

史上最实用亲子沟通宝典  
解决妈妈和孩子之间的所有问题



亲子教育  
超级畅销书

深入孩子的内心世界，解读孩子的思维方式  
哪些话应该常对孩子说？哪些话不能对孩子说？

# 妈妈说话的智慧

别不信，你的一句话可能影响孩子的一生。

[韩] 朴滋淑 著 金勇 译

中国友谊出版公司

# 妈妈说话的 智慧

[韩] 朴滋淑 著  
金勇 译



## 图书在版编目 (C I P) 数据

妈妈说话的智慧 / (韩) 朴滋淑著 ; 金勇译. — 北京 : 中国友谊出版公司, 2011. 11  
ISBN 978-7-5057-2935-3

I. ①妈… II. ①朴… ②金… III. ①家庭教育  
IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第222577号

著作权合同登记号: 01-2011-5010

Class for mom about how to tell your children by Park, Ja Sook 朴滋淑  
Copyright © 2010 by Park, Ja Sook 朴滋淑  
All rights reserved  
Simplified Chinese copyright © 2011 by Beijing Mediatime Books Co., Ltd  
Simplified Chinese language edition arranged with Haneon Community Co  
through Eric Yang Agency Inc.

|    |                                   |
|----|-----------------------------------|
| 书名 | 妈妈说话的智慧                           |
| 作者 | (韩) 朴滋淑 著; 金勇 译                   |
| 出版 | 中国友谊出版公司                          |
| 发行 | 中国友谊出版公司                          |
| 经销 | 新华书店                              |
| 印刷 | 北京同文印刷责任有限公司                      |
| 规格 | 880 × 1230毫米 32开<br>7.375印张 120千字 |
| 版次 | 2011年12月第1版                       |
| 印次 | 2011年12月第1次印刷                     |
| 书号 | ISBN 978-7-5057-2935-3            |
| 定价 | 25.00元                            |
| 地址 | 北京市朝阳区西坝河南里17-1号楼                 |
| 邮编 | 100028                            |
| 电话 | (010) 64668676                    |

## 前言

### 一句话的力量

小时候，我得了重病，住进了医院。

“哎呀，多乖多可爱的孩子啊，怎么会得这种病啊！”

医生觉得我有可能拖着一副病体度过余生。听了医生的话，我害怕极了，大声哭了起来。但妈妈的脸上丝毫没有伤心和担忧的表情。

“乖女儿不要哭，无论如何，妈妈都会把宝贝治好的。就算国内治不好，妈妈砸锅卖铁也会送宝贝去美国治疗的。所以别担心，先配合医生接受治疗好吗？”

后来的故事就简单多了——我的不安和恐惧渐渐消失了，没去美国便痊愈了。我能够挺过痛苦的治疗过程，全是因为相信了妈妈的一句话。后来，每当需要面对人生坎坷的时候，妈妈总会用充满力量的话语为我指明方向。妈妈禁止我们说“不能”或“做不到”之类的话，并且用切身行动为我们证明了什么叫“可能”以及“可以做到”。所以，在我的印象中，妈妈是一位“无所不能的超人”。

没有经过精心的准备，也没有经过周详的考虑，我也生了孩子，做了妈妈。我起初以为，做了妈妈自然就能像妈妈一样成为“无所不能的超人”，加上在社会上一边奋斗一边成长的阅历，觉得自己

成熟了不少，所以我认为，只要在孩子身上倾注全部精力，便可以孩子按父母期待的方式茁壮成长。

然而说起来容易做起来难，父母的角色说来轻松，做起来着实不易。说来我自己也不过三十出头的年纪，即便完美又能完美到哪里去呢？那时的我只相信自己的教育标准，“顽固不化”地坚守着自己的立场。加上孩子上小学时我也处于刚刚在职场站稳脚跟的时候，整日被紧张的工作和生活搞得疲惫不堪。于是，会不经意对孩子说一些不经过大脑、不负责任的言语。我时常问自己：

“我的妈妈是如何把我养成人呢？她在我的人生中究竟扮演了一个什么样的角色呢？”

“现在的我是怎样一位妈妈呢？我了解孩子真正需要的是什么呢？”

“今后我要成为怎样的妈妈呢？我想将自己的孩子培养成什么样的人呢？”

在回答这些问题的过程中，我猛然发觉自己在教育子女的问题上存在严重问题，俨然是一位“毫无策略的妈妈”。觉察到这一事实的瞬间，我决定改变自己教育孩子的方法。就是从那时开始，我决心将“认真倾听，多多表扬，多抽时间与孩子沟通”这一信念付诸育儿实践。

我最先做的事情是将自己对孩子进行的日常教育录音。结果，从录音中可以听到，我并不是一位喜欢认真倾听和表扬孩子的妈妈，而是一位喜欢指手画脚，时刻命令孩子做这个、做那个的妈妈。我的赞扬对孩子来说如同奢侈品，并且没有任何激励机制。找到了需要改善的地方之后，接下来就进入实践阶段了。

平时与孩子相处的时候，我会在早上预先往兜里放十根火柴。每当我觉得自己认真倾听了孩子的想法或表扬孩子时，就会从兜里取出一根火柴放回盒子里。后来我加以改进，选择了往兜里揣花生豆。每实践一次就从兜里取出一个花生豆放进嘴里。愉快的心情配上美味的花生豆，真是惬意无比。如果当天剩下了一些花生豆，我就会故意“找茬”去赞扬孩子。

认真倾听，多多表扬，就是要求妈妈多说积极肯定的话，时刻保持积极向上的心态。这样一来，在影响孩子的同时，妈妈本身也就拥有了快乐向上的人生。我在孩子面前毫不掩饰自己身上的缺点，同时我也并不奢望孩子成为多么完美的人。

做事出错时，我们常常会说：

“谁都有第一次，下次努力不就行了吗？”

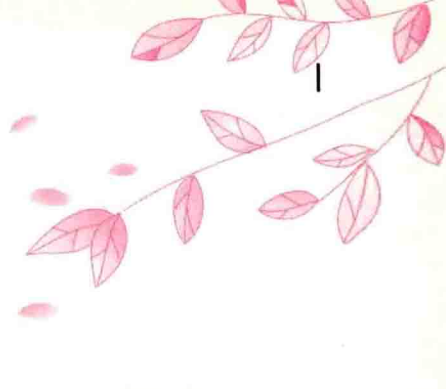
这句话听着真舒服。但是在子女的教育问题上，这句话不适用。在教育子女时是不能使用“下次”这种表达的，因为子女教育是不能演习的。培养一个孩子使你获得了足够的信心，但这并不表明你可以采取一模一样的方式去养育第二个孩子。每个孩子都是独立的存在，他们拥有不同的想法和行为方式。但有时，妈妈简简单单的一句话往往能起到点石成金的作用，让每个孩子都能拥有健康的人生方向，亲子教育也会事半功倍。

本书的核心就是妈妈的话会对孩子产生潜移默化的影响。我相信，妈妈一句充满爱意的话将大大改善母子之间的关系。我衷心希望阅读此书的妈妈们都能领悟到这“一句话”的分量有多重，并且能够坚持实践本书所提倡的教育方法。

在我撰写本书的过程中，脑海中时常想起我妈妈的言谈举止。

想到妈妈为了孩子可以不顾及自己的形象，甚至因为过分的热情偶尔让人有些难为情，但每每想起这样的妈妈，一股崇敬之情就会从我心底陡然生起。本书的一半功劳要归功于妈妈悉心的教导。借此机会，我衷心感谢我的妈妈，还要感谢为我提供灵感的、还在上小学二年级的侄子们：“正宇、佑载，谢谢哦！”最后还要借此机会向希望成为一名小学教师、正在大学用功读书的儿子传达我的爱意，并且告诉他这样一句话：“不必迷茫于未来，只要坚持做你想做的事情，你定会找到属于自己的位置！”

作者 朴滋淑



## 目录 CONTENTS

### 前言 一句话的力量 V

### 第一部分 让孩子闪光的一句话

- ◎造就安徒生的一句话 2
- ◎造就米歇尔·奥巴马的一句话 5

### 第一章 培养自主型孩子的一句话

- ◎早上叫醒孩子时不妨帮助孩子伸一伸身体 10
- ◎孩子上学时用一句“路上小心”代替一切唠叨 14
- ◎孩子放学回家时，多与孩子沟通、互动 17
- ◎参加补习班时，首先要求孩子学会自主把握时间 20
- ◎孩子表现得没有热情时，说明孩子真正的兴趣点在别处 22
- ◎如果孩子过分依赖大人，妈妈想把孩子培养成“依赖型孩子”吗？ 26
- ◎当孩子轻易放弃或经常产生厌烦情绪时，  
其实是妈妈造就了这种没有韧性的孩子 30
- ◎孩子因小伙伴问题而苦恼时，“小英说不想和我玩。” 33
- ◎当孩子被朋友们孤立时，站在孩子的角度，设身处地帮孩子解决苦恼 36
- ◎当孩子不想学习时，问他长大了想做什么？ 39
- ◎孩子不想去补习班时，适当逃逃课也未尝不可 43

## 第二章 帮孩子树立自信的一句话

- ◎看到孩子兴致颇高时，妈妈也要高高兴兴的！ 48
- ◎孩子需要表扬时，不要吝惜你的赞美 51
- ◎父母需要帮助时，请相信孩子会成为你的好帮手 54
- ◎需要商量事情时，不要再把他看做小孩子 57
- ◎当孩子想帮你做家务时，适当让孩子做做活 59
- ◎孩子成绩下降时，替孩子分担烦恼，一同寻找解决方法 61
- ◎考试前的交流，其实最紧张的是孩子 64

## 第三章 让孩子行为端正的一句话

- ◎需要批评或教训孩子的时候，记住1比7法则 68
- ◎兄弟、姊妹之间争吵时，劝架也是需要找时机的 71
- ◎孩子顶嘴或纠缠不休时，要明白孩子为什么这样 74
- ◎当孩子“偷东西”时，要鼓励孩子和妈妈说实话 78
- ◎当孩子撒谎时，反省是不是自己先撒谎了 81
- ◎当孩子经常使用暴力时，要引导孩子正确排解不良情绪 85
- ◎当孩子不守规则时，要先试着理解孩子 89
- ◎当孩子耍脾气时，不能毫无原则地妥协 93
- ◎当孩子表现得没有教养时，妈妈要明白宠爱和纵容之间的差别 96
- ◎当孩子吵着要和小伙伴一样的东西时，妈妈可以负担一半费用 99
- ◎吃饭的时候，可以进行餐桌教育法 103
- ◎孩子挑食偏食的时候，“能吃多少盛多少吧。” 106



## 第二部分 让孩子感到痛苦的一句话

◎有些话会在孩子心里留下一辈子的伤疤 112

### 第四章 让孩子泄气的一句话

- ◎只会使用否定词的妈妈：“不行！这个不行！” 116
- ◎喜欢哀求孩子的妈妈：“妈妈求求你了还不行吗？” 120
- ◎将整个人生赌在孩子身上的妈妈：“妈妈能依靠的人就只有你了。” 123
- ◎没有主见的妈妈：“听说在那里接受辅导的孩子成绩都提高了！” 126
- ◎喜欢比较的妈妈：“听说隔壁的孩子又得奖了。” 129
- ◎不懂得区分唠叨与沟通的妈妈：“所以说……” 132
- ◎喜欢说教和使用训诫语气的妈妈：“我在你这么大的时候……” 135
- ◎喜欢邀功的妈妈：“我这都是为了你好啊！” 138

### 第五章 让孩子受伤的一句话

- ◎疑心病重的妈妈 142
- ◎总是挖苦孩子的妈妈 145
- ◎将子女当做出气筒的妈妈 148
- ◎总是吓唬孩子的妈妈 151

### 第六章 让孩子心灵扭曲的一句话

- ◎争强好胜的妈妈 156
- ◎喜欢在奖励的时候附加条件的妈妈 159
- ◎过度干涉孩子交友的妈妈 162

- ◎溺爱孩子的妈妈 165
- ◎事无巨细都要干涉的妈妈 168
- ◎使用暴力的妈妈 171
- ◎喜欢从孩子嘴里套话的妈妈 174
- ◎不肯道歉的妈妈 177

### 第三部分 重视同孩子在一起的时间， 多多与孩子沟通交流

- ◎“一起做”的力量 182

#### 第七章 陪孩子寻找梦想的“一起做”

- ◎寻找接近梦想的榜样 186
- ◎想象力的源泉，和孩子一起看星星 189
- ◎跟孩子拉近距离的趣味体验活动 191
- ◎让人生更有意义的公益活动 194

#### 第八章 和孩子“一起做”，培养孩子掌握各种技能

- ◎通过烹饪激发孩子的创造力 198
- ◎实用的理财教育——逛市场 201
- ◎与孩子一起挑选礼物——培养孩子的表达能力 204
- ◎培养孩子创造力的体验活动 207
- ◎能够激发孩子上进心的游戏 210
- ◎通过读书培养孩子的逻辑思维 213
- ◎通过读报扩大孩子的词汇量 216
- ◎利用绘画培养孩子的形象思维 219

#### 后记 妈妈们最需要的一句话 222

第一部分  
让孩子闪光的一句话



## 造就安徒生的一句话

“终有一天，你也会绽放出属于自己的灿烂花朵！”

为全世界的小朋友们种下梦想和希望的童话作家安徒生自幼便喜欢写作。十一岁的时候，他便兴奋地拿着自己写的戏剧作品，到处请人阅读。但人们的反应十分冷淡，隔壁的大婶更是不屑一顾地表示自己很忙，没时间看他写的那些乱七八糟的东西。看到没人对自己的作品表示欣赏，安徒生伤心地哭了起来。看着痛哭流涕的安徒生，妈妈牵着他的小手，将他带到了花园。妈妈拍打着安徒生因抽泣而抖动的双肩，温柔地说道：

“儿子，你看这里的花儿开得多漂亮啊，还有这些才破土而出不久的嫩苗。快看，这株嫩苗距离开花结果还有很长一段路要走，但终有一天，它也会开出漂亮的花朵。你现在和它是一样的，所以终有一天，你也会绽放出属于自己的灿烂花朵！好啦，从现在开始要加油哦！”

妈妈抚慰着安徒生受伤的幼小心灵，用爱和勇气去鼓励安徒生重拾信心。之后，每当安徒生陷入绝望时，总会想起妈妈的那句话。成为著名的童话作家后，他依然对妈妈儿时的鼓励心存感激。

安徒生的妈妈虽然不识字，却经常讲故事给安徒生听。她根据自己小时候的亲身经历，为安徒生讲述了一个小女孩因饥饿所迫到处行乞，由于讨不到任何食物，躲在桥墩下面偷偷哭泣的故事。然而，安徒生的妈妈将这样一个悲伤的故事进行升华，在结局处来了个峰回路转，用充满希望的结尾使故事变得温暖。安徒生将妈妈幼时的经历深藏在心中，后来据此改编成了著名童话《卖火柴的小女孩》。妈妈为他讲的故事成为了日后激发安徒生创造力和想象力的宝贵源泉。

孩子的成长经历必然伴随着一个个小失败和小挫折，如果引导不当，孩子将很容易被这些小小的变化所左右，变得不安甚至失去自信。成人可以根据以往的经验轻松克服这些障碍，但对于还是一张白纸的小孩子来说，任何小小的进步都要付出巨大的努力。这时，妈妈说一句“我在宝贝这么大的时候，做得还不如宝贝呢”，那么孩子将会顿时恢复活力。

“真的吗？妈妈也和我一样吗？”

孩子脸上的愁云会顿时烟消云散，并且日后再也不会因为这件事而纠结或苦恼了。孩子的心灵远比我们想象的要脆弱，任何小小的失误都可能在孩子的心底引起一场不小的地震。这种时候如果得不到妈妈一句温暖的鼓励，失败的种子就有可能深埋在孩子心底。并且日后再次碰壁时依然不能从挫败感中自拔，就这样带着自卑的心态长大成人。总之，让孩子的心灵充满阳光是妈妈的话语所能起到的最关键作用。

妈妈应该是为孩子送去祝福的人。无论孩子多么年幼，妈妈都应慎重地选择语言，使用那些能够让孩子健康向上的语言。

只不过开花的时期不同而已，每个人都会拥有专属于自己的一

抹亮色，都会有自己绽放的季节。像安徒生的妈妈一样，不要吝啬你的鼓励，让你的一句话能够成为孩子成长之路上永远的指明灯。

偶尔给予的物质奖励只能换来孩子瞬间的惊喜，授人以鱼，不如授人以渔。从孩子的角度来说，真正的幸福无疑是妈妈时常不吝啬地给予自己“言语上的奖励”。为了让我们的孩子们能够向着心底的梦想尽情展翅飞翔，请各位妈妈用自己充满爱意的言语去鼓励孩子，让孩子闪光吧。

## 造就米歇尔·奥巴马的一句话

“不能未战先怯！”

孩子放学回家后，妈妈们最先说的话往往是：“回来了？今天学得怎么样？认真回答老师的提问了吗？”

但在子女教育方面闻名世界的犹太民族的妈妈们却与我们不同，他们对孩子说出的第一句话往往是“今天向老师提出什么问题了？”

犹太民族的妈妈热衷于培养孩子的好奇心和创造力，但韩国的妈妈们却往往喜欢直接要求得到结果。这样的妈妈脑中充斥着“还需要改进什么”、“孩子为什么连这个都做不来”等想法，因此往往喜欢用指示和要求来养育孩子。但其实真正需要改变的是妈妈自身。将孩子引向成功之路的妈妈往往将注意力集中在“自身需要做什么”而不是“让孩子怎么样”。

渴望变化和寻找希望的美国国民选择了美国历史上的第一位黑人总统巴拉克·奥巴马，然而，他背后的美国第一夫人米歇尔·奥巴马引起的社会关注一点都不亚于他。米歇尔并非只因顶着“首位黑人总统的妻子”、“首位黑人第一夫人”的头衔而成为人们谈论话题，让人眼前一亮的是她身上所散发出的知性美、出色的口才、

以及处变不惊的沉着。迈克尔·奥巴马并非甘心站在丈夫身边成为一个摆设，她用自己的实际行动发挥着“国母”的作用，并向美国国民施加着影响力。成为美国第一夫人之前，她就是全美国女性战胜苦难与从逆境中走向成功的楷模。

迈克尔虽出生在贫苦的家庭，但她的父母对她倾注了所有的爱。在父母的默默支持下，迈克尔战胜重重阻力，不断努力，最终从普林斯顿大学和哈佛大学法学院毕业并成为了一名律师。

迈克尔的妈妈认为，相比听、说、读、写的学习，掌握思考和提问的方法更为重要。某日，妈妈向迈克尔如此说道：

“迈克尔，不要犹豫，勇敢提问！”

“不要只会倾听别人的想法，感到好奇就应该问为什么！”

小时候，迈克尔一家租住在一所只有一室一厅的公寓。父母使用卧室，客厅则用木制隔板隔成了三个小隔间，一间是哥哥的房间，一间是迈克尔的房间，一间则用作书房。虽然空间狭小，但父母依然为两个孩子创造了各自的一方小天地。在那样一所小小的房屋内，居然硬是隔出了一间书房，可见迈克尔的父母是多么重视子女的教育问题。

迈克尔和哥哥每天晚上只能收看一个小时的电视节目。迈克尔的父母觉得与其将时间浪费在看电视等无用的事情上，不如让孩子们把精力更多地放在读书、下国际象棋、进行体育锻炼等可以促进身心发展的事情上。另外，迈克尔一家总是一起吃晚饭。在她的父母看来，晚饭时间是结束一天生活的收尾阶段，同时也是父母将注意力向子女靠拢、子女向父母表达自身想法的宝贵时光。

迈克尔在任何事情上都不愿轻易服输，她的性格当中有刚烈火