



孩子上小学 妈妈先备课

엄마학교에 물어보세요

[韩] 徐亨淑 — 著 史晓雪 — 译



小学六年是决定孩子一生幸福的关键！

与其被无法预测的明天所牵绊，
不如与孩子并肩走过小学的每一个阶段。

风靡亚洲的“妈妈学校”

创始人/徐亨淑

写给小学生妈妈的贴心教养提案



《妈妈学校：爱是慢半拍》

《妈妈学校：合格妈妈的4堂必修课》

畅销10万册



中信出版社·CHINACITICPRESS



孩子上小学 妈妈先备课

엄마학교에 물어보세요

[韩] 徐亨淑 — 著 史晓雪 — 译

图书在版编目 (CIP) 数据

妈妈学校: 孩子上小学, 妈妈先备课 / (韩) 徐亨淑; 史晓雪译. —北京: 中信出版社, 2013.4

书名原文: 엄마학교에 물어보세요

ISBN 978-7-5086-3879-9

I. 妈… II. ①徐… ②史… III. 儿童教育-家庭教育 IV.G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第 044776 号

Ask to Mom School 2-Elementary Schoolchild

Copyright © Suh Hyeongsuk 徐亨淑, 2012

All rights reserved.

This Traditional Chinese edition was published by CITIC Press Corporation in 2013 by arrangement with Woongjin Think Big Co., Ltd., KOREA through Eric Yang Agency Inc.

本书仅限中国大陆地区发行销售

妈妈学校——孩子上小学, 妈妈先备课

著 者: [韩] 徐亨淑

译 者: 史晓雪

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承印者: 北京诚信伟业印刷有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16 印 张: 20.5 字 数: 204 千字

版 次: 2013 年 4 月第 1 版 印 次: 2013 年 4 月第 1 次印刷

京权图字: 01-2012-7688 广告经营许可证: 京朝工商广字第 8087 号

书 号: ISBN 978-7-5086-3879-9 / G · 961

定 价: 36.00 元

版权所有 · 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84849555 服务传真: 010-84849000

投稿邮箱: author@citicpub.com

在孩子的人生中，什么最宝贵？

请再次认真思考一下吧。

既然妈妈的目标是让孩子幸福，

那么，就为了实现它而努力吧！

让每一天都能感受到幸福的孩子

在每个清晨都兴奋地睁开双眼吧！



前言

为家有小學生的妈妈们特別准备



❁❁ 第一讲 让孩子和妈妈都感受到幸福

孩子一进入小学，母亲就会变得更紧张、更忙碌。不知何时，仿佛还在自己怀抱中依偎的孩子突然间就长大了。也许会感到一种满足，抑或有那么一刻还涌起一种初为学生家长的兴奋和自豪。同时，还会为孩子能否适应陌生的学校生活而担心，为孩子能否正常进入学习状态而焦虑。每天的生活就像是在被人追赶着一般惴惴不安。

“作业都做完了吗？”“明天要带的东西准备好了吗？”“装好书包了吗？”
“该准备上学了！”

每天数十次地追赶在孩子身后督促着他们，又要照顾丈夫、操心家务，常常忙得连吃饭的时间都没有。如此忙碌，做母亲的不感到累才怪。

但母亲们的劳累只是事情的一方面。另一方面，与此同时，孩子也会像母亲一样，感到艰辛和疲惫。让我们试想一下：那些正在上学的孩子，他们的一天是怎样度过的呢？从迈入教室的那一刻开始，不管身体多么疲惫，他们都必须保持正确的坐姿；只有课间休息时，他们才能与伙伴们玩一会儿，上课铃一响，就只得马上回去上课；上课时，他们一点儿都不能溜号。可是，孩子并不是对所有的课程都感兴趣，但再难、再厌烦，他们也不能不学。如果学校提供伙食的话，即使有自己不爱吃的食物，孩子们也要半粒不剩地在规定时间内吃完。有时候，他们还要与那些野蛮、尖酸刻薄或爱挑拨离间的孩子好好相处。

不仅如此，他们整日在学校里埋头苦学，放学后还要做作业、上辅导班。还有很多孩子因为怕挨父母的训斥，即使在学校里有什么疑问或苦恼，也不能尽情诉说，只能默默承受。这样一来，孩子也会像母亲一样感到疲惫。

自开办“妈妈学校”以来，我遇到过很多由于孩子的问题而感到疲惫的母亲。她们似乎因不能像其他人一样顺利解决问题而伤心不已、自叹力不从心。我真的很着急：无论再怎样艰难，培养孩子成长的黄金时期稍纵即逝，母亲怎能轻易言败！孩子们正在作着离开母亲怀抱的准备，日益茁壮地成长。这段珍贵的时期——孩子们成长的宝贵瞬间——如果只是因为眼前几个小小的担忧和对遥远未来的不安而白白错过，将是多么可悲的事情啊！

我也是一个母亲，也有过繁忙、辛苦的时候。但是，我在抚养两个孩子的同时，一直坚守着一个原则——无论发生任何事，我都会笑着面对孩子。只有母亲开心了，孩子们才会开心。看着孩子们的笑容，我也会变得非常幸福。因此，我下定决心：即使是为了我自己，我也要成为一个让孩子们欢笑

的母亲。

每天清晨，我带着笑脸呼唤孩子起床。就算孩子在偷懒和磨蹭，我也笑着想尽办法叫醒他们。孩子回家或外出时，我也总是笑着迎送。总之，我竭尽全力。

让孩子欢笑最好的方法，就是让孩子天真地玩耍。当然，无论玩多久，孩子都会乐此不疲。但是，让他们认真学习，难道不是老师的责任吗？这并非母亲的工作吧！所以，如果孩子回到家，我会问他们：“今天开心吗？”我并不是宿舍管理员，也不是教师。我不会像他们一样问孩子：“今天学了什么？有什么疑问？”而且，无论是去操场、游乐园还是公园，我都让孩子愉快地跑跳、玩耍。我会让整日在学校尽力遵守学生守则的孩子在家中舒服、愉快地放松。

我非常认真，尽我所能、努力地让孩子欢笑。终于，我所做的产生了令人惊讶的效果：不仅仅是孩子，我自己也快乐了起来——我非常非常幸福。

“啊，这就是生活！”

与孩子一起欢笑，完全享受当下宝贵的时光，这并不像想象的那样困难。不必放弃金钱、学识，也不必放弃母亲自己的人生，只要下定决心，无论谁都可以做得到。

母亲首先应该考虑的是孩子的幸福，那么让孩子在学校因学习新知识而开心、回到家因和朋友们玩耍而快乐吧。在让孩子尽情玩耍时，偶尔也可以问问孩子：“想不想和妈妈一起玩呢？”如果孩子说有想去玩的地方，就牵着孩子的手一起去吧。

此时，不要只是带着自己的孩子，也一并带上邻居的孩子们吧——因妈

妈只偏爱哥哥姐姐而被忽视的邻居家的小儿子，或是万事都不顺心的邻居的儿子、女儿。带上这些孩子和自己的孩子一起出行吧。许多同龄孩子聚在一起时，孩子们会变得更活泼。当然，母亲可能会多花些心思，也许还会多花些钱。但是，可以与孩子们不分亲疏地一起开心度过那些时光，让人觉得非常值得！至今回想起来，我仍认为真的应该多多出游，那些日子我无比幸福。

“妈妈，我真的很在非常快乐、幸福地成长。试问，这世上还有谁能像我们一样在玩耍中成长呢？没有那些无聊、厌烦的日子，就连学习都变得很有趣。”

只不过是让孩子们尽情玩耍、开心而已，但孩子们却在其中学会了得到幸福的方法。明白了“独乐乐不如众乐乐”的道理后，也懂得了如何去关爱和谦让他人，懂得了“让他人发光，最终会使自己更加耀眼”的事实，从而又提高了领导才能。比起那些急于解开题目、急于在考试中得到更高分数的孩子们，由于熟悉了“享受生活的方法”，这些孩子自然而然地形成了优于其他孩子的品性。

小学阶段，对孩子来说最重要的就是：积极地观察世界，并从中寻找让自己变得幸福的方法。甚至可以说，这是生命的力量之源。伏坐案前学习是无法产生这种力量的，只有真正开怀嬉戏才会有这种力量。

因此，对于这个时期的孩子来说，游戏并不只是单纯的兴趣。孩子通过游戏可以探索新鲜事物、萌生好奇心、感受幸福、陶冶情操，还可以与朋友们友爱相处、提高社会适应能力；孩子们一边玩耍一边累积人生经验，渐渐地深入了解自身——领悟到自己最喜欢什么、做得最好的又是什么；还可以关注他人、观察对方的优缺点并学习适者生存的方法。

总有一天，孩子会离开母亲的怀抱。无论母亲怎样挽留，孩子也会在不

久的将来步入社会，过自己的生活，成为独立的个体。所以，不要将孩子局限在狭窄的天地里，不要让他们只会顺从母亲的意愿。人们都说，在鱼缸中成长到5厘米的鱼，若是放到池塘中可长到25厘米，若是放到江中可长至约1米。眼界越开阔、经历越多的孩子，越能成为拥有博大胸襟的人。妈妈们，不要只想着自己活得精彩，也不要总是战战兢兢地怕落后于他人，和孩子一起寻找可以让所有人变得幸福的方法吧。

请再想一想：什么是孩子人生中最重要的事情？我想应该是幸福。那么，母亲的目标就是孩子的幸福，并为此不懈地努力。让孩子每天都感到幸福、每天清晨都在兴奋中睁开双眼吧！让孩子不必担心老师的责备和沉重的学业负担，愉快度过学校生活吧！让孩子热爱巩固人生基石的小学时光、热爱自身，并积极迎向未知的人生吧！

第二讲 悠然自得的育儿状态

这是我的小儿子在小学一年级时发生的事。我们一家曾在荷兰暂居一段时间，后来搬回韩国。因为需要重新适应韩国学校，曾在外国上过小学的儿子感到十分痛苦。上学的第一天，孩子拒绝去上学。我生气地想：“邻居家的孩子和姐姐也很开心地去上学，你怎么就不行呢？”但又转念站在孩子的立场上考虑了一下。在抚养孩子的过程中，我不是早就领悟到生气并不会改变什么吗？生气只会伤害彼此的心，并不会有任何益处。

我想：“啊，这孩子与他的姐姐或邻居家的孩子不太一样啊！是个智力发展迟缓的孩子，并且很害怕尝试新鲜事物。”甚至，我还有了这样一些想法：

“自己的孩子遇到困难的时候，不生气并陪在他身边才是真正的妈妈吧。而且，孩子在成长过程中也偶尔会撒娇说不想去上学啊。若是想避开这些纷扰，又何必选择做妈妈呢？”

暗自琢磨了这些后，我不仅平复了心情，甚至开始微笑。我分娩之前与孩子有过约定——只祈盼他是个手脚齐全、健健康康的孩子——既然他已经满足了我的要求，那么我就不再强求什么了。于是，我试着引导孩子：“去学校看看吧，别的孩子都去了，说不定学校里会有什么乐趣呢？我们就只去4天，妈妈陪你去学校！”

这样哄着孩子，好不容易带着他走出了家门。孩子却空着手一点点地蹭着跟出来。想必是因为妈妈说一起去，所以才跟着出门吧。

“应该带着书包去哦。”我说。

那时，我才第一次教给儿子装书包的方法。这样的方法我从没有教过他的姐姐。装好书包出了门，儿子却说：“妈妈，书包重死了，我背不动，没法去上学。”

身体状况比多数同龄人都优秀的、个子修长的孩子居然会说书包太重，去不了学校，起初我真的想要发火。但看起来，儿子是一个以书包重为借口而不去上学的狡猾的孩子。

我不禁问自己：“我现在的目的是什么？”

答案很简单——不要生气并笑着哄孩子去上学。

于是，我对孩子说：“重死了当然不行啦，你要是死了的话，妈妈也会活不下去的。所以呢，妈妈会帮你拿书包。一起去上学吧！”

孩子找不到其他借口，只好跟着我去上学。接下来的几天里，虽然孩子

总是有这样或那样的借口，但却被我一一解决。从那天起，上学的路途中我总是提着孩子的书包。几天之后，孩子又找了另外一个借口：“妈妈，我上学的时候总是害怕你会消失不见，所以我不能去上学。”

我这一次还是没有生气，微笑着回答他：“啊哈！你这个小家伙儿，又琢磨着不想去上学了啊。你可赢不了妈妈哦！”

“妈妈要是不见了，我会死的。”儿子说。“是吗？”我说，“你若不见了，妈妈也会死的，所以妈妈会一直在家等着你的。你只要去学校跟着老师好好学习就行啦。”

“妈妈，也不要乱扔垃圾。”

“明白了，不去扔垃圾，妈妈只等着我家洪元，而且会在这里就这样一动不动哦。”

当然，我脑中会有各种各样的想法，比如：我不去还有谁会去银行？什么时候去超市？怎么去洗衣店？但是，我要把所有这些想法先收起来，只能以善意的谎言去回答，以安慰孩子不安的心。当然，孩子在学校的时候，我要全部做完外出要做的事，在孩子回家前15分钟一准儿回到家里。而且，像是哪儿都没有去一样，如同一块石头一般等待着孩子归来。面对孩子，又比平时更加努力地照看他了。这样足足过了半个月，某天清晨，早起的孩子正主动作上学的准备，我于是问道：“怎么与平时不一样了？”

孩子说：“我要去上学了。反正我想尽办法不去上学，最终还是要去。去学校时总是拖延时间，让我感到羞愧，所以我现在决定不再迟到了。”

这才对嘛！孩子自然是按照孩子的品性用尽调皮伎俩，琢磨着怎样才可以不去上学。而明白这些伎俩的我，也就更加用心地对待孩子。

我当时的想法是，孩子无论用什么借口都说明孩子觉得上学很辛苦，所以，我认为应该等到孩子完全作好适应学校的准备方可放心。另外还有一点，到目前为止，我认为，由于孩子给了我作为母亲的幸福感，所以作为母亲的我也要付出小小的代价。虽说这一切分明已是过往，但却令我至今回味无穷。

这样处理事情的好处是：孩子在没有母亲出面指导时也能独立解决问题。以后，孩子会长成一个守时、自我约束力强并善于利用时间的成年人。这才是抚育孩子的乐趣啊！你会看到孩子一天天变得更加聪慧，一日更比一日强。

对去上学的孩子，妈妈们说得最多的一句话就是“快一点儿”。饭要快一点儿吃，作业要快一点儿做，连作上学前的准备也要快一点儿。而孩子却连上学的思想准备都没有作好呢。

像这样抚育小學生的妈妈们犯得最多的错误之一，就是操之过急。孩子也许正在饱受不愿与妈妈分开的那种不安情绪的折磨，也许正在因为统管整体思考力的脑额叶发育不成熟而感到学习吃力，而毫不知情的妈妈却在旁边一直催促。所以，若是孩子突然出现拒绝上学或在夜晚尿床等意外情况的话，多数情况下是由于妈妈不能等待孩子成长所导致的。

再给孩子一些时间吧，让孩子所拥有的无限潜力如花儿一般尽情绽放！只要是有关孩子的事，无论怎样都不是可以速成的事。妈妈如果可以调整至悠闲自得的状态，就可以更加平稳地培育孩子。

❀ 第三讲 教会孩子做学生的本分

对于儿子能乖乖去上学这件事，我在很长一段时期内都一边称赞他“做

得太好了，真了不起”，一边送他出门。不要急于进入下一阶段，而是要和孩子先去享受顺利通过难关的时光。只有这样，才会感受到人生的快乐并珍惜所付出的艰辛。

当儿子适应了上学不久之后，我提出了下列一些要求：

“你现在已经成为了学生，就应该要付饭钱了。爸爸妈妈工作并做饭，以此来付饭钱。作为学生，你的本分是学习，所以应该努力学习来当作付饭钱。只要认真做到以下三点即可：一、准时上学；二、认真做作业，不抄袭；三、上课时间只关注老师，并努力学习。其余时间是玩还是做其他事，是你的自由。”

现在儿子已经8岁了，无论去哪里都可以准时到达。作为学生，就应该准时去学校。我从不对像我家孩子一样不爱学习的孩子说“独自完成所有作业”这样勉为其难的要求，只是让他们去做力所能及的事、老老实实地去做能够独自做的事而已。很简单，会做的作业就独自完成，不会的就问妈妈好了。由于他们还是孩子，如果妈妈直接冲过来胡乱指点的话，对孩子来说，很容易产生依赖性，对妈妈也会感到生气。只有让孩子养成独自解决自己所知问题的习惯，到了高年级，孩子才会渐渐地减少依赖妈妈的次数。

此外，在上课时间只关注老师的这点要求，是非常关键的。我看着孩子，用孩子能明白的话又说明了一次：“上课铃声一响起，就要进入‘我是木头人’的游戏。因为上课时间你是一个木头人，所以不可以移动也不可以说话哦。要像木头人一样坐得直直的！即使坐在旁边的孩子开玩笑、坐在后面的孩子用东西捅你，你也不要去看，只可以看着老师哦。下课铃声一响起就可以再次移动，可以开心地玩耍啦！”

在毕业时，众多老师对我家两个孩子的上课态度赞赏不已。在上课时集中注意力聆听老师讲课的孩子，在老师的眼中也非常可爱。而且，孩子们将课堂中听到的内容原原本本地深深印在脑海中，即使不再另行复习，也会收到极好的效果。既不进行课前预习，也不进行课后练习。虽然起初看上去有些跟不上，但随着孩子一天天在课上认真听讲，渐渐有了明显的累积效果。

我抚育孩子时，常常在心里铭记这样一句话：“让头脑冷静下来，让心热火热起来。”许多妈妈认为学校教不了什么、应该亲自教些东西给孩子，但我却想冷静对待此事。老师怎么可能在整整一小时、整整一天什么都不教呢？

要想在课堂学到知识，上课认真听讲极为关键。因此，如果把上课认真听讲算作努力学习的表现之一，而不是只看重考试成绩，那么孩子自会努力去做。像这样一点点积累，即使是起初学习差的孩子，也能慢慢进步，取得好成绩。

以温暖的怀抱迎接放学的孩子吧。若是一整天都在学校学习，晚上就要好好休息才行。若是周一至周五都在上学，周末不就应该彻底放松嘛！放学嘛，可以说就是“‘放下’的‘放’+‘学习’的‘学’=‘放学’”啊。就连打果汁时，榨汁机的使用方法也是“请转4分钟后停下来”。机器尚且如此，更何况是成长中的孩子哪！我生怕孩子们压力过大、失去信心，所以一直不让他们接受课后辅导。下午好好睡午觉的孩子得到了充分的休息，反而能比去上课后辅导班收到更好的效果。想要出类拔萃就应该懂得劳逸结合，想想那些被迫拖着疲惫的身体去上辅导班的孩子们，难道不觉得他们可怜吗？所以，只要让孩子们明白并遵守学生的本分就足够了。只有这样，才可以使得妈妈、孩子和老师都感到满足和快乐。

请常常以冷静的头脑、火热的心胸去对待孩子吧。如果父母忠于自己的本分，那么孩子也会记得并忠于自己的本分。这样，大家都能各司其职、共同进步。

第四讲 让孩子将学习养成一种习惯

妈妈的作用是什么？看到孩子独立完成某事时为其鼓掌加油，这就是妈妈的作用。妈妈是为孩子的成功连声发出赞叹的人！每当孩子独自完成了自己要做的事，开心地扬扬自得时，妈妈就应该一边高兴地看着孩子，一边拍手称赞他“真了不起”、“太棒了”。鼓励孩子自己准备学习用品、让他自己装书包，甚至是写作业。试想，若是妈妈代替孩子去做这些，我们就可以避免对孩子唠唠叨叨，就可以帮助孩子取得好成绩。但是，换个角度来说，如果这些建立在剥夺孩子独立做事的喜悦的基础上，这样的妈妈是残忍的。让我们放手让孩子自己去做吧，每天一点点地去放手。

若是说经常让孩子们玩耍的话，妈妈们又会这样反问：“如果老师们这么做，孩子的学习怎么办？就算是玩，也要有个限度，不是吗？”

是啊，在正式开始学习的小学时光，孩子们不得不学习基础知识。如果基础打得不牢，就会导致整个学生生涯变得崎岖坎坷。

自此，妈妈们开始烦恼不已。若是说让孩子随心所欲地玩耍，就会马上看到孩子的学习成绩下降——听写分数仅得 50 分，或是在连“ $1+1=?$ ”都不会算的情况下，学校就已经开始教孩子背小九九了——真是心急得不得了。所以，妈妈们总是告诉孩子们，要一动不动地坐在书桌前，要先学习才可以去玩。

但是妈妈们有没有考虑过：那样做是否真的有效？孩子是否很好地做到了妈妈所要求做的事？大概效果会不尽如人意吧。即使孩子在一开始像是还可以跟得上一样，到了第二天也会像是从没有学过一样把所学的东西全都忘记了，做错的问题还是会做错。不仅如此，孩子还会一边说着“昨天我已经学习了，今天还要再学吗”，一边撒娇要出去玩。若是放任不管，虽不用紧盯着了，却只怕是会聪明反被聪明误，将孩子教成个没精打采的可怜虫。

我真没操心过孩子们的学习，也没说过让他们去学习的话，小学时也没有总是送他们去辅导班。因为我知道，学习是不可以勉强为之的。

小学时期的学习是孩子一生的学习基础，在刚开始的时候，踏上一条正确的道路，是非常重要的。要让孩子明白：学生的本分首当其冲就是学习，而且要把学习变成生活的一部分。如同按时起床、按时吃饭、按时睡觉一样，学习也应该融入日常生活之中，也就是说，让学习成为一种像是刷牙洗脸一般理所当然的习惯。如果把学习当作让做就做、不高兴就跳过的事，那么孩子肯定学不好。

在低年级时按妈妈所说的去做，或许会跟得上进度；但如果到了三年级还把学习当作勉强的事，就会在此栽跟头。年级越高，学习量也就越大。如果没有那种刻苦钻研的精神和耐力，绝对无法将所学到的知识完全消理解。总之，如果没有把学习转换成自觉的习惯，就无法完成这所有的学业。

当孩子下定“我一定要做完这件事”的决心，并以自己的力量解决问题，在感受到成就感的瞬间，学习才是一件令人快乐和有趣的事情。独立寻找学习方法、感受解开难题的喜悦的孩子，为了再次体会到那种快乐，即使无人驱使也会主动去学习。因此，学习不应该是勉强而为的事。被驱使去学习根

本毫无乐趣可言，孩子自然不会将毫无乐趣的学习当成习惯去坚持。

无论怎样，孩子应该养成自主学习的习惯。当然，我并不是说从一开始就完全放手让孩子自己去做。刚一进学校，妈妈和孩子的角色比例是 90 : 10。此时，孩子只要做到自己的 10%，就请妈妈们不遗余力地多加称赞吧。对听写只得了 50 分的孩子，一开始不可以要求他：“试着以自己的力量得到 100 分。”首先让孩子将写错的部分慢慢地读出来，读好了之后，再让他自己试着写出来。等到读和写都没有问题时，就可以采用妈妈读、孩子写的方式来帮助孩子学习。这样练习之后，孩子也渐渐地掌握了学习的方法。

孩子感到疲惫时，妈妈应该积极伸出援手。这样一来，即使下次放手时，孩子也可以独自去做。孩子努力了，却只得到五六十分时，要毫不吝啬地予以称赞。若只停留在 50 分或降至三四十分时也不要吝于勉励。因为只有孩子体会到以个人能力完成一件事而获得的喜悦，才会因“希望自己做得更好”而不断努力。

正如为了种植而不断耕耘土地一般，只要这样一点一点地增加孩子的自信与动力，那么，孩子会萌生学习责任感，也能体会到自己的事情自己做的快乐。一边看着孩子快乐地成长，一边在旁边鼓励加油，这正是身为母亲的责任。



第五讲 培养孩子的自信

近来，小学生们忙得不可开交。到底为什么要强加给孩子这么多？要学英语，要学科学，要做运动，还要会一两样乐器，这些都是必做的基础训练。