印 刷 北京中印联印务有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 710mm×1000mm 1/16

字 数 186千字

印 张 14.5

版 次 2013年10月第1版

印 次 2013年10月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5151-0381-5

定 价 32.00元

(凡西苑出版社图书如有缺漏页、残破等质量问题,本社邮购部负责调换)

版权所有 翻印必究



何丽萍 正向心理治疗研究机构（广州）创始人，首席专家。现从事早教与儿童教育研究工作，专注于国外先进的教育理念。自2009年开始在中国积极推广心理治疗，对国外先进的教育理念及方法有独到的见解。给年轻妈妈提供专业的培训与指导，以及养育孩子的积极态度，帮助焦虑而不知所措的年轻父母解决了一个个头疼的问题。在心理咨询的路上，既有成功时的喜悦，也有失败时的落寞。作者运用专业知识，倾洒爱的春风，让每一个生命都如花绽放。

前言

序

中国妈妈往往会犯这样的错误：习惯用自己的体验来代替孩子的思考，并且觉得这样做，完全是为孩子着想，为孩子好。让孩子多穿一点，就是为了不让孩子感冒；让孩子多吃一点，就是想让孩子长高长快一点，不想让孩子挨饿……

家长却不曾想过，这种行为会导致什么样的结果。

首先，越俎代庖的行为，会让孩子对父母感到厌烦。

别看孩子小，可是孩子从小就有一种反抗意识，你越是要他去做，他就会越抗拒。就像有些家长，看到孩子放学就立马要求他们写作业，写完之后才能玩，最后的结果是孩子越来越讨厌写作业，甚至讨厌爸爸妈妈了。

其次，如果家长越俎代庖的行为成为习惯，那么对孩子的影响会很大。这样下去孩子慢慢就会丧失自我意识。

为什么要把自己的想法强加到孩子的身上呢？家长的行为，不仅让孩子厌烦，而且让孩子渐渐失去自我意识，凡事听父母的，离了父母什么都不知道怎么干。最常见的结果就是这样的，很多孩子早上一起床都问：“妈妈，我今天穿哪双鞋子？”“妈妈，我今天穿什么衣服？”“妈妈，我今天什么时候写作业？”看上去孩子很乖，什么都听妈妈的，实际上，这样的孩子

逐渐在丧失自己的自我意识。

最后，孩子会失去对事物的判断能力，无法累积经验。

别忘了最重要的一点，我们的判断是经验之谈，是建立在经验的基础之上，自以为是就这么认为了，而孩子的判断则是切身的感受。

如果父母不懂这个道理，总是用自己的判断来代替孩子的判断，无异于把经验凌驾在事实之上。久而久之，害苦的还是孩子，孩子的判断力慢慢消失，而且会对父母形成依赖，从而缺少独立思考的能力。

德国人的严谨有目共睹，如此优秀的民族性，从何而来？答案是：教育。南非黑人总统曼德拉（Nelson Mandela）说：“教育是用来改变世界最威猛的武器。”这句话很好，只要我们肯花时间和心力去教孩子，我们一定也可以把孩子教好，有为者亦若是，且看今朝！

德国人的一丝不苟不是在他们的基因上，而是在父母教养孩子的观念和态度上。规矩大于宠爱，身教重于言教！德国妈妈这样教孩子学会“自律”，教养不能复制，但不会只有一条道路，因为“教养”本身就是一种价值。

秉持“放养教育”的德国父母认为：孩子是小花也是大树，在成长过程中需要阳光、雨露，更需要风雨中历练。对德国妈妈来说：与其喊破嗓子，不如做出样子。这是德式教养的铁律，不可改变！

目 录

第一章 别用爱剥夺孩子的本能

第一节 每个孩子都好好吃饭 /3

第二节 让孩子尽早开始第一次 /7

第三节 依赖妈妈是一种错误 /11

第四节 “残酷” 是为了爱 /16

第二章 孩子的独立比成才更重要

第一节 独立，从摇篮时期就开始培养 /23

第二节 从小做家务，生活才能自理 /27

第三节 摔倒了，孩子能自己站起来 /30

第四节 自己能做的事，就不接受他人帮助 /33

第三章 孩子是小大人，他有权做决定

第一节 培养孩子的自我意识，做自己想做人 /39

第二节 让孩子做决定——学会自己负责 /43

第三节 有想法，尽管和大人争辩 /46

第四节 别用你的经验来剥夺孩子的判断力 /50

第五节 别轻视孩子解决问题的能力 /53

第四章 德国妈妈这样和孩子定规矩

第一节 有规矩的孩子更优秀 /59

第二节 定了规则，就要坚持下去 /63

第三节 规矩要有效，父母要“狠心” /67

第四节 坚守原则，毫不妥协 /71

第五节 要竞争，更要守规则 /75

第五章 孩子你是独一无二的

第一节 让孩子知道你的爱 /81

第二节 别贬低你的孩子 /85

第三节 因材施教，离孩子有多远 /89

第四节 优点要肯定，缺点更不可忽视 /92

第六章 身教重于言传——德式父母教养铁律

第一节 父母说话算数，孩子才会守信 /99

第二节 父母坐得直，孩子行得正 /103

第三节 为了孩子，父母必须学会守时 /107

第四节 父母喜欢，孩子才会喜欢 /111

第五节 教育孩子：不必要的花费，就浪费 /115

第七章 能力大于分数——让孩子成为独立、完整的个体

第一节 学前任务：快乐成长 /123

第二节 德国孩子的书包也很沉 /127

第三节 你并非要第一不可 /130

第四节 阅读是孩子形成独立人格的基础 /135

第五节 让孩子自主学习 /139

第六节 十分是进步，一分也是进步 /144

第八章 尊重不是大人的专利

第一节 耐心倾听孩子的话，尊重其发言权 /151

第二节 孩子也有尊严，不要想训就训 /156

第三节 将孩子视为个体，平等对待、相互尊重 /160

第四节 尊重孩子的爱情 /163

第五节 尊重而不迁就，宽松而不放任 /167

第六节 孩子，妈妈错了 /173

第九章 德国妈妈的善良教育

第一节 如何教出性格平和的孩子 /179

第二节 从小能与动物相处，长大就能和他人相处 /182

第三节 让孩子从小有颗金子般的爱心 /185

第四节 乐于帮助他人 /188

第五节 予人玫瑰，手有余香——教孩子和别人分享 /192

第十章 小时候吃点苦，长大才不会受苦

第一节 吃苦教育——特意给孩子安排一点“苦头” /197

第二节 德国人的饥饿教育：不好好吃饭，就得挨饿 /200

第三节 让孩子在碰撞中成长，而不是在呵护中长大 /204

第十一章 再富也不能富孩子——从小建立理财观，教会孩子存到第一桶金

第一节 小时候不差钱，长大就不懂得节俭 /209

第二节 孩子有权得到零用钱，但要合理使用 /212

第三节 发红包 VS 对账本的理财观——教育孩子“记账力量大” /215

第四节 带孩子走进银行，尝试储蓄 /219

第五节 告诉孩子：花每一分钱都要考虑 /222



第一章 别用爱剥夺孩子的本能

每个父母都爱自己的孩子，可是常常爱到让孩子受不了。德国父母也爱孩子，但他们的爱在我们看来有些“残酷”，可是他们却赢得了孩子的尊重和认可。



第一节 每个孩子都好好吃饭



爱不是来自胃

我们都很重视孩子的吃饭问题，只要能看着孩子咂嘴吃香，心里是甜如蜜糖。德国的家长也关心孩子一天的饮食，但跟我们相比，那真是天壤之别。

我们喂孩子吃饭，小时候在自己嘴里嚼软，再喂进婴儿口中；稍大之后，一勺一勺喂；再最后是一筷子一筷子喂。经常可见奶奶端着碗，四处追赶孙儿喊叫着喂一口饭。我们如此费心地喂孩子吃饭，结果却不尽人意，为何孩子就是不能好好吃呢？

塔林娜是一名德语老师，虽然有文化差异，但不妨碍我们之间的交往。一个周末，我邀请了塔林娜来我们家做客。塔林娜一家对中餐情有独钟，特别是饺子。那天，我特意很早起来包饺子。忙活了一早上，香喷喷的饺子上锅了。正当这时，门铃响了，正在看电视的老公跑过去开门，迎来的是塔林娜和她的两个儿子。大的叫克里斯，五岁，小的叫克里奥，不满一岁。虽然年纪不大，却很懂事，进门后就很有礼貌地和我们一家人一一打招呼。然后，就和小飞飞在一边玩。

很快，我就把午餐准备好了，招呼大家吃饭。然后，我端出来为小飞



飞熬制的粥，准备喂他，同时给克里奥盛了一碗，想让塔林娜喂他。没想到，塔林娜拒绝了：“克里奥不吃这东西，我也不会喂他。”

此话一出，我们全家像见了外星人一样，怀疑自己是不是听错了，不到一岁的小孩子竟然会自己吃饭。

热腾腾的饺子使克里斯胃口大开，虽然不能很熟练地拿筷子，但他吃得津津有味。我们一家人都很吃惊这么小的孩子吃饭怎么能让人这么省心。而克里奥吃得有些费劲，弄得满脸都是。看得我很着急，于是问塔林娜：“克里奥这么小，你怎么不喂他呢？这样他能吃得饱吗？”

塔林娜笑着说：“在德国，孩子四个月后，很多父母就让孩子学会自己吃饭了。所以，不用担心，他会吃得饱的。”说完，继续吃她的饺子。

四个月的孩子就自己吃饭？真是闻所未闻啊。还没等我反应过来，塔林娜反倒教育起我了：“像小飞飞这么大的小孩子，应该自己吃饭了。”

“喂他吃，他都没吃好，让他自己吃，可能一口都不吃了。”我无奈地回答道。

“那是你用爱剥夺了孩子的本能……”

还没等塔林娜说完，小飞飞就挣脱了我，再也不肯吃了，此时，我没再搭话。看着还有半碗粥没吃完，我什么心情都没了，满脑子想着怎么哄他吃下去。结果，小飞飞还是一如从前，不吃就是不吃，最后我发火了，小飞飞含着泪又吃了几口。

后来，小飞飞的爷爷奶奶也过来哄。原本愉快的用餐时间，就是这样被打破了。塔林娜十分不理解我们的行为，不停地说：“孩子不吃饭，为什么要强迫他。”

对于孩子“吃饭”这件事，不止我一个人遇到，身边有很多家长因为孩子的吃饭问题把自己弄得很绝望。

孩子不吃饭，比我自己饿着更难受。此时，我只能感慨外国的孩子怎么连吃饭都吃得比我们的孩子香。

尽管气氛不好，但热心的塔林娜继续说：“在你所施加的这么多压力下，小飞飞还是一口都不肯吃。没有这些压力，小飞飞的总食量可能也不会更多，他也不需要，因为他的成长曲线完全正常。但是，妈妈和孩子在没有压力和紧张的气氛下吃饭，绝对会更有乐趣。”

“其实，我们德国父母亲也很关心孩子的饮食，但绝不会强迫孩子吃。你要知道对孩子的关爱不是通过胃来实现的。即使孩子们通常吃很少，甚至偶尔什么都不想吃，你依然是个好妈妈。你必须了解，小飞飞能够完美地调节自己的食量。”



吃饭是美好的经历

冷静下来，觉得塔林娜说的这番话不无道理。最后，我放弃了对小飞飞的“威逼利诱”。

收拾好碗筷，我向塔林娜讨教了如何让孩子好好吃饭的问题。

塔林娜说：“其实，我和两孩子也有不太美好的吃饭经历。我连续几年得在半夜醒来，因为孩子们不是饿了就是渴了，弄得我很疲惫。”

原来，外国的孩子也不好带，于是我进一步问道：“那后来，你是怎么让孩子轻松吃饭的呢？”

她接着说：“后来，我才学会教他们自己在夜里起来喝水（最后干脆让他们戒掉了起夜的习惯）。虽然一开始也很麻烦，但我相信孩子能做到，只要他们自己能吃一点，我就夸奖他们。”

“从此，我们都能在很愉快的气氛下一起吃饭。吃饭时，做父母的我们常常会听到孩子们谈起他们觉得重要的新鲜事、碰到的问题与快乐的事。我们会拟订计划、讨论问题，有时谈话的内容比吃饭更重要。记得大儿子三岁时，一边吃晚饭一边给大家讲了一个令人印象深刻的小故事：‘很久很久以前，当时我还没出生。在一个遥远的海边，有一只老虎咬了我的膝盖一口。’”



相信孩子能吃好饭

与塔琳娜畅谈了一个下午，我了解到：我们的孩子之所以不能好好吃饭，问题在于父母不相信孩子自己能好好吃。

德国家长从不硬逼孩子多吃饭，孩子从能够拿得动勺子那一天起，就开始自己吃饭了，即使弄得满脸满身，家长也不会去管。

“在我们的餐桌上摆几样菜，孩子喜欢吃哪样或者不喜欢吃哪样，都由自己决定。我们把孩子当作跟自己平等的人，尊重孩子个人的意愿。”塔琳娜说道。

“你们这样不怕孩子营养不全吗？”我担心地问。

“不会担心，可以从其他物质中获得。事实上，几乎所有德国孩子都不喜欢吃青菜，有的德国家长会要求孩子吃一些，如果孩子坚持不吃，也就不吃了。尽管德国父母也知道青菜的营养价值，但他们绝对不会强迫孩子去吃。德国孩子吃饭，自己说吃饱了，就可以立即放下刀叉，甚至离开饭桌。德国家长不会在孩子说吃饱后，还连哄带骗地逼孩子多吃几口才许离桌。”

塔琳娜的话让我陷入了深思：从德国父母对待孩子吃饭这件事上的态度和做法，体现了德式家庭的教养法：培养孩子独立思维的能力。吃饭是孩子自己的事，他喜欢吃什么，不喜欢吃什么，都是孩子自己决定的。如果明明没有吃饱，而是为了贪玩而不再吃，那么过一会儿他就要挨饿，因为那是他自己的选择，他必须自己承担后果，真正尝到苦处，下一次就不会再犯。在这样两种不同生活环境里，德国孩子可能免不了经常挨饿，中国孩子从早到晚肚子都饱饱的。德国孩子从小有什么说什么，不想吃就不吃，吃饱了就说吃饱了，他们有充分的自信，也能得到父母的信任；中国的孩子从小明白，自己说什么也不会被信任，时时刻刻要等待大人的命令。每天吃好饭就是任务，完成大人的要求。



第二节 让孩子尽早开始第一次

别剥夺孩子的第一次

我们爱孩子，就是尽可能为孩子做一切；而德国父母爱孩子，则是尽早让孩子开始第一次，比如第一次自己吃饭，第一次自己穿衣服，第一次帮助大人把餐具摆放整齐，等等。

两个月过去了，克里奥迎来了他的一周岁生日。对这个不满一岁就能自己吃饭的小家伙，我心里充满好奇。在他生日的这一天，我带着小飞飞一起去庆祝。

这天，塔林娜家很热闹，她邀请了几个在华的德国友人及其家属，孩子们玩得不亦乐乎！不一会儿，几个孩子吃蛋糕吃得像小花猫一样。我怕小飞飞弄脏衣服，赶紧用纸巾一点点擦去他脸上的奶油。这时，我发现克里奥随手抓起桌子上的抹布准备擦脸。

“啊，这是擦桌子用的，克里奥，你别用它。”我惊叫了一下。

没想到塔琳娜却高兴地说：“亲爱的，你真棒，会自己擦脸了。”

得到妈妈的肯定后，克里奥擦得更认真，可是原本干净的头发也被擦上了奶油，活像一个小丑，引得大家哈哈大笑。见塔林娜一点都不着急的