

普
华
文
化

国内第一本写给家长看的学习教练指导书
百万韩国学生最希望送给家长读的一本书

我的孩子 我来教

정형권의 학습코칭 다이어리

家长是教练，孩子是选手

【韩】郑炯权(정형권)◎著 一诺世纪◎编译 金香希◎审校

中国青少年研究会、韩中文化艺术论坛
北京市第十八中学校长管杰等 联合推荐

见证“100日奇迹”方案：
(动机+方法+习惯) × 学习教练 = 成绩 + 自我主导型人才



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

The background of the cover is decorated with several stylized, hand-drawn cartoon faces. These faces have large, expressive eyes and simple, curved lines for mouths, some smiling and some with neutral or slightly grumpy expressions. They are scattered across the page, with some appearing larger and more prominent than others, creating a playful and child-friendly atmosphere.

我的孩子 我来教

정형권의 학습코칭 다이어리

家长是教练，孩子是选手

【韩】郑炯权(정형권)◎著 一诺世纪◎编译 金香希 审校

人民邮电出版社
北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

我的孩子我来教：家长是教练，孩子是选手 / (韩)
郑炯权著；一诺世纪编译. —北京：人民邮电出版社，
2013.3

ISBN 978-7-115-30612-8

I. ①我… II. ①郑…②一… III. ①儿童教育—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 311881 号

版权声明

《정형권의 학습코칭 다이어리》一书的版权归郑炯权所有，韩文版由 RaoBook 出版社出版。未经版权所有者许可，不得抄袭、复制或节录本书的任何部分。本书中文简体版由郑炯权授权人民邮电出版社在全球独家出版发行。未经出版者许可，任何机构与个人不得以任何形式进行复制或节录本书的任何部分。

内 容 提 要

如果你的孩子对学习丧失了兴趣；如果你的孩子整日沉迷于游戏；如果你的孩子缺少主动学习的意识；如果你的孩子严重偏科……那么本书就是为你而写。本书作者从教育学、心理学等领域的理论出发，结合大量案例，提出了学习指导师这一新的概念，告诉读者只要方法得当，每位家长都能帮助孩子找到好的学习方法，养成好的学习习惯，进而爱上学习。作者认为，每位家长都能成为合格的学习指导师，进而培养好自己的孩子。

本书适合所有家长、教师阅读，也可以作为家庭教育培训机构的参考用书。

我的孩子我来教——家长是教练，孩子是选手

- ◆ 著 【韩】郑炯权 (정형권)
- 编 译 一诺世纪
- 审 校 金香希
- 责任编辑 王莹舟
- ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街 14 号
邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京隆昌伟业印刷有限公司印刷
- ◆ 开本：700×1000 1/16
印张：12 2013 年 3 月第 1 版
字数：140 千字 2013 年 3 月北京第 1 次印刷
著作权合同登记号 图字：01-2012-7405
ISBN 978-7-115-30612-8

定 价：35.00 元

读者服务热线：(010) 67129879 印装质量热线：(010) 67129223

反盗版热线：(010) 67171154

广告经营许可证：京崇工商广字第 0021 号

推荐序一——



倾听孩子成长的声音

(管杰 北京市第十八中学校长)

家庭教育是整个教育的起点和根基，是比学校教育、社会教育更为重要的教育，是人类历史上一个永恒的重要课题。它不但决定着孩子的未来，也决定着家庭和社会的未来，甚至决定着整个民族的命运。

应该说许多家长为教育孩子付出了太多的艰辛，但有些不但没有取得理想的效果，甚至导致了相反的结果，正应了西方的那句谚语：“地狱之路有时是好的意图铺起来的。”

当良好的意图和令人失望的结果形成巨大反差时，有的家长抱怨孩子，有的家长甚至把问题归结到“社会”、“政策”、“时代”等客观因素上。而事实上，把问题归结到孩子身上是毫无道理的；家庭教育是私人教育，是非正规教育，将教育失败的原因归结到教育体制上也是站不住脚的。

很明显，问题的关键在于家长本身，在于家长自身的教育方法和教育能力。当前社会上流行的关于家庭教育方面的书很多，但大多无法令人满意，我们期待着能有一本适合家庭教育的好书出现。市面上能够为家庭教育提供教育方法的好书十分稀缺，郑炯权老师的《我的孩子我来教》一书的出版，应该是那些空有“望子成龙”之心，却无“教子成才”之法的家长的福音。



郑老师在书中指出，孩子丧失学习兴趣的主要原因在于没有明确的学习目的和理由，没有自己的“梦想”，所以，家长要帮助孩子找到自己的“梦想”，帮助孩子掌握追求“梦想”的方法，让他们成为自己人生的主人公，能够“自我主导学习”。

事实上，我们的许多家长并不清楚自己对孩子的教育应该如何进行，特别是应该从哪里开始。我认为，家长对孩子的教育应该从倾听开始，因为孩子并不是“一块白板”或“一张白纸”，孩子是真正意义上的人，具有独立的存在价值，我们不能随心所欲在上面“做成什么样式”，而应顺其势而引导之、培养之。因此，教育绝不能只根据成人的意愿。家长首先要了解孩子，了解他们的先天禀性，了解他们的兴趣和需要，了解他们的个性特点和认知风格。可以这么认为，了解是教育的第一环节，而倾听则是了解的重要途径和方式，没有了解和倾听就会失去教育的前提和根基。

家长要认识到，孩子属于“未来人”，“未来人”是与“现代人”不同的，孩子的“荒诞”中往往包含着合理，家长不能用“小孩子懂什么”一棒子打死孩子的所有言行，更不能拒绝倾听。在这个过程中，家长要允许孩子犯错误，特别是要允许孩子“冒犯”家长，因为不断犯错误是孩子成长与进步的重要途径，孩子就是在不断犯错误中成长与进步的。同时，家长还要学会在孩子面前“示弱”而不是“逞强”，因为在“强势”的父母面前，孩子会变得不敢想、不敢做、不敢说，甚至会产生自卑感。所以，家长要懂得“示弱”、学会“示弱”。

我们的家长总是希望自己的孩子能够出人头地，成为“杰出”的



人，而且还给孩子设计出了完整的成长方案，事实上这是错误的。我经常对儿子讲，做普通人不丢人。我们给你爱，但给不了你思想；给你生命，但掌握不了你的命运，无论你将来成为“杰出”的人，还是做了普通人，对于我们来说都是有得有失的，我们都会坦然接受。你是我们生命的箭矢，要射向远方，我们祝福你有一个快乐幸福有意义的人生。这就是我对自己孩子的要求。

同时，家长在教育孩子的过程中必须做到“以教人者教己”，通过教育孩子使自己也受到教育，得到提升。例如，既然孩子属于“未来人”，那么家长必须掌握一些关于未来的知识，才能教育好作为“未来人”的孩子，家长这样做的同时，自己的知识也会进一步丰富，自身的能力和素质也会得到提升。家庭教育不是单方面的家长教育孩子，而是家长和孩子互相促进，共同接受教育，这才是家庭教育的正确途径。

本书中的成功教育故事对我们教育孩子有许多启发。通过这本书我们能够体悟到家庭教育的本质，学会许多教育孩子的方法，但我们不能照本宣科地去做，因为每一个孩子都是“唯一”的。

只要我们抛弃“浮躁”、“功利”，静下心来，摆正自己的位置，端正自己的认识，掌握正确的方法，我们一定会听到孩子思想抽穗、情感裂变、知识拔节的声音。每一个家长都会成为一个成功的教育者——这就是郑老师写这本书的目的。



推荐序二——



教育与幸福

(曹萍 中国青少年研究会副秘书长)

应北京一诺世纪教育咨询有限公司总经理金香希女士的邀请，我有幸为《我的孩子我来教》这本书写专家序言，盛情难却。

教育问题，关乎孩子的未来，关乎家庭的幸福，关乎社会的发展。在国家教育改革的大趋势下，素质教育在全面推进，如何才能更有效地提升青少年的能力，这不仅仅是教育系统的问题，更是全社会的问题。

为了更好地服务于教育事业的发展和青少年的健康成长，中国青少年研究会致力于探索研究青少年成长的方方面面，例如，青少年违法犯罪研究，青少年情感问题研究，等等。研究会还建立了全国青少年调查系统，并特别开设了家庭教育指导师职业培训课程。尽管如此，我还是时常陷入困惑之中。

当读完《我的孩子我来教》这本书的时候，我的心情是激动的，并且这种激动久久不能平复。这正是广大家长急需的一剂良方！我钦佩一诺世纪教育咨询有限公司的眼光和强烈的社会责任感。

全书没有华丽的文字，没有跌宕起伏的故事情节，但行云流水般的文字，却盛满智慧与财富。它为身处困惑之中的家长提供了一抹绿色的希望。



从事青少年和家庭教育研究多年，我的内心可谓五味杂陈。看着诸多的问题摆在那里，我不仅担忧青少年自身的成长，更多的担忧还来自家庭的幸福与否和国家的未来。

当老师、家长包括学生本人将目光更多地聚焦于学习成绩时，却往往忽略了学习能力的培养。如何才能具备优质的学习能力呢？我在本书中体悟到的是，它以丰富的案例和系统化的战略，首次针对学生的学习提出了科学的自我主导学习能力培养方案，并环环相扣。我不仅折服于书中系统化的方案，更多的感慨还来自于素质教育的趋势下，学生如果拥有如此的战略将是何其幸福的一件事啊！那么，谁来协助孩子培养自我主导学习能力呢？家长是最佳人选之一。《我的孩子我来教》就好似专门为家长准备的一本书，书中呈献了完整的学习战略及家长如何有效发挥作用的方法，帮助家长了解孩子学习的完整过程并掌握教练技术，进而成为一名教练型的学习指导师。我理想之中的家长形象跃然纸上……

孩子因有了自主学习的能力而备感幸福，家长因成为了教练型的学习指导师而备感欣慰。家庭和谐了，社会也就进入了和谐、幸福的时代。

这就是我所认为的幸福的味道吧！

推荐序三——



好妈妈也是学出来的

(薛梅 初二学生的妈妈)

孩子的到来本是一个种族繁衍的自然法则，悲哀的是到了工业社会，孩子连同家长本身都成为工业化过程的一部分。因此，从小的方面说，教育孩子成长是家庭内部的事情，关乎一个家庭的幸福指数；从大的方面说，教育孩子是为社会培育劳动人口，关乎一个国家的未来。

可是，作为妈妈，我们不可能超脱到把孩子的成长归为孩子的自然生理成长，我们或多或少都带着让孩子成为什么样的人就可光宗耀祖、孩子考取什么学校可能获得好的工作、孩子学习好可以给我们省多少钱、孩子如果学习不好找不到工作我将要养他一辈子等社会化的“功利”因素。我自认还算开明，没有指望孩子将来能为我带来什么荣耀，只希望孩子有学习的内在动力，对自己有自我要求，将来可以在社会上自食其力。

即便如此，我万万没有想到，孩子的现状离我的要求依然很远。

面对孩子的种种状况，最初我完全是情绪型：对孩子一味指责、教训甚至还冲动到想要使用暴力，结果发现情况比先前还糟；后来，我开始与学校里的老师交流，也参加一些有关孩子教育方面的讲座，我逐步改变了一些自己的态度，进而与孩子有了更多的交流和沟通。



我以为自己对孩子的态度变了，情况就会改变。可是，我发现孩子的自我要求依旧不高，自我约束能力依旧不强。在我感到一片茫然的时候，我非常幸运地接触到了一诺世纪教育咨询有限公司的金总，并参加了郑老师（本书作者）的关于孩子教育的培训课程。课程首先使我顿悟的是，孩子成长是一个生理过程与社会化过程交织的统一体，而且，我们家长虽然成年，但还远远没有完成自身的社会化成长，因此，我们自身还有很多不足及不够理性的方面。如果我们不面对自己不成熟和欠缺理性的方面，单纯靠家长的“权威”教育孩子，效果势必是适得其反的。其次，随着课程的深入，我也意识到孩子学习中表现出来的问题，其内在根源在于心理认知的层面。所以，学习成绩或者说学习效果，只是认知能力的结果性表现，而学习动机才是影响最终学习结果的根本原因。在此，我非常感谢郑老师，更感谢一诺世纪的金总，他们带给我的是“教育人性化，教育主人化”的启示。

在郑老师的中国之行中，我的孩子有幸成为他的第一个实际案例，他们之间进行了三次一对一的指导交流。

期间，孩子最大的变化是认识到了人需要梦想，人与人之间的区别是有无梦想及对梦想的渴望程度。通过郑老师的梳理，孩子发现她自己也很想有所作为，她自己也应该对社会展现出自己的价值，也知道了妈妈只是希望她能够将自己的梦想付诸行动，对自己的梦想有所追求。之后，孩子的最大变化是学习的自觉性增强了，也取得了自上中学以来的第一次成绩突破。自郑老师给孩子做指导后，大约又过去了半年时间，这期间孩子不可能一劳永逸地保持学习的自觉性，但是，我不再像以前那样对她一放松学习就那么紧张、那么焦虑以致最终会



与孩子发生冲突。郑老师对孩子的指导过程，使我明白了即使作为妈妈也需要持续学习，这样才能当个合格的妈妈，更何况相比大人来说，孩子还没有成年，孩子无法单独做到“听了道理就自觉落实”，这还有待于她学习和掌握方法并培养出好的习惯。

在郑老师的中文版书即将付梓之际，我想对中国的家长多说几句，尤其是中国的妈妈们，我希望你们仔细看看这本书。在我看来，韩国经济的领先得益于科技上的进步，而如果没有人才作为基础，是很难实现技术进步的。科技进步源于教育的科学性，教育不仅仅是分数，它还能使人成为更完整的“人”。从另一方面来讲，韩国的文化与中国文化相近，韩国对子女的重视程度与中国是一样的，韩国已取得的教育成果可以为我们少走弯路提供一些经验。

中国经济在飞速发展，中国妈妈们既要当职业女性，还要当贤妻良母，这两种角色从人的完整性上来说并不冲突，只要调整心态、善于学习，中国妈妈们也不会总处于两难的境地。

我相信郑老师的理论及教育技术，不仅有助于塑造中国孩子，还能成就中国妈妈！





欣闻我在韩国出版的畅销书《郑炯权的学习指导师指导日志》即将在中国出版，并改名为《我的孩子我来教》，此刻我的心情无比激动。

从今年的一月份起，我往返于韩国和中国之间，进行“培养自我主导学习习惯”方面的培训。在中国的几次讲课都在我的脑海中留下了深刻的印象，听课者专注而积极的态度让我非常感动。我希望能与更多的中国朋友进行关于学习指导和自我主导学习方面的交流，在北京一诺世纪教育咨询有限公司（innos，简称一诺世纪）金香希总经理的大力支持下，《我的孩子我来教》终于问世了。

和一诺世纪结缘也是因为这本书。有一天，我收到了本书韩文版中国读者的一封邮件，信中表示希望登门拜访。这是缘分的开始。平平淡淡的邂逅，竟引发了无数的中国情。希望本书的出版能够带来更多的美好缘分。

我写这本书的目的是分享我在指导学生的过程中，有关学生学习战略和家庭指导的各种案例与经验，为学生、家长及老师送上最具实质意义的帮助。

目前，强调学习重要性及学习理论的书籍很多，美中不足的是这些书或侧重工具性，缺乏不同类型学习者的实际案例；或偏于理论缺乏实用性。因此，本书的重点放在了我平时作为学习指导师指导学生



学习的实际案例上。

本书通过分享成功案例的方式，协助家长快速理清现状，形成对学习的新认识；同时，通过共享我在学习指导中应用的多种指导方法，协助读者快速体会“学习指导师”这一崭新职业即将给孩子们带来的价值。

在指导的过程中我经常遇到因不知学习的理由和目的而彷徨的学生。在学生的生活中，学习占了很大一部分时间。但是，随着年级的升高，学习任务不断加重，再加上学习的枯燥乏味，因不知道为什么学习而无法坚持学习的学生俯拾皆是。

大家都认为应该认真学习，但是能够告诉孩子们“为什么要学习”的人并不多。基于此种情况，为了使孩子认识到学习的理由，应首先帮助孩子们找到自己的“梦想”。人的一生如果没有梦想，就如同一只失去航向、随波逐流的船。人生之所以无法摆脱低迷和彷徨，也是因为梦想的缺失。相信许多父母都非常关心孩子学习的方方面面，但是却不懂得如何引导孩子去拥有梦想和目标，这是一件令人惋惜的事情。青少年时期是超越现实、拥抱远大理想的时期，青少年时期又是确立自我定位的时期。因此，有必要帮孩子掌握追求梦想的方法，让他们成为自己人生的主人公。

每次和学生交流，我都会不遗余力地强调梦想的重要性。以我为例，如果没有梦想，我不会捕捉到在中国做学习指导的机会，也无法创造在中国出版这本书的机会。

许多人都说人生如戏，那么这台戏的剧本应该由谁编写？没有一件事比将自己的命运交付给别人更加不幸了。古往今来，有梦想的人自己能编写剧本。因此，人人（家长、教师）有责任引导孩子们去编



写自己人生的剧本。梦想是无法注入的，只能去寻找和发现，因此，需要有一个出面帮助孩子激发内动力，并进行学习指导。学习指导是帮助孩子养成自我主导学习习惯的协助系统，其中发挥主要作用的人就是学习指导师。

时光荏苒，“自我主导学习”的重要性日益凸显。所谓“上善若水”，学习也应像水一样潺潺流淌。学习无法强迫，自我主导学习也不是强迫使然。在学习指导的过程中，指导师需要按照学生所处的不同阶段实施适当的指导策略，并按需要对学生进行适当的培训。

希望这本书能够起到抛砖引玉的作用，引起中国家长对学习指导师的关注，并为学习教练型家长队伍的建设添砖加瓦，进而使更多的学生体会到学习的幸福感。

如果您读完这本书后感到意犹未尽，我建议您参加北京一诺世纪教育咨询有限公司开展的学习指导师培训课程。如果能在培训课堂中见到我的读者，对于我将是一件非常幸运而又有意义的事情。

“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。”在孩子们成长的过程中，有无数的难题在等待他们去面对和解决，相信在家长和专业学习指导师的引导和协助下，他们将在逆境和困难中逐渐成熟。

期待大家通过学习指导的方式，鼓励孩子们成为积极的自我主导学习者。

希望的脚步声已经开始传来……

目录

contents

引言一 孩子一定要上辅导班吗	1
引言二 学习犹如多米诺骨牌	6
第一章 究竟为什么要学习——给孩子一个学习的理由	9

☆您的孩子明白为什么要学习吗？

☆您知道成就孩子的未来什么是最重要的吗？

☆是包办代替，还是给孩子一点独立思考的空间？

☆身为家长的您是否知道领导力的培养对孩子意味着什么？

一、现在是需要创意型人才的时代

12

二、学生阶段是培养孩子领导力的最佳时机

13

第二章 开启学习的马达——学习动机	17
-------------------------	----

☆什么是梦想？

☆您的孩子有梦想吗？您清楚孩子的梦想吗？

☆为什么“为家长而学”成为一种潮流？

☆孩子厌学怎么办？

☆孩子总是“今日事今日很难毕”，怎么办呢？



一、您知道吗，梦想和目标可以改变人生	19
二、我的“成功”我做主	30
三、时间不多不少，如何才能做到合理安排	39
四、要想学习好，找对理由和方法	42
五、其实，学习是一种生活	52

第三章 家长是孩子的第一任老师

55

☆作为家长，在孩子的学习中应该扮演什么角色？

☆“宝贝真聪明”，您知道吗，这不是真正的称赞？

☆物质奖励与精神激励，您会选择什么？

☆您如何使才能成为“拆弹专家”？

☆孩子长大了，开始要“面子”了，您可曾听出孩子的弦外之音？

一、妈妈是教练，孩子是选手

56

二、称赞和激励，您做对了吗

61

三、将耳朵放在孩子的心口，听

66

四、您如何才能成为“拆弹专家”

70

第四章 基础学习能力——阅读

73

☆您知道世界读书日是哪一天吗？

☆为什么阅读会直接影响学习成绩？

☆您知道吗，语文不仅是一门学科，更是一堂有效的阅读课？

☆带孩子去书店或者图书馆，通常的主角是谁？

☆代读、泛读、精读，除此之外，您还知道哪些阅读方法？

☆“阅读教材无用处”，您投哪一种票，支持、反对或者不清楚？

☆您是爱读书的家长吗，家庭读书计划书，您家制订了吗？



一、阅读，紧急迫降	74
二、阅读“五行”法	78
三、实战演练——教材阅读	86
四、做一个“俱读”家庭如何	89
五、葵花宝典——阅读指导策略综述	93
 第五章 为学习保驾护航——学习方法和学习习惯	97
☆我的孩子不是学习那块料吧？	
☆孩子基础差，即使努力学，成绩还是不见起色，怎么办？	
☆面对考试前临阵磨枪的孩子，我该如何做呢？	
☆学习拖拖拉拉，一顿饭至少要一个小时，如何帮助孩子树立时间观念呢？	
☆为什么孩子努力背记单词、公式、课文，却总是记不住？	
☆家长如何才能安心退出分数竞争？	
☆好的学习习惯其实比学习成绩重要得多，您认可吗？	
一、没有坚实的基础，一切都是浮云	99
二、背记，不等于死记硬背	103
三、学习成绩的双保险——复习 + 预习	109
四、做一个优秀的时间经营者，如何	115
五、考试胸有成竹的保障	120
 第六章 您也可以成为孩子的学习指导师	131
☆至此，您对学习的想法是否发生了变化？	
☆您想了解家长如何才能成为学习指导师型家长吗？	
☆您想了解学习指导师这一职业吗？	

