

【韩】朴美真
武传海译 著



爸爸说

하루10분대화법:내아이의인생이바뀌는

与爸爸谈得来，男孩阳光有担当，女孩温柔有思想

 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

爸爸说

与孩子真正有效交流的
10分钟对话法

[韩] 朴美真 著
武传海 译



青島出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

爸爸说 / (韩) 朴美真 著; 武传海 译. —
青岛: 青岛出版社, 2013. 12
ISBN 978-7-5436-9712-6

I. ①爸… II. ①朴… ②武… III. ①家庭教育—通俗读物 IV. ①G78-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第213401号

하루 10분 대화법 : 내 아이의 인생이 바뀌는 By Park Mi Jin

Copyright © 2010 by Appletreetales All Rights Reserved.

Chinese Simplified translation copyright © Tibet YueDuJi Culture & Media Co.Ltd., 2013

Published by arrangement with Appletreetales, Korea
through LEE' s Literary Agency

山东省版权局著作权合同登记章图字: 15-2013-215号

书 名 爸爸说
作 者 [韩]朴美真
译 者 武传海
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市海尔路182号(266061)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 010-85787680-8015 13335059110
0532-85814750(传真) 0532-68068026
责任编辑 刘耀辉 E-mail: liuyaohui0532@126.com
特约编辑 杨 琴
装帧设计 苏 涛
印 刷 北京市平谷县早立印刷厂
出版日期 2013年12月第1版 2013年12月第1次印刷
开 本 16开(700mm×980mm)
印 张 14.5
字 数 155千
书 号 ISBN 978-7-5436-9712-6
定 价 32.00元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 010-85787680-8015 0532-68068629

朴美真

从事了20多年广播编辑工作，为女儿讲读了许多本图画书后，深受启发，从此转行，成为一名童话作家。因为向往有个离家很近的小型图书馆，于是全力投入创建社区图书馆的工作中，是一个与女儿共同成长、共同成熟并勇于挑战的人。

发表过《奶奶的婚礼》等4篇童话，被《儿童与文化》杂志评选为新人作家。著作有《不吵不闹，让孩子改变的叮咛技巧》。

悦读纪
ENJOY READING ERA
女性阅读专业出版
www.girlbook.cn

新浪官方微博:
<http://blog.sina.com.cn/yueduji>
新浪官方微博:
<http://weibo.com/yueduji>

搜狐读书

4

腾讯读书

5

sina 新浪读书

6

人人网

7

amazon

鳳凰網 讀書
book.feng.com

当当网

網易 讀書

8

360buy.com

9

当当网 讀書

10

好书推荐



《孩子的内心世界》

解开孩子的心结，揭示行为背后的真相

陪伴与懂得，比爱更重要

作者：[韩] 丁钟镇

定价：32.00元

出版统筹：侯 开

媒体统筹：柯 伟

媒体运营：钟 奕 刘晓晨

何 源

责任编辑：刘耀辉

特约编辑：杨 琴

封面设计：苏 涛



本书原来的名字叫《妈妈说》，因为我是一位妈妈，我在书里聊的也是父母如何和孩子沟通的内容。有意思的是，所有知道我写这本书的朋友、家人，包括我自己，都下意识地觉得书名应该是《妈妈说》，可明明是爸爸妈妈一起要面对的亲子沟通问题啊，至少也应该叫《爸爸说，妈妈说》吧？可见“教养孩子是妈妈的事”这种观点已经根深蒂固了，这也是爸爸缺席孩子养育的主要原因。

殊不知，孩子的成长离不开爸爸的陪伴，父性教育不足的孩子可能会有影响一生的性格缺陷；而得到爸爸充分疼爱 and 陪伴的孩子，创造力更强，智商更高，长大后更易成功。

所以，我决定把本书改名为《爸爸说》，以提醒那些忽视甚至放弃孩子教养的爸爸们，孩子的成长不可逆转，好好做爸爸吧。

——朴美真

当你为人父母

这是在女儿很小的时候发生过的一件事情。我出门办理业务的途中遇见了许久未见面的D，他问我：“最近在忙什么呢？”“修道呗。”我回答。他疑惑地瞪大了眼睛，“又发生什么事情了？”“养孩子不就是修道嘛！”我回答。他笑着点头表示认同。

收回让孩子上知天文下晓地理的野心；默默接受孩子永无休止制造麻烦的天性；和孩子一起跑步时，即使孩子在原地踏步，也要跟他保持步调一致：这就是父母。所以老人们常说“只有生育了儿女才能算真正长大成人”。

孩子是与父母完全不同的个体

“就别想有天下太平的时候！我气得肺都要炸了！看到他还在那里优哉游哉，我就气不打一处来！”

“我都不知道他为什么这么爱出风头！自己的事情都做不好，还在别人面前自吹自擂，每当看到他这样我就感觉脸上火辣辣的，无地自容。”

“到处乱七八糟的，任我磨破嘴皮地唠叨，让他整理一下，人家却说这样舒服，让我不要干涉他。”

这听起来像是对谁的控诉？虽然感觉像是夫妻之间的小埋怨，但其实是妈妈们对子女种种不满的唠叨。

很多父母不能接受孩子与自己之间的性格差异，这是因为他们不认为这是性格上产生的差异，而认为这是“必须要改正的缺点”或者是“无法理解的缺陷”。

当然，世界上最难接受的似乎就是“不同”。因为这个不同，人类甚至于不惜发动战争。但是作为父母，和自己的孩子，不是应该接受并承认这个“不同”吗？

大部分父母在孩子出生之后，就开始烦恼“因为没有养过孩子，这个孩子该怎么养大呢”，这不单纯是吃穿等物质方面的问题，主要是强大的责任感，因为做父母的对孩子未来成长的责任太重。

那时的我也是这样的。低头看着正在吃奶的天真无邪的孩子，无数次地想：“作为父母，能为孩子做点儿什么呢？将来要把她培养成一个什么样的人？”我也害怕，各方面都不优秀的我，如果没有把孩子教育好，该如何是好。

后来，我慢慢地明白：“所谓的教育子女并不是我在前面拽着孩子走，而是帮助孩子，让他们能够倾听自己内心的声音，这才是作为母亲的我们应该做的事情！”

有句俗语叫作“你可以把马领到河边，但你不能强迫它喝水”，教育子女也是一样的。如果引导孩子的方法是唠叨、体罚、胁迫和禁止等消极

的方法，那么家长与孩子之间的节拍就难以和谐。

想让马喝水，不能强迫，而是必须唤起马想要喝水的欲望。同样的道理，在子女的教育问题上，首先要做的就是激起孩子内心的欲望。父母要做的事情，不是在前面拽着孩子走路，而是与孩子一起观察地图，帮助他们沿着正确的方向前进；不是替孩子清除人生路上可能出现的危险，而是培养他们能够披荆斩棘的勇气和能力；不是成为孩子人生的主人，而是帮助他们成为自己人生的主人。

对于父母而言，充分实现上述作用的最好的方法就是“对话”。

对孩子说话要慎之又慎

心理学家把人类的精神世界划分为“有意识”和“无意识”两个领域。其中最为人关注的部分是无意识领域。弗洛伊德认为无意识能完全控制人类有意识的思考和行为。有则广告对此进行了验证。

20世纪50年代，有个叫詹姆斯·维克瑞的广告专家，在电影屏幕上添加了“吃爆米花吧”和“喝可乐吧”这样的字幕画面。这个不起眼的信息在屏幕上飞快地一闪而过，观众们几乎没有发现，但是，无意识不会错过这个信息。结果，可乐的销售量提高了约18%，爆米花的销售量则提高了约57%，这就是无意识广告的力量所在。

在孩子的成长过程中，如果经常听到“你不行”“你怎么这个德行”“你是个坏孩子”“你只会制造麻烦”等诸如此类的话，结果会怎样呢？所以，古语才说“父母的话就是判决书”。

现代科学中有一个被称为“纯粹理性科学（Noetic Science）”的领域。

所谓的纯粹理性，是从希腊语的“理智（noesis）”中延伸出来的一个词，蕴含着纯粹思维和纯粹智力活动的意思。高度集中的人类思想和精神世界，能够引起物质世界实际的变化，纯粹理性科学就是证明这一理论的一门学科。换句话说，纯粹理性科学就是通过实验证明人类的精神世界的一门学科。

语言是我们思想和精神世界的载体。如果把这个理论代入到纯粹理性科学中，那么就变成了“语言就是变化的动力”。魔法师使用的咒语“急急如律令”，在希伯来语中就是“话一出口，咒语就生效了”的意思。《圣经》中也有“宇宙初始就存在语言”的说法。语言如此神奇，并且具有惊人的力量。所以，父母们必须牢记，自己对孩子说过的每一句话都会成为魔法师的咒语，成为宇宙初始的语言。相反地，也可能会成为改变孩子人生的力量。

信任是最重要的

“信任、希望和爱，其中最重要的是爱。”

这是毋庸置疑的真理。但是我想说的是，在父母与子女的对话中，最重要的是信任。

父母都是爱子女的，但是，很多父母在表达爱的方式上总是出现问题。父母是爱孩子的，但这种爱有时候是错误和扭曲的。孩子也爱父母，但若是父母给他们不恰当的爱，他们就会在心里产生反感。一切都是因为双方没有进行有效的沟通。长此以往，相互的关心变成厌恶情绪。憎恨、生气、抑郁也随之产生。

在广播电台工作的时候，我曾与几位同事一起讨论过有关子女教育的问题。其中有一位负责录音的同事说：“父母们大都坚信自己的孩子将来一定会成大器，这种过分信任导致了今天的教育问题。”

我说：“天底下哪有父母会认为自己的孩子不成器的呢？我觉得，虽然认为自己的孩子必成大器的父母是傻瓜，但这样的傻瓜也是父母啊。”

当时还是单身的导播在听完我的话之后说：“朴编辑的话也有道理。虽然我也不算是成功人士，但是我的父母一直都相信我一定能成大器，他们的信任成为我成长道路上莫大的动力和支持。”

父母对孩子的信任是孩子人生的坚实后盾。但是，信任和野心是完全不同的两个概念。也就是说，相信子女会成大器的信任与要求子女一定要成大器的野心，是完全不同的。

“青少年知识频道”播出过金得新的故事。他独创了一种“诗语”体系，这是一种在诗的世界里寻求记忆的方法。金得新10岁才开始读懂文章，周围的人看到他的学习总是不长进，就议论纷纷：“啧啧，那么笨的孩子，怎么能成大器呢？”听到这些话，金得新的父亲这样回答：“我觉得孩子这样执着地学习，不愿放弃，才是最难能可贵的。”

这一幕就很好地展示了父母对子女的信任到底应该是怎样的。

“信任就是从百灵鸟的卵中倾听百灵鸟的啼叫。”这是思想家兼诗人爱默生的名言。

您的孩子现在就好比百灵鸟的卵。在这个卵中，孩子正向着充满希望的未来拍打翅膀。能够倾听这样美妙歌声的人，正是为人父为人母的你。

序 言 | 当你为人父母 · 2

第一章
每天10分钟，
改变
孩子的一生

爸爸一定要参与对话 · 2

当代爸爸们的自画像 · 3

孩子创造能力的培养离不开爸爸 · 5

给爸爸练习的时间 · 6

无论男孩还是女孩，都需要爸爸 · 7

每天10分钟，孩子的人生就会变得不同 · 9

与孩子对话，质量比数量更重要！ · 10

不要拿忙碌当借口 · 12

喋喋不休的唠叨不是对话！ · 13

每天10分钟，只要有决心就能做到 · 16

10分钟对话，只需遵守3个原则 · 18

所有对话都始于“倾听” · 19

理解孩子内心的想法 · 20

“怎么说”很重要 · 21

与父母亲近的孩子，人际关系也很和谐 · 23

孩子稳定的人际关系取决于父母 · 24

孩子的社会性来源于父母 · 26

有价值的对话是孩子人生的奠基石 · 28

为孩子的人生准备什么礼物？ · 29

从对话中发现孩子的天赋 · 31

第二章

与孩子对话， 决心去做 就很容易

忽视孩子感情的父母们 · 36

首先提高父母的情商 · 37

父母的自以为是，是父母与孩子关系中的毒瘤 · 38

提问要符合孩子的实际情况 · 39

木讷寡言的父母们 · 42

认真倾听才是最好的对话法 · 43

寻找可以谈论的话题 · 44

独自喋喋不休的父母们 · 45

查找孩子不愿意说话的原因 · 46

做开明的父母 · 47

把对话变成唠叨的父母们 · 49

意识到对话变成唠叨的瞬间马上停止 · 49

“都是为他好”是父母的错觉 · 50

改变孩子行为的唠叨技术 · 51

如果是无法避免的唠叨，那么这样说 · 53

无法忍受孩子不听话的父母们 · 55

只赢取30秒钟时间 · 56

孩子不是父母的附属品 · 57

“忍”字当头，孩子的人生就会不同 · 58

第三章

孩子的学习能力 取决于对话

对话是最具创造性的大脑活动 · 62

开展愉快的对话 · 63

培养孩子的自省智能 · 65

培养孩子主动学习的能力 · 67

任何事情都要做到最好 · 68

传授孩子钓鱼的方法 · 69

目标远大的孩子，学习阻力也大 · 70

称赞是让孩子主动学习的魔法咒语 · 72

自我主导的学习习惯不是一朝一夕养成的 · 74

给孩子跌倒的机会 · 75

养成习惯至少需要一个学期 · 76

为孩子制定一年的习惯目标 · 77

孩子的手，不要突然放开 · 79

让孩子养成制作每日计划表的习惯 · 81

父母进行示范 · 81

用对话完成的每日计划表 · 82

每日计划表增添了对话的话题 · 83

不要试图说服孩子，要与孩子商量 · 85

寻求双赢的谈判 · 86

不要试图说服孩子，而要让孩子说服自己 · 87

让父母和孩子一起成长的双赢谈判法 · 88

努力成为孩子学习的教练 · 90

以信赖和共鸣为基础的教练 · 91

父母不要成为授课和命令的老师 · 92

我的孩子不是天才 · 94

培养孩子的自我期待 · 95

不要成为授课者，而要成为引导者 · 96

对话中不需要论述教育 · 97

第四章

开启孩子 无限潜力的 10分钟 对话法

培养孩子自主能力的10分钟对话 · 102

你的双重原则妨碍孩子自主能力的形成 · 103

不要对孩子下命令 · 105

让孩子自己选择 · 106

让孩子自己做决定并且承担责任 · 108

也需要对孩子说“不可以！” · 110

培养孩子自尊心的10分钟对话 · 113

孩子的自尊心取决于父母的对话方式 · 114

让孩子手舞足蹈的称赞 · 116

成为肉麻的父母 · 118

发掘孩子的优点 · 120