

[日] 川井道子 / 著

蔡晓智 / 译

最棒的 女孩

女孩就要这么养



女の子って、
どう育てるの

小公主的爸爸妈妈们：

对于女孩，爱是最好的“养料”；

多给她们一些关心和呵护；

多学习一些和她们沟通的方式。

你就会成为最好的家长！

你的女儿就会成为最棒的女孩！

[日] 川井道子 / 著

蔡晓智 / 译

最棒的 女孩

女孩就要这么养

女の子って、
どう育てるの



图书在版编目(CIP)数据

最棒的女孩 / (日) 川井道子著; 蔡晓智译. — 北京: 北京理工大学出版社, 2014.1

ISBN 978-7-5640-8445-5

I. ①最… II. ①川… ②蔡… III. ①女性—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第247496号

北京市版权局著作权合同登记号图字: 01-2013-7372

ONNANOKOTTE、DOU SODATERUNO? by Michiko Kawai Copyright©Michiko Kawai, 2008

All rights reserved.

Original Japanese edition published by EAST PRESS CO., LTD.

This Simplified Chinese edition is published by arrangement with EAST PRESS CO., LTD., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd., Beijing

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 / 保定市中华美凯印刷有限公司

开 本 / 880毫米×1230毫米 1/32

印 张 / 4.5

字 数 / 63千字

版 次 / 2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷

定 价 / 25.00元

责任编辑 / 杨海莲

文案编辑 / 杨海莲

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 边心超



您第一次带孩子时感到困惑吗？如果是生了男孩后又有了一个女孩，会因为他们的不同而不知所措吗？

我自己是后一种。

我的第一个孩子是男孩，他精力充沛、性格直爽，所以在女儿出生之前我几乎没有感觉到“带孩子很辛苦”。跟在一刻也不老实的孩子后面确实很累，但除此之外没什么别的问题。我一直乐观地认为：“带孩子很轻松！”

可是我的第二个孩子是女孩。而且是一个个性很强、很有主见的女孩。

在她还是婴儿的时候，就会为达到目的哭个不停，她有多么难缠可见一斑，两岁后她就能说很多话了，也更难应付了。

这个“牛奶妹”根本不听话，还会故意和你对着干，从不改变自己的想法，愿望达成之前决不妥协……这些都是我在她哥哥身上完全没有遇到过的情况。



比如，去买东西回来的路上，她累了，会喊“妈妈抱”，可是我手里提很多东西根本没办法抱她。

这种时候，如果是她哥哥的话，只要对他说：“说什么呢！快点，妈妈要走了啊！”他就会哭着说“妈妈等等我”，然后跟上来。

可是，如果是牛奶妹的话，对她说“妈妈要走了”，她会扭头朝反方向走。结果是我没有办法，只能追过去抱着她回家。

是的，她知道我不会真的不管她。正因为女孩子的观察力强，才会这么做。

躺在路上，挥舞着手脚号啕大哭的做法，现在已经很少见了，可这却是她的撒手锏，经常引得路人侧目。她真的很难对付。

总之，我深深地体会到两个孩子的不同。

就在这时，我偶然间听到了“育儿辅导”这个词。

牛奶妹之后，次子牛奶哥也出生了。加上正能磨人的长子，一共有三个孩子，我每天都被折腾得筋疲力尽，所以我像要抓住救命稻草一样，决定也尝试一下“育儿辅导”。

没想到，“育儿辅导”让我觉得豁然开朗。

第一，能客观看待孩子和育儿了。

我每周和辅导师深入交谈一次，回答辅导师的问题，在这个过程中，可以保持距离，客观地观察过度受感情影响的自己。

第二，孩子的表现焕然一新。

保持一点距离，应对就会比较从容，可以找到更适合的与孩子的沟通方式，之前让人头疼的磨人或是任性，还有兄弟姐妹之间的吵架，也开始一天天缓解。

而且，最重要的是，随着这样的经历慢慢增加，会产生自信，能够积极肯定地看待自己和孩子。

摆脱“毫无办法的磨人精”和“没用的妈妈”的想法，试着认可孩子和自己，痛苦的育儿也就变得轻松了。

我亲身体会到辅导的效果，之后自己也开始学习辅导的理论和技能，取得了“生涯学习开发机构”的辅导师资格。

此外还设立了名为“育儿教练俱乐部 (DOUBLES)”的网站，为有育儿苦恼的妈妈提供支持。

有几个对育儿有用的技巧，虽然都很简单，但只要实际操作，育儿情况就会大有改观。



本书通过我自己的例子和我作为一个辅导师帮助其他妈妈的例子，提出了一些带小女孩的过程中需要注意的问题，以及可以做得更好的方法，简单地说明了一些育儿技巧。

衷心希望您可以多得到一些让育儿更轻松愉快的启示和发现。



序 章 养女孩，这些地方不同

女孩子伶牙俐齿，很烦人吗 / 1

女孩子在意穿戴吗 / 5

女孩子中踏实的好孩子比较多吗 / 7

第1章 理解女孩子的基本方法

带孩子，“理解”比“给予”更重要 / 10

传递的是心情而不是语言 / 13

尝试用一样的视角看孩子的世界 / 16

关键是“注视”“倾听”“爱抚” / 19

有色眼镜会伤害孩子的心灵 / 21

您真的在听孩子说话吗 / 23

告诉孩子您在认真听 / 26

用“重复的绝招”来理解负面消极的情绪 / 29

“反正我是不行了”，如果孩子这样说，

应该怎么回答呢 / 33

有“自我肯定感”的孩子 / 36



- 用“沉默”来理解孩子 / 39
- 您有没有用心抚摸孩子呢 / 42
- 值得推荐的抚摸方式 / 45
- 怎样更好地向女孩子表达感情 / 49

第2章 怎样批评女孩子

- 只是理解孩子就够了吗 / 54
- 孩子磨人的时候怎么做呢 / 57
- 要分清发火和批评 / 60
- 不能发火吗 / 62
- 怎样才能让批评更有效 / 65
- 制订家规 / 69

第3章 培养女孩子的个性和才能很重要

- 您看到孩子的优点和缺点了吗 / 74
- 让孩子自己思考 / 77
- 开启孩子大脑开关的提问术 / 80
- “询问”有没有变成“质问”或“盘问”呢 / 83
- 激发孩子的勇气有什么办法呢 / 86
- 孩子谈论爱好或理想 / 89

第4章 了解女孩的青春期的

“胡搅蛮缠”和“冲动易怒”都是因为荷尔蒙 / 94

陪孩子度过青春期 / 97

回想自己的青春期 / 100

“相信你”这句话的陷阱 / 102

怎样带孩子将来的关系会更理想呢 / 105

第5章 怎样成为女儿喜欢的爸爸

孩子到了青春期，父母的想法也要改变 / 108

不要总是把她当孩子 / 110

爸爸会成为女儿的恋爱模板吗 / 114

只有父亲能做的事情 / 116

父亲的重要作用 / 119

第6章 幸福地育儿很重要

您有没有过度努力呢 / 122

您想成为什么样的妈妈呢 / 125

父母的作用是“接受一切” / 128

信任孩子其实很简单 / 130

认同、接受、相信孩子本来的样子 / 132

 女孩子

伶牙俐齿，很烦人吗

女孩子比男孩子说话早，能记住大人的措辞，经常会说出别人想不到的话而让周围的人觉得吃惊。这些很多妈妈都深有体会。

经常听到有妈妈倾诉：“说的话现实、不留情面，而且直截了当抓住我的弱点，不由得令我勃然大怒。虽然知道对方是孩子，还是认真地和她吵起来。”

孩子到了三四岁，听到妈妈说“去做××”，她也会顶嘴，说出“可是妈妈不是也没做吗”这样的话。

如果妈妈说的和平时不一样，她就会马上紧跟着说“这个，不适合妈妈吧”之类的话，反过来批评妈妈，这也是这个时期的小大人特征。



女孩子从两岁左右开始第一次反抗期，就是所谓的“不要不要期”，单纯是和父母顶嘴，看父母的反应，或者是直接按照自己的想法去做。与此相比，到了四岁左右，会出现“对妈妈本身的质疑和反抗”。

下面是冈山S的例子。

长女小A，四岁。之前一直很听妈妈的话，还会照顾比自己小两岁的弟弟，是个很体贴的姐姐。可是最近叛逆思想抬头了，时常会爆发，甚至会激烈地顶撞妈妈。

S不知道为什么小A和以前不同了，因为小A的变化，S自己也受到了影响，“不知不觉嗓门就大了，火冒三丈地说‘你为什么不听话’。明明是个好孩子，现在都不知道怎么应付她了”，S的心情感到很低落。

有一天，在与S吵架时小A大声喊：

“为什么妈妈总是自以为是呢？”

“我受了很大的打击，哑口无言。我没自以为是啊？她怎么会那么觉得呢？当时我心里很难受……可是冷静下来重新想想，发现自己确实总是用命令的口气，单方面强迫她，想控制她。”

而且，S发现小A已经完全有了“个人意识”，想要

自立了。

据说辅导并非是“帮助”咨询者（指接受辅导的人），而是为他们提供“支持”。这点在教育孩子中也通用。

比如孩子想自己骑自行车，可是妈妈紧紧跟着，时刻抓着自行车后面，孩子当然学不会。

这可以说是在影响孩子独立。

“妈妈，您快把手拿开！我自己能骑！”

从两岁左右开始的时期是准备期。如果这个时期过去，妈妈却还不放手的话，那么孩子就会对妈妈更抗拒，并开始宣布独立。

这个时期一般出现在四岁左右。

像上面S的例子，小A把对妈妈的不满清楚地用语言表达出来。在小A表达的意思中，语言表达的丰富性对交流沟通起了很大的作用。

这种情况下，如果是不善表达的男孩子，不知道自己为什么烦躁，也许就会变得很粗暴。或者就算是说出来，也只会说“吵死了”“讨厌妈妈”这样简单的表达。

能明白自己的想法和感情，并用语言表达出来。虽



然有时候比较讨厌，但是更容易让人明白。

孩子说的话，妈妈是理解成“反对或者顶嘴”，还是当成“重要的信息”努力去理解孩子，结果会大不相同。



女孩子

在意穿戴吗

说到女孩子在意穿戴这个话题，我家牛奶妹有句话让我印象深刻。

“哇，好酷啊，这件很适合你哦！”之前我都是这么哄着她，让她穿哥哥的旧衣服，这些衣服的样子都很简单，以青色系、纯色系为主。可是，牛奶妹两岁的时候，有一天她这样宣布：“牛奶妹讨厌这样的衣服，想要可爱的！”

牛奶妹的哥哥一直到小学都穿我买的衣服，从来没有任何抵触和异议。和他相比，牛奶妹这个孩子可真是有主见、喜好分明。两人的差别之大到现在我还觉得不可思议。

有时候，牛奶妹对每天早上的穿戴也有不少要求：这件可以穿，那件不能穿……可是，如果她穿了自己喜欢的衣服，就会很高兴。“这衣服很适合你”“好可爱啊”，对诸如此类的话也很敏感。这就是牛奶妹。

看来女孩子在意穿戴，主要考虑的是“别人会怎么



看待自己”。

换了男孩子，穿上有英雄形象的衣服，想让自己感觉变强大了，更多是考虑自己的感受。与之相比，女孩子更在意别人的看法。

另外，“要是生了女孩子，就给她穿各种漂亮的衣服”，这样说的妈妈不在少数。女孩子长大后，母女也能一起逛街购物，尽情享受女性之间的交流。

顺便说一下，自从牛奶妹宣布“喜欢可爱的衣服”之后，买衣服的时候都是自己挑，都是些粉色、有丝带或花边的可爱款式。

每天早上的穿戴也是自己挑选，有时搭配得很有个性。“要是能高高兴兴地去幼儿园，就让她自己搭配吧。”我这么想着也就随她了。

不过不可思议的是，那样的时期只有两三年，要上小学的时候，她的喜好变了。穿戴由全是粉色转变为清爽的青色系，开始素净起来。

那期间我没有试图给她这样那样的建议，或者试图纠正，而是让她尝试，直到自己领悟。我觉得在那个过程中，通过自己的思考和体会，孩子会迈上新的台阶。



女孩子中踏实的 好孩子比较多吗

最小的孩子或中间的孩子往往爱撒娇、我行我素，和他们比起来，据说“长子比较成熟，会首先考虑别人的感受，容易扮演好孩子的角色”。

特别是女孩子，我觉得这种倾向更明显。

也就是大家常说的“踏实的姐姐”。会替母亲照顾兄弟姐妹，有时候还会倾听母亲的烦恼、维护家庭。

孩子越是明白对方的感受、周围的期待、自己的作用，越是能体贴对方的心思，可能越容易被父母的期望束缚。

这种情况下，要是孩子能反抗妈妈的命令或过分的期望，表达出自己的想法或者要求还好，我想提醒大家注意的是：并不反抗而是忍耐的孩子，或妈妈过于强势的情况。

为了不辜负父母的期望，他（她）有没有过分勉强自己做个好孩子呢？你有没有直接或间接勉强孩子呢？越是好孩子越是应该多留意这些。

读到这里，是不是有妈妈感叹“我就是这样的”？