

<<日本妈妈这样教自立>>

图书基本信息

书名：<<日本妈妈这样教自立>>

13位ISBN编号：9787508634357

10位ISBN编号：7508634357

出版时间：2012-10

出版时间：中信出版社

作者：菅原裕子

页数：194

字数：119000

译者：张丽娜

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<日本妈妈这样教自立>>

### 前言

成为“教练”究竟是怎么回事呢？

也许在教育孩子的时候，你总会不停地担心或是不断地后悔：“那个时候要是没那么做的话”，“这个时候如果这么说的话”……不过没关系。

你是在为培养你的孩子而努力。

如果感觉没有自信的话，那是因为你背上了不需要背负的包袱。

现在就清理一下任务，开始变身为孩子的教练吧！

所谓教练，就是为了使对方的能力得到发挥而创造机会并予以提示的人。

举例来说，如果是跑步选手的教练的话，那就要准备好易于跑步的环境，首先让选手自己就想跑：激起他们的干劲，让他们“想跑得更远，想跑得更快”，要给他们提示，让他们思考怎么做才好。

也就是说，让对方注意到自己“现在”的状况，自己去想为了“今后”变得更好能做些什么，自己推动自己去行动，这就是教练的工作——训练。

因为这是能有效地激发每一个人的独特才能的方法，所以即使在体育界和商界中也是通用的。

把这种训练应用于儿童教育上，就是我提倡的“心灵沟通”（heart full communication）。

在心灵沟通中，我提议父母要做孩子人生中第一个教练。

目标就是使孩子幸福地自立。

充分地去爱，好好地放手我是人才开发方面的顾问。

我知道只需活用训练方法、给予适当的机会，人就可以发挥巨大的能量。

这点我已经不知见证过多少次了。

另外，我也从自己教的孩子们身上学到了很重要的东西。

那就是，我们每个人生来就拥有令生命闪耀出自己独特光辉的力量。

刚出生的婴儿看似什么也不会，但是，没人教他们也慢慢学会了翻身、伸手拿吃的、说话。

就像花的种子，只要注意给它水和阳光最终就能开花，只要给孩子一个好的环境，孩子就能发挥出其与生俱来的天赋，展现自己独特的才能。

为了创造这个环境，作为父母的我们能做些什么呢？

这么想的时候，在我的心中“训练”和“培养”孩子就自然而然地联结起来了。

于是我产生了“充分地去爱，好好地放手”这个想法，这也可以说是心灵沟通的关键。

孩子是不可替代的宝贝。

为了守护什么都不会的婴儿，父母会尽一切可能好好照顾他们。

但是，如果任何时候都无微不至地照顾的话，也许孩子与生俱来的能力还没来得及发挥他们就长大了吧？

所以我为了照顾好我心爱的女儿，同时为了避免上述可能，决心在给女儿“充分的爱”的同时“好好地放手”，把女儿的人生交给女儿自己。

放手并不是放任。

“放任”的背后是对孩子的不关心，但是“好好地放手”背后总有悉心注视着孩子成长的父母。

确定“好好地放手”的范围父母代替“不会做”的孩子去做叫“帮助”，而父母“好好地放手”，让孩子变得“会做”叫“支持”。

如果说那种紧紧包起来的守护着的爱是“帮助”的话，那么站在孩子身旁给予支援的爱就是“支持”。

。

教练的基本任务就是支持。

当一直“帮助”孩子的父母转而开始“支持”孩子的时候，就是父母开始作为教练的时刻。

父母作为教练的任务是给孩子机会和提示，支持孩子自立，让孩子在成长的过程中把与生俱来的独特能力发挥出来。

其实不只是孩子，我们每个人都有“想变得更好”的愿望。

如果给孩子体验各种各样事物的机会的话，他们就能把那种干劲落实到行动中去。

“好好地放手”就意味着给他们这个“机会”。

## &lt;&lt;日本妈妈这样教自立&gt;&gt;

重要的是要弄清楚放手“什么”。

让孩子体验什么不体验什么，体验到何种程度，这个范围父母要慎重决定。

这个范围是父母的价值观的体现，即“想让孩子成为这样的人”，孩子需要学会做什么。

父母可以在家里讨论一下想在什么样的范围内培养孩子。

超出这个范围的行为是禁止的。

比如“珍视生命”是这个范围内一个很大的要素。

禁止孩子突然跑到马路上等危险行为自不必说，对其伤害自己及周围人的行为也要制止，反复告诉他理由，最终让孩子明白父母的这个范围。

但是，决定这个范围并不是为了圈住、支配孩子，而是为了给孩子发挥自己能力的机会。

所以，只要孩子的行为在这个范围之内，父母就要尽量少指手画脚，要让孩子自由行动。

这样孩子就可以通过接触很多的事物而学到各种各样的东西，而这些光靠父母教是远远不够的。

提高孩子的自我肯定感自由地行动和天马行空的想干什么就干什么可不是一回事。

只有在与周围的融洽的关系下展示自己的特色，人才能享受自由。

这就需要提高孩子的“自我肯定感”。

所谓自我肯定感，就是“喜欢自己”，认可自我存在的感觉。

这是人活出自我的力量源泉，也是和生命直接相连的情感。

自我肯定感高的孩子因为对自己很满意，所以不会受到周围过多的影响。

即使遇到什么问题，也不会否定自我，而是会通过行动来跨越障碍。

所以，如果父母作为教练给了孩子自由行动的机会的话，那么下一步还要给孩子提示，让其提高自我肯定感，从而能活用这个机会。

这提示就是“爱”、“责任”、“助人为乐”这3个价值观。

首先是“爱”。

被父母深深爱着的孩子，会喜欢自己，重视自己。

这是自我肯定感的开始。

所谓“责任”，就是接受自己的行为所产生的结果。

学习了责任之后，那些将“不会”变成“会”的孩子，就得到了自我肯定感。

得到了自我肯定感的孩子，会积极地与外界接触。

把“想变得更好”的干劲不仅用在自己身上，也在与他人的接触中发挥出来。

这时如果教给他“助人为乐”的话，就能助推他这种意愿了。

自立的人会重视自己，自己的事情自己能够承担，并且能与周围建立和谐的关系。

也就是说，父母作为教练给予3个提示，提高孩子的自我肯定感，本身就是帮助孩子自立。

孩子长大了之后，父母与孩子相处的时间就会变少。

孩子离开父母自立的过程，同时也是父母离开孩子自立的过程。

本书的由来以上这些我的想法，是1995年左右以“心灵沟通”这一概念提出的。

这个概念，从我的研究会、学校及地方演讲会等一点一点扩展，最终变成了《孩子心灵的训练》这本书。

而且值得庆幸的是，它得到很多儿童教育界相关人士的喜爱。

而这次出版的这本书提出了如何在生活中进行孩子的心灵训练的一些具体建议。

这本书中，将儿童教育中经常出现的“为难”的事例做成了40组漫画，再添加上我的评论。

每一种情况都是以我在传达“心灵沟通”理念的现场遇到的事例为基础的。

第1~3章详细说明了作为孩子的心灵教练的姿态和想向孩子传达的3种价值观及礼仪。

第4~6章从“看”、“听”、“传达”的观点来阐明如何对孩子进行训练。

位于最后的第7章是给手拿本书，认真致力于儿童教育的你一些帮助信息。

需要注意的是，每一个解说都不能直接提供解决你烦恼的“答案”，只是提供给你克服困难的小提示或是解决问题的可选方法之一而已。

决定“答案”的是你自己。

怎样活用提示，就全看你——孩子人生中的第一个教练了。

<<日本妈妈这样教自立>>

衷心地希望本书能够启发你的人生，让它变得更加精彩。

## <<日本妈妈这样教自立>>

### 内容概要

秉持“自立教育”的日本妈妈认为：孩子是小花也是大树，成长过程中需要阳光、雨露，更需要  
在风雨中历练。

本书就通过40多幅可爱的漫画，帮父母们比对不同教养方式所衍生的差异，更直观地体验如何从“帮  
”孩子转变为“支持”孩子。

40个日式教养规范，让孩子从生活点滴学会珍视自己、承担责任，在历练中成长。

你最头痛的问题，日本妈妈这样做：

教养规范1：与其“帮助”孩子，不如“支持”孩子

教养规范2：要让孩子自己思考，父母不要“控制”他

教养规范3：爱孩子“本来的样子”

教养规范4：不以自己的经验，取代孩子的感受

教养规范5：在不娇惯的基础上让孩子撒娇

教养规范6：在说话之前，先看看孩子在干什么

教养规范7：不要发火，要把生气的实质传达到

教养规范8：定个让家人都能愉快生活的规则

教养规范9：你能够引导出自己的“父母能量”

教养规范10：父母幸福了，孩子才会幸福

.....

## <<日本妈妈这样教自立>>

### 作者简介

菅原裕子，日本人气最旺的亲子教育专家，亲子作品长居亚马逊排行榜榜首。

菅原裕子在亲子教育方面有独特的理解，针对“少子化时代”父母的教养难题，提供给家长多种教养方法，被日本父母奉为教子严规。

1995年以来，她为家长们启动协助孩子提高生存能力的爱心工程“心灵教练”项目，热心参与日本各地的学校、全国家长会等举办的演讲，备受家长追捧。

## <<日本妈妈这样教自立>>

### 书籍目录

序言 成为“教练”究竟是怎么回事呢？

第1章 父母是支持孩子的教练

CSAE1 还是个孩子，父母伸手帮一下也是理所当然的吧？

从“帮助”孩子的父母转变为“支持”孩子的父母

CSAE2 明知不该说，可还是因为担心不小心说出口了，郁闷！

“注意到”是训练的第一步

CSAE3 本应放手让孩子去做的，可还是帮了

没关系，“会”的能力不会打折

CSAE4 孩子应自己做的事情撒娇让父母做时怎么办？

在不娇惯的基础上允许他撒娇

随笔1 女儿眼中的我

第2章 要教给孩子3种能力

CSAE5 我们家孩子干什么都不行，结果他抑郁了

爱传达到了，就能培养孩子的自我肯定感

CSAE6 本来是想鼓励孩子的，怎么还起了反作用了

你是爱着孩子“本来的样子”吗？

CSAE7 想对每一天的催促说再见

重视“现在”就是爱孩子

CSAE8 说多少遍她都不去练习弹钢琴，真愁人呀！

孩子的问题交给孩子自己

CSAE9 孩子的问题没能解决时的应对办法

要让孩子好好地面对“苦涩的结果”

CSAE10 经历了“苦涩的结果”，却完全不长记性

要认清问题是孩子的，还是父母的

CSAE11 听说“多夸奖有助于孩子的培养”，可是……

用！

Message 教给孩子“助人为乐”

CSAE12 都已经9岁了，可从来不知道帮我忙

不是让他做，而是让他协助大人做

随笔2 关于学习

第3章 教育孩子不是为了父母

CSAE13 孩子晚上不睡觉真愁人。

本想让他9点就睡的……

“教养”究竟是为了谁？

CSAE14 在公交车上大声吵闹，说他多少遍都不听！

要让他思考，而不是控制住他

CSAE15 孩子沉迷于游戏，要是不管他他就一直玩儿

## <<日本妈妈这样教自立>>

定一个让家人都能愉快生活的规则

CSAE16 孩子不能遵守规则的时候该如何应对？

规矩不需要有人监视着

随笔3 关于钱

第4章交流从“看”开始

CSAE17 一叫他干点儿什么立刻就不高兴，真是管不了

在说话之前先看看孩子在干什么

CSAE18 儿子胆小怕事，女儿却很大胆，这是为什么呢？

好好观察就能了解孩子的脾气

CSAE19 不能好好说“对不起”的孩子不是好孩子吧？

要看其全部的表现，而不只是语言

CSAE20 “衣服脱了就要放进洗衣筐里”，说多少遍你才会听？

要聚焦到他“会做的事”上

CSAE21 女儿的屋子总是乱七八糟的，真是受不了

找到双方的“恰到好处”

CSAE22 越着急的时候她越慢，简直是在讽刺我的样子

要看透孩子态度中隐藏的正面意图

CSAE23 兄弟姐妹间的争吵如同家常便饭，父母该怎么做？

不需要“裁判的目光”

随笔4 蜥蜴的战争

第5章“听”孩子说就是爱孩子

CSAE24 想听听他在学校的事，他却什么都不跟我说

听孩子自己想传达的事

CSAE25 好友之间突然“反目成仇”，孩子很受打击

倾听语言中深藏的“心”

CSAE26 我们家孩子总是撒谎糊弄人

调整问的方式，让孩子不需要撒谎

CSAE27 如果孩子哭着说“不想再练了”，该怎么问呢？

要沉住气问

CSAE28 想帮助受伤的孩子！

不要抢孩子的话，应该听他说到底

CSAE29 孩子看上去有心事，我该怎么问才好呢？

通过“问”，理顺孩子混乱的心

随笔5 “哎呀”

第6章“传达”真正想要传达的事情

CSAE30 夸她“练得越来越好”却适得其反，这是怎么回事？

在传达之前先留出“间隔”

CSAE31 对晚归的孩子忍不住就发脾气了



<<日本妈妈这样教自立>>

不要发火，要把生气的实质传达到

CSAE32 孩子一有想要的东西就打滚哭喊

轻轻地告诉孩子任性是不好的

CSAE33 两岁的孩子见什么都咬，真是拿他没办法了

对想象力还不成熟的孩子，要把事实直接告诉他

CSAE34 虽然决定早上不再叫他起床，但他自己起不来呀！

要绞尽脑汁让他知道为什么这么做

CSAE35 儿子想学芭蕾，可我想让他学男孩子该学的东西

把父母的希望作为选择项之一告诉他

CSAE36 孩子自己做不了决定，总是问我

询问并了解孩子的困惑

随笔6 “像你爸爸真好”

第7章 父母自身幸福的话就没问题

CSAE37 有没有能治我这种“没用的父母”的良药呀？

你能够引导出自己的能力

CSAE38 自我介绍变成自己孩子的介绍

了解本来的自己，磨练自己

CSAE39 5年后、10年后，你在做什么？

为了成为心中理想的自己所能做的事

CSAE40 能不受自己父母的影响吗？

“会”的能力能够改变周围

结束语走出自己的“盒子”

## &lt;&lt;日本妈妈这样教自立&gt;&gt;

## 章节摘录

第1章 父母是支持孩子的教练CASE1 从“帮助”孩子的父母转变为“支持”孩子的父母做出了自己想要的城堡，麻美的母亲看起来很得意，然而关键人物麻美在中途放弃了堆城堡。堆好的漂亮城堡与其说是麻美的，不如说是妈妈的。

这位母亲其实完全没有打算夺走麻美的干劲，只是为了让孩子做出漂亮的城堡而尽全力帮她，但结果孩子反而丧失了干劲，这是为什么呢？

这是因为这位母亲认为麻美是一个“我要是不帮她她就做不好”的孩子。实际上这是我们做父母的过于疼爱孩子而造成的一个很大的误解。

做父母的很容易把孩子一直当作昨天那个“不会”的小孩，进行积极地保护，认为干涉等于帮助。但是孩子的成长是非常惊人的。

他们昨天还不会的事情，今天可能就会了。

父母认为做起来太鲁莽的事情他们也会一往无前地去挑战，将自己“会的”范围不断扩大。如果父母不论到何时都把儿女当作“不会”的孩子来对待，一个劲儿地帮他，结果会怎样呢？

受到父母保护的孩子，也许就一直“不会”，不去挑战不会做的事情了。

自己“会”的能力得不到施展，孩子就无法自立，就会一直依附于别人而生存。

为了帮助孩子自立，父母要结合孩子的成长状况，从积极保护、干涉的角色转变为在一旁注视着孩子、支持孩子的角色，这是非常重要的。

孩子到了1岁半左右的时候，就会表现出什么都想自己做的倾向。

那就是父母应转变成支持角色的信号。

孩子想做的事情就尽可能放手让孩子去做，从而培养孩子“会”的能力。

不要指使孩子，告诉他们应该做什么不该做什么。

你应该静静地注视着孩子，让他们尽情地去体验成功和失败。

对父母来说，重要的是看法的转变。

要从“眼里只看到孩子不会的地方”转换为“认可孩子会的地方”。

这样一来，等待孩子成长就会变得比以前更轻松。

让我们把歪歪扭扭的“沙子城堡”也看成是孩子“会”的能力的结晶吧！

CASE2 “注意到”是训练的第一步这位母亲不断命令自己“不能帮他，不能命令他”，但还是没有抑制住涌上来的帮助孩子的想法，然后就郁闷了。

脑子里明明知道成为支持角色的重要性，却总是无法落实到行动上。

继而只好责备自己。

不过，脑子里想到的东西未必立刻就能实行。

明知道却没法做的情况是常有的。

这时候请不要责备自己。

转换一下看法，把事情当作“还有另一个选择项”接受下来。

也就是说，不是“不能多管闲事”，而是“不多管闲事也可以”。

这个例子中小强的母亲注意到了与其帮孩子令其厌烦，不如在一旁注视着更好。

虽然她注意到了这一点，可还是不小心多说了一句话。

不过没关系，注意到了就好。

注意到是训练的第一步。

只要注意到了，就能考虑今后该怎么做才好了。

不过，为什么有那么多的父母明明是想只默默支持孩子的，可最终还是去帮了呢？

这是因为他们觉得“不做作业会被老师骂，怪可怜的”，或是“学习跟不上可不得了”，等等。

他们是“为了孩子”才这么做的。

那么，这种想法真的就是“为了孩子”吗？

想帮孩子其实是为了让自己安心吧！

作为孩子来说，错过了一次战胜“不被催就不做作业的昨天的自己”的机会。

## &lt;&lt;日本妈妈这样教自立&gt;&gt;

着急的父母扼杀了孩子主动去做的能力。

父母如果注意到了支持比帮助更重要，那就考虑“如何做才能支持”吧！

比如，为了让孩子能自发地去做作业，父母可以想想要是换成自己的话会怎么做？

然后，让我们姑且从比较容易做的事开始试试。

即使一开始用的是很笨拙的方法，随着不断地重复，就会变得得心应手了。

那时孩子会有显著的变化，而且也会让父母有了“能够支持他”的感觉。

引导出孩子“会”的能力，本身也是引导出父母自身的“会”的能力。

CASE3 没关系，“会的能力”不会打折孩子上小学后，离开父母的时间就变多了。

“能否适应与以往不一样的生活”“能否与新认识的朋友及老师和睦相处”等很多问题就会浮现在父母的脑海中。

但是，如果父母从孩子小时候开始就转成支持的角色，引导出孩子“会”的能力的话，那就不需要担心了。

即使遇到什么问题，父母和孩子根据经验也都知道这是可以解决的。

孩子从根本上是想自己去做好自己的事的。

“会”的能力觉醒的孩子会越来越发展现出其干劲，所以父母也应该结合新情况，不断放手，让孩子接触一些新事物，让孩子“会”的能力得到施展。

像美玲的母亲这样，把选衣服的事情交给孩子自己去做就是其中一种做法。

当然，孩子也不可能一下子就选得那么协调那么完美，令人目瞪口呆的造型也是常有的。

有些父母心情好的时候会一边苦笑着说“就这样吧”，一边把孩子送出门；当他们心情不好的时候，一想到“别人会以为是我把他打扮成这样的”就会变得沉不住气，继而手忙脚乱地给孩子换衣服。

一直支持得好好的，突然有一次没法支持了，父母也许会感到以前的努力都像化成了水泡一样，但其实绝不是那样的。

即使在支持的间歇父母帮助孩子，但他们之前含辛茹苦培养起来的孩子“会”的能力是不会缩水的。

就像游泳一样，即使在游的途中累了，脚着地休息一会儿，若调整好呼吸的话，还能继续游下去的。父母应该把这样的帮助看做是为了“调整呼吸”而需要的小休息。

只要自己认识到帮助孩子就没关系。

还可以向下一个支持“游”去。

如果父母以别人眼中完美无瑕的教练作为目标，那每帮助孩子一次都会给自己减分，也会慢慢丧失自信。

就像支持孩子时一样，对自己也不要总是“责备自己不会的地方”，而应该试着着眼于“认可自己会的地方”。

CASE6 你是爱着孩子“本来的样子”吗？

你最近一次对孩子说“加油”是什么时候？

孩子听了后是什么反应？

“加油”这个词乍一看是肯定的意思，其实未必都是如此。

如果孩子看上去真的很高兴的话，那就是你的“加油”传达了正面的信息。

但是，如果是像正美一样积极性受到了打击的话，妈妈的“加油”就成了“再多下点儿工夫”这样的命令，也就成了孩子的压力了。

这个不同在于，你是否爱着孩子“本来的样子”。

自己“本来的样子”得到认可的孩子，会把父母的鼓励看做是对真实的自己的鼓励，能坦然地接受并将它转变成能量。

然而，如果被父母指责“没做好”，接收到的信息是“自己这样下去是不行的”，孩子就会很不安，觉得父母爱的并不是自己，而是父母心中那个“理想的孩子”。

即使父母是因为爱才期待才鼓励的，但对孩子来说，只能让他们感到“现在你这个样子是不行的。

你要多努力变成我喜欢的孩子”。

正美看上去自豪地向妈妈展示其试卷，是因为她认为85分“考得不错”。

## <<日本妈妈这样教自立>>

然而想让孩子得满分的妈妈眼中却只有“不是满分”的试卷。

不管妈妈以多么明朗的态度说“加油”，对于自己认为“考得不错”却没有得到认可的正美来说，只会觉得这是指责自己与父母心中“理想的好孩子”之间还有差距。

只要父母还在追寻那个幻影，孩子就会因为觉得父母不爱“本来的自己”而感到难受，逐渐对父母感到不满，甚至会对无法满足父母期待的自己感到不满。

孩子就不会喜欢本来的自己。

现在我们再回过头来看一下你的“加油”，那是对孩子自立的声援还是让他变成你心中“理想孩子”的喊声呢？

当你意识到自己期待过高时，请紧紧地抱住孩子，感受下抱住孩子的那种温暖。

怀里的孩子才是真实的。

请珍视这种温暖。

CASE8 孩子的问题交给孩子自己孩子遇到问题时父母要帮助，这一点自不必说，但是很多时候只是我们做父母的想象孩子也许会遇到问题，就开始担心孩子了。

“做不好可怎么办？”

”“遇到难受的事可如何是好？”

”简直像是对自己的事一样惶惶不安，随即开始想要努力做点儿什么。

嘉惠的母亲担心嘉惠没练琴的事，于是给老师打了一个其实并不需要的电话。

这里请注意一下。

所谓“像自己的事一样”，就是说这个问题不是自己的问题。

作为支持孩子的父母，在着急要做什么之前好像应该先考虑考虑吧？

孩子遇到问题担心的时候正是让他们锻炼自己能力的时候。

父母不要为了孩子的问题而做什么，而应该教给孩子“责任”，支持孩子自己解决这个问题。

也就是说，孩子的问题要问题到接受结果的过程，父母应该在一旁注视。

自己的问题用自己的方式去解决的孩子会有很大的成就感。

对于学习到“责任”的孩子来说，再遇到新问题时会觉得“这是提高自己能力的机会”，人生从而变得更有意义。

教给孩子“责任”的父母也会比全盘接手孩子的问题时感到更放心，更开心，会变得更加信任孩子。

的确，孩子年幼的时候，他们的问题也许父母帮着做会更快解决。

但是，自己的问题没有自己解决的孩子，下次遇到同样的问题时还会同样的手足无措，如果问题变得错综复杂又无法借助父母的力量时，他们就完全成了“不会做的孩子”，甚至连面对问题的勇气都没有了。

这样的孩子心中恐怕只有对人生的不安吧！

如果对孩子的事感到担心的话，父母首先要问问自己这是“谁的问题？”

”如果这是“孩子自己的问题”的话，那么这种担心就是要教给孩子“责任”的信号了。

## <<日本妈妈这样教自立>>

### 后记

走出自己的“盒子”我在演讲的最后一定会说这句话：“不要责备自己。

”觉得自己很出色、自己育儿有方的父母当然是幸福的，但是现实中这样的父母似乎很少。包括我在内的很多，不，可以说绝大多数的父母都是整天想着“本来应该做得更好”之类的。

我觉得后悔及内心纠结是父母通向更好生活的入口。

问题是，即使你后悔即使你纠结也找不到别的方法和摆脱烦恼的出路，光是后悔或烦恼，只会损伤你的心而解决不了任何问题。

我希望你不要后悔，不要责备自己，取而代之的是稍微学一点儿方法，用自己特有的方法试试。

实施与以往不同的方法是需要勇气的，然后，这勇气能够使事物发生变化。

我们都在“自己的看法”（价值观）这个小小的盒子中生活着。

这个盒子越小，我们接受外界事物的能力就越弱。

无法理解无法接受孩子的语言行为或是生气，一切的一切都是因为这个盒子太小。

我们应试着让这个盒子变大一些：“还有这样的看法”，“这么想很有道理”，就能更好地接受孩子

。

想要让盒子变大，你必须走出这个盒子。

就是说你要尝试去做一些迄今为止没有做过的事。

小盒子的限制令你总是责备自己，不断地烦恼。

请做个深呼吸，尝试挑战新事物吧！

这时我们就成长了。

这本书中收录了以“心灵沟通”为主题的种种活动中的例子，都是父母在日常生活中常常遇到的教养小难题。

如果能从这一个个的例子中学到什么的话，我们的生活应该会变得更加美好。

如果本书能给你一些提示的话，那我真是再高兴不过了。

我要向在本书中登场的各类人物的原型，以及在研究会上、在演讲中、在心灵沟通培训讲座等各种各样的场景中和我们一起思考各种烦恼与纠葛的所有参与者表示衷心的感谢。

本书的出版也得到了出版社渡边纯子的大力帮助。

渡边也是一位母亲，所以我们就能理解为什么她会如此致力于出版帮助父母的书籍，这本书就是在这些力量的支持下完成的。

感谢与本书相关的各位人士，希望本书能对更多的人有所帮助。

菅原裕子

## <<日本妈妈这样教自立>>

### 媒体关注与评论

&ldquo;不以自己的经验，取代孩子的感受&rdquo;，这个教养规范让我受益匪浅。

感谢~~ &mdash;&mdash;一位6岁孩子的妈妈教育的目的是让孩子充满好奇心和生存的动力，用自己的头脑来想，用自己的眼睛去看，用自己的手去做&hellip;&hellip;各位父母在帮助孩子&ldquo;自立&rdquo;前，请先帮助自己独立吧，看看是孩子太依赖父母，还是父母不敢放手让孩子自己走。

&mdash;&mdash;一位15岁孩子的妈妈，从业20年的小学老师

## <<日本妈妈这样教自立>>

### 编辑推荐

《日本妈妈这样教自立》编辑推荐：日本最畅销的家庭教育文库本，长期位列日本亚马逊网站亲子畅销书排行榜第一名。

孩子懒惰、自私、过于依赖，一直是让中国父母头痛的问题。

日本妈妈们却通过40条教养铁律，轻松帮孩子养成自立、自信、自律的好品格。

她们究竟有什么样的育儿绝招，看看就知道啦！

## <<日本妈妈这样教自立>>

### 名人推荐

“不以自己的经验，取代孩子的感受”，这个教养规范让我受益匪浅。

感谢~~——一位6岁孩子的妈妈教育的目的是让孩子充满好奇心和生存的动力，用自己的头脑来想，用自己的眼睛去看，用自己的手去做.....各位父母在帮助孩子“自立”前，请先帮助自己独立吧，看看是孩子太依赖父母，还是父母不敢放手让孩子自己走。

——一位15岁孩子的妈妈，从业20年的小学老师



<<日本妈妈这样教自立>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>