


爱立方专家顾问团◎策划  
孙玉梅◎著

世界妈妈  
TOP  
教养智慧

日本妈妈  
这样教

负责

教出负责任、有创意、  
懂合作的好孩子

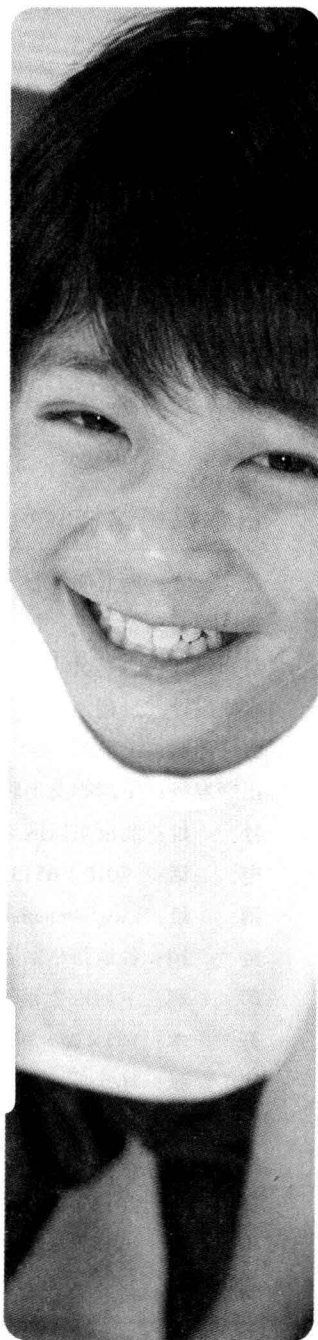


日本父母不仅教导孩子自己的责任自己背，也把给孩子的爱藏起一半，放手而不放任，锻炼孩子的体力、耐力与毅力。

中国妇女出版社

爱立方专家顾问团◎策划  
孙玉梅◎著

# 日本妈妈 这样教 名 责



中国妇女出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

日本妈妈这样教负责 / 孙玉梅著. —北京: 中国妇女出版社, 2013.6  
(世界妈妈TOP教养智慧)

ISBN 978-7-5127-0703-0

I. ①日… II. ①孙… III. ①家庭教育 - 经验 - 日本 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第104101号

## 日本妈妈这样教负责

---

作者: 孙玉梅 著

责任编辑: 姜喆

封面设计: 八牛设计

版式设计: 金鑫

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

社 址: 北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: [www.womenbooks.com.cn](http://www.womenbooks.com.cn)

经 销: 各地新华书店

印 刷: 三河市金元印装有限公司

开 本: 165 × 235 1/16

印 张: 16.5

字 数: 200千字

版 次: 2013年8月第1版

印 次: 2013年8月第1次

书 号: ISBN 978-7-5127-0703-0

定 价: 32.00元

---

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

## 教养情境模拟测验表

你的教养观是哪一种？是严格虎妈、使命必达的直升机父母，还是注重规矩的日本妈妈？在翻开本书前，通过下列40种教养情境模拟，勾选出你的教养方式。这份表格没有标准答案，因为教养不能复制，但经由这份表格，爸爸妈妈可以更清楚自己的教养模式，也可以进一步看看日本妈妈怎么处理这些让父母头大的教养问题哦！（各题后页码为本书相关主题的参阅页码）

### 1.带孩子出门旅游时，你会怎么做？（P002）

- 帮他准备一个小背包，让他背自己的东西。
- 尽可能让他背重一点儿，借机训练体能。
- 不应该让孩子负重，以免影响骨骼发育。

### 2.洗碗时，6岁的孩子嚷着要帮忙，你会怎么做？（P007）

- 为了避免危险，跟他说：“乖宝贝，谢谢你，但是你还太小，等你长大一点儿再说。”
- 要求他洗干净才能离开，并借机训练他为自己的言行负责。

教导正确的洗碗方法，等他学会之后，要求他每天饭后都要自己洗碗。

**3.孩子兴奋地在地铁上大声说话时，你会怎么做？（P012）**

当下先轻声喝止，事后向他解释“在公共场合大声说话会妨碍到别人”。

鼓励他自然流露情绪，否则会造成压抑的个性。

比他更大声说话，启发他了解“这样会吵到别人”。

**4.看到爷爷奶奶送孩子上幼儿园时帮他拿背包，你会怎么做？（P019）**

很感动，将这一幕拍下来，上传网络分享。

提醒孩子跟爷爷奶奶说谢谢，长大之后要孝顺。

告诉孩子“书包里都是你自己的东西，所以要自己背”。

**5.孩子穿得太少着凉了，你会怎么做？（P023）**

痛打一顿，让他吸取教训，下次出门多穿一点儿。

孩子的体质要从小锻炼，少穿一点儿没关系，即使着凉只要多喝热水就没事了。

向学校多请几天假，炖煮补品让孩子补一补。

**6.和孩子在公园野餐时，找不到垃圾桶丢果皮，你会怎么做？（P028）**

随身携带袋子，将果皮带回家，放进垃圾桶。

把果皮丢进草丛里，让它们自然分解。

通知记者，抗议公共设施不够完备。

**7.孩子上美术课忘了带画具，打电话请你送过去，你会怎么做？（P033）**

不理他，训练他从小对自己负责。

立刻送过去，因为一旦被老师处罚会伤害孩子的自尊心。

先骂他一顿，再帮他送过去。

**8.孩子很喜欢吃虾却不想剥虾壳，你会怎么做？（P040）**

一边帮他剥，一边告诉他下次要自己做。

应该事先帮孩子剥好，以免他把手弄脏。

不理他，想吃就要自己剥。

**9.你觉得孩子应该从几岁开始做家事？（P045）**

- 尊重孩子的意愿，他想做就做，不想做也不勉强。
- 越小开始越好，让他养成劳动的习惯。
- 先让他专心念书，等他考上大学再说。

**10.孩子在运动会上参加跑步比赛跌倒了，你会怎么做？（P070）**

- 立刻冲上前将孩子抱起来，给予安慰。
- 在旁边鼓励孩子自己站起来，跑完全程。
- 太丢脸了，赶快将孩子带离现场。

**11.去卖场购物，孩子想要买某个玩具，你会怎么做？（P033 / P037 / P204）**

- 玩具可以启发孩子的创造力，越多越好。
- 告诉孩子“如果要买，必须从零用钱里扣除”，孩子同意就买给他。
- 严词拒绝，以免宠坏孩子。

**12.孩子学着自已洗袜子，却洗得不干净，你会怎么做？（P045）**

- 告诉孩子方法，请他再洗一次。
- 称赞孩子做得很好，私底下再帮他洗干净，不打击他的自信心。
- 没关系，等他长大就会了。

**13.孩子切菜时不小心弄伤了手，你会怎么做？（P064）**

很正常，没必要大惊小怪，这也是一种学习，让他学会以后做事要更加小心。

- 孩子年纪还小，不能拿菜刀，等他长大一点儿再说。
- 不可能发生这种事，因为菜刀和炉火都很危险，我绝对不会让孩子接触。

**14.孩子选填大学志愿时，你会给予什么建议？（P075）**

- 为了将来着想，尽量选填热门科系，以免“毕业即失业”。
- 不干涉，让他根据自己的兴趣选填志愿。
- 帮孩子填，因为他还不清楚自己要的是什么。

**15.发现孩子好像有秘密时，你会怎么做？（P082）**

- 亲子之间不该有秘密，否则会渐行渐远。

- 从孩子的日记里寻找蛛丝马迹，避免他误入歧途。
- 尊重孩子的隐私，并且创造愉悦的家庭氛围，让他愿意主动说出来。

**16.孩子明明很用功，成绩却不太好，你会怎么做？（P087）**

- 带他补习，学习正确的读书方法。
- 孩子开心成长最重要，课业只要尽力就好，不必苛求。
- 既然不会念书，就送他去多学几样才艺，增加和别人竞争的本钱。

**17.孩子做错事时，你会怎么处理？（P087/P122）**

- 不打不成器，一定要痛打一顿，以免下次再犯。
- 施以适度体罚，让他明白自己错在哪里。
- 犯错是难免的，口头劝诫就好，以免孩子自尊受损。

**18.孩子原本说要去植物园，到了门口却说想去博物馆，你会怎么做？**

**（P098）**

- 按照原订计划，不让孩子养成任性的毛病。
- 尊重孩子的意愿，带他去博物馆。
- 先询问原因，加以分析，再让他做决定。

**19.储藏空间有限，孩子的玩具多得快放不下了，你会怎么处理？（P098）**

- 帮孩子把太破旧的玩具丢掉。
- 询问孩子的意愿，鼓励他送人或卖掉。
- 不要再买新玩具，以免养成浪费的习惯。

**20.如果你的女儿想穿一件稍微暴露的衣服去上学，你会怎么做？（P104）**

- 告诉她这样会让别人觉得她很随便，要求换下衣服。
- 尊重孩子的审美标准，同时提醒她什么场合不适合穿这类衣服。
- 孩子大了，不用管她，以免引发冲突。

**21.孩子想要打工，你会怎么做？（P109）**

- 安排他在自己的公司打工，以便就近照顾。
- 多给他一点儿零用钱，要求他先专心把书念好。
- 建议他审慎挑选一份喜欢的工作，累积社会经验。

**22.孩子在学校和别人打架，你会怎么做？（P114）**

孩子之间打架很正常，不用理会。

打架就是不对，先处罚再说。

问清楚原因，带孩子去向对方道歉。

**23.孩子成绩进步了，你会怎么做？（P122）**

大力夸奖，培养他的自信心。

拍拍他的头，微笑肯定。

把书念好是他的责任，不应有任何反应，以免他过于自满。

**24.如果工作很忙，没时间陪伴孩子，你会怎么做？（P128 / P184）**

从小训练孩子独立，同时尽可能调整自己的上班时间，陪孩子吃早餐或晚餐。

考虑换个工作，因为孩子的成长需要父母陪伴。

告诉孩子“爸爸妈妈这么辛苦，是为了让你过更好的生活，所以你要努力念书”。

**25.孩子在公共场合哭闹时，你会怎么做？（P128）**

不用理睬，等他冷静下来，问清楚原因，再跟他说明道理。

赶紧安抚，否则会造成孩子缺乏安全感。

要求他立刻停止，以免造成别人的困扰。

**26.孩子说肚子饿，买东西给他，才吃几口却又不吃了，你会怎么做？（P147）**

告诉他，下次遇到同样状况要学会仔细分辨“想要”与“需要”。

身教重于言教，帮孩子把东西吃完，让他懂得珍惜食物。

要求他把东西吃完，不能浪费食物。

**27.孩子从学校回来，情绪低落，你会怎么做？（P147）**

避免让孩子感到压力，私下打电话问老师。

家是愉快的地方，提醒孩子不要把坏情绪带回家。

询问原因，引导他正确宣泄情绪。



**28.发现孩子的个性比较内向害羞，你会怎么做？（P159）**

帮他报名各种团体活动，利用团体生活让他变得外向。

顺其自然，只要孩子开心就好。

鼓励他在亲朋好友面前表演才艺，训练胆量。

**29.孩子这次考试分数进步了，名次却退步了，你会怎么做？（P163）**

告诉孩子“社会竞争很激烈，学如逆水行舟，不进则退”。

告诉孩子“名次不重要，尽力就好”。

告诉孩子“下次要更努力，让分数和名次都进步”。

**30.听到孩子给其他人取绰号，你会怎么做？（P167）**

给别人取绰号很正常，不用放在心上。

立刻制止，告诉孩子这是不尊重别人的表现。

给孩子取一个难听的绰号，让他知道别人的感受。

**31.如果孩子在玩荡秋千时，另一个小朋友和他争抢，你该怎么办？（P122）**

去找那个小朋友的妈妈理论。

教导孩子要懂得礼让，告诉另一个小朋友要耐心等待。

避免发生冲突，马上带孩子离开。

**32.坐在公交车上，有个乘客把窗户开得很大，刺骨寒风不停灌入，你该怎么做？（P171）**

告诉孩子，那位乘客可能心情不好或身体不舒服才会那么做，应该体谅。

前去提醒他要尊重其他乘客，将窗户关小一点儿。

正好借机锻炼孩子的体质，要孩子学习忍耐。

**33.发现孩子一直无法改掉某个坏习惯，你会怎么做？（P174）**

每个人难免有一两个缺点，不必太在意。

让孩子多和习惯良好的小朋友相处，运用同龄人的影响加以改正。

跟他约法三章，每次犯都要加重惩罚。

**34.带孩子去爬山，爬到一半他就说累了走不动，你会怎么处理？（P180）**

背着孩子走一段，如果体力还是没有恢复就下山。

让他休息一下，鼓励他走完全程。

每个人的体能不同，不强迫孩子，否则会使他讨厌爬山。

**35.如果孩子想自己走路去上小学，你会怎么做？（P186）**

这表示他长大了，想要独立，应该给予鼓励。

路上很危险，而且坏人很多，等他上高中再说。

同意他，但要跟在他后面，以免发生意外。

**36.孩子经常过敏，应该怎么办？（P196）**

让他多吃各种营养品，调整体质。

让他多走路、跑步、骑脚踏车，锻炼身体。

避免带他去公众场合，以免症状加重。

**37.孩子说同学都穿名牌球鞋，他也想要一双，你会怎么做？（P204）**

满足他的需求，让他从小充满安全感。

告诉他要努力念书，长大之后才有能力赚钱买名牌鞋。

告诉他名牌不一定好穿，买东西要注重实用。

**38.想要培养孩子的创造力，你会怎么做？（P210）**

让他上木工课、烹饪课、园艺课、野外求生课。

多买一些玩具给他，从游戏中学习。

鼓励孩子多问、多想、多做。

**39.正在忙着工作时，孩子不停地问问题，你会怎么做？（P220）**

请孩子尊重你，安静地等你忙完。

请他先去翻书，学着自己找答案。

放下手边的工作，先回答孩子的问题。

**40.你认为什么是最好的教育方式？（P186）**

根据成功人士的方法来教育孩子。

多买一些教育方面的书分析比较，各种方法都试试看。

教育经验可以借鉴，但不能完全复制，没有“最好的方法”，只有“比较适合的方法”。

## 每个父母都必须知道的秘密

——李伟文（教养达人、亲子作家）

台湾民众对日本的情感可以说是错综复杂，年轻人因为时尚流行趋势而哈日；家里老人家因为童年生长在日本时代，所以对日本文化自然会有—种乡愁似的美好想象；至于正在社会辛苦奔波的中年人，—方面因为商场的竞争和第二次世界大战的侵华历史偶尔怀抱敌意，另—方面又因为日本人的自律与求完美的龟毛精神不得不致以某种敬意。

至于我，这些年来，因为随着孩子成长在寻找各种有效的教养工具时，发现了日本的戏剧节目，觉得非常适合当做潜移默化养成孩子各种生活习惯的好帮手。

虽然这些年日本的社会氛围一直有些状况，在环境变迁过程中也有许多年轻人适应不良，但是普遍来说，他们在学童阶段的家庭教育的确令人佩服。

我也非常认同这本《日本妈妈这样教负责》的做法，因为负责、自律这些生活常规—直是我教养孩子最核心的努力目标，有许多家长听信某些

专家的话，说“父母要当孩子的朋友”，以为一切事情都必须跟孩子“好好商量”，以至于孩子才刚学会走路、讲话，父母就放弃管教的责任。其实父母就是父母，在孩子习惯与人格养成的初期，不应该以“当孩子的朋友”为借口，孩子必须听从父母的话，父母应要求他们从小负责任、守纪律，如此才有利于一路陪伴他们度过青春的叛逆期。

以温柔而坚定的方式给孩子建立规矩，要孩子为自己的行为负责，承担后果，是现代忙碌的父母最该学习的。有许多在职场上非常能干顶尖的父母，忙得没有时间陪孩子，好不容易出现在孩子面前时，不是动辄责骂、批评孩子，就是满怀愧疚地宠溺孩子，结果养出一个没有规矩又以自我为中心的小霸王。

孩子需要被要求、被限制，其实他们也渴望生活中有个可以遵循的底线，这是所有父母都必须知道的秘密。当孩子知道他们可以自由活动的安全底线在哪里，什么事情可以做，什么事情不可以做，清楚地知道生活中有一道绝不可越界的围墙，反而可以让他们很有安全感地成长与发展，这本《日本妈妈这样教负责》值得所有父母思考与学习。

## 不要麻烦别人就是对自己负责

——主妇张尤丽（亲子作家、“2266新竹亲子聚会”创办人）

因为先生工作的缘故，我们曾在日本居住了4年，这期间我设法参加了千叶县馆山市的自主育儿团体“小鸡会”，所以阅读本书，格外有感觉。

一般的教养书都是个人的教养经验分享，不会出现他人，也没有小孩跟他人互动的描述。本书作者是以一位母亲的眼睛，去看别人的教育优点，以具体情境进行描述，很是难得的理性重于感性。

我一开始带孩子就是在日本，所以很自然地照着日本人的方式教养小孩，在冬天10℃以下时，也让宝宝穿着短裤长袜出门。有一次回台湾度假，连等公交车时，我都会被不认识的陌生人提醒说：“你让孩子穿太少了！”这时我会指着宝宝正在流汗的额头让她看，说：“你看，她被我背在身上，都热到流汗了。”日本是温带国家，冬天在室内几乎都会开暖气，其实不冷。宝宝习惯日本的温度后，回到台湾反而觉得很热。

日本的一些日常生活习惯，我也这样沿用在教养上。

小孩出门会用日语说：“我出去了。”我就会接着说：“要回来哦。”她到家时要说：“我回来了。”吃饭前会等家人坐定，双手合十拇指压着筷子说：“要开动了。”吃完饭后要说：“谢谢招待。”甚至连睡前都要跟父母道晚安，也是来句日语：“OYASUMI。”

当孩子的理解能力还不够时，通过每天的日常使用，把生活习惯内化成一种根深蒂固的反射性礼貌动作。现在孩子大了，我就能够体验到这其中的奥妙。经过这样的日常三餐的互动，孩子知道通过固定的对话，时时表达出对家人的感谢与关心。爱不爱不一定只有口说和拥抱，反而这种反射性的关怀对话更合乎我们华人的民情，才是自然而然地表达出对家人的关怀。

书中整理出的“日式责任教养”，我对照了以前在日本的生活经验，真的都是日本人生活中俯拾皆是的日式教养心法。下面就举例说明，对照给大家参考：

◎日式责任教养6：自己的垃圾，自己带回家——在育儿团体“小鸡会”的规则中，要求大家要把宝宝的尿布，还有午餐的超市塑料便当盒带回家丢掉。因为聚会是借用公家的场地活动，增加的垃圾，要自己处理。甚至我到日本太太家玩时也发现，她们要帮宝宝换尿布时，要先跟主人家告罪一番，换下来的尿布，一样会包起来带回家丢掉。后来朋友到我家来玩，如果她宝宝要换尿布，我也会给她一个塑料袋或是用报纸包起来再丢。因为家里没人用尿布时，不会天天倒垃圾，不包起来就很容易发臭。

◎日式责任教养26：就算再忙，也要抽出时间陪孩子吃饭——我们在日本时，住的是公司的家族宿舍，所以遇到的都是日本人。我老公告诉我，楼上的山崎先生每天回家的时间都在深夜，小孩都睡了。为了跟孩子有交集，早上他会做好全家的早餐，陪孩子以及也要上班的太太聊一聊，然后再去公司。除了陪孩子，也陪太太。朋友岸部先生也是这样，会在八九点回家吃晚餐，然后再回公司加班。甚至晚上10点在电车站的蛋糕专

柜，都会看到很多应酬喝醉酒才要回家的先生，提一个蛋糕回去赔罪。

◎日式责任教养29：从小事做起，从小时候开始——育儿书会告诉家长，先是大人怀抱孩子，手拿汤匙用小指钩住宝宝的手指，然后喂宝宝。多次下来，宝宝就学会把有食物的汤匙放进嘴里的动作，接着就可以自己吃东西。因为宝宝开始学习吃副食品时，除了让宝宝习惯大人的口味和学习咀嚼外，能够自拿汤匙进食而不是大人喂，更是重点。在日本，最简单的外食就是拉面店。只要是带小孩走进去，不用开口，服务生就会主动送上小孩用的塑料餐具。一岁半以后的宝宝，就有自己进食的能力，所以跟着家长在外面吃饭，也会快乐地自己吃。

◎日式责任教养33：父母的命令比不上孩子之间的互动——孩子有些食物不爱吃，在亲子聚会时，日本妈妈会替敢吃青椒或是青菜等食物的孩子鼓掌。然后告诉自己的孩子，你看他好厉害哦，青菜一下子就吃光光。在这样的同龄人互动影响下，孩子都会有勇气去尝试不敢吃的食物，或是不敢玩的器材。小公园有个简单的跳绳，我家小孩一看别的哥哥姐姐抓着就滑了下去，就算对他而言很高，也是抓着就滑下去了。

当我回到台湾时，循着当年参加“小鸡会”的模式，也成立了无门槛的户外亲子“2266新竹亲子聚会”。曾经有高达37对破80人参加活动的纪录，这应该是全台湾最大的亲子聚会了。除了新竹动物园的沙坑外，聚会活动的地点都是户外的免费场所，这样小孩可以顺应天性，有空间可以奔跑嬉笑，不会干扰到别人。活动时间是从早上10点到下午3点，参加的人都照着要求：自己带便当和饮水来，自己开车或是搭乘大众运输工具来。这样训练下来，不会开车的也会开了，不会做饭的也会煮个蛋做饭团了。

正如书中提到的，“不要麻烦别人就是独立”“孩子看着父母的背影长大的”。我相信妈妈都独立了，孩子也会独立、自己对自己负责。

## 好教养就在理所当然的小事里

——大桥佳代子（亲子作家、移动式教养达人）

从小帮忙做家务、书包自己背、处处为别人着想、尽量不给人添麻烦……这些对于每一个日本孩子来说都是理所当然的小事，却往往被我们的很多父母所忽略。很多亚洲妈妈认为，只要孩子成绩好就是最优秀的，所以不惜花钱送孩子去补习班，孩子每一天都被安排得满满的，没有自由玩耍的时间。

作者以细腻的观察、简洁的文笔提醒了我们，培养一个身心健康的孩子其实就是从这些微不足道的小事开始的。





## PART 1

# 放手而不放任

——养成好习惯从小时候开始、从小事做起

01 让孩子从小接受“武士道”教育——培养忍耐力的身心训练 / 002

| 谢谢阿姨！背包我自己背就好

| **日式责任教养01** 为了孩子好，一定要舍得

02 培养做事能力，从进厨房开始 / 007

| 让孩子从小帮忙做家事

| **日式责任教养02** 没有天生坏孩子，只有不会教育孩子的懒父母

03 规矩比成绩重要——让孩子明白应尽的责任和义务 / 012

| 从餐桌和地铁学礼仪

| **日式责任教养03** 守规矩懂礼貌，要从生活小事教起

04 自己的东西自己背——培养孩子的独立精神 / 019

| 父母无法帮孩子背一辈子

| **日式责任教养04** 自己的书包自己背，自己的事自己做

05 少穿一点儿不生病——健康是锻炼出来的 / 023

| 穿得少，动得多，身体自然好