

A decorative border featuring a circular wreath of stylized flowers and leaves. Musical notes and a treble clef are integrated into the design, particularly on the right side. The background is white with several large, soft watercolor washes in green, yellow, and purple.

子どものセンスは
タリ焼けが作る

美感是最好的家教

凝聚几百位杰出教育人士的成功经验
日本著名音乐家、教育家的育儿心得
让孩子的好品味水到渠成 孩子的天赋自由翱翔

[日] 山本美芽◎著
詹慕如◎译

子どものセンスは
夕焼けがバイ作る

美感是 最好的家教

〔日〕山本美芽 著
詹慕如 译

图书在版编目 (CIP) 数据

美感是最好的家教 / (日) 山本美芽著; 詹慕如译.

北京: 中国人民大学出版社, 2009. 8

ISBN 978-7-300-11095-0

I. 美…

II. ①山…②詹…

III. 家庭教育: 美育

IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 140972 号

美感是最好的家教

[日] 山本美芽 著

詹慕如 译

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街 31 号

邮政编码 100080

电 话 010-62511242 (总编室)

010-62511398 (质管部)

010-82501766 (邮购部)

010-62514148 (门市部)

010-62515195 (发行公司)

010-62515275 (盗版举报)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.ttrnet.com> (人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 北京山润国际印务有限公司

规 格 140 mm × 210 mm 32 开本

版 次 2009 年 9 月第 1 版

印 张 6.5 插页 2

印 次 2009 年 9 月第 1 次印刷

字 数 100 000

定 价 28.00 元

版权所有 侵权必究

印装差错 负责调换



湛庐文化·出品

Cheers Publishing

编辑 手记

生活中不能没有美感

爱美是人的天性。法国思想家、文学家、音乐评论家和社会活动家罗曼·罗兰曾说过：“生活中其实不缺乏美，缺乏的是发现美的眼睛。”其实我们常说的品味，就是说这个人有发现美、体味美、享受美的能力。

可能有人会问，能不能发现美，有没有品味又能怎样？好像美感或品味是一种可有可无的东西，对我们的生活没有什么影响。但实际上，品味无时无刻不在塑造着我们对外界的感知，对他人的态度，甚至是我们的情绪。品味高的人，他的生活优雅、精致、有情趣、有追求、有意义；品味低的人生活粗鲁低俗，愚昧无聊，这种人还往往自以为是。

比如同样是一杯茶，有的人端起杯子咕咚咕咚一口气喝下去，根本不知道这茶是什么滋味，根本不觉得饮茶是一种享受，体会不到饮茶的妙处。而另一种人，会让茶叶在热水的浸润下慢慢地舒展开来，让茶的清香在四周飘荡。他会细细品尝茶水，让那苦中带甜，甜中带涩的味道由舌尖慢慢沁入心

扉，然后由品茶而感悟生活，他们感知的丰富性、体味的层次感能相同吗？

再比如在公共汽车上遇到一个老人站在自己座位旁，有的人会觉得真倒霉，甚至对那个老人产生了厌烦情绪。而另一种人，会心甘情愿地主动让座，并且会从对方的感谢和旁人的赞许中品到一种付出的快乐。这种高下之别岂是可有可无的？

随着生活水平的提高，越来越多的中国父母也开始意识到美感或品味的重要性，也开始积极地培育孩子的好品味。但是，有的父母错误地认为培养孩子的好品味就要常去美术馆、常听音乐会，要逼着孩子学钢琴、绘画或芭蕾。有的父母认为，孩子的功课已经很忙了，哪儿有闲工夫去干那些附庸风雅的事情。

其实不然，本书的作者，日本著名音乐家、教育家，一位两个孩子的母亲，通过采访数百位日本教育界人士，并总结自己的育儿经验，为父母们提供了培养孩子美感的最佳途径。

在书中，作者告诉父母们，生活中的点点滴滴，倾听风声雨声，妈妈的发型服饰、语音语速都可以塑造孩子的美感。美感和好品味并不是遥不可及的，请从现在开始：

- 和孩子一起欣赏夕阳；
- 在餐桌上插一朵鲜花；
- 将玄关的鞋子放整齐；
- 和孩子一起唱儿歌。



湛庐文化·出品

Cheers Publishing

一切为了您的阅读价值

常常阅读我们图书的读者一定都记忆犹新，2008年前出版的图书中，都放置了一篇题为“一切为了您的阅读体验”的文章，文中所谈，如今都得到了读者的广泛认同，也得到了出版业内同行的追随。

在我们2008年以后的新书以及重印书中，读者会看到这篇“一切为了您的阅读价值”；而对于我们图书的新读者，我们特别在整本书的最后几页，放置了“一切为了您的阅读体验”的精编版。今后，我们将在每年推出崭新的针对读者阅读生活的不同设计和思考。

★ 您知道自己为阅读付出的最大成本是什么吗？

★ 您是否常常在阅读过一本书籍后，才发现不是自己要看的那一本？

★ 您是否常常发现书架上很多书籍都是一时冲动买下，直到现在一字未读？

★ 您是否常常感慨书籍的价格太贵，两百多页的书，值三十多元钱吗？

一 阅读的最大成本

读者在选购图书的时候，往往把成本支出的焦点放在书价上，其实不然。**时间才是读者付出的最大阅读成本。**

阅读的时间成本=选择图书所花费的时间+阅读图书所花费的时间+误读图书所浪费的时间

二 选择合适的图书类别

目前市场上的**图书来源**可以分为**两大类，五小类**：

1. 引进图书：引进图书来源于国外的出版公司，多为从其他语种翻译成中文而出版，反映国际发展现状，但与中国的实际结合较弱，这其中包括三小类：

a) 教科书：这类书理论性较强，体系完整，但多为学科的基础知识，适合初入门的、需要系统了解一门学问的读者。



b) 专业书：这类书理论性、专业性均较强，需要读者拥有比较深厚的专业背景，阅读的目的是加深对一门学的理解和认识。



c) 大众书：这类书理论性、专业性均不强，但普及性较强，贴近现实，实用可操作，适合一门学的普通爱好者或实际操作者。

2. 本土图书：本土图书来源于中国的作者，反映中国的发展现状，与中国的实际结合较强，但国际视野和领先性与引进版相比较弱，这其中包括两小类，可通过封面的作者署名来辨别：



a) “著”作：这类图书大多为作者亲笔写就，请读者认真阅读“作者简介”，并上网查询、验证其真实程度，一旦发现优秀的适合自己的作者，可以在今后的阅读生活中，多加留意。系统地了解几位优秀作者的作品，是非常有益的。

b) “编著”图书：这类图书汇编了大量图书中的内容，拼凑的痕迹较明显，建议读者仔细分辨，谨慎购买。

✎ 阅读的收益

阅读图书最大的收益，来自于获取知识后，**应用于自己的工作和生活，获得品质的改善和提升，**由此，油然而生一种无限的**满足感**。

业绩的增长



一张电影票

职位的晋升



收益



花费



一顿麦当劳

工资的晋级



一本书



一次打车费

更好的生活条件



两公斤肉

前言

好品味，从好习惯开始

最近，越来越多的人开始关心如何提升孩子阅读、算数、英文等方面的学习能力。作为一位两岁女儿的母亲，我也希望自己的孩子有优秀的学习能力。同时，从另一方面来说，作为一位音乐作家，我也认为“学习能力的基础，应该在于感知。”

以往，我一直从音乐方面来思考：“人类的天赋，该如何发挥到最极致？”

成为音乐作家近十年，我主要采访了在古典、爵士、融合音乐等领域活跃的专业演奏家及作曲家，至今已逾百人。另外，由于长时间追踪音乐活动的结果，也已经和许多音乐家建立起深厚的信任关系，只要取得联系，就一定能获得宝贵的忠告或意见。

不仅如此，我也获得许多采访日本有代表性的钢琴老师或中小学老师的机会，接触了不少杰出的教育

人士，实际观摩了上课的过程。

能和某方面成就出众的人进行一对一的直接访谈，是一件很幸运的事。在长时间的对话中，每次都有新的发现，对此我深感欣慰。不断累积这样的采访经验之后，对于“人类的天赋，该如何发挥到最极致”，我的想法有了很大的改变。

我渐渐觉得，不管在什么领域，要成为一流的人，就必须从基础做起。但是建构好基础之后，左右未来发展的也许并不是大量的知识、技术，而是创意发想的力量。

那么，创意发想力量的根源又从何而来呢？听过许多音乐家、教育家的谈话，我认为，力量的根源就在于敏锐的五感和卓越的感知。“改变一下这里，会怎么样呢？”要产生这种创意，就必须先感受到对象的颜色、形状、声音、材料的微妙差异。

十几岁时，我曾为了提高琴艺而拼命练习；进了研究所之后，我认真地研究音乐教育的理论和历史；在成为音乐作家之前，我曾是一位中学音乐老师。一路走来，我一直以为，自己非常清楚感知的重要性，然而，我从没真正了解过。

所谓的感知，是一天一天累积磨炼出来的，它并不是在某一天做了什么事，第二天就可以马上看出变



化。从前的我，并没有足够的毅力和耐性，去累积这些无法马上看得到成效的努力。

不过，最近我学会了用长远的眼光来看待事情。我慢慢了解到花上一二十年时间一点一滴灌溉感知力的重要性。而慢慢培养出来的好品味，则是人生中最珍贵的东西；它不会因为琐事而动摇，在任何情况下，都可以给自己带来帮助。

身为母亲，我也希望自己的孩子能具备出色的感知力。因此，我很清楚，就算不能马上看到成果，只要从婴儿时期开始累积，一定可以获得成效。

但是，就算父母亲做了种种努力，就一定能培养孩子的感知吗？

当然，如果希望将感知提升到世界级艺术家的水平，得有一天赋和缘份才行。光凭父母的用心，发展还是有局限性的。然而，丰富人生所需的感知，确实可以通过营造环境和培养习惯来获得大幅度的进展。

亲身接触过许多专业音乐家、优秀教育家，我发现，每个人在日常生活中都养成了增进感知的习惯。因为要有好的演奏、好的指导，必须要将感知提升到极致。

女儿出生之后，我一方面觉得幸福，一方面也因为第一次带孩子而有了种种苦恼。这时候，我便想起

“对了，吉他手某某先生曾经说过这些话”或是“钢琴家某某小姐的家里好像是那样”等等，试着将采访的所见所闻运用到日常教养孩子上。专心陪孩子一起眺望夕阳，就是其中之一。

因此我也有了很多发现。一是发现亲子是培养好品味的好方法；二是对于育儿需付出极大耐心的妈妈而言，这些习惯也有助于维持精神上的健康。回想起来，在我积极实践“培养提升感知的习惯”的时光，每天都更为丰富、快乐，这真是意想不到的收获。

其实，音乐家的音乐活动和妈妈养育儿女之间有很大的共通点。

这两者都没有规律可循，也没有明确的答案、目标。一旦决心要做，就算得不到任何人的称赞，也不能半途而废。虽然我们可以向旁人求助，但最终的责任还是得自行承担。两者都必须不紧不慢地走在孤独而漫长的道路上，而且不一定会有出色的成绩。

要克服这么多难题，与其思考如何努力、埋头苦干，倒不如从日常生活中养成好习惯，在理想的环境建构出能自然提升感知的条件。这么一来，就不容易疲惫，长期坚持就能见到效果。

也许有人认为：“专家培养习惯一定很花钱、很困难，给人感觉标准很高，一般人是办不到的。”然而，

许多习惯都让人惊呼：“什么？原来他们有这种习惯。这么简单，说不定我也可以马上做。”这些令人惊喜的发现，数量多到可以累积成这本书。

虽然我也可以等到女儿长大后，验证这种培养习惯的方法到底有没有磨炼出她的感知然后再来写这本书。不过，让我独占这些从事音乐写作所带来的“发现”，我觉得很过意不去，我也想尽早告诉对于育儿感到种种不安、不知如何是好的妈妈同伴们：“这是心灵的营养，不要犹豫，马上去实践。”

在这里，希望各位不要误解，不管任何“习惯”都不需要勉强模仿。书里提到的“培养习惯”，并不是非做不可的事。

“现在还要存将来的教育基金，花这么多钱是不是太浪费了？”“时间不够，只好省略一些不必要的事……不过，这些事到底可不可以省略呢？”面对许多人的不安，本书最大的目的，就是希望提供一些判断线索，告诉他们：“这是心灵的营养，所以非常重要，应该马上去实践。”

但有些日常的小习惯，只要花点费用和时间，就能得到效果。如果这些小习惯薄纸般层层叠叠累积，再坚持久一点，将来一定会呈现明显的变化。

有人说，奠定五感基础的年龄到90岁为止。在这

之前先培养提升感知的习惯就具备了基础、根本，等到下一个阶段开始时，就能够自己延伸发展了。然后到了十几岁，他们旺盛的吸收力将是成人无法比拟的，只要养成一项好习惯，日后一定会有成果。

话虽如此，如果想象发展感知需要 24 小时不间断地努力、再努力，光是想就觉得可怕。事实并非如此，我想告诉各位，亲子每天乐在其中，并能培养感知的习惯。

下面，就为各位介绍我发现的、切实可行的“习惯”。

KODOMO NO SENSU WA YUYAKE GA TSUKURU

By YAMAMOTO Mime

Copyright © 2006 YAMAMOTO Mime

All rights reserved.

Originally published in Japan by SHINCHOSHA Publishing Co. , Ltd. , Tokyo.

Chinese (in simplified character only) translation rights arranged with

SHINCHOSHA Publishing Co. , Ltd. , Japan

Through THE SAKAI AGENCY and BARDON-CHINESE MEDIA AGENCY

本书中文简体字版由 SHINCHOSHA Publishing Co. , Ltd. 授权中国人民大学出版社在中华人民共和国境内独家出版发行。未经出版者书面许可，不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

本书中文译稿由大块文化出版公司出版股份有限公司（台湾）授权使用。

詹慕如译

版权所有，侵权必究。

Contents 目录

第1章 点缀生活

鲜花，仿佛是种镇定剂 / 3

每种花的每种不同 / 5

生活不能没有森林 / 10

透过画作你看得更远 / 12

玄关的鞋子要摆整齐 / 14

第2章 彩色心情

你看，夕阳真美 / 19

苹果不只是红色的 / 21

70 色的彩笔不奢侈 / 26

第3章 培养音感

音感从儿歌开始 / 33

边听边唱边开心 / 36

爱上古典乐 / 38

慢慢地练习假声 / 42

随口哼唱最美妙 / 44

为音乐会做准备 / 45

第4章 品味质感

触及微妙的大自然 / 51

用“心”聆听 / 53

质感究竟是什么 / 55

用“冷豆腐”训练 / 58



敲敲打打听听 / 62

第5章 重视游戏

玩游戏也要全神贯注 / 67

把敲碗变成玩音乐 / 69

可以DIY的乐器 / 71

重视音色，精选乐器 / 73

折纸、丢沙包、翻绳 / 76

第6章 漂亮妈妈

功课再紧也要去跳舞 / 83

像新娘一样光彩照人 / 85

每月至少一次美容 / 88

外出用餐的滋味 / 91

品尝他人为你做的饭 / 94

好妈妈需要好体力 / 97

第7章 感觉抽屉

努力吸收更多的才艺 / 103

循序渐进地充实抽屉 / 105

多多地装喜欢的东西 / 107

去不同的地方长见识 / 108

第8章 魅力光环

他们在舞台上光彩照人 / 115

把舞台搬到生活中 / 117

精确拿捏音量和语速 / 120

音乐家有着敏锐的五感 / 123

第9章 不再提钱

1 000 万日元的钢琴 / 129

不平衡是“暴发户品味” / 131

动脑筋让梦想实现 / 133

挑选“实力派”演员 / 136

第10章 良性竞争

没有嫉妒会很轻松 / 143

不是好，而是精彩 / 147

我的对手是自己 / 149

把“打针”变成“泡芙” / 152

并非培养就能成才 / 155

从自己的世界跳出来 / 159

第11章 保持平静

吃红豆馒头的钢琴公子 / 165

被喜欢的日用品围绕 / 170

要适时地鼓掌和赞美 / 172

尽量不说“不行” / 174

给自己加油 / 177

建造心灵庇护所 / 179

后记 / 181