

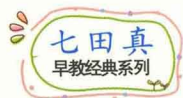
国际右脑开发权威
儿童早期教育专家

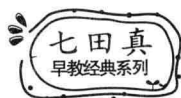
【日】七田真 著

思可教育译
马思延 审校

培养优秀宝宝

父母必备的20个习惯





培养优秀宝宝

父母必备的20个习惯

国际右脑开发权威
儿童早期教育专家

【日】七田真 著

思可教育 译
马思延 审校

龍門書局

北 京

著作权登记号: 01-2012-1585

版权所有 翻印必究

举报电话: 010-64031958; 13801093426

邮购电话: 010-64034160

图书在版编目(CIP)数据

培养优秀宝宝, 父母必备的 70 个习惯 / (日) 七田真著; 思可教育译.
—北京: 龙门书局, 2012.4

ISBN 978-7-5088-3520-4

I. ①培… II. ①七…②思… III. ①早期教育: 家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 042994 号

责任编辑: 郝明慧 张丽婷 / 封面设计: 后声文化

龍 門 書 局 出 版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码: 100717

www.longmenbooks.com

中国科学院印刷厂印刷

科学出版社总发行 各地新华书店经销

*

2012年4月第 一 版 开本: 32 (900 × 1245)

2012年4月第一次印刷 印张: 8 3/8

字数: 70 000

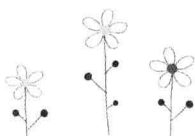
定价: 26.00 元

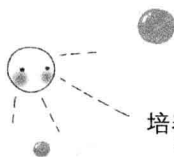
(如有印装质量问题, 我社负责调换)

总序

经过近一年的准备，“七田真早教经典系列”终于和广大读者见面了！此前“七田式的图书”也陆续有几十种翻译成中文出版发行，可是像这样经过精心选择、编辑，并以丛书的形式问世，还是第一次。这里要感谢思可教育，感谢马思延先生，还要感谢非常“给力”的龙门书局！

在我很小的时候，父亲七田真就经常跟我讲他在中国的故事：他的出生地大石桥是怎样的地方，后来跟随做工程师的父亲移居大连、北京，直到16岁踏上日本国土时的情景。父亲热爱学习、喜欢钻研，中国文化博大精深，5000年来的各种经典著作想必是他最佳的精神食粮。迄今在父亲故居中还可以看到他细心批注的《论语》、《大学》、





《中庸》，在他留下的 200 多册作品里，也常常有中国传统文化的影子，甚至在他去世后留下的随笔中也有一篇名为《记忆中的北京》。可见，“中国”这两个字在父亲的一生中具有举足轻重的地位，如果 he 知道自己倾注毕生精力创办的“七田式教育”能够回到中国这片“故土”上生根、发芽、开花、结果，我想 he 心中肯定会更加饱满、更加骄傲！

“七田真早教经典系列”能够在中国如此“隆重”地出版，也和七田真国际教育中心正式进入中国息息相关。2009 年年底我们授权思可教育为代理机构。2010 年 9 月 1 日中国首家教学中心，也是全球第 518 家中心，在深圳市天利名城正式开学。2011 年年底，2012 年年初，七田真国际教育中国第二、第三家中心也相继开学，也让我们的全球教学中心增加到了 525 家。

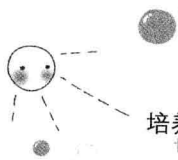
我们相信每一个孩子生来都有巨大潜能，这些潜能可以通过科学的方法开发出来，并保持下去，



就像鲜花经过浇水、施肥、日光沐浴后终会绽放一样。而爱心是开发潜能的基础，宝宝只有在满满的爱心呵护之下才能有充分的自信，潜能也才可以无拘无束地发挥出来。就像土壤对鲜花一样，爱是孩子成长的基础；同时爱也是有原则、有方法的，绝不等于溺爱。给予孩子爱的同时也要严格，要教育孩子学会忍耐。教育的目的不只是上一所好的小学、中学、大学，更重要的是培养孩子走入社会时必备的能力，培育他们的心灵。所以我们一直倡导的是，用认可、赞赏、爱护来培养全人格的宝宝。

本次出版的“七田真早教经典系列”共有6册：《七田真神奇胎教法》、《培养优秀宝宝——父母必备的70个习惯》、《七田真0—6岁育儿法》、《七田式心灵教育》、《七田真育儿圣经——认可、赞赏、爱护的教育》、《七田式“天才养成”33堂课》，是从七田真留下的大量图书中精挑细选出来的，涵盖了七田式教育的主要内容。从胎儿期开始，从理论与实践两个角度指导父母如何与孩子建立





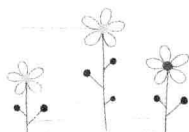
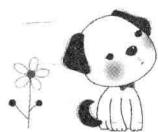
培养优秀宝宝，父母必备的70个习惯

七田真早教经典系列

良好亲子关系，如何在爱心的基础上培养心性美好、左右脑均衡发展的宝宝。我希望这套丛书能够帮助中国的家长在教育的路径上找到正确的方向，体会到育儿的乐趣；更加希望伴随着七田真国际教育在中国的发展，有越来越多的中国宝宝有机会接受以心灵教育为目的、重视宝宝综合素质的七田式教育！

七田教育研究所 七田厚

2012年3月19日



目
录

第 1 章 能够努力向上的孩子

了解育儿的精彩之处和乐趣所在 / 002

要这样去鼓励孩子——

“若是你的话，肯定能做到” / 005

让孩子拥有理想和对人生的希望 / 008

要建立起既有“爱”又有“敬”的亲子关系 / 013

在家里要注意的言行举止 / 016

父母与孩子的交流时间要多于孩子看电视的时间 / 020

“不要输给自己”而非“不要输给其他的孩子” / 022

要摒弃负面的语言和负面的情绪 / 025

第 2 章 能够学习的孩子

教会孩子“学习的三个目的” / 028

不要误解“父母和孩子是对等的”含义 / 032

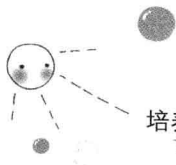
必须要说“不可以” / 036

父母的态度改变孩子学习的心态 / 039

“回声法”能让不愿意学习的孩子喜欢学习 / 043

在游戏中教给孩子谦让之心和思考能力 / 047





培养优秀宝宝，父母必备的70个习惯

七田真早教经典系列

倾听孩子的目标 /050

费尽心力、轻声细语地用爱从0岁开始教育孩子 /054

早期教育不是天才教育 /057

与其“让孩子入学以后再开始”，不如逐渐地准备 /061

幼儿教育使孩子轻松跨过难关，考入重点中学 /067

用丰富的语言对0岁婴儿进行文字教育 /070

只能在0岁到6岁进行的“模式学习” /075

模式学习的成果是培养了“才能” /080

了解智力发育顺序的作用之一 /083

了解智力发育顺序的作用之二 /087

孩子入学前需学会的10种基础知识 /091

让幼儿学习英语 /102

为孩子创造能提高其听懂声音能力的环境 /105

让孩子每天只听15分钟的磁带和CD /108

第3章 具有创造力的孩子

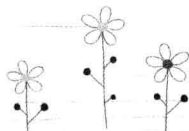
让孩子阅读成功人士的故事 /112

让孩子通过旅行拥有广阔的视野 /117

培养孩子主动做事的意识 /120

不是“特训”而是“帮助” /123

要提防会扼杀个性萌芽的“水平教育” /126



通过培养基础学习能力来发展创造性 /128

孩子上小学之后要养成自己学习的态度 /131

培养表达能力的汉语训练 /134

第4章 能够忍耐的孩子

对心灵的教育培养会使智力得到发育成长 /138

要有坚定不移的态度 /142

了解并实践培养孩子的“三种神器” /145

在让孩子“自由”的同时，不要使其“放任” /154

不要让孩子当“家里的皇帝” /156

不要去哄正在闹别扭的孩子 /158

试着问孩子心灵是干净的好，还是污秽的好？ /161

第5章 有区分能力的孩子

在幼儿时期要教会孩子“问候”、“回答”、“区分” /166

在计算机时代，要培养孩子重视阅读 /169

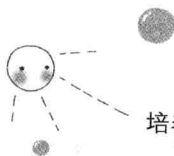
通过按顺序分发东西来使孩子确认家庭秩序 /173

尽早让孩子在其社会群体中历练 /176

若是孩子能被认可、表扬，他们会变得开朗和自信 /178

将批评时间控制在1分钟内，且仅此一次 /181





培养优秀宝宝，父母必备的70个习惯

七田真早教经典系列

第6章 有所成长的孩子

在培养孩子的过程中，不要设定标准，不要比较 /186

每天感动于“昨天还做不到呢，今天却已经会做了，好厉害啊！” /189

通过右脑教育可以培育孩子的心灵和成长可能性 /192

因为表扬而意识到孩子的潜能 /197

通过预备课程激活头脑 /201

相信想象的力量，并予以实践 /204

将目光转向“旧脑”的丰富世界 /207

通过西蒙顿疗法向梦想的实现靠近 /209

和腹中胎儿说话刺激其右脑 /212

从胎教时就开始“培育心灵” /215

将乐观、温和传达给腹中胎儿 /218

孕期的饮食要注意水、盐和“豆芝裙蔬鱼菌薯” /221

母爱是孩子成长发育最好的营养 /223

第7章 有同情心的孩子

努力拼搏地活着，磨炼灵魂 /228

人的本性是在3岁之前培养好的 /231

要教会孩子“人从一出生就是钻石” /235

“成龙”还是“成虫”，取决于家庭氛围 /237



“父亲的作用”能影响孩子的品质和人格的形成 /240

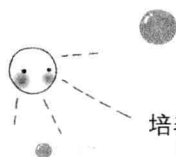
要清楚地区分“温和”与“纵容” /242

通过拜托一点小事来播下表扬的种子 /244

不论是孩子还是父母，要发生戏剧化的改变只需两个
小行动 /250



第1章
能够努力向上的
孩子



了解育儿的精彩之处和乐趣所在

育儿本来是一件很愉快的事情。然而，也有一些父母觉得育儿不是一件很快乐的事情。

某天我看了一档叫做《对于母亲来说，育儿意味着什么》的电视节目。栏目组在街上给 50 位母亲分发了“对于您来说，育儿意味着什么”的调查问卷，下面介绍一下她们的回答。

对于问卷的提问，母亲们给出的都是“忍耐”、“牺牲”、“一片灰暗”等回答，似乎大家一直都把育儿当做负担，看成是一件负面的事情，觉得“自己的人生已经全都终结了，唯有忍耐而已”。

在这 50 位母亲中，只有一位母亲回答说：“自己获得了无价之宝，育儿真的是无比快乐的事情。”我为此感到叹息。

父母都觉得育儿让人摸不着头脑，所以会被



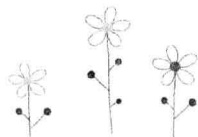
“孩子是不是一直发育得很迟缓啊”这样负面的想法所左右，会被“孩子的反应很糟糕”、“和孩子在一起一点都不快乐”等负面心情所影响。若是如此的话，育儿就彻底变成了无法让人感到快乐的事情了。

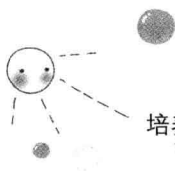
但是，孩子若是能以父母肉眼可见的速度，活泼开朗地成长，并且很仰慕父母的话，那么育儿就会变成一件充满阳光、快乐的事情。

孩子的样子是父母对其培养的结果。孩子如何成长起来的？如何变化的？全部都取决于父母。父母若是对优秀的育儿方法有所了解，并且将其进行实践的话，育儿将令人非常愉悦。

父母对于育儿的一无所知会使其变成一件困难、让人无法感到快乐的事情。父母若是把爱准确地传达给孩子，他们将能快速健康地成长为开朗、乖巧的孩子。

育儿是人生中最值得尊敬的一件事情。之所以这样说，是因为孩子是父母辈的接班人，我们是从人类生命链那里得到赐予来抚养这些无价之宝的。





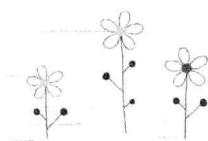
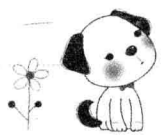
培养优秀宝宝，父母必备的70个习惯

七田真早教经典系列

然而，最近的父母都有将孩子当做私人物品的倾向，觉得“既然是我的孩子，那么我想怎么对待就怎么对待”，以这样一种无所谓的态度来养育孩子。如今，这样的父母变得越来越多。

但是，孩子是人类生命链的延续，必须要好好地培养。在培养孩子的同时，要将每一个孩子都看做是一个独立的个体来尊重，这是非常重要的。

为此，父母必须要对出色的育儿方法有所了解，必须要培养好孩子的心灵。那么，应该如何培养孩子的心灵呢？



要这样去鼓励孩子 ——“若是你的话，肯定能做到”

成功人士大多都一直拥有浪漫的想法，一直都有理想。

世人皆有理想，但是在实现理想的过程中，会逐渐地将理想遗失，不时感到挫败，认为自己一无是处，没有才能，运气不好，于是中途放弃，不再继续努力。这是普遍的现象。

培育理想的“钥匙”在于，要有坚持不懈、努力进取的精神。获得成功必然是因为比别人多付出了几倍的努力。

某位著名的体育教练曾说过下面一段话：“由经验来看，即便没什么能力，但只要一直都拥有想要变成优秀选手的愿望，那么在今后的人生中反而能够成功。那种可以无师自通、不努力也能成功的人，