

让孩子拥有强大的内心



勇敢面对不可预知的未来



培养孩子 抗压力的方法

[日]江藤真规 著 宋天涛 译

「心が折れない子ども」の育て方



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

培养孩子 抗压力的方法

[日]江藤真规著 宋天涛译

 机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

「心が折れない子ども」の育て方（江藤真規著）

KOKORO GA ORENAI KODOMO NO SODATEKATA

Copyright © 2012 by MAKI ETO

Original Japanese edition published by SHODENSHA Publishing Co., Ltd., Tokyo, Japan

Simplified Chinese edition is published by arrangement with SHODENSHA Publishing Co., Ltd. through Discover 21 Inc., Tokyo.

This title is published in China by China Machine Press with license from SHODENSHA Publishing Co., Ltd. This edition is authorized for sale in China only, excluding Hong Kong SAR, Macao SAR and Taiwan. Unauthorized export of this edition is a violation of the Copyright Act. Violation of this Law is subject to Civil and Criminal Penalties.

本书由 SHODENSHA Publishing Co., Ltd. 授权机械工业出版社在中华人民共和国境内地区（不包括香港、澳门特别行政区及台湾地区）出版与发行。未经许可的出口，视为违反著作权法，将受法律制裁。

北京市版权局著作权合同登记 图字：01-2019-0970 号。

图书在版编目（CIP）数据

培养孩子抗压力的方法 / (日) 江藤真規著；宋天涛译。
—北京：机械工业出版社，2019.7
ISBN 978-7-111-62612-1

I. ①培… II. ①江… ②宋… III. ①家庭教育IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2019）第 080422 号

机械工业出版社（北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037）

策划编辑：刘春晨 责任编辑：刘春晨

封面设计：吕凤英 版式设计：张文贵

责任校对：孙丽萍 责任印制：张博

三河市国英印务有限公司印刷

2019 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

145mm × 210mm · 5.5 印张 · 90 千字

标准书号：ISBN 978-7-111-62612-1

定价：39.80 元

电话服务

客服电话：010-88361066

010-88379833

010-68326294

封底无防伪标均为盗版

网络服务

机工官网：www.cmpbook.com

机工官博：weibo.com/cmp1952

金书网：www.golden-book.com

机工教育服务网：www.cmpedu.com

孩子身上，「孩子会模仿父母」这句话，父母们常挂在嘴边。当孩子做错事时，总爱说「这孩子怎么学坏了」。

其实，孩子模仿父母，并不一定是坏事。如果孩子模仿了父母的好习惯，那当然是好事。但如果模仿了坏习惯，那就麻烦了。

所以，在家庭教育中，父母首先要做的是改变自己，给孩子树立一个好的榜样。

父母改变，孩子也会跟着改变

父母是孩子身边最近的模范

每个孩子，都是天生的模仿者。他们模仿父母的一举一动，模仿父母的言行举止。父母是孩子身边最近的模范。

如果父母是勤劳的，孩子也会变得勤劳；如果父母是懒惰的，孩子也会变得懒惰。父母的行为，会直接影响孩子的成长。

所以，父母想要孩子变得优秀，首先要改变自己。只有父母先成为孩子的好榜样，孩子才会跟着父母一起进步。

父母是孩子的一面镜子，孩子会从镜子中看到自己的影子。父母改变，孩子也会跟着改变。

序

PREFACE

“如果让我从头再养育一次孩子，我会培养他们什么能力呢？”

前几天，我在一家常去的咖啡厅里看见一对母子，妈妈在指导孩子做辅导班的作业，看着他们的身影，这个问题就浮现在了我的脑海中。

2012年春天，我的两个女儿都大学毕业了，她们开始各自迈向自己选择的人生道路，所以我的育儿时期也算告一段落。但是，由于《让孩子自发学习的方法》等书要出版上市，而且我还开设了面向妈妈群体的“妈妈学校”，所以会收到来自妈妈们的各种提问。

从很早以前我就开始发行的电子杂志上也有“Q&A”专栏，最近里面的问题内容发生了变化。以前询问的问题大多是“如何提高孩子的学习成绩”等学习技巧类的问题，而现

在关于“孩子在学校受到了同学的欺负”“中考失败了，学不进去”“或许太累了，每天一点精神也没有”之类的问题越来越多。

与之前相比，育儿相关信息增长了数百倍、数千倍。面对如此庞大的信息量，我们更加不明白自己应该相信哪些，前进方向又在哪儿。

生活在信息时代，我会如何育儿呢？我再次认真思考，脑海里浮现出了“培养孩子抗压力”的框架。

培养出能够自我肯定的孩子，即便发生艰难困苦、意外之事，也会觉得“现在的自己挺不错的”“很高兴出生到这个世界上”。

要顽强生存，即活出自我、怀有自信、随机应变且不畏惧变化。无论到何时，父母能做的事情都是有限的。即便希望孩子生活在没有压力的环境中，可生存本身就是压力，纵使除去了一个压力，其他压力还会变换形态接着出现。

“希望孩子尽量快乐地活着”，可孩子不能永远活在父母的保护之下。随着成长，孩子看见的风景会逐渐变化，会逐渐不满足父母提供的环境。父母提供的环境是有限的，之后只能让孩子自己成长，自己吸收外来事物，自己思考。

而现在孩子们需要的，正是能够自己开辟道路的力量。

总之，家庭教育是第一教育，即便他们去学校，去辅导班，在家里度过的时间也是最长的，就像每天沐浴洗澡一样，他们每时每刻都在接受父母的价值观，尤其是长时间生活在一起的妈妈的价值观，会影响孩子价值观的初步形成。

也就是说，如果妈妈变化，孩子也会跟着变化。

为了培养出有抗压力的孩子，现在请大家一起来思考如何进行更好地进行家庭教育。

本书会介绍妈妈们提出的问题，以及我对应的回答。这些问题都取自于我发行的电子杂志“妈妈学校·成员沟通”（登录方法等详细信息请浏览妈妈学校官网 <http://www.mothercollege.com/>）。

此外，我还列举了孩子会随着妈妈变化的实例，最后一章也收录了“正向教育妈妈”（第6章会对“正向教育妈妈”进行详细讲解）座谈会的内容。

希望本书能够帮助你构筑更幸福的亲子关系。

江藤真規

目 录

CONTENTS

序

第1章

001

何为“内心强大的孩子”

“名校毕业便能获得幸福”的时代已经终结 / 002

未来不可预测，以往的价值观不再适用 / 004

我在女儿毕业典礼上的感悟 / 006

从就业的女儿身上感受到了“百折不挠的心” / 007

构成“强大内心”的5个要素 / 015

为什么要培养孩子变得“内心强大” / 017

江藤老师，请告诉我们 / 019

第2章

021

如何培养出不惧挫折、内心强大的孩子

育儿目标是“自立” / 022

根据年龄改变保护孩子的方式 / 024

为了已经是大学生的孩子而学习外语的妈妈 / 025

找准目标，慢慢来 / 028

克服困难的经历亦是一种“增强自信” / 029

亲子对话十分重要 / 031

设立对话时间，养成习惯 / 032

如何应对“我家的孩子不搭腔” / 035

等待30秒，引导孩子谈话 / 036

对话示例1：我会一直望着你 / 038

对话示例2：你将来想做什么 / 040

开动脑筋，让孩子爱上看书 / 042

不要做过于约束孩子的父母 / 044

夸奖的同时不可忘记的事情 / 047

牢记“孩子与自己是不同的、独立的人” / 049

非语言沟通的重要性：认真听孩子讲话也很重要 / 051

活动双手的效果 / 053

让孩子听到别人的“谢谢” / 054

没有比厨房更能体验“学习”的地方了 / 056

如何让孩子变得坚决果断 / 058

江藤老师，请告诉我们 / 061

第3章

063

如何培养出不惧考试、内心强大的孩子

成绩下滑时如何安慰 / 064

如何鼓励提不起干劲的孩子 / 067

如何回应孩子的“办不到” / 069

没有基本学习能力，一切都是空谈 / 071

使人丧失干劲的忌语 / 072

如何应对孩子说“不想上补习班” / 074

考试失败时，父母应当如何做 / 080

江藤老师，请告诉我们 / 083

第4章

085

如何培养出不惧欺凌、内心强大的孩子

既要融入集体，也要做自己 / 086

“你要变强”是禁语 / 087

只要有同伴，哪怕只有一人，也会自我肯定 / 089

告诉孩子，“我就在你身边” / 091

如何看待孩子的朋友往来 / 093

对话会在以后发挥效用 / 095

江藤老师，请告诉我们 / 097

第5章

099

孩子会随着妈妈的改变而改变

我自己是如何改变的 / 100

我也曾穿着铠甲 / 105

朋友的一言让我卸去铠甲 / 107

卸去铠甲的我又是如何改变的 / 108

育儿即培养孩子的习惯 / 110

妈妈也可以迈向新人生 / 112

人生只有一次，没有“第二人生” / 114

审视妈妈这个角色，转变视角并随之改变 / 115

对于不知道的事情就明确地说出“不知道” / 117

妈妈的大部分烦恼来自于“别人家的更好” / 119

孩子会随着妈妈的改变而改变 / 121

江藤老师，请告诉我们 / 123

第6章

125

来自实施正向教育法的妈妈的建议

何为“正向教育妈妈” / 126

如何实施正向教育法 / 127

因为实施了正向教育法，女儿们也跟着改变 / 135

试着挥动自己的羽翼 / 137

如何战胜育儿压力 / 139

想象10年后孩子会变成什么样 / 143

江藤老师，请告诉我们 / 145

第7章

147

正向教育妈妈座谈会

首先告诉孩子“妈妈是你的好伙伴” / 150

认真听孩子讲话也是一大精神支柱 / 154

改变说话方式，孩子也会发生改变 / 157

以自己的行动改善孩子的问题 / 161



第1章

何为「内心强大的孩子」



“名校毕业便能获得幸福” 的时代已经终结

提到“强大的孩子”，大家会想到什么形容词呢？不生病、身体结实的孩子；力气大的孩子；不服输的孩子；积极参与活动的孩子；有领导力的孩子……都可以用“强大”一语概之，但“强大”也分很多种。

一般提到“强”，感觉是具备优越他人的力量，或者立于高处。但本书中所说的强，和上述的“强”有所不同。

现在的孩子面对着各种压力，压力的类别之多、影响力之大甚至连作为成人的父母都无法想象。有的孩子甚至因为压力太大而心理崩溃。

为了避免此类情况的发生，父母应该如何培养出内心强大、有抗压力的孩子呢？

本书中的“强大”指的就是内心强大、具有一定的抗压力。

“强大”不同于与生俱来的体质、性格。即便是容易感冒的孩子，畏缩、怯场的孩子，不善于领导他人的孩子，也可以变“强大”。

这种“强大”，既不是和别人竞争以占据优势，也不是为了压制他人。

那么这种“强大”到底作用于何处？又是如何发挥作用的呢？

简单而言，这里的“强大”指的是能够依靠自己的双脚走出自己的人生，依靠一己之力探索未知的未来。

我们现在正在迎来巨大的转型期。变化的浪潮会延伸到孩子的未来，甚至波及与孩子息息相关的教育。

不久之前，人们还认为学习成绩好、上好的大学、进入大企业就是获得幸福人生的保证。

许多父母为了让孩子拿到通往幸福的车票，会高度关心孩子的学习能力，倾尽全力让孩子上好的学校。我也不例外，十分关注两个女儿的教育，可喜可贺的是女儿们都考上了东京大学，2012年春天顺利毕业了。

但遗憾的是，现如今并不是“毕业于名校”就一定能



“获得幸福”。

因为“从好大学毕业就能获得幸福”的时代已经一去不复返了。



未来不可预测，
以往价值观不再适用

日本曾有一段高度发展期，在当时那个社会，父母让孩子接受优质的高等教育，然后把掌握的技术、知识活用到社会上是非常重要的。因为那是让日本发展的原动力。当时的社会需要的是受过高等教育的优秀人才，也就是说，成绩好、毕业于一流大学就代表优秀。

随后日本实现了惊人的高度发展，加入发达国家行列，成为所谓的经济大国。紧接着进入了泡沫经济时期，经济出现衰退，全球化、IT化、低生育率、老龄化蜂拥而至，2011年又发生了大地震。

在那期间，大学升学率上升，2009年一半以上的高中生都上了大学。

时移世易。

时代变化，人才需求也会相应改变。成绩优秀、毕业于一流大学不再是唯一的人才评价标准。

实际上，丰田汽车、朝日啤酒、索尼、IBM 等大企业现在实行了“不问大学名称”的招聘策略。我想这个趋势会越来越明显。

今后世界会持续变化。信息常常更新，昨天的新闻会成为明天的历史。谁也无法预测未来是什么样子。而生存在这样的社会中，我们必须具备什么能力呢？

父母想教孩子在未来生存的手段，但父母此前构建的价值观对无法预测的未来真的适用吗？

如果父母以过去的经验为基础给孩子建议，恐怕也会被付之一笑吧，“过去是那样，但现在时代已经不同了”。

父母给不了的，孩子只能自己动手获得。

前方充满了未知，孩子必须具备“百折不挠的心”，无论发生任何事情，都能坚强地靠自己的双脚走出自己的人生；必须变得“强大”，能依靠一己之力开创未知的未来。