

心灵的

的成长



日本著名儿童教育家、医学博士、
儿童学研究协会会长、NHK广播
电台育儿咨询节目特邀专家

平井信义 著
陆浣 译

江苏少年儿童出版社

心灵的成长

平井信义 著
陆 浣 译



 江苏少年儿童出版社

图书在版编目(CIP)数据

心灵的成长/(日)平井信义著;陆浣译. —
南京:江苏少年儿童出版社,2001.3
ISBN 7-5346-2424-X

I. 心... II. ①平... ②陆... III. 儿童心理学—研究 IV. B844.1
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 09500 号

SUKINSHIPPU DE KOKORO GA SODATSU

by Nobuyoshi Hirai

Copyright © 1999 by Nobuyoshi Hirai

All rights reserved

Original Japanese edition published by Kikaku-shitsu

Chinese translation rights arranged with Kikaku-shitsu

through Japan Foreign-Rights Centre

江苏少年儿童出版社经日本版权代理中心授权在中国独家出版、发行此书的中文简体版。未经许可不得节选、转载原著中的文字或图片。

图 字	10-2001-015 号
书 名	心灵的成长
责任编辑	鲍 蕾
出版发行	江苏少年儿童出版社
地 址	南京市湖南路 47 号 14F、15F
邮政编码	210009
经 销	江苏省新华书店
印 刷 者	江苏新华印刷厂
开 本	850×1168 毫米 1/32
印 张	5.25
印 数	1—5,000 册
字 数	84 千字
版 次	2001 年 2 月第 1 版 2001 年 2 月第 1 次印刷
标准书号	ISBN 7-5346-2424-X/G·1130
定 价	6.50 元

(江苏少儿版图书凡印装错误可向承印厂调换)

目录

写在前面的话 让孩子的心灵在温暖的家庭中成长 1



培育孩子美好的 心灵

培育心灵的重要性 5

请多关心心灵的教育 5

心究竟是什么 6

身心成长不同步的孩子们 7

孩子的心灵是如何成长的 8

0岁~3个月 建立与母亲间的愉快关系和语言的发育基础 8

3个月~6个月 出现各种情绪,并开始“认生” 9

6个月~9个月 玩耍的时间延长,啼哭的时间减少 10

9个月~1岁 站立、说话,开始了人生的起步 10

- 1岁~1岁半 什么都想自己来做 11
- 1岁半~2岁 变成妈妈的“小尾巴” 12
- 2岁~2岁半 反抗和撒娇 12
- 2岁半~3岁 第一反抗期中反抗欲最强的时期 13
- 3岁~4岁 热切地希望结交小伙伴,变得比以前听话 14
- 4岁~5岁 行动更活跃,出现打架、开玩笑、恶作剧等行为 15
- 5岁~6岁 “体谅他人”的种子开始发芽,用语言传递思想的能力
发展起来 16
- 6岁~7岁 在与小伙伴的玩耍中自发性得到成长 16
- 小学低年级~中年级 中间反抗期与“小团伙时代” 17
- 小学高年级~中学 青春期和第二反抗期 18

在孩子面前做谦虚的父母 18

- 两个非常重要的事项 18
- 时刻记住,孩子是“天赐之物” 20
- 向孩子请教 21



在孩子的 心中植入什么

人格的四个支柱 25

体谅他人和意欲是人格的基础 25

第一支柱 体谅他人 26

亲子间的抚触培育出体谅 26

第二支柱 意欲 27

“放手”的培养方式可以增强孩子的意欲 27

第三支柱 适应能力 29

给孩子失败的体验 29

培养孩子克制欲望的能力是家长的责任 30

走入歧途的少女(事例) 31

第四支柱 智性 33

没有体谅和意欲作为支撑的智性是危险的 **33**



培养意欲的 家庭教育

奠定心灵的基础 39

体谅他人和意欲能够造就出色的青年 **39**

意欲就是生命的动力 **40**

缺乏自发性的大学(事例) **40**

淘气是意欲的本源 42

你阻止孩子淘气吗 **42**

不会淘气的“好孩子”会在青春期受挫 **43**

站在孩子的立场上考虑问题 **44**

婴儿和意欲 46

对老实的婴儿要注意 **46**

在建立情感联系的同时培养意欲 **47**

孩子会动时便开始淘气 48

尽量容忍孩子的淘气 48

淘气是孩子成长的必要课题 49

对付淘气的办法 50

“什么都想自己来做”的意欲开始萌发 51

爱护孩子“自己来做”的愿望 51

爱发脾气是每个孩子必经的阶段 52

培养孩子向困难挑战的意欲 53

给孩子创造冒险的机会 54

聆听孩子的讲话能使其心灵获得成长 55

第一反抗期 被反抗则可放心 56

反抗是孩子顺利成长的标志 56

做一个能够对孩子的“不”感到欢喜的妈妈 57

正确区别任性和自我主张 58

父母自身正在充满意欲地生活着吗 59

时常回顾一下自身的生活 59

没有意欲的父母造就出拒绝上学的孩子(事例) 60

有碍意欲发展的育儿方法 61

喜欢与朋友一块玩耍的孩子让人放心 61

压制自发性成长的育儿方法之一 塞入“好孩子”的框框 62

压制自发性成长的育儿方法之二 过度保护 62

打破框框,给孩子自由 63

光身子的体验使“好孩子”大变样(事例) 64

怎样停止过度保护 66

日本和德国的不同 67

促进自发性成长的“无声之行” 68

咖喱饭锅倾斜了(事例) 69

成为能够争吵的孩子 70

孩子们在争吵中成为朋友 70

忘记争吵的孩子们 72

父母不要出场 72

与朋友玩耍的重要性 74

长时间看电视的孩子自发性有问题 74

孩子在与朋友的玩耍中社会性和自发性得到发展 74

回嘴频繁的中间反抗期 76

“妈妈不也这样吗” 76

男女有别的中间反抗期 77

第二反抗期 确立自我的苦闷时期 79

热心地关注、温和地对话 79

不出现第二反抗期的孩子多了起来 80

给孩子自由 81

自由和放任是有本质区别的 81

自由能培养意欲和责任感 82



培养体谅的 家庭教育

父母的体谅孕育出孩子的体谅 87

心怀体谅的父母很少训斥孩子 87

体谅是人类特有的高层次的品质 88

父母的体谅孕育出孩子的体谅 88

爸爸和妈妈的关系不容忽视 90

用日常会话培育体谅 91

从游戏疗法中学习 92

你能站在孩子的立场上吗 92

热情地对待、宽容地接受——游戏疗法的要旨 93

游戏疗法治愈了女孩的拔发癖(事例) 94

以抚触培育体谅 96

建立亲子间温暖的情感关系 96

体谅之心是逐渐成长起来的 97

“认生”是孩子信赖妈妈的证明 98

让孩子在你的身体上撒娇 99

缺少抚触的男孩(事例) 100

对不会以身体撒娇的孩子,有必要给予援助 101

抚触是孩子的精神安定剂 103

铭刻妈妈温柔形象的抚触 104

妈妈不喜欢孩子的原因 105

如实地接受孩子 106

父母是否对儿童心理有所研究 106

培养体谅之心的两个条件 107

让孩子做帮手是培养其体谅之心的好方法 108

你在以自己的立场训斥孩子吗 109

培养孩子诚实地面对自己的心 110

溺爱不同于体谅 110

体谅和欺负 112

不被父母接受的孩子会走向“欺负” 112

被淹没的孩子们 113



培养
交友能力

如今缺乏交友能力的孩子们 117

不要轻视交友能力 117

“不当行为”的根源是交友能力低下 118

交友能力的培养方法 119

不关心他人的孩子在增多 119

不会交朋友的原因之一 缺乏自发性 121

不会交朋友的原因之二 缺乏体谅 122

攻击性行为是孩子发出的红色信号 123

孩子在孩子们中成长 124



父亲的 重要责任

父亲积极参与育儿的时代 127

育儿是重要的人生课题 127

没有父亲的协助将引发各种问题 128

父亲参与育儿对孩子人格的形成有积极的影响 129

“交给你了”这句话的含义 130

父亲的协助是母亲的精神支柱 130

好爸爸、坏爸爸 131

最主要的是减轻妈妈的负担 131

与妻子共同探讨育儿的方法 132

经常陪孩子玩耍的爸爸是好爸爸 133

不当行为的原因在父亲身上(事例) 134

丈夫是妻子与公婆关系的调解者 135

在孩子的心中树立好爸爸的形象 136

从具体的事情上建立与孩子的关系 136

给女孩子以良好的“男性观”,做好男孩子的“陪练” 137



对爷爷奶奶、
外公外婆的希望

尊重孩子父母的教育方针 141

给年轻的父母以援助 141

育儿的责任最终在于父母 142

我们家的祖孙对应方法(事例) 143

让母亲知道母子间心灵纽带的重要性 143

同孙儿玩耍 144

同孙儿玩耍即是对年轻夫妇的帮助 **144**

以良宽为榜样 **145**

需要注意的事项 146

对待孙儿们应一律平等 **146**

不要再“零食加电视” **147**

· 写在前面的话



半个世纪以来，我一直从事于有关儿童身心问题的研究，并且就孩子出现的各种问题接受他们父母的咨询。

在与众多的孩子密切接触并对他们进行研究的同时，我学到了很多，形成了自己的儿童观。这个儿童观的中心就是“孩子性善说”——即孩子是一种善的存在，越是年幼，他们越不会做坏事。

既然如此，为什么有的孩子还会做出那些令世人震惊的违法犯罪行为呢？究其原因，我们可以得到这样的结论：这些孩子在成长的过程中心灵没有得到滋养。父母们只注重外在的管教，只关心孩子的学习，而忽视了其心灵的培养。

肉眼是无法透视内心的，怎样才能培养出美好的心灵呢？可能不少父母会对此感到困惑和为难。

我把构筑孩子心灵的要素分为：“体谅他人”、“意欲（热情、活力）”、“适应能力”、“智性”这四项。其中“体谅他



人”和“意欲”是构成心灵的基础，因此是至关重要的东西。

如果注重了这些要素的培养，让孩子置身于温暖的家庭之中，那么，孩子的心灵一定会得到健康的成长。



2