

불안한 엄마 무관심한 아빠

[韩] 吴恩瑛 著 青空 译



父母
沟通无碍
孩子才能
安心成长

养孩子， 我们可以不吵吗？

哈佛大学特邀

专业儿童心理医师20年研究成果

突破性解决父母养育孩子中的焦虑不安和争吵

最大教养冲突——没意见爸爸 VS 想太多妈妈



广西科学技术出版社

养孩子， 我们可以不吵吗？

[韩]吴恩瑛 著 青空 译



著作权合同登记号 桂图登字: 20-2012-003号

Anxious Mother and Indifferent Father Copyright © OH Eun-young (吴恩瑛), 2011

All rights reserved.

This Simplified Chinese edition was published by Guangxi Science & Technology Publishing House Ltd. in 2013 by arrangement with Woongjin Think Big Co., Ltd., KOREA

through Eric Yang Agency Inc.

本书由韩国文学翻译院资助发行。

图书在版编目(CIP)数据

养孩子,我们可以不吵吗? / (韩) 吴恩瑛著; 青空译—南宁: 广西科学技术出版社, 2013.7

ISBN 978-7-5551-0005-8

I. ①养… II. ①吴…②青… III. 家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第140716号

YANG HAIZI, WOMEN KEYI BU CHAO MA?

养孩子,我们可以不吵吗?

作 者: [韩] 吴恩瑛

策 划: 张 俊

责任编辑: 陈 瑶 张 俊

版权编辑: 李琼兰

营销编辑: 栗 伟

翻 译: 青 空

装帧设计: 于 是

责任印制: 陆 弟

责任校对: 曾高兴 田 芳

出 版 人: 韦鸿学

社 址: 广西南宁市东葛路66号

电 话: 010-53202557 (北京)

传 真: 010-53202554 (北京)

网 址: <http://www.gxkjs.com>

出版发行: 广西科学技术出版社

邮政编码: 530022

0771-5845660 (南宁)

0771-5878485 (南宁)

在线阅读: <http://www.gxkjs.com>

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 中国农业出版社印刷厂

地 址: 北京市通州区北苑南路16号

开 本: 710mm×980mm 1/16

字 数: 110千字

版 次: 2013年7月第1版

书 号: ISBN 978-7-5551-0005-8

定 价: 32.00元

邮政编码: 101149

印张: 16

印次: 2013年7月第1次印刷

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 010-53202557

团购电话: 010-53202557



目录

Contents

上篇 焦虑的妈妈 “疏忽”的爸爸

困惑1 妈妈有操不完的心，爸爸却觉得一切正常

..... 19

她们总担心小病“耽误成了大病怎么办”，孩子成绩稍微下降“是不是出了什么问题”，成绩落下来“赶不上怎么办”，甚至于孩子吃得稍微少点就担心“没别家孩子长得高怎么办”。

爸爸们认为小孩子都会有些小病小痛，小学生成绩稍微下滑又不会影响考大学，一顿饭不吃难道就长不大了？

妈妈们都坚信自己的想法没错。那么到底孰对孰错呢？

妈妈总担心“万一怎么办”；爸爸却认为“小孩都那样” 19

妈妈、爸爸，究竟谁才是对的 23

焦虑与疏忽都源自“不安” 25

困惑2 孩子有问题为什么妈妈先担心呢 28

女性诞生之初便在基因里深深地刻下了忧虑的本能，这是女子成为母亲后所产生的一种为孩子忧虑的本能，它纯然天成，为种族生存所必须。这种不安表现为母性本能的无休止的关爱。

妈妈的不安来自本能 28

妈妈们为何愈加忧虑 30
焦虑源自身份认知的混乱 33
不安的背后是自责、歉疚和欲望 37
不同年纪的妈妈，焦虑点不同 38

困惑3 为什么爸爸对孩子的问题“漠不关心”

..... 42

我们要明白，爸爸们的固执、不信任和戒心中隐藏着他们的不安。当他们说“没关系”时，实际上这话里有着不输于妈妈的担心。

爸爸的“冷漠”是源自头脑构造 42
爸爸的不安 46
不同年龄的爸爸同样也有不同的不安 49
没有及时更新育儿理念的父亲显得更加“漠不关心” 53

困惑4 都为了孩子好，却为何无法达成共识

..... 55

父母双方在感到过分不安时，也会使用同样的防御机制。这种防御机制滋生出了两种过当的育儿态度，“过度干预”和“过度管制”。

过度干预是指父母过分干涉孩子的事情，代表行为是“唠叨”。过度管制是指父母用过于可怕严厉的规定来管制孩子。

过度干预的养育方式多见于整天为孩子揪着心的妈妈

们，而过度管制的养育方式主要来自总是对不安表现得不屑一顾的爸爸们。

过度干预和过度管制 55

父母不安导致孩子焦虑 57

直面心底的不安才能教育好孩子 60

查一查你到底有多不安 64

中篇 惶恐不安的父母，找出适宜的解决之道

分歧1 关于孩子的教育问题 73

对于教育，针对不同年龄的孩子，妈妈和爸爸的想法有着明显的差异。

婴幼儿期孩子的妈妈即使是一个很小的玩具，也会在网络上寻找、比较，锲而不舍地搜寻有助于孩子发育的玩具的信息。这些妈妈认为，如果不为孩子做到这些，自己就是一个落后的妈妈。

相反，爸爸们会认为，这样的妻子太小题大做，还会觉得妻子对孩子奢望过高。

对于教育，妈妈和爸爸的不同想法 73

幼儿早教玩具非买不可吗 74

幼儿教育机构一定要去吗 78

小学成绩考到80分就可以了么 82

“孟母三迁”真的需要吗 86

补习班一定要参加吗 90

国外修学真有必要吗 93

学习成绩退步的原因 96

他到底为什么不愿意学习 99

分歧2 孩子的人际关系 105

爸爸们认为孩子应该多交不同类型的朋友，这有助于孩子今后的人生。即使孩子没有优秀的学习成绩，如果看到孩子能够跟不同的朋友和睦相处，爸爸们内心也会自豪地认为“孩子以后也许能经商呢”。只要不是过于离经叛道的人，即使孩子和一些问题朋友交往，爸爸们也不会过于担心。

与此相比，妈妈们出于关心孩子的本能，对孩子与不好的朋友交往过密十分担心。

关于人际交往，爸爸妈妈的不同想法 105

孩子为何被孤立 106

无聊了就能去欺负别人吗 112

结交很多朋友是对还是错 119

孩子独来独往有问题吗 122

坏朋友真的如猛虎吗 124

异性朋友是否该交往 127

孩子打架应该大惊小怪吗 132

分歧3 对孩子的照顾和教育方式 135

妈妈们很少对爸爸们提出的建议和养育孩子的方式满意。

虽然妈妈们很希望丈夫可以和自己一起养育孩子，但前提必须是，丈夫会遵从自己养育孩子的方式。很多时候，妻子会对丈夫说“孩子是要一起抚养的”，但是当丈夫提出一点异议，她们就又会说“你根本就不懂，你得听我的”。

爸爸妈妈的不同想法 135

体罚孩子该不该 137

训导孩子该严还是该松	141
孩子生病时必须去医院吗	148
垃圾食品孩子能吃吗	153
孩子外貌缺点是谁的错	157
挑食行为是否该纠正	161
是否应该过分保护孩子	164

分歧4 生活方式 168

爸爸与孩子的关系，爸爸与妈妈的关系，都是从选择产后调理院、托儿所和幼儿园的时候开始的。即使爸爸们做不到全心全意扑在孩子身上，那么至少也要拿出自己的诚意。如果不能和妻子一起给孩子选择托儿所，至少要跟妻子说“你看着办，选一家好的机构”。这样就有可能调和与自己与孩子和妻子之间的关系。

对于生活方式问题，爸爸妈妈的不同想法	168
与长辈有关的那些事如何解决	169
育儿与工作矛盾吗	173
托管孩子至于这么纠结吗	179
孩子该有零花钱吗	183
孩子有缺陷时继续治疗有意义吗	187
当不安遇到不安	191

方法1 成为幸福的父母 199

父母应该问一下自己，到底是想要一个不让自己感到不安的孩子，还是想要一个拥有自我标准和价值观的孩子。因为孩子对父母言听计从会减少父母的不安，所以当不安的父母不能很好地调整自己的感情时，他们就会对孩子蛮不讲理地说“别惹我。按我说的做”。当父母心情郁闷时，他们就会折腾孩子和配偶。如果真的爱他们，那么就应该接受孩子和配偶的一切，支持他们的选择。

母性，守护孩子的神秘本能 199

父性，做好进化的准备 203

自己的孩子就一定要服从自己的意志吗 206

改变孩子之前，要首先端正自己的态度 210

不安父母的牺牲品——“超级孩子” 213

方法2 成为幸福的夫妻 218

妈妈们“不要把爸爸排除在孩子的事情之外”。因为爸爸们并不是不爱妻儿、不关心妻儿、敷衍妻儿，而是他们不知道该怎么处理有关孩子的事情。如果被长时期排除在某个领域之外，并且没有人告知自己应该如何去做，那么任何人都对自己不了解的领域产生抗拒和不安。

夫妻之间的倾听与尊重 218

把对方的话翻译、过滤一遍再听 222

爸爸，不要对自己未知的领域感到不安 227

妈妈，不要过度认为自己正确无误 229

育儿与家务事是最高贵的劳动 232

方法3 成为一个幸福的人 234

很多父母虽然爱孩子，但是并没有以正确的方式来表达这种爱。正确的爱是给予对方他想要的东西。但是很多父母给予孩子的不是孩子想要的爱，而是自己想要的爱。

同样的问题也会发生在夫妻关系中。我们不能让这样的爱继续下去。我们要以对方的方式去爱，而不是以自己的方式去爱，这样才能减少内心的不安和纠结。

用分享战胜不安 234

不自觉的不安会传染给孩子 236

任何人都无法做到两全其美 240

经常检查自己的不安指数 243

父母应该克服的7个心理隐患 247

养孩子， 我们可以不吵吗？

[韩]吴恩瑛 著 青空 译



 广西科学技术出版社

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

著作权合同登记号 桂图登字: 20-2012-003号

Anxious Mother and Indifferent Father Copyright © OH Eun-young (吴恩瑛), 2011

All rights reserved.

This Simplified Chinese edition was published by Guangxi Science & Technology Publishing House Ltd. in 2013 by arrangement with Woongjin Think Big Co., Ltd., KOREA through Eric Yang Agency Inc.

本书由韩国文学翻译院资助发行。

图书在版编目(CIP)数据

养孩子,我们可以不吵吗? / (韩) 吴恩瑛著; 青空译—南宁: 广西科学技术出版社, 2013.7

ISBN 978-7-5551-0005-8

I. ①养… II. ①吴…②青… III. 家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第140716号

YANG HAIZI, WOMEN KEYI BU CHAO MA?

养孩子,我们可以不吵吗?

作 者: [韩] 吴恩瑛
策 划: 张 俊
责任编辑: 陈 瑶 张 俊
版权编辑: 李琼兰
营销编辑: 栗 伟

翻 译: 青 空
装帧设计: 于 是
责任印制: 陆 弟
责任校对: 曾高兴 田 芳

出 版 人: 韦鸿学
社 址: 广西南宁市东葛路66号
电 话: 010-53202557 (北京)
传 真: 010-53202554 (北京)
网 址: <http://www.gxkjs.com>

出版发行: 广西科学技术出版社
邮政编码: 530022
0771-5845660 (南宁)
0771-5878485 (南宁)
在线阅读: <http://www.gxkjs.com>

经 销: 全国各地新华书店
印 刷: 中国农业出版社印刷厂
地 址: 北京市通州区北苑南路16号
开 本: 710mm × 980mm 1/16
字 数: 110千字
版 次: 2013年7月第1版
书 号: ISBN 978-7-5551-0005-8
定 价: 32.00元

邮政编码: 101149

印张: 16
印次: 2013年7月第1次印刷

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 010-53202557 团购电话: 010-53202557



战胜育儿时不安的恐惧

韩国亚洲大学医学院院长、精神科教授 林奇英

在韩国，绝对稳赚合算的生意恐怕要数“不安生意”了。只要用“有害添加剂”“辐射”或者“口蹄疫”的字眼稍稍刺激下人们的“不安”神经，有机农产品、天然食品就会一路旺销；微微加深一下大家对老年痴呆和癌症的恐惧，人们就会争相敞开荷包，进口未检验的健康食品或者昂贵的医疗设备。

其实，不安是人类最本能的情感之一，是预知危险并防患于未然的一种安全必需品。然而这里有两个问题。一个是“不安的反作用”。比起完全洒脱的状态，适当的不安的确更好，认为天下太平的人通常会在竞争中处于下风。相反，那些对未来常有不安紧张之感的人，会做好充足的应对策略，在领先他人，取得社会成功方面有着更高的胜算。但，过度的不安就会产生反作用，甚至制约其本身能力的发挥。过分的不安、忧虑和恐惧会麻痹理性，使人们彷徨，逃避，甚至做出不可思议的错误判断和决定。第二个就是我们生活的当下社会有着太多不可预测的危险和不确定性。世界正以一种过去无法想象的

速度快速发展着，生活中必然面临着越来越多的陌生境况和问题。即便是能力卓越的人也不可能完全预知并完美应对所有危险，这种企图本身也很愚蠢。一个人想象各种坏情况疲于应对，诚惶诚恐，离安逸幸福的生活越来越远，每日战战兢兢，不知所措，终会让人心力交瘁。

这时，人们就会去求助专家，听凭他们的建议和诊断。然而这样又会出现其他问题。很多专家不但没有缓解他们的不安，反而刺激和助长了这种情绪。这种“赔了夫人又折兵”、被“不安市场”套牢的例子不是一个两个了。

这一点上，吴恩瑛博士的新作真可谓是特别之作了。这本书会对年轻父母养育孩子过程中产生的各种不安，不安的原因及其对孩子养育方面造成的影响一一说明，并将克服这种不安的方法娓娓道来。与那些意在加剧不安情绪的书籍不同，此书为缓解不安所著，书中认为父母首先就应当幸福起来孩子才能幸福，要想丈夫、妻子和孩子三方都幸福，三者都应理解彼此的能力所及，放低姿态倾听彼此、关心彼此，与对方共同分担不安。作者还强调鱼和熊掌不可兼得，人们应当相信自己当下的选择。

我想起童年时流行的一首名为“Que Sera Sera”的歌，意为“顺其自然”，歌词是这样的：“当我还是个小女孩，我问妈妈‘长大我会变成什么模样？会漂亮吗？会富有吗？’妈妈说‘顺其自然吧，我们不能预见成长，该是怎样便会怎样’。”听这首歌的时候我特别奇怪，年幼的女儿问到自己的未来，做母亲的怎么可以说出“顺其自然”的话。现在想来，应是这位母亲的不安让她不愿轻易干涉孩子的人生，这种用坚定乐观的心态抵御不安的母爱境界似乎尤为高远。

家长们总是紧张不安，让他们不全盘干预孩子生活，单纯地持一

份关心和爱护之心，静观孩子成长是件非常不易的事，吴恩瑛博士的这本书却教导我们必须如此。另外，此书还将结合具体例子提供一些克服不安和恐惧的方法。

周围有很多年轻父母由于自身的不安，拉着孩子“乱投医”，还误以为这便是关心和爱护，对此，我时常感到惋惜。因此，这本《养孩子，我们可以不吵吗？》能够问世就让人欣喜非常了。



面对养育为何我们会不安

“吴恩瑛老师您是怎么养育孩子的呢？”

一位拿到材料的母亲突然问道。这位因极度的养育压力而苦闷非常的母亲面对孩子无时无刻都在不安和害怕。

“我和您一样，养育孩子也会惧怕和不安。”

听到这种回答那位母亲怔住了。连无所不能的吴恩瑛老师都会紧张害怕……在节目和临床治疗中，我见过很多惧怕育儿，疲劳不堪的父母，也见过因为父母而承受伤痛的孩子。为家长排忧解难，纠正孩子不良行为的过程中，我本人幸得“养育魔法师”一誉。然而即便是这样的我在成为母亲角色的过程中也有诸多不安和畏惧。作为一个初中一年级男孩的妈妈，我至今也会不安害怕。为什么连身为专家的我也会这样呢？

其实很久以前我便对育儿怀有不安和恐惧。借此书也想吐露一番，坦白地说曾经我是一个严格的独身主义者。高中毕业前，我会像某些同龄女孩儿一样，把“独身”这样的字眼挂在嘴边。学生时代的我成绩优异，身兼班长和学生会委员，希望在自己钟爱的领域成为一个优秀的学者，是一个社会名利心很重的孩子，并对此满怀自信。我想一个孩子对“独身”执念如此之深，可能就是因为内心深处对成为一个孩子的母亲

怀有一种茫然的恐惧。面对同时成功扮演社会人和孩子母亲两个角色，我会不自觉地害怕。所以既然鱼和熊掌不可兼得，那就做好其中一项，可能正是由此，当初才会下意识地执着于“独身主义”。

人生总是计划赶不上变化，谁都一样，走着走着就会发现现实和想法总有诸多不同。一直主张独身的我进入大学没多久，就和一个我们学校同系同级的男生成为了一对校园情侣。那人就是我现在丈夫。本以为谈了那么久的恋爱还结了婚，年少时独身想法的根源（对孩子、父母和养育茫然的恐惧）肯定已经消失了。然而，结婚5年，我却一直没有怀孕。我没有避孕，只是潜伏在内心的对养育无意识的恐惧和不安支配着我的身体。这些从很久前便藏匿于内心深处的不安和恐惧不仅让我的儿子这么晚才来到这个世界，也将我的毕生事业引导到了“孩子，父母，养育”这个课题上，因为我日渐渴望解决这种无意识的恐惧和不安。

然而奇妙的是，当我不知不觉间决心把这种不安和恐惧作为毕生研究解决的课题时，婚后5年的我怀孕了，这让我惊喜非常。至今，我还记得确认自己怀孕的那一瞬间如同电影般的场景：那天的天气，人们的表情，我当时的感受，一如昨日般记忆犹新。当然因为太过意外，有一刹那的惶惑，但怀孕的事实一经医学确认，我比任何人都迅速进入了“妈妈”这个角色。那时的我从不担心自己能否成为一个好妈妈，也不害怕带着孩子能否做好自己的工作，只要想到肚子里的孩子，我就感到无穷的自信，似乎能够搞定一切。那么我的这种情感到底是什么呢？曾经让自己那么恐惧和不安的事情，真的发生在自己身上时内心却涨满了幸福，这种感情究竟是什么呢？身为专家的我在成为母亲的过程中也无法逃避这种不安和恐惧，此书开端，我们就来挖掘一下这种情绪的根源。