

爱立方专家顾问团◎策划
赵丽荣◎著

世界妈妈
TOP
教养智慧

德国妈妈
这样教

自律

教出坚强、独立、
宽容、节约的好孩子



秉持“放养教育”的德国父母，不仅把孩子当做花朵，更当成大树。
孩子在成长过程中，需要阳光、雨露，更需要风雨中历练。

中国妇女出版社

爱立方专家顾问团◎策划
赵丽荣◎著

德国妈妈 这样教 白 律



中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

德国妈妈这样教自律 / 赵丽荣著. —北京: 中国妇女出版社, 2013.6
(世界妈妈TOP教养智慧)

ISBN 978-7-5127-0702-3

I. ①德… II. ①赵… III. ①家庭教育 - 经验 - 德国 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第104100号

德国妈妈这样教自律

作者: 赵丽荣 著

责任编辑: 万立正

封面设计: 八牛设计

版式设计: 陈佳佳

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

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: 18.25

字 数: 216千字

版 次: 2013年8月第1版

印 次: 2013年8月第1次

书 号: ISBN 978-7-5127-0702-3

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，还是自律甚严的德国妈妈？在翻阅本书前，通过下列45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，但通过这份表格，爸爸妈妈可以更清楚自己的教养模式，也可以进一步看看德国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. 你认为什么是真正“爱孩子”的表现？（P002）

☐ 把孩子当成小花，悉心呵护，给他吃最好的、玩最好的。

☐ 把孩子当成大树，不加以干涉，任其自由发展。

☐ 将孩子视为参天大树和娇嫩小花的结合体，同时培养其温柔与独立的性格。

2. 如果孩子的学习成绩不如预期，你会怎么做？（P006）

☐ 请学校多布置一些作业，让他反复练习，加强记忆。

☐ 严格限制孩子的玩乐时间，使其将心力全部放在课业上。

☐ 确定孩子已经尽力就好，帮助他培养其他兴趣与能力。

3. 孩子向你提出饲养宠物的要求时，你会怎么做？（P011）

☐ 告诉他“只要考第一名就能养宠物”。

☐ 绝不答应，因为宠物会传染疾病，对孩子的健康有害。

☐ 要求孩子承诺会独立照顾宠物并学习必要的知识，再让他养。

4. 听到孩子随意改编你熟悉的童话故事或歌谣时，你会有什么反应？（P020）

☐ 立刻纠正，告诉他正确的情节或词曲内容。

☐ 赞赏他的想象力，并鼓励他为更多故事设计不同的结局。

☐ 感到烦恼，担心这是一种反社会行为。

5. 如果朋友带了礼物给你的孩子，孩子收下后没有说“谢谢”，你会怎么做？（P024）

☐ 礼仪是一种社会化的行为，等到孩子长大了就会懂，不需要特别教导。

☐ 先向朋友道谢，再提醒孩子应该向对方说“谢谢”。

☐ 痛斥孩子不懂礼貌，要他立刻去墙角罚站。

6. 你会让孩子做家务吗？（P029）

☐ 当然不会，家务是父母该做的，孩子只要负责把书念好即可。

☐ 让他学习做一些能力所及的事，训练其独立性。

☐ 孩子太小，家务做得不好会导致挫折感，所以不该让孩子做家务。

7. 在马路上看到有人乱丢垃圾，你会怎么做？（P033）

☐ 照相举报，赚取检举奖金。

☐ 既然别人都乱丢，自己也可以这么做。

☐ 捡起来丢进垃圾桶，并且告诉孩子“不可以乱丢垃圾”。

8. 寒流来了，孩子穿着一件薄薄的上衣就要去公园玩，你会怎么做？（P037）

☐ 为了不让孩子感冒，要他立刻多加几件衣服。

☐等到孩子着凉后，再狠狠教训他一顿，以后他就不敢了。

☐提醒孩子，但是如果他说不冷，就尊重他的感觉和意愿。

9. 如果孩子每次购物都买一个塑料袋，你会怎么做？（P042）

☐提醒他“即使塑料袋很便宜，但这仍是一种浪费行为，以后一定要随身携带购物袋”。

☐反正塑料袋很便宜，所以没关系。

☐孩子拿不动太多东西，而且忘记带购物袋很正常，不用过度反应。

10. 如果孩子喜欢阅读课外读物，你会怎么做？（P046）

☐如果孩子功课很好，就不必干涉；反之，则没收课外读物。

☐孩子无法分辨课外读物内容是否健康，等他大一点再说。

☐经常带孩子去图书馆，并根据他的年龄，挑选具有启发性的课外读物。

11. 孩子不小心跌倒的时候，你会怎么做？（P050）

☐孩子的身心都很脆弱，要立刻冲过去抱他起来，给予安慰。

☐先检查孩子的伤势，确定没问题后，鼓励他自己站起来。

☐碰撞跌倒很正常，不必理会。

12. 当你带着孩子去公园玩，看到有人跨越栏杆、不遵守公园规定时，你会怎么做？（P054）

☐告诉孩子喜欢花就可以摘下来玩，反正明年还会再开的。

☐视而不见，避免在孩子面前与人发生冲突。

☐前去劝阻，并且告诉孩子“这是不对的行为，要遵守公园的规定”。

13. 如果你答应孩子下午5点10分去接他放学，但因为中途有事，5点30分才到学校，这时候你应该怎么做？（P058）

☐告诉孩子“计划赶不上变化”，迟到是难免的事，借此训练他的耐心。

☐发现时间快到了，先打电话给老师，请他转告孩子，接到孩子之后要跟他解释迟到的理由，并向他道歉。

☐问他这20分钟都在做什么，借机教育他要把握时间做功课。

14. 答应周六带孩子去游乐园玩，当天却临时被通知要加班，你会怎么做？（P062）

☐为了不让孩子失望，趁他还没起床之前赶快出门，回家后再告诉他原因。

☐向孩子说明取消计划的理由，向他道歉，并给予适当补偿。

☐抱怨公司，借此提醒孩子“爸爸妈妈工作很辛苦”，要他学会体谅。

15. 想要让孩子喜欢音乐，你应该怎么做？（P070）

☐帮孩子报名音乐班，并且要求他每天练习，养成习惯。

☐告诉孩子“你看小明、小华好厉害，会弹钢琴，不像你什么都不会”，激发他的好胜心，主动报名音乐班。

☐先培养自己对音乐的喜好，经常在家里听音乐，让孩子耳濡目染。

16. 和另一半意见不合，即将发生争执，你会怎么做？（P074）

☐不要避开孩子，因为他是家中的一分子，要让他知道家里发生的大事。

☐回到房间讨论，不在孩子面前争执，以免影响他的情绪。

17. 应该怎么做，才能向孩子证明你的爱？（P080）

☐买很多衣服、玩具给孩子，让他衣食无缺。

☐每天问孩子功课做完了没，让他感受到父母的关心。

☐经常抱抱孩子，对他说“我爱你”。

18. 如果你希望孩子多学习一些课外知识，想要帮他报名相关课程，他却极力反对，这时候你应该怎么做？（P089）

☐告诉他已经交钱了，不能浪费，先去把这几堂课上完再说。

☐告诉他社会竞争很激烈，如果不多学一点东西，长大之后就会跟不上别人。

☐带他去试听，如果他还是不想上课，就不勉强。

19. 当你要孩子去做作业，他却想要看电视，并且为了这件事情和你

顶嘴、争辩，你该怎么做？（P097）

☐跟父母顶嘴是不礼貌的行为，一定要立刻制止。

☐孩子不懂事情的轻重缓急，要规定他做完作业才能看电视。

☐鼓励孩子表达想法，并引导他如何有效安排时间。

20. 如果你发现自己误解了孩子的意思而妄下结论，扭曲了孩子的想法，你会怎么做？（P101）

☐没关系，下次注意就好了。

☐向孩子道歉，承认错误，请他再说一次，并认真倾听。

21. 如果发现孩子和一位异性同学走得很近，甚至做出一些亲密举动，你会怎么做？（P108）

☐和孩子约定，每次都考第一名就可以谈恋爱。

☐告诉孩子“等你长大之后才能谈恋爱”，阻止他和那位同学继续来往。

☐乐见其成，让孩子提早学习爱与被爱的能力。

22. 孩子犯错时，你会施以体罚吗？（P113）

☐不论是什么样的错误，都不该体罚孩子，以免在他心里留下伤害。

☐平时不会，但如果犯了大错，会用棍子痛打一顿，让他汲取教训。

☐会施以柔和的体罚，例如打屁股、不准看电视、面壁思过、关禁闭等。

23. 如果孩子还没吃完晚餐，就说“我吃饱了”跑去玩，你会怎么做？（P130）

☐他一定还没吃饱，只是贪玩，所以要求他必须立刻坐回餐桌上把晚餐吃完。

☐孩子爱玩是天性，但为了避免他吃太多零食，所以要喂他吃完正餐。

☐既然孩子不好好把饭吃完，就表示他不饿，不必强迫。

24. 发现孩子的缺点时，你会怎么做？（P138）

☐每个人都有缺点，没必要大惊小怪。

☐为了不伤及孩子的自尊心，要避免提及。

☐多赞美孩子的优点，找机会和孩子讨论，引导他改掉缺点。

25. 当你发现孩子没有把课本放进书包就急着去上学了，你会怎么做？（P142）

☐孩子没带课本会被处罚，立刻帮孩子拿去学校。

☐打电话到学校，叫孩子赶快回家拿课本。

☐不管他，让他被处罚，汲取教训。

26. 如果孩子和你约定好每周三都要帮忙洗碗，某天吃完饭后他却说功课太多做不完，不洗碗了，你该怎么做？（P152）

☐要求孩子按照约定行事，让他了解不可以随便破坏协议。

☐这次先帮他做，下次再要求他补回来。

☐功课比较重要，偶尔不做家务没关系。

27. 孩子放学回家，立刻脱下脏衣服扔得满地就跑去玩了，你会怎么做？（P156）

☐帮孩子收拾，上课累了一天，放松一下也是应该的。

☐和孩子约定好“自己的事自己做”，要求他以后自己把脏衣服丢进洗衣机。

☐孩子都是这样，帮他多买几件衣服就好了。

28. 当孩子违反规定被你处罚，他的奶奶站出来为他说情，你该怎么做？（P160）

☐看在长辈的面子上，放过他一次。

☐告诉奶奶“我的孩子我自己教，不用你管”。

☐坚持处罚，再私下和长辈沟通“让孩子遵守规范”的重要性。

29. 孩子因为贪玩忘了写作业，想起时已经过了就寝时间，你该怎么做？（P164）

☐先骂他一顿，再帮他写作业写完。

☐要他立刻去睡觉，隔天被老师处罚，汲取教训。

☐要求他熬夜把功课写完。

30. 如果孩子和别人争抢玩具，你该怎么处理？（P168）

☐要孩子把玩具让给对方，再买一个新的给他。

☐斥责孩子，因为这是没有教养的行为。

☐问清楚是谁先拿到玩具，先拿到的先玩。

31. 进入孩子的房间之前，你会先敲门吗？（P174）

☐不会，他现在还不懂，等到他年龄大一点，我就会敲门。

☐会，要以身作则，从小处培养孩子的礼仪。

☐不一定，如果觉得他在做坏事，就要立刻进去查看。

32. 吃完晚饭，孩子抢着要洗碗，外婆却说“你会把碗打破”“你洗不干净”“你个子太矮”等，不让他洗，此时你会怎么做？（P180）

☐避免冲突，等到下次外婆不在家，再让孩子洗碗。

☐孩子确实常把碗打破，为了避免浪费，等他长大一点再说。

☐让孩子先去洗碗，再告诉外婆“孩子愿意主动做家务，就要给他尝试的机会”。

33. 如果孩子在公园玩的时候，被其他小朋友不小心撞倒，两人发生争执，你该怎么办？（P189）

☐告诉孩子“别人撞你，就要撞回来，不然以后容易被欺负”。

☐一个巴掌敲不响，立刻制止之后，两人各打一下。

☐告诉孩子“他是不小心的，要原谅别人的无心之过”。

34. 孩子的作业做得很慢，还一直做错，觉得自己很笨，你会怎么做？（P192）

☐告诉孩子“你确实不太聪明，所以要比别人更努力”。

☐告诉孩子“你是我生的，怎么会笨呢？一定是你上课不够认真”。

☐告诉孩子“你不笨，只是还没有学会而已”。

35. 孩子跟你说这次想考前三名，回来之后却告诉你三科之中有两科不及格，此时你该怎么做？（P196）

☐帮他制订学习计划，增加课前预习、课后复习的时间。

☐要他戒除随便夸海口的坏习惯。

☐只要确认孩子尽力了，就抱抱他，勉励他下次要更努力。

36. 孩子在公共场合想要唱歌，但他五音不全，你会怎么做？

(P204)

☐欣赏孩子勇于表现自我的精神，给予鼓励。

☐这是孩子自大的表现，应该予以制止，并要求他懂得内敛。

☐歌声不好就该藏拙，要求孩子以较擅长的舞蹈代替唱歌。

37. 当邻居跟你说“我的孩子这次数学考了100分，你的孩子只考了70分”，你会怎么回答？如果孩子在旁边，你会怎么说？(P210)

☐“没什么了不起，我的孩子只是不想念书，否则考100分对他来说轻而易举。”

☐“要你管，也不看看你的孩子英文多烂！”

☐“哇，你家孩子好棒！我的孩子也不错，这次有进步哦。”

38. 孩子上了小学一年级之后，告诉你从今天开始要自己上学和放学，你会怎么做？(P217)

☐小学一年级时还欠缺应变能力，容易发生危险，等他长大再说。

☐欣然同意，并且教导他交通规则，注意安全。

39. 有一天，你看见孩子在写日记，他看到你之后立刻将日记收进抽屉里，你会怎么做？(P220)

☐尊重孩子的隐私权，绝不看他的日记。

☐为了避免孩子误入歧途，应该随时掌握他的动向，等他隔天去上学后，再进他的房间看日记。

☐告诉孩子：“亲子之间不该有任何秘密，我想要了解你的内心世界，给我看日记好吗？”

40. 在公园里，孩子看见一只非常可爱的小狗，想趴在地上学狗爬，你会怎么做？(P233)

☐先帮孩子铺好垫子再让他趴上去，之后立刻用湿纸巾帮他擦手。

☐ 严厉制止，因为地上很脏，而且这个动作很不雅。

☐ 让孩子自由玩耍，不加以干涉。

41. 如果孩子已经拥有满屋子的玩具、书籍，却仍然想买新的东西，你该怎么做？（P235）

☐ 孩子想要什么都应该买给他，满足他的需求，否则会造成他从小缺乏安全感。

☐ 严厉回绝，告诉孩子“家里很穷，买不起”。

☐ 让他整理不需要的旧东西，和邻居或同学交换玩具、书籍，培养爱物惜物的观念。

42. 发现孩子将多余的零用钱省下来买玩具时，你会怎么做？（P241）

☐ 表示他的零用钱太多，应该扣除一些。

☐ 给予赞美，并为孩子开银行账户，引导他将多余的零用钱存进去。

43. 过年期间，孩子很快就把压岁钱花完了，想再向你借钱买玩具时，你会怎么做？（P244）

☐ 给他钱，告诉他下次不可以这样。

☐ 斥责他太浪费，处罚他一个月不能领零用钱。

☐ 不给他钱，并且教他如何妥善规划、运用压岁钱。

44. 某天你依照孩子的要求买了一个玩具给他，过了几天他却说那个玩具不好玩，想要重新买一个，此时你会怎么做？（P249）

☐ 孩子还小，不明白自己真正的需求，所以应该再买一个玩具给他。

☐ 不买给他，让他知道做任何决定之前必须想清楚，做决定之后就不能后悔。

45. 去银行存钱时，你会带孩子一起去吗？（P252）

☐ 不会，小小年纪就接触金钱的世界，会让孩子变得贪婪。

☐ 会，要让孩子从小建立金钱观，了解正确的理财方法。

把孩子教好，有为者亦若是！

——洪兰（台湾中央大学认知神经科学研究所所长）

讲到德国人，大家心中都有一个印象浮现：循规蹈矩，一丝不苟。若问为什么？一般人会回答：“民族性。”如果打破砂锅问到底，再问：“这民族性是怎么来的？”能回答出来的人可能就不多了。从《德国妈妈这样教自律》这本书中，我们看到了答案：教育，尤其是家庭教育。

作者随着她先生去德国留学，在德国住了几年，生了个女儿欣欣。从对欣欣的教养上，我们看到了德国父母教养小孩子的方式，终于了解到德国人的一丝不苟不是在于他们的基因，而是在于父母教养孩子的观念和态度。

我去美国留学时，教授说：实验心理学如果不是从德国开始，就不会有今天的成就。他说这是因为艾宾浩斯（Hermann Ebbinghaus）为了了解记忆的本质，在1885年，让自己背一百个没有意义的音节，如PYD、XTB，当能背到百分之百后，过两小时，测试自己，看记忆剩多少，过了八小

时、过了二十四小时，不停地测试自己，看记忆还剩多少，终于画出著名的“艾宾浩斯遗忘曲线”。我记得当时坐在我旁边的美国学生说：“真服了这些德国人，像这种实验给我1000美元我也不做。”我那时虽是穷留学生，但颇有同感。这么辛苦繁琐的实验只有德国人会去做它，而且重复100次，直到确定效果为止！

后来上人类学课时，教授要我们比较德裔、意裔和墨裔的美国人的人格特质和行为，果然又看到民族性的不同。老师说，什么叫民族性呢？就是你祖先做事的态度，祖先的态度怎么流传下来的呢？通过教育，通过世世代代的家庭教育，把做事的精神传下来。作者性急，在等红绿灯过马路时，对面的灯一变黄，自己这边还未变绿，就抢先走，结果被德国太太骂，因为作者不遵守交通规则，更重要的是，作者在孩子面前做了坏的榜样。看到德国人这么注重身教，就知道这个日耳曼民族不论怎么战败，一定会再站起来，因为她敬业、守法、刻苦耐劳的立国精神已经通过教育，在国民的脑海中根深蒂固了。

作者讲到德国母亲教孩子环保那一章，我特别有感触。最近我去公私立中小学校长研习会演讲，我发现会场纸杯、免洗筷满天飞，校长们居然在学校推环保，自己却不环保。当大人说一套做一套时，我们能期待什么样的结果呢？书中房东太太不准她女儿买塑料袋是有道理的，一个一百年都不会降解的东西，怎么可以乱用呢？

民族性是一个民族立国的精神，看到了人家，想想自己，他山之石可以攻错，曼德拉（Nelson Mandela）说：“教育是用来改变世界的最威猛的武器。”这句话很好，只要我们肯花时间和心力去教孩子，我们一定也可以把孩子教好，有为者亦若是，且看今朝！

愿意学习的母亲，是孩子幸福最大的保障

——洪雯倩（《在维也纳，慢慢教孩子》作者）

愿意学习的母亲，是一个孩子幸福的最大保障；而有个“一点就通”的母亲，更是孩子前世修来的最大福分。因为这不仅是奠定亲情的坚固基石，更是孩子将来的发展能不能海阔天空的前提条件。

在书中的字里行间，我看到一对来自中国的父母，除了奋力克服障碍、战胜异地求学的一切挑战之外，更勇于接受另一种截然不同的文化的冲击与洗礼。为的，不外乎是下一代能健康、磊落地成长。

继“虎妈”的教育观点在西方引起激烈讨论后，我感觉到一股隐隐的不安：西方对中式教育的不解，以及华人对西方世界人性自由的向往。两者，像僵住的孩子，立在河的两岸对峙着。

我必须指出，基本上，德语系国家的价值观，包含自我价值的认定、处世原则，甚至做事方法，和华人世界的准则是相反的。我们认为很好、

很能干的，在欧洲（多数西北欧国家中）人的价值观里，可能会很不以为然；而他们的一举一动，在华人眼里，则多属于不知变通的不近人情。但是，面对教养问题的时候，是面对自我、面对人性的时刻，作者借由与孩子的一同成长，来反观我们习以为常的种种，也就是和自身的成长经验重新对话。这份用心，在一个个日常生活中的例子里得到辩证、得到启发、得到省思；一个母亲，也将兼容并蓄，从不同文化思维里得到意想不到的养分。

我们常说德国人很“务实”，会造高级、耐用的奔驰车，节俭，努力地工作，现在甚至在拯救欧洲金融。但事实上，他们在教育过程中，做了很多“不务实”的事，包括：鼓励孩子接触音乐艺术、从事阅读、去森林散步、借由辩论培养抽象思维。只是，他们在做这些事时，都秉持“不做到彻底，甚至完美，绝不放手”的“踏实”态度。这真金不怕火炼的背后，是来自一种尊重、细腻，同时勇于面对错误的教导方式，也就是说：宁可面对缺陷，也不愿意欺骗自己。

此外，光是辩论、顶嘴这件事就让很多华人父母受不了了。与生俱来的地位受到前所未有的挑战，这大概是很多华人父母在面对海外的第二代时，所感叹的时不我与。偏偏，德国教育鼓励辩证，鼓励批判性思考；要孩子从自己的动手实践里，自己体验生命的分量。这样一来，一个人也不至于对他人言听计从，人云亦云，并请父母代为“设计”生涯规划了。

表达情感的方式，每个文化都有所不同。有“含蓄”的，有“无畏直言”的，这些都可以。简单地比喻：西方如“墨家”，主张兼爱天下，人和人之间是平行线、平等的；而东方是“儒家”，人我彼此的关系是上下的、有阶级之分。不论怎样，在这广袤的坐标上，我相信，以“爱”为定点时，一定能找到一个进退有则、兼容并蓄的立足点。祝福他们！

养成自律的必备能力

——秦梦群（台湾政大教育学院特聘教授）

中国台湾省近年来受到少子化影响，独生子女的人数扶摇直上，他们往往集父母宠爱于一身。在日常生活中，父母时时刻刻保护子女，希望能完全满足孩子的需要，并让孩子接受最好的教育。家长规划子女人生的每一步，尽力避免孩子迷失方向，甚至误入歧途。影响所及，父母虽用意良善，却默默地扼杀着孩子的自主能力。孩子不该只是父母的附属品，而是一个完整独立的个体。现今社会环境瞬息万变，孩子在学校考试获得高分，并不代表有解决问题的能力，因此培养孩子独立自主的精神，使其能够勇于面对各种问题并解决问题，才是父母所应该正视的。

《德国妈妈这样教自律》这本书以华人在德国之生活作为背景，向读者展现了德国的风俗民情，以及德国人的教育理念与方法。本书共计8篇，各章节分别以简短的小故事切入，从书中人物的互动中体现德国式的教育