

孩子上小学了， 妈妈怎么教

老师开给忙妈妈们的一张小学教养处方

〔韩〕李谓昀◎著 邢青青◎译



妈妈不知道、只有老师知道的幸福育儿方法，
让育儿变得轻松而甜蜜！

孩子上小学了， 妈妈怎么教

老师开给忙妈妈们的一张小学教养处方

〔韩〕李涓昀◎著 邢青青◎译



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

孩子上小学了,妈妈怎么教:老师开给忙妈妈们的一张小学教养处方 / (韩) 李谓昀著;邢青青译. — 北京:北京理工大学出版社, 2016.1
ISBN 978-7-5682-1457-5

I. ①孩… II. ①李… ②邢… III. ①小学生—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第260653号

초등생활 처방전

Copyright © 2014 Lee Seo Yoon

All rights reserved.

Original Korean edition published by Book21 Publishing Group

The Simplified Chinese Language edition © 2016 by Beijing Institute of Technology Press through Beijing read product joint culture media Co.,Ltd.

The Simplified Chinese translation rights arranged with Book21 Publishing Group through EntersKorea Co., Ltd., Seoul, Korea.

著作权合同登记号 图字: 01-2015-6151

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

82562903 (教材售后服务热线)

68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 三河市金泰源印务有限公司

开 本 / 700 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 17.5

字 数 / 214 千字

版 次 / 2016 年 1 月第 1 版 2016 年 1 月第 1 次印刷

定 价 / 32.00 元

责任编辑 / 徐春英

文案编辑 / 张妍蕾

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 边心超

图书出现印装质量问题,请拨打售后服务热线,本社负责调换

你是饲养孩子的家长，还是教育孩子的家长？

打破野鸡生下的鸡蛋，用手按压蛋黄，可看到蛋黄变形，松开手后，蛋黄会迅速恢复原形。不过用同样的方式按压家鸡生下的鸡蛋的蛋黄，蛋黄会轻易碎掉。为什么会出现这种现象呢？野生状态下长大的鸡要经历各种磨炼和险境，因此恢复能力强，而在狭窄的鸡棚中饲养的家鸡没有能够战胜外部磨炼和险境的能力。

同样，将孩子封闭在狭窄的空间中，只让他动脑学习的方式不是教育，而是饲养。在温室中饲养长大的孩子，无法具备战胜外界困难的能力。

从“家长”变身为“父母”的方法只有一个，那就是回归父母真正的身份。要做到这一点，就应该放弃让孩子所有科目全优的野心。每个孩子都有其独特的个性和才能。然而上学会使孩子为了提高“成绩”，磨灭掉他们的“个性”。

“学校”的英语单词是“school”，这个单词还有“一群”的意思。例如“一群鱼”用英语说就是“a school of fish”。学校应当是发掘孩子隐藏才能，培养让孩子受益一生的个性与能力的地方，但现实却并不尽如人意。



本书中，作为小学教师的作者针对父母和孩子出现的问题，提出用“游戏”的方式解决的建议。对于父母苦恼的问题，作者用发生在学校生活中的实例予以详细具体的解答。书中还介绍了各种父母和孩子可以在家中玩的情绪游戏、学习游戏、生活游戏，其中包括游戏效果、准备物品、贴心提示等。

这本书如同随笔，引发共鸣；如同哲学，发人深省。希望大家通过阅读本书，在寻找幸福的过程中，向孩子传递信赖与爱。这本包含李老师经验和智慧的书籍，可以让大家马上行动起来，培养幸福的孩子。大家对这本书感到好奇吗？那就打开它吧。

汉阳大学教育学教授、知识生态学者 刘永晚



前言

打开育儿之门的魔法钥匙

从孩子走进学校的那一刻起，我们就变得紧张、好奇、坐立不安。对我们来说独一无二的孩子，就要坐到教室中，成为无数普通学生中的一员，想想就有些不舒服。在没有标准答案的育儿过程中的彷徨和步履维艰，我想这应该是世界上最让父母感到煎熬的事情吧！

成人在贴上“父母”的标签后，生活就有了翻天覆地的变化。在养育孩子的过程中，我们不由地回顾自身的伤痛和过去，审视自己的现在和未来。养育孩子所需要的忍耐和牺牲，能够唤起我们精神上的成熟与革命，使我们经历治愈与成长。

因养育孩子而精疲力竭的父母，抱怨着时间仿佛被魔法定住一般缓慢，“什么时候孩子才会长大呢？”然而不知不觉间又发现钟表似乎被谁转动过一样，时光飞一般地溜走。孩子长大了，我们又感叹，“还是小时候好，和孩子一起度过的年轻时代真的很幸福。”让育儿的时间充满甜蜜吧！如果有魔法钥匙可以让育儿过程充满甜蜜，您会使用它吗？打开育儿神秘大门的魔法钥匙就是同父母的“关系”和“沟通”。我认为，只有和孩子在



一起，才会寻找到育儿的答案。

孩子幸福长大，需要的不是优秀的成绩以及名牌大学，而是自尊、乐观、行动力、恢复力、感恩和梦想。父母只有和孩子“正确地”在一起，才能使孩子拥有这些，收获幸福。

孩子身上出现的小问题，可以通过和父母的沟通交流而减少。英才教育亦如此，英才、天才、伟人的背后通常有优秀的父母。要知道，优秀的父母可以让平凡的孩子变得非凡。

本书向大家介绍了父母在和孩子沟通的过程中，“在一起”与“游戏”的意义。根据我在学校与学生共处的经验，对于父母与孩子之间的问题，只需简单的处方，例如和孩子在家中做一些游戏等，就可以轻松解决。

本书中的游戏与活动，也许会让忙于工作的父母变得更加劳累。不过读完本书后，哪怕只实践其中的一部分，大家也会有巨大的收获，变身优秀的父母。我在书中尽量全面地介绍了孩子与父母之间的问题，以及简单易操作的解决方法。希望通过书中与孩子身心沟通的处方笺，彷徨的父母能找到育儿过程中近似正确答案的答案。

感谢编写本书时给予我灵感的人，感谢不管遇到什么困难，一直支持我、鼓励我的父母。谨以此书献给我深爱的父母，以及天地间所有的父母。

期待世上所有的父母和孩子都能幸福。

李诤昀

○ 我的父母指数测试



我的父母指数是多少?

01. 每天和孩子的对话时间超过 20 分钟。
02. 与孩子每周有两次以上积极快乐的相处时间。
03. 可以说出 5 种与孩子相处的方式。
04. 育儿虽有辛苦的时候，但大部分是快乐的。
05. 知道孩子喜欢的科目，讨厌的科目，以及擅长的科目。
06. 经常称赞孩子。
07. 经常对孩子表达爱意。
08. 持续地教育和训斥孩子。
09. 对于如何教育孩子心中有自己的框架。
10. 尊重配偶。
11. 自认为是好父母。
12. 努力向孩子展现好的一面。
13. 告诉孩子方法，引导其独立。
14. 和孩子开玩笑度过闲暇时光。
15. 我很幸福。

10~15 个	与孩子的相处温馨甜蜜，希望一直保持下去。
5~9 个	虽然相互知道对方的爱，不过需要再努力一把，才能去掉相处时偶尔感觉到的苦涩。
0~4 个	不能把爱藏在心底。为了甜蜜的相处，需要更加努力。

读这本书之前，请回答以下问题。

对于孩子，我主要苦恼哪些事情？

我和孩子相处的方式是什么？

孩子眼中的我：孩子认为我是什么样的父母？

我的父母指数测试

恩同不似昔回報，前此計本友對
我的父母指数是多少

新歌曲對苦強主張，千萬千快

1. 我的父母是否经常对我进行身体上的虐待？

2. 我的父母是否经常对我进行精神上的虐待？

3. 我的父母是否经常对我进行言语上的虐待？

4. 我的父母是否经常对我进行经济上的虐待？

5. 我的父母是否经常对我进行性方面的虐待？

6. 我的父母是否经常对我进行其他方面的虐待？

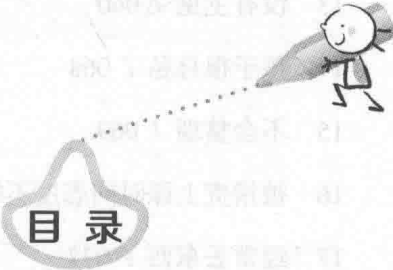
7. 我的父母是否经常对我进行其他方面的虐待？

8. 我的父母是否经常对我进行其他方面的虐待？



请对在学校坐了一整天的孩子说一句“辛苦了”。

新歌曲對苦強主張，千萬千快



目录

第1章 孩子听诊器 / 001

- 01 没多少朋友 / 002
- 02 被排挤 / 006
- 03 严重偏食 / 015
- 04 没有自信，小心翼翼 / 019
- 05 满嘴谎言 / 024
- 06 整天只想玩游戏 / 028
- 07 不想学习 / 031
- 08 注意力不集中 / 036
- 09 太害羞，不能当众发言 / 042
- 10 容易厌倦，没有耐力 / 047
- 11 没有想做的事 / 052
- 12 经常顶嘴，反抗父母 / 056

- 13 没有主见 / 060
- 14 孩子很自私 / 064
- 15 不会整理 / 069
- 16 被指责上课时间态度不端正 / 073
- 17 经常丢东西 / 077
- 18 经常和朋友打架 / 080
- 19 经常骂人 / 084
- 20 孩子有异性朋友，应该进行性教育吗？ / 087
- 21 固执己见 / 093
- 22 女孩男孩子气，男孩女孩子气 / 097
- ★ Tip 在学校与朋友相处友好的孩子的特点 / 013
- ★ Tip 有效的教育方法 / 040

第2章 父母听诊器 / 101

- 01 我是布妈妈，还是铁丝妈妈？ / 102
- 02 耳根子软的父母，没有自己的育儿框架 / 108
- 03 什么事情都代替孩子去做的“直升机”父母 / 113
- 04 完美主义的父母让孩子感到不安 / 119
- 05 过犹不及、懂得太多的父母 / 124

06 视孩子为所有物的父母 / 129

07 孩子是皇帝，父母是臣子 / 137

08 夫妻关系不和的父母 / 142

09 否定所有事情的父母 / 147

10 不能沟通的父母，能沟通的父母 / 152

11 好妈妈情结 / 157

12 保持中庸的父母 / 162

13 握有幸福钥匙的父母 / 166

★ Tip 称赞的技巧 / 106

★ Tip 训斥的技巧 / 135

第3章 与孩子沟通的处方笺 / 173

第1篇 情绪游戏 / 174

01 坦率表达内心 / 175

02 实现梦想的魔术套餐 / 179

03 养植物 / 183

04 开派对（家庭文化意识） / 186

05 每天鼓励及称赞一次以上 / 189

06 想象性发问 / 194

07 熟悉感情表达方式 / 198

08 下载音乐 / 201

09 做志愿活动 / 203

第2篇 学习游戏 / 206

10 带上“好奇手册”一起去图书馆 / 207

11 去书店买书 / 210

12 一起做作业 / 213

13 与孩子一起制作查对清单 / 216

14 写三种日记（感谢日记，未来日记，疑问日记） / 219

15 制作时间胶囊 / 224

16 一起边看电视或电影，边聊天 / 227

17 Bed Time Story Reading（睡前讲故事） / 230

18 玩拼图游戏 / 232

第3篇 生活游戏 / 234

19 家庭打工 / 235

20 探险父母 / 238

21 表现爱意 / 241

22 收集贴纸 / 244

23 做饭 / 247

24 购物 / 250

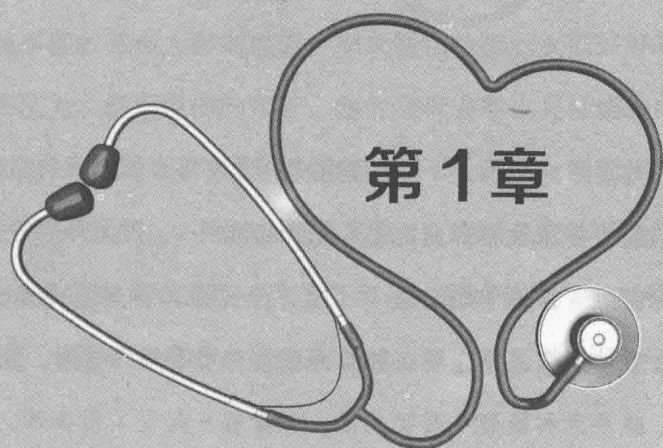
25 旅行 / 252

26 用“照片”制造回忆 / 256

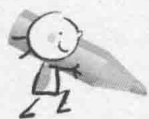
★ Tip 赋予孩子角色 / 258

附 录 / 260

孩子对玩具一窍不通，觉得玩具很无聊怎么办？	14-15
孩子对玩具不感兴趣，觉得玩具很无聊怎么办？	14-15
孩子对玩具不感兴趣，觉得玩具很无聊怎么办？	14-15
孩子对玩具不感兴趣，觉得玩具很无聊怎么办？	14-15



孩子听诊器



01

没多少朋友

文静的静雅成绩优异，朋友不算多，不过同为数不多的朋友关系不错。静雅的妈妈为静雅性格内向、没多少朋友而担心。因此每当静雅放学回家，她都会问静雅“今天和谁一起玩儿了？”“最近跟谁关系最好？”，以此来确认静雅的朋友关系。现在静雅回家后，不等妈妈提问，就会主动说道：“妈妈，我今天和敏智一起玩儿了，和萱智一起说了很多话。”

课间休息时间，孩子们一般都跑出去玩耍。仅仅十分钟的休息时间对孩子们来说无比珍贵。尽管如此，仍有孩子在休息时间不和朋友们一起玩耍，而是拿起书本看书。在休息时间看书的孩子可以分为两种。

一种是孩子本身喜欢独处，喜欢读书。另一种是想和朋友们一起玩，但受到大家的排挤，不得不看书。

孩子性格内向，喜欢独处，想要一个人看书。对于这样的孩子，父母总是希望他能变得活泼，交到许多朋友，成为主导朋友间气氛的人。不过，内向和外向，实际上并不是完全对立的。

生活中因孩子性格内向、朋友太少而担忧的父母不在少数。不过，孩子活泼、性格外向也并不一定全是优点。内向型的孩子喜欢安静地做