

前言

孩子降生於世，任誰都會為這生命的奇跡所感動。為人父母的自豪和喜悅之情，是珍貴到無法用語言來表達的。但同時，我們也必須要有為人父母的覺悟。

生存、成長、被保護、有人傾聽自己——這是孩子與生俱來的權利。而守護好這些權利，是父母的責任。

父母疼愛著孩子，為孩子的成長而喜悅，培養親子間的愛，和孩子共同面向未來，攜手前行，直至他們長大，這是一個神聖又神秘的過程。但是其間也會出現許多難題，令父母不知道該怎麼辦。

教育子女，對父母來說也是一種教育。父母一邊從孩子那裡學習，一邊逐步成為真正的「父母」。

孩子的頭腦就像一片海綿，不管是好的還是不好的，他們都會全面吸收。

孩子的內心就像透明玻璃，光線或明或暗，他們都會同樣接受。

所有父母都希望孩子健康茁壯地成長，想要孩子具備美好、溫柔的心靈，和聰慧的頭腦。為此，天下父母竭盡所能，為改善孩子周圍的環境而努力。

但是，在實際育兒的過程中，有些事情是可以做的，而有些事是絕對不能做的。尤其是那些「絕對不能做的事」，非常容易被大家忽視。

請不要因為「絕對」這個字眼而過於神經質。我在這本書中，希望就著那些「絕對不能做的事情」，和大家一同重新梳理育兒的問題。

我在加拿大多倫多大學修讀完兒童心理學後，於美國史丹福大學取得教育學博士學位。

除了理論知識外，身為三個孩子的母親，我也通過自己的實踐，還有我從父母那裡學到的、從前輩們那裡討教來的「秘技」，掌握了各種育兒方法。我把所有這些結合起來，加以摸索，撫養出三個兒子。他們茁壯成長，相繼入讀美國史丹福大學，現在全都已經長大人了。在育兒的日子裡，每天都很有趣、快樂，也一直在面對各種挑戰。

培育一個人的責任，實在非常重大。一想到自己一個行動、一句話都有可能左右孩子的未來，父母們就會非常緊張。

為了緩解年輕父母們的緊張，也為了使親子一同快樂成長，在這本書裡，我想把自己特別注意、特別重視的事分享給大家。

這次，我的大兒子和平，以他對我的育兒方式的親身經驗，寫了一些意見，我感覺就像是從兒子那裡收到了「成績單」一樣。

我相信，各位在育兒之路上遇到挑戰時，這本書一定能提供些許幫助。如果大家在日常育兒時以它作為參考，實際活用起來，我會感到萬分榮幸。

目次

前言

4

力 Strength

- 5 不要讓孩子的生活一成不變 41
- 6 不要令孩子討厭文字 48
- 7 不要在孩子向你提問時說「等一下」 55

個 Self

- 1 不要拿孩子與他人作比較 14
- 2 不要把孩子當嬰兒對待 21
- 3 不要埋沒孩子的個性 27
- 4 不要代替孩子作選擇 34

絆 Communication

- 8 不要只想聽孩子的話，自己卻不願說 61
- 9 不要在孩子自己提出之前跟他們分床睡 68
- 10 不要對孩子不守諾言 73
- 11 不要小看自家的獨特「暗號」 78

習 Learn

- 12 不要把學習與遊戲區別開來 86
- 13 不要只重視結果 92
- 14 不要勉強孩子上課外活動 99

尊 Respect

- 18 不要做不想孩子做的事 127
- 19 不要只是大人之間談話 132
- 20 不要對孩子動粗 137
- 21 不要把工作擺在第一位 144

愛 Love

- 15 不要對孩子感到不耐煩 107
- 16 不要偏愛其中一個孩子 114
- 17 不要阻止孩子高中時期談戀愛 120

家 Family

- 22 不要預先對家務進行分工 151
- 23 不要期望和孩子成為朋友關係 156
- 24 不要過度依存孩子 161

食 Food

- 25 不要讓孩子一個人吃飯
- 26 不要對孩子挑食過分緊張
- 27 不要給孩子喝太甜的飲料



180 174 168

危 Danger

- 28 不要讓孩子無限制地上網
- 29 不要讓孩子沉迷漫畫



192 186

心 Heart

- 30 不要用物質作為獎勵
- 31 不要用零用錢教孩子金錢意識
- 32 不要忽視青春期的荷爾蒙機制
- 33 不要忽視孩子的身份認同

215 209 203 198

善 Goodness

- 34 不要培養出自我中心的孩子
- 35 不要忘記感恩

229 223

後記

234

14

不要勉強孩子上課外活動

習い事を無理やり続けさせてはいけない

最近的小孩子，要學很多很多東西。游泳、體操、鋼琴；上完補習班還要學芭蕾舞，甚至還有足球和棒球……很多孩子，在學校以外的日程非常繁忙。

趁孩子還小，讓他們多多體驗確實很重要。但是，當中也有孩子會對這些課外活動產生抵觸心理，抱怨著「不想去」、「不想練習」。這時候，還應該讓他們繼續學下去嗎？還是讓他們放棄呢？

「一旦開始做，就要堅持到最後，就算再辛苦也還是要繼續下去吧……」「可是，孩子明明不喜歡，硬要他們繼續學也好像……」家長的煩惱，我也夠理解。

這時候，請父母和孩子商量：「你為什麼不想去呢？」「就只是討厭課外活動本身嗎？」「還是和一起上課的朋友相處得不太好？」「是覺得累，想減少一些課嗎？」「還是說有其他想做的事情？」等等，**仔細詢問理由之後再作決定比較好。**

如果瞭解到真的是不喜歡某個課外活動，那就不要再勉強孩子繼續下去了。因為孩子究竟適合學習什麼，父母和孩子都不一定清楚。因此，建議讓孩子嘗試上各種不同的課外活動，直到找出他真正喜歡的。

也有這樣的情況：原本是孩子自己提出來「想上」的課外活動，等開始之後卻馬上又說「不想上了」。

我家三個兒子有段時間也進入過棒球隊、足球隊。最初是他們自己說要去參加的，但進隊以後，又發現他們不喜歡，也不熱心。如果繼續下去，對於隊伍還是孩子，都沒有好處。於是我找孩子們談，讓他們退出球隊。比起硬勉強他們參加，不如讓孩子多花時間去找其他真正喜歡的課外活動。後來，孩子們換了學合氣道和羽毛球。這兩樣他們都很感興趣，一直學習到初中畢業，得到了非常珍貴的經驗。

我也一直有讓孩子們去學鋼琴，因為演奏樂器對於大腦發育有好處。但是，他們一點都不

願意練習，完全沒有進步。但我沒有強迫他們練習。

當我仔細詢問孩子時，才知道他們並不是討厭音樂，而是相比起鋼琴，有其他更想學習的樂器。大兒子喜歡色士風，二兒子和小兒子喜歡結他。幸虧學過鋼琴，他們再學其他樂器時，就能順暢地演奏了。特別是二兒子，尤其喜愛音樂，還會自己作詞作曲，自彈自唱。

如果當初我堅持讓他們繼續操練鋼琴的話，說不定他們會變得連音樂本身都很討厭呢。所以細心觀察孩子們的愛好是非常重要的。

學外語，趁小時候開始是最有效的。

拿我自己來說，我在香港從幼稚園起就接受英語教育，結果自然而然掌握了英語。

從小開始學語言，孩子無意識間就能記住發音和語法。我家三個兒子的英語和中文就是從兩歲左右開始學的，英語非常順利就學會了。因為同時還在學日語，所以日語也沒有怠慢。因為學校沒有中文課程，中文方面進步很慢，但不知道是不是因為從小一直聽中文發音的關係，

兒子們上了高中，在學校開始學中文之後，比第一次接觸中文的同學進步得更快。

如果想讓孩子學外語，我建議盡早開始，比如可以在家裡放外語歌、外國電影給孩子接觸也是一個辦法。

我沒有讓孩子上太多的課外活動，但我想讓兒子們學習折紙、剪貼畫、拋豆袋、童謠等傳統遊戲和文化，十分幸運地，我找到了一位這樣的老師，每週一次到家裡來為孩子上課。多虧如此，兒子們在陶藝、泡茶、做風箏等方面，雖然只是模仿的程度，但都體驗過了一遍。

孩子如果從小開始瞭解自己的文化，會增加自信心，懂得如何與外國人相處。這些經歷在孩子今後面臨人生的轉捩點、需要自己摸索出道路的時候，將成為很好的參考資料，也能變成他們的精神支柱。

在發現孩子真正喜歡的課外活動以前，請父母耐心地觀察孩子，傾聽孩子的心聲吧。

我覺得，如果可以的話，最好是由父母直接教孩子。只要是父母自己擅長的东西，什麼都可以教。由父母手把手教，將成為孩子非常美好的回憶，是一生珍藏的寶物。

當然，去補習班或教室上課也無妨。但如果會給家計造成負擔，我還是認為沒有必要上太多課外活動。

兒子說

我以前學鋼琴的時候，的確是疏於練習。現在想來，所謂適合自己的才藝，我覺得應該是自己「能學好的東西」。小時候，朋友圈裡有不少會彈鋼琴的孩子，更有好幾個彈得非常好。而我在吹奏樂社團的時候，玩色士風的只有兩位前輩。當時我想，這個我應該可以吹得不錯，於是便開始學吹色士風。

無論什麼領域，學習新事物的技巧都是很重要的。就算是沒能長時間堅持下來的課外活動，在過程中也能自然掌握技巧，比如應該怎樣和老師或其他學生相處，怎樣練習，怎麼保持學習動力等等，所以並不存在什麼無用功。

從父親那裡學會的釣魚，母親那裡學會的做菜，現在想來都是很重要的學習呢。話雖如此，鋼琴沒有怎麼練好，我還是覺得相當不好意思。沒能成為會彈鋼琴的帥氣大人，也讓我有點小後悔。

家

Family

能夠安心生活，有一個隨時都能回去的家，對人來說，也許就是最大的幸福。家不單單是一幢房子，而是由住在其中的人互相關懷的暖意組成的。一個幸福的家庭，家人們雖居住在一起，但每一個人都擁有自己的自由和空間。大家相親相愛，但絕不會被束縛。

對孩子來說，父母的懷抱就是心靈的家，父母的信念就是最後的歸宿。

22

不要預先對家務進行分工

家事の役割分担を固定してはいけない

聽說不少家庭，家人會一起決定家務如何分擔。但是在我家，沒有清楚的分工。

我對兒子們說：「做家務是所有人的責任，每個人都要盡力而為，這是理所當然的。所以你們手上空著時，什麼都要幫忙哦。如果有別人主動做了家務，那就是幫了自己，是幸運的事情，一定要感恩呀。」這就是我家的想法。

我覺得，如果給孩子們分配好任務，比如「你負責取報紙」、「你負責倒垃圾」、「你負責澆花」，孩子一旦做完了自己應該做的事，就會認為自己的責任完成了。而事實上，衣服還沒洗，碗也沒刷……即便如此，孩子覺得自己的活已經幹完，便若無其事地開始玩了。

在我家，家務是所有成員的共同責任。如果有沒做完的，大家一起完成。比如一邊聊天一邊做菜，佈置餐桌；用完餐後，大家一起收拾，洗刷餐具。疊齊洗好的衣服，出門買東西，大掃除，都是一起做的。大家能一起做的話，每個人的負擔就變小了。

有時候，爸爸會說：「一會兒再收拾吧，吃完飯我們先休息一下。」然後大家聚坐在沙發

上聊天。不久，小兒子會說：「哥哥明天要考試，今天我來收拾吧。」然後自己主動幫忙。

偶爾我因為工作晚了，急急忙忙回到家，本想著得趕緊做飯，但一打開家門就聞到一股飯菜香。爸爸和孩子們齊聲告訴我：「飯已經做好了喲。」每當這時，我的感激之情溢於言表。

先回到家的人先做家務，然後其他人一起表示感謝——這就是我家的方式。

如果是分工制，有可能會出現抱怨，比如說：「這不是你應該做的事情嗎？為什麼一定要我做？」

不分配任務，才能讓孩子懂得「什麼都要主動去幹」的重要性。要讓他們明白，不是因為被分到自己要幹什麼才去做，而是為了減輕別人的負擔、使別人開心而做。抱有這種精神的人，在學校裡或在職場上，都會受人歡迎。

大兒子上小學的時候，會主動幫校工阿姨打掃校園，那位阿姨對我很是感謝。但對大兒子

來說，那只不過是回家之前花一點點時間就能做的事，很自然就上去幫忙了。

二兒子也是如此。大學時代和朋友一起住宿舍期間，他常會主動給大家做飯，在朋友圈裡非常有人氣。

我認為，這都是我們家不做家務分配的功勞。

有一回，我飛去美國看望孩子們。我們四個人在路上走的時候，突然三個兒子朝同一個方向飛奔過去。原來是不知從哪兒飛出一塊滑板，眼看就要撞上二個小朋友了。

大兒子擋住滑板，二兒子抱起小孩子，小兒子保護周圍的行人。三個人一瞬間的迅速行動，著實令我吃了一驚。得到滑板主人和那個小孩子父母的感謝，也讓我感到非常驕傲。

任何事情都自己負責，任何事自己都主動去做。這種精神，也許正是由於我家不分工做家務才學到的。

兒子說

關於不要分配家務這一點，我覺得是很有現實意義的建議，長期來看也有好處。家庭內的分工，特別是男女做不同的家務，是社會上性別歧視的根源。所謂男人應做的、女人應做的家務，這樣的習慣會滲透到工作上、公共場合中，導致社會出現歧視。

我對於家務的想法，其實受父親影響挺大的。因為從做飯、打掃到洗衣服，父親從沒有猶豫過，每天都主動去做。從小看著父親這樣的身影，反而令我對一般家庭中男女有別的固定觀念感到奇怪。在美國也是這樣，男性做家務是理所當然的。

幫忙做家務，是不分男女、體恤另一半的表現。現在夫妻都要工作的家庭越來越多，做家務的時間急劇減少。所以我認為，家人共同參與做家務，是非常現實的對策。

26

不要對孩子挑食過分緊張

食べ物の好き嫌いをうるさく言い過ぎてはいけない

我家三個兒子都不挑食，這是因為從他們小時候起，我就一直注意給他們吃各種食物。

而事實上，我和我丈夫倒是會挑食。我吃不了蔥和洋蔥類，生的東西和納豆也不愛吃；我丈夫則是所有乳製品都不喜歡。所以我們希望「把孩子們養得什麼都能吃」，在照顧兒子們的日常飲食中，努力讓他們吃各種各樣的食物。告訴他們只要是食物，都是美味的。

什麼好吃，什麼不好吃，孩子從小就會記住。為此，我從輔食到孩子斷乳後吃的食物，都十分注意。甜的、鹹的、辣的、苦的、酸的，都給他們稍微嚐一點點，並且盡可能使用多種食材製作料理。

等孩子稍稍長大一些，我就在吃飯的時候，用簡單易明的方式，解釋食材的名稱、功用、營養等。

對於孩子不愛吃的食材，有種方法是把它們切得細碎，不讓孩子看出來是什麼，再給他們吃。但是，這樣做並不能使孩子喜歡上原本討厭的食物。

我的朋友當中，有人不愛吃青椒。她對我說：「我小時候，媽媽為了讓我吃青椒，會把青椒切得很碎很小，混在炒飯裡。但是我長大以後，依然不愛吃青椒。」

既然是這樣，倒不如直截了當地給孩子解釋更好：「這是青椒。可能有點苦，有點菜腥味，但應該能吃吧？它對身體很有益哦。怎麼樣？挺好吃的吧？」

孩子如果一開始就知道「味覺有五個種類」、「每種食材都有不同的營養」、「不同食物口感也不相同」這些知識的話，接觸新的食物時就不會抵觸了。即便如此，有些孩子還是會覺得「不愛吃的就是吃不了」。

有的家長就陷入了這樣的煩惱：「嘗試了許多辦法，孩子依舊不肯吃。」還有的父母說：「不知不覺就對孩子嘮叨，反而令他們更討厭吃了。」我覺得，沒有必要對孩子挑食過於囉嗦。父母希望孩子不挑食，是出於「想要孩子多吃有營養的東西，保持身體健康」。但是，世上一定還有其他含相同營養的食物。比如「討厭紅蘿蔔」的孩子，與其勉強迫他吃，倒不如讓

他吃一些營養成分等同於紅蘿蔔的食物，這樣就行了。

「南瓜可以吃嗎？」「纖維較多的番薯可以嗎？」像這樣給孩子推薦替代的食物，再好好解釋其中的營養給他們聽吧。總之，不是硬給孩子吃他們不愛吃的食物，而是讓他們吃擁有同樣營養成分的東西。

如果孩子討厭綠葉類的蔬菜，就換成西蘭花、蘆筍；如果不喜歡青椒，就給他吃青瓜或茄子……轉換成這樣的思路，一定能找到替代品。

為了讓孩子攝取這些食物，告訴他們其中的道理也十分重要。可以的話，不是膚淺的知識，而是好好查閱資料，教給他們確切的內容。請父母們好好學習飲食的重要性，然後給孩子們解釋，直到他們理解為止。

在中國，有「五色五味」的說法。在日本，則是建議每天吃「三十種以上的食材」。想要強健身體，獲得每天的能量來源，飲食是育兒中非常重要的一個支柱，對穩定情緒、睡眠都能帶

來影響。

我一直堅持和兒子們聊關於食物的話題。可能正因為如此，他們三個人都非常喜歡做菜，也喜歡吃，如今有時更會為我做些花心思的料理。

大兒子就像大廚一樣，說：「我來做燻鴨哦。」「甜點是檸檬批和自製冰淇淋。」二兒子把他自己做的香蕉乾送給我，說：「媽媽，最近我做了水果乾哦。這是香蕉片乾，請你嚐嚐看。」三兒子在去年我生日那天，親自烤了巧克力草莓蛋糕送我。他們做的菜真的非常好吃，令人有點嫉妒呢。

關於吃的知識，會成為孩子一生的寶藏。教會他們健康的飲食方法，等孩子成為大人獨立之後，也很有幫助。

聰明地吃東西，可讓自己變健康，因此在育兒過程中，「食育」是不可欠缺的。

兒子說

我記得小時候，像肝、納豆、苦瓜之類味道比較特別的食物擺上餐桌時，我父親會說：「這些東西是大人吃的哦。很美味吧？」然後津津有味地吃起來。現在想想，那也許是父親的「表演」。採取激將法，為了讓我們想「小孩子也能吃出味道啊！」然後賭氣地去吃各種各樣的食物。

事實上，多虧了父母這樣做，我真的不挑食，長大以後也對這一點非常自豪。我記得以前回到中國外公外婆的故鄉探親的時候，飯桌上端來蛇、蚯蚓、蠍子，我們照樣能吃。

話雖這麼說，也不是只要不挑食就好。重要的是，對於沒接觸過的新事物，不要有多餘的抵觸感。通過挑戰新事物，可能會遇到意料之外的收穫。比如下酒小菜的話，我個人推薦素炸的蟋蟀哦！