



孩子内心是否强大 完全取决于妈妈

【日】和田秀树◎著
周志燕◎译

妈妈的爱越狠，孩子的路越稳！



孩子内心强大，
才能遇“挫”不“折”！

热销日本
加印13次

南海出版公司



【日】和田秀树◎著
周志燕◎译

孩子内心是否强大 完全取决于妈妈

南海出版公司

2014·海口

图书在版编目 (CIP) 数据

孩子内心是否强大, 完全取决于妈妈 / (日) 和田秀树著; 周志燕译. —海口: 南海出版公司, 2014.10

ISBN 978-7-5442-5814-2

I. ①孩… II. ①和… ②周… III. ①家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第000824号

著作权合同登记号 图字: 30-2014-048

“KOKORO GA TSUYOI KO” WA HAHAOYA DE KIMARU! by Hideki Wada

Copyright©2010 Hideki Wada

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Mikasa-Shobo Publishers Co., Ltd., Tokyo.

This Simplified Chinese language edition is published by arrangement with Mikasa-Shobo Publishers Co. Ltd., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd., Beijing.

HAIZI NEIXIN SHIFOU QIANGDA, WANQUAN QUJUE YU MAMA

孩子内心是否强大, 完全取决于妈妈

作 者 [日] 和田秀树

译 者 周志燕

责任编辑 张 媛 雷珊珊

装帧设计 书舟设计

出版发行 南海出版公司

电话: (0898) 66568511 (出版) 65350227 (发行)

社 址 海南省海口市海秀中路51号星华大厦五楼

邮编: 570206

电子信箱 nhpublishing@163.com

经 销 新华书店

印 刷 廊坊市华北石油华星印务有限公司

开 本 880毫米×1280毫米 1/32

印 张 6.25

字 数 80千

版 次 2014年10月第1版 2014年10月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5442-5814-2

定 价 25.00元

南海版图书 版权所有 盗版必究

序 言

孩子的未来由“内心是否强大”决定

我们经常听到这样的事情：有的孩子因考试分数低或被众人孤立而产生厌学情绪，甚至还会因此而变得性格内向。

当大家都为这个孩子感到惋惜的时候，孩子却突然在某一天开始发愤图强，发誓“一定要争口气”。此后无论是在学习方面还是体育方面，都名列前茅，最终跻身成功者之列。这样的例子简直不胜枚举。

从这些例子中我们可以得出结论：**孩子的未来是由“内心是否强大”决定的！**

这种说法并不是言过其实，因为众多名人的成功经历还有我自己的成长经历都完美地证明了这一点。

以我为例，我也曾有过将被人孤立的懊恼之情转化为不断进取的动力。而且在这种情况下，即使偶尔取得优异成绩我也会不骄不躁，继续抱着“在学习上绝不输



孩子内心是否强大，完全取决于妈妈

给他们”、“一定要争气”的强烈信念拼命努力。

不过，在此我想强调的是，我之所以能将懊恼之情转化为前行的动力并不是因为我的内心已经足够强大。

实际上，我的这种成功转变是与妈妈的默默支持密不可分的。妈妈总是在我泄气的时候不断提醒我：“这样下去你会甘心吗”、“只有学习优异者才能立足于社会”、“一定要争气”，妈妈的这些激励语言毫无疑问成为了我的精神支柱。

现在的孩子往往学习能力不足、体能低下，也很少有“不甘落后的劲头”。长此以往，他们注定无法在任何一个领域内取得成功。

当前，社会竞争日益激烈，长期缺乏“不甘落后的劲头”也就意味着将会沦为失败者。如果想让孩子拥有一个美好的未来，这个问题就绝不能忽视。

总之，那些拥有“总有一天我会转败为胜”的强烈信念，并能够把懊恼之情转为动力的内心强大者，才具备立足于未来社会的基本条件。

所谓“内心强大”，即拥有相信自己的能力。

孩子只有相信“只要学我就能会”、“只要努力我就能战胜对手”才能变得强大。反之，如果孩子认为“我反正是不行了”，就难以燃起学习的斗志。

孩子生性单纯，只要父母反复告诉孩子“你绝对能行”，并且做到无论发生什么都依然爱他（她），孩子就能

相信自己。

有时候，小小的成功体验也能帮助孩子收获自信。以我为例，我打算盘的速度是常人的两倍，所以我一直认为自己很聪明，而这一点也成了我自信的源泉。所以，对妈妈来说，善于发现孩子的长处并让他（她）在擅长的领域内体验成功的感觉，这一点是至关重要的。

在本书中，我将根据自身的成长经历、育儿经历和作为精神科医生的实践经验，为大家介绍培育孩子强大内心的方法与诀窍；无论哪种方法，你都可以即刻去实践。

如果本书能成为促进亲子关系的“最强实用书”，我将深感荣幸。

和田秀树



目 录

第1章 让孩子内心强大的妈妈们正在做的事

以坦诚的亲子对话练就孩子强大内心/003

锤炼孩子不被困难击倒的强韧精神/008

养成坚信“我家的孩子没问题”的习惯/012

教育孩子“在外什么能说什么不能说”/017

多参与竞争，无论胜负孩子都能成长/021

让孩子在补习班学习与学校不同的价值观/025

增强孩子的抗压能力也是父母的职责/028

让孩子主动学习的方法/033

第2章 好妈妈给孩子源源不绝的上进心

永不服输是培养孩子上进心的方法/041

我能顺利考上名校滩中的原因/044

相信孩子能行，孩子就一定认为“我能行”/048

引导孩子认真思考“将来想成为什么样的人”/052



孩子内心是否强大，完全取决于妈妈

孩子进入青春期前的父母须知/058

孩子是否有好朋友取决于父母/063

现在的孩子与过去的孩子的最大区别/066

告诉孩子，没必要让每个人都喜欢你/069

不要总害怕孩子的心灵会受到伤害/074

第3章 在家培养孩子“不输给自己的精神”

铁的法则——孩子学习期间关闭电视/083

内心强大的孩子考试能力强/087

发现孩子的优势并把优势强化为才能/090

让孩子在餐桌上回忆在学校学了什么/095

“不让一人落后”的教育方法/099

聪明孩子的学习时间是“学年×20分”/101

让孩子不再逃避学习/106

“内心强大的孩子”身体也强壮/112

第4章 孩子的意志力强弱由教育决定

把学校作为学习人际关系的场所/119

对学校老师可以期待的事与不可期待的事/125

让孩子每天早晨打招呼可以改变一切/128

最好让孩子觉得“父亲很强大”/134

七条家庭规则培养意志坚强的孩子/140

说到就要做到是培养孩子责任感的好办法/144

制定规则，让孩子不断进步/150

聪明妈妈告诉孩子什么不能做/153

第5章 让孩子拥有“只要做就能行”的强大自信

好妈妈培养小学生价值观的最佳方法/161

把伟人传放在孩子的书架上/163

激发孩子的良性嫉妒/167

和孩子一起制定手机使用规则/171

“让孩子远离有害网页”的基本知识/175

把电脑放在一眼看得到的客厅里/178

“父母的爱”是孩子成长的动力/182

第1章

让孩子内心强大的妈妈们正在做的事



以坦诚的亲子对话练就孩子强大内心

培养拥有“强大内心”的孩子是现代父母应该履行的职责。

众所周知，无论在日本还是中国，社会竞争都非常激烈，唯有那些成绩优秀、工作能力强的人才会受到青睐。

如果是在奉行“终身雇佣制度”和“论资排辈制度”的泡沫经济时期^①，退休前都在同一家公司上班是件很平常的事情。

但是，时代已经不一样了，在优胜劣汰、强者生存的今天，能力差的职员就注定要被淘汰。

^① 是指80年代后期到90年代初的日本经济高速发展期，当时就业率高，人们生存压力相对较小。——译者注。



孩子内心是否强大，完全取决于妈妈

这意味着，刚刚大学毕业的社会新人一走出校园就要面对弱肉强食的激烈竞争。

所以，学校就应该为学生提供“如何在这个社会生存下去”的教育。

然而，现在日本实施的教育却无法与社会现状相适应，中国的情况大致也是如此。

以日本为例。1977年提出的以“宽松、悠闲”为口号的“宽松教育路线”，在经过1998年“学习指导要领的全面修改”之后，已于2002年开始全面贯彻实施。即自2002年起日本已经开始全面实施所谓的“宽松教育”。

此后，学生的学习内容和教师们的授课节数都被大幅度削减（与1971年相比，小学6年共减少454节课，初中3年共减少595节课），并开始实施“周末双休制”。

虽然现在大家已经以孩子“学习能力低下”为由开始重新审视“宽松教育”，但“宽松教育”带来的慢节拍学习状态依然存留至今。

“公布成绩排名，以体育胜负定输赢会伤害孩子，应该

停止这种行为！”

如今，这种呼声在教育界依然此起彼伏、不绝于耳。

如此看来，现今的教育正处于前所未有的、不冷不热的状态中。

社会并没有给学校提供培养孩子的抗压能力，即培养孩子“强大内心”的机会。

就这方面来说，现在的学校——特别是大城市的公立学校，可以说是真的指望不上。关于这一点我会在下文中介作详细介绍。

有鉴于此，在家庭中培养孩子的“强大内心”就成了唯一的出路。

无论哪个时代，培养坚不可摧的孩子都是父母的职责。而在当今这种社会大环境下，在家庭中培养孩子的“强大内心”就显得越发紧迫和重要了。

那么，父母具体应该如何做呢？

优秀的孩子，都拥有“强大内心”

学习优秀的孩子



太好啦！

强大内心

一等奖



体育优秀的孩子

方法之一就是努力增加与孩子说真心话的机会。

从另一个角度说，现今社会缺少的正是这种亲子间的真心对话。

这是我根据自身经验及与众多考生家长接触之后得出的结论。

父母和孩子往往缺少沟通，如果可以在餐桌上或在家中增加与孩子真心对话的机会，孩子肯定会以惊人的速度茁壮成长。

在某种意义上也可以这么说，孩子“内心强大”依赖于“亲子对话”。



孩子内心是否强大，完全取决于妈妈

锤炼孩子不被困难击倒的强韧精神

妈妈的培养方式决定孩子的未来——回顾我的人生，我总结出了这一点。

·在中考的激烈竞争中胜出，考上以“难考”闻名的滩中^①。

·在滩中时是差生，最后却扭转乾坤考上了东京大学医学部。

·因为不能适应东京大学医务室的环境前往美国留学，却在之后成为一名精神科医生并以此在社会上站稳了脚跟。

我之所以能顺利闯过人生的重重难关，都是因为我有一位好妈妈。

也正是因为我曾亲身经历过，所以我才能如此深刻地

① 日本著名中学，以升学考试极难著称。——译者注。