**第一章：爱、严格和信赖这是育儿的三个关键词**

大家好，给大家接下来讲一本育儿方面的书，七天真（日本人）写的。

在七天真系列中，这本书叫《爱与规则》，这本育儿的书，我看下来还是感觉不错的，这个算是在我看到里面还是比较好的一本，推荐这本书，是因为育儿方面的知识对于每个人都非常必要，不管是现在有孩子的，还是将来有孩子，还是将来永远不要小孩的，因为不要小孩的人呢也建议多读一些育儿方面的书，这个有利于理解自己，还要理解人性，理解人是怎么回事，平时工作也都用得上。

那我们就开始讲第一章，爱、严格和信赖这是育儿的三个关键词。

在爱的基础上严格教导才能建立亲子间的信赖，简单解释一下这句话。

那首先来说，第一点你要做到最起码得喜欢自己的小孩，这个可能大多数人表面上都能做到，但是遇到一些事的时候，好像又不是很喜欢。所以说，首先来说，你要做到真正的爱自己的小孩，这一点还是挺难的，据我观察，能做到这一点的人可能不到百分之十，然后就是在这个基础上的，你还要严格教导他，如果没有规则，那么就是溺爱。所以说，这不到百分之十的人里面还有百分之九十以上的是溺爱，绝大多数孩子可能并没有被教育很好，那么你只有有规则、有秩序，你才能真正的建立亲子之间的信赖。

书里边也讲，关于爱孩子最常发生的情况，就是父母这一方或许以为自己是全心全意的爱着孩子，但是从孩子的角度来说，却没有正确的接收到父母的爱，这个也是一种常见的现象，就是说你要表达出来，你要会表达，就这个意思，不能只在心里默默的想，必须通过适当的语言和态度表达出来，让孩子知道。

因此仅仅拥抱孩子，发自内心的表扬孩子并非只是嘴上说说，而这些都是非常重要的。所以说大家没事的时候经常抱一抱小孩，没事的时候多表扬，每天尽量争取做到表扬一百次以上，那小孩一定会被教育得很好；如果你批评他一百次以上，这孩子基本上废了。

那么其实夫妻之间也是同样的道理，夫妻之间也是需要表扬的，也是需要表达出来的，不能什么事都不表达。同事和朋友之间也是需要表达出来，也是需要经常夸夸对方，这个非常必要。

那么第二项要求就是要严格，在给予了孩子满满的爱之后，还要有严格的教导，如果连爱都没有充分的传递出去，还一味严格要求的话是没有办法正确培育好孩子的，有很多人就是整天这个训斥，但是并没有充分的爱孩子，或者说孩子没有感受到，那他感受到的就是你是一个很残酷的家长，像这个法西斯一样。但是如果说你是没有严格的教导，只是一味的宠爱，那就是溺爱。那样的孩子教育出来也不会太好。还有的父母会说，我绝对不会训斥孩子，若是觉得这样一来呢，你就能把孩子培养好的话，那就大错特错了。

通常情况下首先会感觉到自己已经对孩子的任意妄为束手无策了，那么我们其实最开始的时候，这个富贵同学小的时候，我们采取的就是这个蒙台梭利的教育方式，蒙氏教育，也是一个美国的经典理论，那么蒙氏的话，我们发现还是有些问题的，其实最大的一个问题就是溺爱，就是规则不够明确，没有严格训斥和教导，没有严格的规则，那我觉得这是一个最大的问题，所以这个富贵同学还是比较调皮捣蛋的，但是这种孩子相对来说好教育，只要开始建立规则就好了，就会容易很多，这种就是缺乏严格的规则，但这种孩子，这书里边也讲了，就是说你稍微严格要求一点，出一些规矩，那孩子就会很快变的比较端正，比较好教育。

那么第三个要求，就是信赖。

无论发生什么事情，首先你得信赖孩子，然后再去教育他，你不能说你不相信他，那么孩子的本性真的是闪烁着耀眼的光芒，有的父母能让这光芒愈发耀眼，也有的父母让这光芒如乌云遮日一般失去了光彩，这句话说的挺好的，也给大家念一遍。你不想让孩子做的事并不会因为你的训斥而减少，大家好好理解一下。

你不想让他干什么事，你就训他，他会完全听你的吗？不会的，比如说小孩喜欢看电视，然后就天天训斥他，看电视这不好，那不好，这孩子这不行，那不行，他就没兴趣了吗？看电视，那肯定不是的，肯定你越训他，他越想看电视。

那这个时候要怎么办呢？用孩子感兴趣、关心的东西，把孩子从电视上吸引开来，到最后呢说来做作业吧，那孩子就会不抵触的去做作业，去学习这些东西，要引导一个兴趣。那么怎么引导呢，被最喜欢的爸爸和妈妈表扬、认可、爱着，于是就会想让他们高兴，孩子的心会对此作出反应，充满干劲和积极性。孩子对认可表扬爱着自己的父母会完全敞开心扉，对父母说的话不会感到抵触，会很顺从的按照他们的话去做，所以说这个要多表扬，多认可，这样的话他可能会更听话一点，尤其是在做一些你想让他做的事的时候，你一定要多表扬。

比如说这个富贵同学，不太守规矩，也不太懂礼貌，见人不打招呼，离开了也不说再见，那么这个我就每天见人就让他打招呼，打到招呼就表扬，拼命的表扬，一旦他主动的打了招呼或者说来了再见，那就要拼命的表扬，让他学会主动有礼貌，那现在就变得比较主动了，经常能想起来这个事儿。

那么如果你一直放纵孩子的话，不叫他自我约束，那孩子的欲望就会逐渐的无限制的膨胀下去，总有一天会想要星星，想要月亮，按其所愿的实现了他第一个愿望，他就会继续处理下一个愿望，若是父母不教孩子忍耐，而是将他所有的愿望都实现，那么孩子的欲望永无止境，变得不会自我约束和忍耐，这个会影响他一生。

那么失足少年的第三个特征，一个重要特征，就是不被父母信赖，是在父母的否定中长大的，所以说大家千万不要不停地否定自己的孩子，这种方法教育出来的孩子非常危险，这和认可、赞赏、表扬、爱护的培养模式是完全南辕北辙的，完全相反的。

**第二章： 如何让孩子知道父母的爱**

教育孩子最大的症结就在于父母对孩子无休止地训斥、责骂。若用训斥来教育孩子的话，孩子的头脑中会产生一面抵抗墙，变得不会再乖乖地听父母的话。父母要明白责骂会让孩子的心灵失去爱，会产生一种无论和父母一起做什么都不会快乐的感觉，如果在培养过程中对孩子进行严厉训斥的话，孩子就会产生啃指甲、口吃、痉挛、尿床等症状，会慢慢失去活力，变得整天看父母的脸色过日子。

试想一下，如果父母不是对孩子，是对丈夫说出下面的话，会变成什么样呢？一看到丈夫的脸，妻子就说你再不好好学习，这样升不了职，收入好少，邻居家的男主人能拿回来更多的钱，不要一吃完饭就马上看电视，至少也读读和工作相关的书。我估计天天这样说，用不上一个月就得离婚。

像小孩也是一样的，把孩子当成一个有完全独立人格的人来对待，这点非常重要，通常情况下，人们都不善意去表扬他人，人天生就喜欢挑毛病，然后你去表扬一个人，还是挺吃力的，不信你问问自己，让你现在去表扬一下自己的老婆或者老公或者孩子，你能准确的描述出来哪些优点吗？好像我觉得大多数是很难的，那么也就说人就连像这样和自己朝夕相处的人都没有办法相互认可，表扬对方的优点，更何况是对孩子呢，这样的话就没法融洽的相处。

某位心理学家曾经说过，培养孩子一点都不难，只要表扬就行了，吃饭时礼仪正确的话，就表扬，画了画，就表扬，做家务，稍微帮了点忙，就要表扬，只要这样就可以了。你只要能拼命地表扬他，那就可以了，他肯定能越做越好。

停止一切训斥，用一周的时间进行彻底的表扬

不要想着去改变孩子，只要父母有所改变就可以了。父母若是有所改变的话，孩子也将为之一变。孩子是镜子，可以映照出父母自身的样子。孩子现在的样子就是父母对其进行养育后的结果。好或不好都是父母养育的结果。

想要改变孩子的话，训斥、责骂或者棍棒教育都不会得到好的效果，因此要彻底地将做法进行180度的大转变。只要停止一切训斥，试着用一周的时间来进行彻底的表扬式培养就可以了。也许有的父母会说，我的孩子身上全是缺点，没有值得表扬的地方。就算孩子全身上下都是缺点也无所谓。将这些缺点原封不动地全盘接受，先试着表扬孩子看看。一旦改变看法的话，孩子做的事情就全部变成了可以被表扬的缘由。

父母对待孩子的态度一旦发生改变，孩子也就会发生改变。

像这样让父母改变态度的诀窍就是坦然地接受孩子现在所拥有的一切。虽然是缺点，但是也要照单全收，对于所有的缺点都不去挑剔，只表扬优点。缺点和优点就像是跷跷板一样的存在，不去挑剔缺点，只关注优点并表扬它。这样的话，不知不觉间优点就会增加，缺点就会减少，渐渐地就变成很少缺点了。

成熟的父母首先是能够自我反省

培养孩子的目的是什么？七田式教育认为是要培养孩子的心灵。如果父母本身就不成熟，并不明了该如何培养孩子的话，就会对孩子的身心造成不好的影响。

若是父母认为育儿过程中的所有焦虑、不愉快的原因都在于孩子，对孩子过于苛刻的话，孩子就无法顺利地自然成长。培养孩子的根本就是要用“认可、赞赏、爱护”的态度去培养。将知识和技术的灌输作为培养孩子的目的的话，这就变成了缺失心灵的教育，孩子的状态会变得反常，育儿过程也会变得不快乐。

孩子害羞、孤僻、怕生、畏缩不前；不活泼，内向；无论什么都归罪于别人；总说自己是正确的，别人都错了；一被批评就任性撒泼——是不是觉得这些都是孩子与生俱来的性格，因而打算放弃了呢？但实际上这都是父母对其培养后的体现，是父母的爱没有能正确地传递出去的体现。若是父母能注意到并将爱正确地传递给孩子的话，孩子的心灵就会得到滋养，状态也会为之改变。

父母的爱，能让孩子大脑释放更多的“积极激素”

胎儿的脑发育也是由激素来促进的。若是母亲能将自己的爱很好地传达给胎儿的话，那么胎儿的脑中就会分泌出足够的成长激素，很好地促进发育。

人们一旦进入深度放松状态，就会分泌这种β-内啡肽，它能在刹那间改变大脑的作用。人类的潜能正与这种激素有关系。人在深感压力的时候，会产生一种与之相反的、让人感觉到不安的、名为儿茶酚胺的肾上腺素系的激素。它能够削弱人类的能力。

当孩子哭泣时，不要问他“你怎么了”

孩子的活力是由被母亲爱护着的安心感滋养而来的。若母亲用柔和、温暖、爽朗的声音对孩子说话的话，一切不开心、不安很容易烟消云散。因为有母亲的陪伴，所以孩子不会感到害怕，从而培养出积极且勇敢地面对外面世界的态度。

相反，母亲的声音若阴暗、低沉、冰冷、慌张、讽刺、暴躁易怒，或是对孩子说“闭嘴，不要和我说话”，孩子的心灵就会被不安填满。这样一来活力将被消耗殆尽。所以不要让孩子的心产生不安、不满、恐惧、愤怒等负面情绪。

像这样让孩子充满活力的培养才是正确的育儿方法。想要培养出干劲儿的话，需要正确的外界刺激，也就是饱含着爱意的语言。爱能够打开孩子的心灵，即便是紧闭的心门也能因爱而开启。

孩子原本一直就拥有能无限成长的本性，父母若是向这种本性中倾注爱的光芒，那么必然能够柔化其内心，触动其心灵。

对于没有积极性、主动性，说一句动一下的孩子，要如何来教育呢？如果父母认定这孩子什么都不懂得、什么都不会做、资质比我还要差，对孩子说的话都是命令句、否定句、禁止语气的话，孩子的心灵将会慢慢沉寂、渐渐封闭。

被命令驱使着行动起来的孩子，会因为带有抵触情绪而动作迟缓，于是就无法将事情做好。做不好事情、慢慢吞吞、不上进的话，父母又会训斥。如此一来，孩子会觉得“妈妈说的全都是讨厌我的话，肯定是因为我很讨人厌”，他们的心里将会聚集越来越多的不安。

孩子原本都是充满了好奇心的，一直都有自主学习的心情。但是父母若是对孩子的内心活动漠不关心，只一味地进行填鸭式教育的话，孩子必将与您的意愿背道而驰。其实父母所做的事情只要和孩子感兴趣、关心的事情相吻合就可以了。

当孩子说“妈妈，我对那种事情没兴趣，已经重复太多遍啦”的时候，就是给父母的一个信号。父母若是没有注意到这点，想要坚持不懈地永远使用自己建立起来的育儿模式，不曾想过要改变它就会变成强迫式教育，使孩子彻底丧失干劲儿。

相对地，只要引导出孩子心中想做某事的干劲儿和积极性，就能使孩子顺利成长。

如何培养才能使孩子充满干劲儿

教导知识这件事一旦成为培养孩子的中心内容，您的育儿将必定是失败的。培养孩子的中心内容是爱孩子，知道孩子的心灵动向，用爱填满孩子的心。

正在以教育为中心对孩子进行培养的母亲应该发现育儿越来越困难。因为孩子的心灵没有被爱填满，所以不乖顺、逆反、没有活力、懦弱，大都难以培育。

这里有两种方法有助于父母传达出对孩子的爱，请各位牢记。这两个方法就是：

①紧紧地拥抱，或者是抚摸孩子。

②仔细倾听孩子的话。

让孩子听话的前提是用心倾听孩子的话

还有一个方法可以传达出您对孩子的爱，那就是要仔细地倾听孩子的说话。通常母亲在对孩子说话的时候都会非常用心，但是相反，在听孩子说话的时候就不怎么用心了。

而在培养孩子的过程中，认真地去听孩子说的话同样相当重要。父母单方面说话、培养的方式是无法抓住孩子的心的。若是用这种单方面说不停的方式来培养孩子的话，并不能充盈孩子的内心，孩子也不会感到自己正被父母全身心地爱着。

相反，仔细去倾听孩子说的事情、了解孩子的内心活动，孩子才会觉得自己被理解、被认可、被爱着。

**第三章： 没有规则的“爱”是溺爱**

“不允许做的事情就是不允许做”

在考虑孩子的教育时，第一个必须要考虑的就是意志的教育，也就是说要将其培养成意志坚强的孩子。

然而这里所说的意志坚强并不是说以自我为中心，任意妄为，而是要发展孩子的个性，培养其成为具有丰富创造性的人。但为此您必须先要考虑如何将其培养成能够吃苦耐劳，可以战胜本身欲望的孩子。意志脆弱的孩子是无法发展个性的。

意志、耐力与韧性几乎在孩子3岁之前就会成形。若是过了3岁，在有了分辨能力之后，才开始进行这方面的教育的话，就太晚了。这种最初就已经形成的性格是很难加以改变的。

在孩子3岁以前这段时间里，最重要的就是考虑如何教导他们“不允许做的事情就是不允许做”。让婴儿在这过程中学会等待、忍耐。

事事满足孩子的愿望，绝对不会得到你想要的结果。孩子的意志力不会增强，只会养成恣意妄为的性格。

如何培养自我约束的能力

在幼儿时期第一重要的是等待和自我约束的教育。这要从婴儿喝奶开始就对其进行训练。让婴儿大哭特哭，直到他哭够了，在他停止哭泣之后，再让他喝——这就是等待、自我约束教育的开始。在婴儿的运动中最为重要的就是用尽全力地去哭泣，婴儿就是通过这一行为学会深呼吸。

教育中最重要的项目是教导其自我约束。虽然我之前已经写了教育的根本是意志的教育，但是我所说的意志坚定是指具有可以支配自己感情和欲望的强大的意志力，而不是指随随便便地恣意妄为，想怎么做就怎么做。

注意避免错误的“严格”管教

虽说在幼儿时期进行严格教育是很重要的，但是那种错误的严格反而会使孩子的发育变得异常。在孩子不能遵从自己的意图时，父母就会斥责、惩罚孩子。

若是这样的话，您就将训斥教育和严格教育搞混了。

在今后的育儿教育中，重要的是在培养孩子时，必须要有一个目标意识，那就是想要培养出对21世纪社会有帮助的孩子。

父母也要对自己严格要求

育儿三神器相应的三项测试“爱、严格和信赖”，其中的严格也指父母要对自己要求严格。

父母若是想要改变自己对待孩子的方式并不容易。但就这一点，请对自己严格要求，努力改变自己。父母若是改变了，那么孩子也将随之而改变。

培养孩子的韧性

孩子在逐渐成长，为了今后能在社会上生存下去，他们所需要的最为重要的东西是什么？不是知识，而是面对艰难险阻也绝不会气馁的坚韧性格。

若是性格不够坚强的话，在人生中要直面困难的局面时，会产生挫败感，有时会无法从跌倒的地方站起来，甚至还会考虑自杀。那他们一生也许都会认为与其那样，不如选择一条更安逸的道路来走，这样可以避免遇到人生中会出现的困难局面。

但走安逸道路，是无法成就大事的。必须要培养孩子自己主动面对困难的勇气。

英国的贵族们培养孩子的时候，会教给他们两样最重要的东西，一是乐天，还有一个就是勇敢。

这两样一直是英国贵族们所要求的、重要的资质。对于这两样的培养，可以说是教给了孩子跨越艰难险阻最重要的手段。

那么，要如何在孩子身上培育这两种资质呢？为此，最重要的是要让孩子有个较高的自我评价，让他们创造出自己喜欢的自画像。

有的妈妈当着自己家孩子的面说：“我们家的孩子真是个捣蛋鬼，我说的话他一点都不听，真是麻烦死了。”这样否定孩子的话，会让孩子认为自己就是那样的人。作为父母绝对不能灌输给孩子这样的想法。

孩子在描绘自画像时，是根据父母对自己说的话来画的。

孩子要创造出好的自画像，需要四种因素。

一是孩子感觉得到被父母爱着，父母是打从心底里为自己考虑的。父母若总是批评、训斥孩子，说出来的话都是否定意义的话，就会让孩子感觉到自己不是值得父母期待的孩子。

二是出色的能力。孩子对于自己的能力通常会评价得过低。因此，必须要在各个方面提高孩子的能力。

若是评估孩子的标准过于严厉的话，就会挫伤孩子的勇气。您反而应该觉得孩子做不到是理所当然的，能做到一点点已经很了不起了。若是能再多做到一些，那就更了不起了。要这样总是给予正面的评价，就会将孩子的能力培养得很出色。

三是在道德层面要达到一定的层次水平。为了让孩子能够规规矩矩地承担社会责任，必须要培养孩子学会严于律己的道德观和责任感。

四是培养其成为具有影响力的孩子。要培养孩子，使其能感觉到自己的存在对周围产生了好的影响。

为了能将孩子培养成对于自己的存在充满自信的人，父母需要将爱意正确地传达给他们。

注意避免错误的批评方式

我们已经知道了，在培养孩子时，绝不能放任不管，要教会他自我约束。也明白了不允许他做的事情就是不允许，要教会他如何进行感情控制，做到即便想做也不去做。我们不可以放任孩子的任性不管，让他按照自己想做的去做。将孩子培养成任意妄为的人，就等于是故意将孩子培养成一个人生失败者。

让父母和孩子一起制定家庭规则，即家庭内部的宪法吧。就像治理国家要有宪法，治理城市也会有城市管理条例一样，要治理好我们自己的家，也要有家庭宪法。家庭宪法制定之后，培养孩子也就能顺利进行了。

在家庭宪法中，只要包含、反映出以下三条就足够了：

①不能伤害他人。

②不能给别人添麻烦。

③要是想做自己非做不可的事情，就要切实地负起全部责任来。

在社会上是讲究规则的，所谓没有规矩不成方圆。觉得自己随心所欲也无所谓，不管他人；无论做什么都不是自己的责任，全都是别人的责任——为了不将孩子培养成这种人，首先要从家里开始，让他们养成必须要好好遵守规矩的习惯。

然后，约定好在他违反规定的时候，你是会严厉批评他的。在孩子违反规则的时候，首先要告诉他违反规定是不允许的事情。若是这样还不理解的话，可以再对他进行批评。不，应该说必须要批评他。

批评的方法也是有诀窍的。让我们在批评时使用以下心得吧：

①批评的时间要控制在1分钟之内。若是超过这一时间还在喋喋不休说个不停的话，就会起到相反效果。

②就只针对犯错的这一件事来进行批评，不要把昨天的、甚至一周以前的事情也都翻出来再次批评他。

③不要批评孩子本身，也就是不要进行人身攻击。就只批评孩子做错的这一行为。

父母不能放任自己的感情去批评孩子，同时也不是所有事情都可以予以批评的，而是要制定一个清晰的标准，当这样做之后，就不会有亲子间不必要的摩擦了。

孩子做了不被允许做的事情时，需要有受到批评的体验。没经历过被批评的孩子对受到批评这件事是没有耐性的，步入社会后会受很重的伤，比如，在被上司批评时，马上就会感觉到受了挫折。这样就会将其培养成抗压性很弱的人。

必须要将孩子培养成对于自己所犯的过错能马上进行反省并能坦率地承认错误的人。若是做不到这些的话，就会累积压力，变成压力症候群患者，据说现在有越来越多的年轻人存在这个问题。

另外，请您一定要记住的一件事情就是：绝对不能在批评后放任不管，而是要在孩子道歉或者是反省之后，对于他能道歉或者能反省这件事真心地进行表扬。

**第四章 构建亲子之间的“信赖”关系**

这6个做法，会挫伤孩子的勇气

要想让培养孩子变得困难，只要挫伤孩子的勇气就可以了。一旦你挫伤了孩子的勇气，那么不论哪个孩子都会马上就变得一蹶不振。

挫伤孩子的勇气需要6个条件：

第一，比起孩子的长处和才能，目光更关注于他的短处和缺点。

第二，不重视中间过程，只注重结果。不考虑孩子还在通向成熟的过程中，将现在的样子作为结果来

进行判断。

第三，以完美主义来看待孩子。认为若是不能一直拿100分的话，就一无是处。

第四，和别人家的孩子作对比，让孩子和他们去竞争。

第五，认为学习上能获得第一名比其他任何事都重要。

第六，带有附加条件地接受孩子。

那么，为了能让育儿变得很轻松，只要反其道而行之就可以了：

第一，不去看短处和缺点，而是把目光的焦点聚集在长处和才能上。

第二，不将现在的样子看成是孩子已定了型的样子，而是作为成长的过程来看待。

第三，要温和地接受孩子不完美的地方。

第四，不要拿自己的孩子和别人家的孩子比较。

第五，不要以学习能力为中心去培养他。

第六，要无条件地全盘接受孩子。

育儿三神器的第三个是“信赖”，若是父母能做到这六点的话，那么就是在完全地信赖孩子了。

父母总是太过于专注如何培养一个优秀的孩子，于是不知不觉地就只盯着孩子的能力，然后就凭借孩子是否能做到这一点来判断孩子优秀与否。

若是以此为标准来看待孩子的话，马上就会陷入如同所举事例那样的泥沼中。这是因为父母是以竞争原理在看待孩子。

培养孩子是要全盘接受孩子的一切，而孩子是否有能力做好一件事并不是问题所在。最重要的是能说出“××，只要你在我们身边，爸爸和妈妈就很幸福哦”这样的话。

比起将孩子的能力当作问题，以此为标准来考虑如何能很好地教导、对待孩子，更为重要的是要用心去构筑亲子间的信赖关系。

若是能建立起亲子间的信赖关系，那么此前一直困扰父母的问题就都会迎刃而解。

不要与别人家的孩子比较：爱因斯坦3岁时还不会说话呢

使育儿变得艰难的第二个症结就是母亲喜欢拿别人家的孩子和自己家的孩子作比较。这样进行对比是一点好处都没有的。大多数父母都是拿自家孩子和能力比较出色的孩子作比较，然后觉得自己家的孩子不够优秀，于是就会消沉、失落。

每一个孩子都有其独特的个性，发育程度也好、兴趣所在也好，全都是不一样的。那么为什么要用同一标准去衡量他们呢？

爱因斯坦3岁的时候都还不会说话，上学的时候记忆力很糟糕，学习成绩也非常不好。

因为和别人家的孩子作比较是很容易引起焦躁感的，所以不要拿自己的孩子和其他家的孩子作对比，做到这点是很重要的事情。每一个人都有各自的使命——若不是特定的那个人就无法完成。所以，每个人都要有符合自己的自画像。

人类教育应该真正地、最大限度地将孩子独特的想法灵活运用起来。让自己的孩子向着那个特定孩子的方向发展，这就是能令所有人都感受到幸福的教育。

培养个性的教育是在让孩子的心活跃起来的同时，对孩子进行培养。请您务必要记住这样一句话——若是以个性来看待孩子的话，无论哪个孩子都是第一。如此一来，就用不着毫无意义的比较了。只要将自家孩子的优点、可以发展为个性的地方加以好好地培养就可以了。可是，大多数的父母没能养成这样看待孩子的习惯，因为和其他孩子进行了比较、思量，所以认为自己的孩子低人一等。没有一个孩子是低人一等的，这都是由于父母设定了竞争的标准，所以错看了自己的孩子。

像爱迪生、牛顿和爱因斯坦这些被称为天才的人们也同样学习成绩很糟糕，他们的这些轶事天下皆知。这些人有什么地方是和其他人不一样的呢？就是他们有自己喜欢的事物，并让它们得到了长足的发展。

认可过程比肯定结果更重要

在培养孩子的过程中不应有竞争心理。不能为了让自己的孩子相较于其他的孩子能处于优势地位，而从很早就开始进行幼儿教育或者超前教育。以这样的想法，是绝对培养不出优秀的孩子来的，反倒是会培养出心灵扭曲的孩子。

所谓教育不是灌输知识和技术，而是要将孩子本来就具有的优秀的才能和素质引导出来。

父母必须要留给孩子的东西是什么呢？不是财产和学历，而是培养他能开辟出自己道路的智慧和能力。

为此，要培养出能够自己思考、自己行动、承担自己责任的孩子。让我们培养出会自己去努力、不会放弃、能够坚持到底的孩子。

取得100分，并不是要赞扬他有多么优秀，而是要认可他的努力。60分就是没用的孩子吗？就算孩子只拿了60分，也要对他说：“努力之后拿到的60分和100分是一样的。”去表扬他的努力就可以了。重要的是，让他向着“努力”的方向前进，这并不是说拿第一不好、得100分没用，而是要去表扬他为取得100分、为拿到第一所做的努力，这才是正确的。

全盘接受孩子的现状

不要追求孩子的完美，即便他有缺点也是很好的，即便不完美也很不错。要教会孩子只要从不足之处开始努力，去把它做好就可以了。

作为父母，一定不能对孩子要求完美。即便觉得孩子不完美，也要以“孩子现有的样子就是满分”这样的态度去看待孩子。

越是抓着缺点不放，缺点就会越变越大。与其那样，反倒是放任缺点不管，认可、表扬优点，并让优点不断发展的话，优点会慢慢地扩大，缺点不知不觉地就消失不见了。

**第五章 正面暗示法的运用**

“正面暗示”会让孩子充满正能量

将孩子培养成为优秀人物的最大武器是什么？有一位名叫奥斯特瓦尔德的人曾对过去的伟人进行了调查，研究他们之所以能够被培养成为伟人的主要原因。他经过长年累月的调查，得出了如下结论：“过去的伟人全部是通过读书和暗示而成为伟大人物的。”

伟人的共同点之一：都是博览群书之人。还有一个共同点：都是从父母那里接收到了好的暗示而成长起来的。

若要将孩子培养成优秀的人物，再没有比父母的暗示更好的东西了。为了能很好地运用这种暗示，首先要知道“暗示”是指什么，父母对此必须要有个正确的了解。

所谓暗示是指进入潜意识中的语言。人类具有显意识和潜意识两种意识，通常我们能看到通过显意识来活动的情形，但是实际上通过无意识（潜意识）活动的部分远远多于前者。

人类总认为自身记忆力不好，理解力较弱，性格难以改变。其实这都是因为在内心深处还有一个自己（潜意识）经常会这么对着自己嘟囔这些，于是最终在不知不觉之中就陷入这些想法之中。

如上所述，潜意识比显意识更能塑造人的性格和才能。

O先生从长女一出生开始，就将下面的话重复了好几万遍，让女儿反复地聆听，她就是在这样的语言中被培养长大的。O先生抱着当时还是婴儿的女儿，对她说了下面的这些话：“不要固执，不可以任性，也不能懦弱。要温柔、贤淑，回答别人的问话要有礼貌。”

就算孩子做事情要比其他的孩子稍稍迟缓一些，也要说：“没关系哦，因为你一直都很努力，所以将来肯定能成为大人物。大人物经常都是后来者居上的。”

东京的游泳训练教室，那里培养出了很多奥运选手。我曾询问过那里的教练：“这里培养了很多入选奥运会的优秀运动员，其中有什么秘诀吗？”他回答我说：“我们总是暗示他们说，‘你们将要参加奥运会哦。’”

父母如果总是对孩子反复地说“不行”“为什么那么慢”等负面的话，它们就会进入潜意识中。您会看到自己的孩子正在按照自己放进孩子潜意识中的暗示那样向不好的方向成长，于是父母就又会叹气、训斥孩子。

请转变为带有正能量的父母

要想将孩子培养好，就不能以知识和技术为中心去培育孩子，最重要的秘诀就是，要培育孩子的心灵。

所谓聪明的孩子、学习好的孩子都是心灵得到了很好的滋养的孩子。那么所谓滋养得很好的心灵是什么样的状态呢？

人的心灵分为两种，一种是正面的心灵，一种是负面的心灵。所谓滋养得很好的心灵状态是指内心处于正面的状态、能作出肯定反应的状态。

首先请您必须要了解的是，这世上流动着正面能量和负面能量。若是让正面能量动起来，一切就都能很顺利地发展；若是让负面能量动起来，一切就都无法顺利进行。

**第六章 人与人之间的差异不在能力，而在心灵**

孩子在放松的状态下学得最好

育儿中比任何事情都更为重要的就是培育孩子的心灵。

若要培育孩子的心灵，就必须要让孩子的心灵得到放松。当心灵能发挥百分之百能力的时候就是状态放松、脑电波为α波的时候。心灵控制着身体，处于放松状态的时候，甚至拥有能控制每一个细胞的力量，所有一切都能很轻松地接收下来，学习也就很容易进行了。

让孩子心灵活跃的6个关键

为了不让孩子的心灵固化、死气沉沉的，需要母亲确认以下六项事情。

①您是否一直都礼貌而又亲切地让孩子帮忙做事呢？

②您是否一直都感动于孩子所做的事情呢？

③您是否一直都会感谢孩子呢？

④您对待孩子时，是否一直都将孩子作为一个独立的人来尊重呢？

⑤您是否一直都重视家庭对孩子的评价，而并不看重学校对孩子的评价呢？

⑥您是否一直都给孩子交代工作呢？

这6项需要确认的事项中，每一项都蕴藏着让孩子的心灵活跃、灵动起来的关键。

让孩子产生干劲儿的秘诀就在于父母不能太过于高高在上。父母不能居高临下地跟孩子说话，而是要居于孩子之下，表现得比孩子还无力，拜托孩子去做事。

如此一来，无论是多么萎靡不振的孩子都能重新恢复活力。这真的应该说是让孩子变得积极向上的终极秘法。所以，这是父母需要确认事项中的第一要务。

父母在不知不觉之间，就会凌驾于孩子之上，觉得必须要教导孩子听话，于是就使用命令型的语气和语言对孩子说话。比如说：“快点起来！”“快吃！”

如此一来，孩子不仅不会按照父母所期望的那样行动起来，反而会变得做所有事情都很迟缓。因为实际上命令型的语言不能让孩子的心灵活跃起来，那只会磨灭孩子想要自己去做事的心情，将孩子培养成只要父母不把所有的事情都给他做好、不手把手地教他就不行的孩子。

为了能让这样的孩子重新恢复干劲儿，父母要在平常生活中比孩子表现得更为无力、不知所措，然后去请求孩子的帮助。只有这样才能纠正孩子的毛病。比如说：“小雪，妈妈现在有点忙，你能不能帮我把这个拿去给爸爸？”“能帮我把门口的鞋子都收拾规整吗？”像这样让孩子帮忙做些力所能及的事情就可以了。

然后，如果孩子帮忙做了，就抱紧他、感谢他，将喜悦传达给他，给予他表扬。这样一来，孩子会因为自己得到了认可、表扬和母亲的爱，而感到内心充满了那种油然而生的喜悦之情。

这就是让孩子变积极的秘诀。请求孩子“来帮帮妈妈”的话，孩子就会想“要是帮了妈妈，妈妈就会高兴，就会紧紧地抱我，就会爱我”，孩子也就变成了极具存在感的孩子，这是非常重要的。

通常被训斥、被命令、被认为是无用之人的话，孩子就会真的认为自己很没用，于是就无法认可自己存在的价值。然而，若是妈妈请孩子帮忙的话，就会让孩子突然感觉到自己的价值。

育儿中第一紧要的项目就是培养孩子能够对自己的存在感到自信。具有存在感的孩子对于自己所做的事情会充满自信，能够积极地行动起来。

少对孩子说“不行”“不可以”

每位能够完美地培养孩子的母亲都毫无例外地能对孩子所做的每一件事从内心深处感到感动，能自然而然地说出发自内心的表扬的话语。

婴儿在一出生的时候，无论哪对父母都会由衷地感动。刚刚出生的婴儿强有力地吸吮着母亲的乳汁时，父母会感动；当他能够自己翻身的时候，父母会感动；当他能站起来、能走路、会说话的时候，父母也会感动。

比如，让孩子学用汤勺吃饭，刚开始他还不能运用自如，舀上来的东西大多都会洒出去，通常父母会说“不行”，然后就决定把汤勺拿走。因为与其让孩子自己喝，结果洒得到处都是，倒不如父母直接喂他更轻松些。

若是认为“这时候还太早了”，跟孩子说“不行”“不可以”，并决定不让孩子拿汤勺的话，就错失了最重要的机会。

对于不能按照自己所想去做事，婴儿会产生不平和不满，渐渐地会感到生气，于是就会把面前的东西踢飞，翻过来调过去地折腾，哭喊个不停。婴儿的内心没有得到满足的结果就是变成了不听父母话、非常难缠的孩子。

所以，若是婴儿想要汤勺的话，您就要给他，让他拿着。

第一次用汤勺的婴儿当然不可能用得很好，这是很正常的事情。把汤洒得到处都是，把盘子翻来拨去的，可能会很麻烦，但是这些都是只要过后清扫一下就可以解决的事情。

这样一来，就能将您的感动传达给婴儿，他就会因为被表扬了而感到开心，产生只要试着做了就能够做到的自信，并将滋生还想要去做的干劲儿、想要做得更好的上进心。

不断地给予孩子很多小小的成功体验是非常重要的事情。即便孩子无法做得很顺利，家长只要发现他小小的成功，感动于此并给予他表扬，这些就是培育孩子心灵的育儿方法。

让孩子学会感恩，首先要多感谢孩子

父母分为两种，一种是纵向思维模式的母亲，另一种是横向思维模式的母亲。

纵向思维模式的母亲会把自己孩子的能力看得很低，认为孩子不如自己。看待孩子时，是凌驾于孩子之上的，用命令型的语气和语言来教导孩子，难以去倾听孩子要说的话，将自己的做法、想法强加在孩子的身上。

对于孩子所做的事情，给予的评价都是负面的，像“糟糕”“差劲”“不可能做得好”“连这样的事情都做不好”等等这样的话不断冒出来。

如此一来，孩子就失去了干劲儿、变得逆反，渐渐地就向着与父母心情背道而驰的方向成长。

这样的父母几乎不会对孩子说“早安”“谢谢”“做得真好”“好厉害”等等问候、感谢、表扬、感动的话语。

横向思维模式的父母尊重孩子，认为孩子拥有比自己更大的可能性，相信他的能力；看护着孩子做事情，并且会很重视，比起结果的好坏，她更感动于孩子的干劲儿，会鼓励孩子加油；孩子说出不同意见的话，她会欣喜于孩子“能将意见说出来了”；对于孩子所做的事情会认可，觉得孩子已经能做这样的事情了，很了不起。这样的父母会将这些都说出来，并好好地表扬孩子。

如此一来，孩子就会很开心，并且干劲儿十足地想着“要让妈妈更开心”“要做得更好”，于是干劲儿也就越来越足。

横向思维模式的父母从早上起床开始就会对孩子说“早安”，并且表扬孩子说“很精神地起来了啊”，从心底由衷地、快乐地期待着孩子的一天。

也就是说，她们看待孩子没有凌驾于孩子之上，而是站在和孩子同等的高度，甚至反而位居孩子之下，能够以低姿态去看待孩子的心灵。孩子被人感谢的时候，会培养出快乐的心情。

孩子需要像成人一样的尊重

让我们在对待每一个孩子的时候，都秉持着将其当作一个独立的人来尊重的信念。尽管孩子还很小，但是也绝不可以将他们当作自己的所有物，完全按照自己所想的那样去培养他们。

即便孩子年龄很小，但也是拥有和自己平等人格的人。要将他们当作这样的人予以尊重，并以这种心情来培养他们，育儿之路就能进行得很顺利。

但是绝大多数的情况并非如此，那些在面对和自己平等的大人时绝说不出口的话，却能毫不在意地对自己的孩子说出口。那样的话若是用在夫妻之间，估计很快就能让夫妻陷入离婚骚乱中，不是吗？

每一个孩子无论什么样子，都必然会有优点、出类拔萃的地方，拥有其他孩子都没有的个性。培养孩子就在于让个性得以发展、成长。要善于发现孩子的优点，并认可、表扬它，这样教育孩子的话，无论哪个孩子都会拥有可以不断茁壮成长的本性。

然而，若是对个性视而不见，最终将不知不觉地只注重眼前的成长发育和学习能力。然后，家长就会以负面的态度看待自己的孩子，对他说着否定的话。

那无意间的一句话就会改变孩子的人生，让孩子的心变得阴暗，使他丧失信心，让他的心灵不再活跃，成为一个认为自己是无用之人、失去了干劲儿、好奇心和积极性也都被消磨殆尽的孩子。您的一句话将成为塑造孩子形象的主要因素。

在家庭中营造独立思考的氛围

培养孩子的目的是使孩子的独特个性得以发展，养成孩子独立而带有创造性的思维模式。培养孩子必须要以此为目的才行。

日本教育的特色可以说是千篇一律地为了应试而学习。倡导一种以进入名校为目的，以填鸭式教学、死记硬背为中心，缺乏自主性的学习方法。这是强加在孩子身上的日本式学习方法。如果整个学生时代都是这么度过的，都要按照这种方法来学习的话，当他们步入社会后，虽然模仿别人时能做得很好，但是凭借自己独立思考的模式来考虑事情的时候，这种为应试而培养的能力将不会起到任何作用。

学校是根据知识的领会程度来将孩子划分档次并予以评价的。但是，不能对学校的评价过于在意。倒不如远离学校，在家里切实地对孩子进行评价。

虽然学校的评价非常糟糕，但是因为在家里的评价非常好，于是孩子得以顺利成长。这样的例子比比皆是。

爱迪生和爱因斯坦在学校的成绩都非常糟糕，是差等生。虽然在学校里被强迫进行机械背诵，接受学校填鸭式教学法的教育，但无论是爱迪生还是爱因斯坦，都无法和这种教育模式融合，反倒是喜欢自己思考。所以不能认为他们俩没有才能，是差等生。他们拥有其他孩子所不具备的、自我思考的才能。

当老师教给爱迪生1+1=2的时候，他没有像其他的孩子那样去死记硬背，而是锲而不舍地跟着老师，刨根问底地追问着为什么1加1等于2呢。老师把爱迪生看成是连1+1=2这样简单的问题都无法理解的愚蠢少年，但是他母亲却不这样认为，而是将他作为有才能的孩子来进行非常好的培养。

爱因斯坦也是一样。他对于在学校里学习到的东西不想只是单纯地去默背。因此，他在学校获得的评价很差，但是在家里获得的评价却迥然不同。在家里面，他被给予了最高的评价，所以也就给予了他这样继续下去的信心。

**第7章　培育孩子即培育梦想**

如何回答“为什么要学习”这个问题

当父母被孩子问到“为什么要学习”的时候，父母必须要给予他们认真而准确的回答。若是您对孩子说：“是为了你哦。等你长大了，去应试或者是就职的时候，学到的东西都会对你非常有帮助。”这样的回答是无法让孩子的心活跃起来的。

那么，应该如何回答孩子才对呢？

“因为当人长大了以后，必须要做一些有益于社会的事情才行。所谓的好孩子是指那些会做一些能让其他人感到高兴、对别人有所帮助的事情的孩子。你现在所学到的东西将来会对你在这方面有所帮助，能为社会作出贡献。”

您若是能给孩子类似这样的答复就可以了。