



子どもの「心育て」40の知恵

孩子，总有一天 你要一个人走

让孩子内心强大的 40 种教养智慧

〔日〕吉元由美 著 思运 译

子どもの「心育て」40の知恵

孩子，总有一天 你要一个人走

让孩子内心强大的40种教养智慧

〔日〕吉元由美 著 思运 译

图书在版编目 (CIP) 数据

孩子, 总有一天, 你要一个人走 / (日) 吉元由美著; 思运译.
—北京: 北京理工大学出版社, 2014.2
ISBN 978-7-5640-8600-8

I. ①孩… II. ①吉… ②思… III. ①儿童教育-家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 285484 号

KODOMO NO 'KOKOROSODATE' 40 NO CHIE by Yumi Yoshimoto

Copyright © 2011 Yumi Yoshimoto

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.

北京市版权局著作权合同登记号 图字 01-2013-3741 号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775 (总编室)

82562903 (教材售后服务热线)

68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 三河市九洲财鑫印刷有限公司

开 本 / 889 毫米×1194 毫米 1/32

印 张 / 6

责任编辑 / 刘 娟

字 数 / 120 千字

文案编辑 / 刘 娟

版 次 / 2014 年 2 月第 1 版 2014 年 2 月第 1 次印刷

责任校对 / 周瑞红

定 价 / 28.00 元

责任印制 / 边心超

前言

只想在孩子离开时，有一颗足够强大的心

很多父母经常说：“我是如何教育孩子的……”

其实每次谈及教育子女的话题，背后不得不涉及另外一个话题：“作为父母，我们应该如何看待子女的成长，以及父母对孩子的教养？”对这个问题的看法和态度，像一面镜子，映射着我们这些父母的内心。

我的观点是，教养孩子的根本在于给孩子“心灵的教养”。我的女儿现在14岁，从事无巨细需要大人料理的幼年，到和孩子距离拉开、让孩子独立、教养问题逐渐围绕某些主题的小学、中学，整个过程中，

最重要的就是“心灵的教育”。

为什么这么说呢？回忆一下孩子的成长历程，从孩子一出生开始，当他（她）被剪断与母体的联结——脐带的时候，一次旷日持久的分离就开始了：从安详地躺在妈妈的怀抱，到耐不住寂寞地开始四处张望，到摆脱父母的怀抱尝试爬行，再到学走路，入托，上学，成人，结婚，离家……在与母体分离之后，更加复杂和艰难的是精神的分离。面对这种分离，不但孩子充满了焦虑，父母也会经常身心不安。心理学把这种现象叫作“分离焦虑”。

但是，谁都无法改变的是，总有一天，孩子要一个人走，要一个人面对世界，成功的分离就是所有教育、教养的终极目标。当孩子最终可以怀着一颗强大的心灵独立于世，面对各种问题，从容应对任何挑战的时候，所有的父母都会感到欣慰和满足。在那一天

到来之前，我们要做的就是，给孩子的心灵以滋养，让它足够强大。所以，心灵的教育应该成为教养的核心与本质。

和孩子一起度过的每一个瞬间，都可以被当成“心灵的教育”。当父母以心灵为关注点的时候，就能找到更恰当的沟通方法。例如，当孩子不听话、有烦恼的时候，当考虑孩子发展方向的时候，“是否有利于孩子的心灵成长”将成为我们的重要参考依据。怎样让孩子自信独立、积极乐观、有创造力，同时又感受性强，能体会到生活的乐趣，这是父母最重要的课题。

当然，这也是最需要培养忍耐力的课题。

我女儿刚出生的时候，一位养育过孩子的长辈对我说：“从今以后，有的受了，你做好心理准备吧。”

对于这句话的意思，我现在已经非常理解了。如

今不仅是我，凡是正在养育孩子的父母，不都感同身受吗？在养育孩子的过程中，父母由于自己的焦虑、担心，最终带着各种情绪对孩子进行管教，很难做到理性，这样的事例很多。

在孩子自立之前，父母更多的是“守护”和“等待”，是父母充分发挥忍耐力的时候。同时，父母也在每时每刻锻炼着自己的心境，这和养育健全的孩子是密不可分的。

大多数情况下，孩子并不按照父母所设想的那样行动。作为父母，想说的话却不能说，像吞了一块石头似的忍耐，这样的事情也是常有的。对于这样的事情，如果单纯将其作为一种负累，慢慢地就会积攒压力。

其实，培养孩子，父母也能获得成长。如果能够如此带着迎接挑战的心态去面对孩子的成长问题，培

养孩子就会变成一件快乐的事情。

总之，在一个人的成长过程中，各种事情都有可能发生。孩子新的面貌、自己意想不到的感情上的惊诧，也会有很多。正因为每天如此，我想，心境也会被磨炼得坚强起来。“没有一天不发生问题的。”如果能够试着超越这种沉重的心态，我们就会变得坚强起来。

这时，你如果感到疲劳、迷惘，试着停下来深呼吸也许会好些。无论发生了什么事情，都会在其中发现快乐的感受。即使是琐细的不值一提的小事，在处理的过程中，也有温暖的感受。我认为，对于父母来说，自身的感受性培养是非常重要的。这种心境的微调，对母亲来说，尤为必要。

我常常这样想：能够被赐予养育孩子的机会，是人生的最大恩惠。那个无可替代的天使般的孩子，如

今就在自己的身边。这是值得感谢和自豪的。

这本书里，都是我在培养孩子时经历过的点滴事情，有一些经验，也有很多感悟。当然，孩子的类型千差万别，育儿模式也会因人而异。如果大家读了这本书之后，能在教养孩子的时候，快乐多一些，烦恼少一点，作为父母变得更自信，那我将深感荣幸。



Chapter 1

孩子的自信源于父母及时、准确的肯定

- 01 “被爱着的安全感”是最重要的 / 002
父母的“无条件接纳”是孩子自信人生的基石
- 02 相信孩子即使跌倒也能重新站起来 / 006
父母要发自内心地信赖孩子
- 03 允许孩子撒娇，但不娇纵 / 009
表达爱意，肉麻一点也无妨
- 04 很多叛逆，只是想获得关爱 / 014
无可替代的陪伴与关注
- 05 那些影响孩子一辈子的话 / 018
否定性言语会给孩子造成心理创伤
- 06 自己决定，自己负责 / 022
适当放开决定权，培养孩子对理性决策的能力
- 07 孩子是自己的，但不仅仅属于自己 / 027
适当保持距离，相信孩子本身的成长意志

Chapter 2

重视孩子的个性，就能在孩子心中孕育出才能的种子

- 08 抛弃“我希望孩子这样……”的想法 / 032
任何违背孩子本性的期待对孩子都是伤害
- 09 每个孩子内心都有敏感的地方 / 037
了解孩子对事情为什么会有意外的反应
- 10 不一样的想法，不仅仅是有趣 / 042
擦亮眼睛，就会发现孩子的爱好与才能
- 11 直接的体验远比书本上的知识重要 / 045
别因为知识性的东西忽略了感性教育
- 12 大自然是一切灵感之源 / 048
让孩子在敏感期体验真切的世界
- 13 “喜欢什么”和“想干什么” / 052
支持孩子的理想，但保持一定距离

Chapter 3

被父母理解的孩子才更善良、更坚强

- 14 母亲的嘴就是用来和孩子说很多话的 / 058
像和大人一样和孩子沟通
- 15 培养会自己思考的孩子 / 062
要引导孩子有自己的意见

- 16 孩子会比父母想象得更像大人 / 067
既不要过分干涉，也不要放任自流
- 17 “在学校怎么样？” / 071
随时准备听孩子说点什么
- 18 巧用“幽默”消除不开心 / 075
让幽默成为孩子渡过难关的精神拐杖
- 19 伤害他人，必将收获伤害 / 079
在言谈中发现欺负人的苗头时决不放过
- 20 让被欺负的孩子获得支持，不丧失自信 / 084
别让父母的不安情绪影响孩子的情绪
- 21 打架可以给孩子一个多角度思考问题的机会 / 087
回顾自己做过的事情，有勇气审视自己
- 22 不要因为自己过度的期待让孩子拼命地努力 / 091
过于追求完美的母亲是可怕的

Chapter 4

家长的一句话，会使孩子心中充满干劲儿

- 23 别让孩子仅仅为了得到表扬而去做一件事情 / 096
认可孩子的努力过程，不要只表扬结果
- 24 高明的训斥方法，是让孩子自己思考 / 099
不是要让孩子去感受家长的愤怒，而是要让孩子明白事情的道理

- 25 老被父母拿来跟别的孩子比较的小孩是不幸的 / 103
比较的言语使用不当，就会成为伤害孩子的利刃
- 26 如何让孩子想努力做事 / 107
只有孩子自己真正感觉到“糟糕了”，才会发挥出自己的力量
- 27 利用《岁时记》学习那些眼睛看不见的 / 111
培养出孩子纤细的感知力，是值得夸耀的事情
- 28 当孩子遇见手机、电脑、iPad…… / 114
不要让孩子沉浸在一个人的世界中
- 29 重新认识读书的重要性 / 118
与其冲孩子喊“去读书”，不如创造一个阅读的环境
- 30 通过梦境分析孩子的心理状态 / 122
了解孩子的梦的含义，获得孩子自己也没意识到的信息

Chapter 5

对孩子表现出思念，孩子就会学到：人生是很重要的

- 31 让孩子适应严峻的未来 / 128
生存能力的三大支柱：智力、体力、精神
- 32 孩子更相信从父母身上看到的東西 / 136
孩子的成长痕迹中，反映着家长的价值观、生活方式
- 33 孩子能敏锐地看穿家长的用心 / 141
小心点，孩子确实在仔细地观察父母

- 34 鼓励孩子说出真相 / 146
诚实地将事情说出来是一件好事，有利于问题的解决
- 35 孩子说谎时，父母应该这样做 / 150
想想孩子为什么说谎，也是很有必要的
- 36 自己善良的行为也是为了自己 / 154
孩子善待他人的时候，家长对此表示认可是很必要的
- 37 作为人是不希望被忘记的 / 159
那些该让孩子清晰知道的事
- 38 可以告诉孩子自己的生存哲学 / 162
让孩子看到自己诚心诚意、全力以赴地生活
- 39 用心向孩子传递“语言力量” / 166
使用“天使的语言”抵御孩子的混搭语言
- 40 总有些主题，人生绕不开去 / 170
幸运就是每天的笑容、语言、感恩的心的叠加
- 后记 和孩子一起成长 / 174



Chapter 1

孩子的自信源于父母及时、准确的肯定

01 “被爱着的安全感”是最重要的

——父母的“无条件接纳”是孩子自信人生的基石

“我喜欢自己。”——在生活中，我们能否这样想，是非常重要的。在我们的内心深处，如果有“反正我怎么也不行”这种自我否定的心理，那么心情将是晦暗的，生活将是辛苦的。不管是爱还是被爱，都将变得很困难——连自己都不爱自己，又如何有能量去爱别人？

“喜欢自己”这种心理状态，不同于所谓的“过度自恋”，也不是傲慢；而是对自己的存在的意义感到愉悦，对自己的存在有安全感。正是有这种心理素质，孩子才能健全地成长，不管遇到什么事情，总是能够积极乐观向前看。

为了使人能够建立起对自己的肯定心理，从刚出生的婴儿开始，就应让他充分感觉“这个世界是安全的”、“这个世界是善良的”、“这个世界是充满爱的”。这是非常重要的。一直到

上小学为止，孩子和社会之间的纽带都是父母。虽然有保育园、幼儿园这些联结方式，但孩子基本还是通过父母感知和认识外面的世界。

在这个时期，孩子会以自己的方式去感知世界，他们会全力运用自己的感知觉，全身心地感知来自外界各种各样的事情。

孩子重复体验着来自父母的关爱、大量柔情的话语，自己被父母所接受、被父母所保护，这个世界是安全的，这样的概念就会被强烈地印在孩子的潜意识中。所以，在这个时期，父母必须全力培养孩子的自我肯定感。

有一种说法，“3岁看大，7岁看老”，“3岁前，决定孩子的一生”。确实，从婴儿开始到三岁左右，在成长过程中是非常关键的时期和最需要照顾的时期。

我女儿在快3岁的时候，开始会说各种话，自己能做的事情一点点增加，在感性教育过程中，“女儿的话”有令人感到新鲜的、惊讶的、欣喜的、好笑的，在这个时期有意思的事情接连不断。

这个时期孩子的笑脸，对不管多么疲劳的父母都有着治愈的功效，同时让我们感受到为人父母的喜悦。换言之，父母自身也从孩子身上获得了珍贵的爱的馈赠。

养育孩子，不仅是父母在抚育孩子，也是父母和孩子的相互抚育，共同快乐，共同分享安全感。