

韩国销量超高的亲子对话手册

아빠 딸 대화

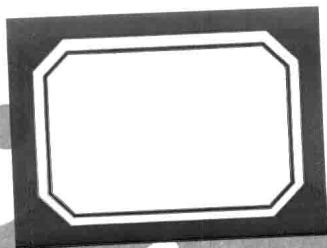
用心谈出 孩子的未来 爱的力量

[韩]郑成俊·著
郭舜豪·译



为不擅长与女儿沟通的爸爸们准备的教养指南

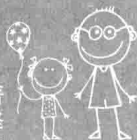
中国妇女出版社



아빠
딸
대화

用心谈出 孩子的未来 爱的力量

〔韩〕郑成俊·著
郭舜豪·译



为不擅长与女儿沟通的爸爸们准备的教养指南

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

父爱的力量：用心谈出孩子的未来 / (韩) 郑成俊著；郭舜豪译.

—北京：中国妇女出版社，2013.8

ISBN 978-7-5127-0740-5

I. ①父… II. ①郑… ②郭… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第 155546 号

아빠 딸 대화-爸爸，女儿，对话

copyright©2012 Jung Sung Jun (郑成俊)

All rights reserved.

Originally Korean edition published by Moon read a book

The Simplified Chinese Language edition © 2013 by China Women Publishing House through Beijing read product joint culture media Co.,Ltd.

The Simplified Chinese translation rights arranged with Moon read a bookthrough EntersKorea Co., Ltd., Seoul, Korea.

著作权合同登记号图字：01-2013-4593

父爱的力量——用心谈出孩子的未来

作 者：〔韩〕郑成俊 著

译 者：郭舜豪

责任编辑：宋 文

封面设计：花 婧

版式设计：陈佳佳

责任印制：王卫东

出版发行：中国妇女出版社

社 址：北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码：100010

电 话：(010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址：www.womenbooks.com.cn

经 销：各地新华书店

印 刷：三河市金元印装有限公司

开 本：150 × 215 1/32

印 张：6.5

字 数：132千字

版 次：2013年8月第1版

印 次：2013年8月第1次

书 号：ISBN 978-7-5127-0740-5

定 价：28.00元

前言

在支持养育女儿的爸爸们的同时

本书始于对自己的反省。身为小学老师，我每天都要跟孩子打交道，因此也学到了不少东西。但是，当我跟家中那位“公主”交流时，我才发现那些在学校里学到的知识，又或者是我在研究生期间学到的谈判心理学理论，跟实际生活多多少少都有些差距。也正因如此，我饱受挫折。虽然已经是两个女儿的爸爸，但扪心自问，对于她们来说我或许并不是一个很好的爸爸。

虽说每当深爱的女儿经历困难、出现烦心事又或者是生气时，我总想和颜悦色地对待她们，但却总是搞砸，同时也伤害到了女儿幼小的心灵。不仅如此，我几乎每天都会对女儿发火。但是，被这个问题困扰的难道只有我一个人吗？或许还有很多爸爸跟我一样，在养育女儿或者儿子的过程中，会经常不由自主地发火。

我在这本书里对之前学习到的知识以及生活中的真实经历进行了整理，希望对有女儿的爸爸们有所帮助。

虽然本书的重点是爸爸和女儿的对话法则，但不管你的孩子是女



儿还是儿子，也不管你自己是爸爸还是妈妈，都可以读读这本书。本书中不仅有适用于解决现实生活问题的实用信息，还有很多需要父母多加注意的事项。而本书的核心内容，同时也是爸爸与女儿对话时最应该做到的一点，便是要时刻摆出认真聆听的姿态。

在孩子的成长过程中，父母一定要展现出尊重孩子的态度。但事实上，大部分爸爸在对话的过程中会经常发起火来，或者强迫孩子服从自己。因此，在韩国青少年当中甚至有这么一个玩笑：所谓“对话”，其实就是“对着发火”的意思（“火”跟“话”在韩语里读音一样）。

女儿作为女性，在语言习惯上与身为男性的爸爸有所不同。正是这种语言习惯上的差异，可能导致爸爸对女儿的理解不够，同时女儿也可能因为爸爸的一句话而受到伤害。但是，我们要记住，爸爸的话应该成为抚慰孩子伤口的手、温暖孩子冰凉双手的手，而不是伤害孩子的“凶器”。

读过本书之后，哪怕能够做到书中所提到的一两点并坚持下去，都足以以为父女或父子间进行良好的对话埋下种子，从而改善与子女的关系。想成为好爸爸、好妈妈，不能急于求成，而是应该慢慢地从细

节做起。哪怕你只能做到书中提到的某一点，并坚持下去，你也可以成为一个优秀的爸爸。

虽然年幼的女儿并不是一个成熟的个体，但作为成年人的爸爸也不完美。因此，我们自己也需要反省。大家应该记住，对话的基础在于对家庭的爱。只有不断地自我反省，才能使自己有能力营造出更好的家庭环境。

通过对话，我们可以成为一个好爸爸。但大部分爸爸都缺少努力以及忍耐。为了能与女儿愉快地进行对话，为了能维持父女间良好的关系，我们应该像在职场上所做的那样，全力以赴地去奋斗。

如果与女儿的关系已经疏远，那么，我们更应该竭尽全力去改善父女关系。我们要尽量克制自己，并且努力去理解女儿。

另外，我们不要做那种牵着女儿鼻子走的爸爸，而应做女儿人生旅程中的一个前期陪伴者。请不要忘记，总有一天，女儿是要独立前行的。我们的责任不过是在女儿能独立行走之前帮助她们而已。

最后，我要向比我更有耐心且更加宽容的礼恩和多恩说声谢谢！

前言

第一章 爸爸，开始和女儿的对话吧

- 2 成为女儿的朋友
- 6 那些只会拒绝女儿的爸爸们
- 10 认同比理解女儿更重要
- 14 成为妈妈的救援投球手
- 21 搞不清对话意义所在的爸爸们
- 28 我是哪种类型的爸爸呢
- 32 女儿与妈妈产生矛盾，爸爸来安慰
- 39 与妈妈的胜负关键在于话题

第二章 和女儿成功展开对话的秘密手册

- 46 倾听和答应
 - 51 女儿讲话时，要放下手中的事情
 - 61 和女儿的对话是共享感情和想法的过程
-

-
- 65 与对话时间不足相比，糟糕的对话所造成的问题更严重
- 72 对话不成，用身体沟通
- 79 礼恩爸爸的3日床头对话成功记

第三章 提高女儿学习能力的对话方法

- 88 掌握女儿正在学习的功课主题
- 95 会说话的孩子学习也好
- 101 比学习能力更强大的是学习动机
- 107 拥抱孩子的话，他的分数就会提高
- 111 融入读书的对话能够培养孩子的创新能力
- 115 学习成绩的好坏，在一定程度上取决于爸爸

第四章 安慰女儿心灵的对话方法

- 120 成为共享女儿感情的爸爸
-

-
- 123 把握情感最重要
- 131 一句很难说出口的话——“对不起”
- 137 女儿需要安慰的那些瞬间
- 142 避开进行会伤害自尊心的对话

第五章 爸爸必须知道的对话技巧

- 148 爸爸的语言和女儿的语言是不一样的
- 153 怎么样 / 为什么
- 156 称赞不得法也会成为毒药
- 166 脾气不应该忍，而应该管理
- 173 集中注意力，耐心倾听
- 181 探索适合女儿性格的对话法
- 187 对话质量重于对话数量
- 191 关于成功对话的一些建议
-

| 第一章 |



爸爸，开始和女儿的对话吧



成为女儿的朋友

“真是理解不了我的女儿。”

“就像是为了惹火我而故意那样做似的。”

“看到那孩子我就上火。”

“我好像没资格做爸爸。”

“有时候我会厌恶我的女儿。”

“总是忍不住会发火。”

“现在还那么叛逆，她的青春期要到什么时候才结束呢？”

对于这些抱怨，相信很多爸爸都会感同身受。实际上，这些出自于爸爸的话也许是大家都说过的，又或者是以后会从我们口中说出的话。

对于爸爸来说，女儿既神奇又难以相处。在女儿小的时候父女关系很好，如同朋友一般。但随着年龄的增长，父女关系有可能变得疏远起来。当然，也有的父女不管在哪个阶段感情都特别好。但是，我

所见到的情况更多的是变得疏远。

尤其是关系特别亲近的父女，在女儿进入青春期后，父女之间的关系逐渐疏远，对话也渐渐变少，直到最后很难回到从前的状态。女儿欢快地跑向自己，缠着自己玩耍的场景已然变成了模糊的记忆。现在，父女之间是不是已经变成了说错一句话就要争吵的关系了？

早饭时一句无心的话，或者在妈妈和女儿争吵时对女儿的训斥，经常会使女儿对自己产生怨恨，甚至使她说出“我讨厌爸爸”之类不满的话语。

上小学的女儿在这一时期会遇到各种复杂的事情，心情起伏也会变得十分大，从而产生很多烦恼。这时，与其将所有的事情都交付给妈妈，不如爸爸自己去激励女儿更有效果。

不要总是沉浸在女儿小时候的那些美好回忆中了，我们应该尽力为女儿的成长做好万全之策。我们不要因为低年级时和女儿关系很好就高枕无忧。在女儿青春期时，爸爸应该多关心孩子，抽出一定的时间与孩子对话，并且尽力去理解孩子。

孩子年龄不同，爸爸所要起到的作用也不同

在抚养孩子的过程中，爸爸所要起到的作用有很多，包括保护者、养育者、训育者、激励者、商谈者以及朋友。我希望爸爸们在阅读这本书的时候，好好思考一下以上的作用中，有哪几项是自己已经

做到了的。另外，需要特别注意的是，爸爸在女儿各个时期所要起到的作用是不一样的。

从孩子刚出生咿呀学语，到开始基本的对话（0~3岁），爸爸是女儿的保护者和养育者。而到女儿开始识字、读书以及经历各种体验的幼儿园为止，爸爸需要起到的是训育者的作用。那么在女儿上小学时，爸爸要起到什么样的作用呢？没错，爸爸要起到激励者的作用。

在小学时期，孩子不仅学会了遵守秩序，还会时不时同朋友们进行比较，跟随别人去感受各种各样的事情。这个时期的孩子如果失去了自信心或者遇到困难就轻易放弃，会对其以后的发展造成极大的损害。

在女儿的青春期，也就是初高中时期，爸爸应该起到商谈者的作用。作为一个好的商谈者，爸爸要赢得孩子的信赖，并且对女儿的发展方向给出好的建议，倾听女儿的烦恼和忧愁。

在女儿大学毕业，年龄逐渐长大时，爸爸应该成为女儿的伙伴，成为女儿的朋友。

在女儿不同的发展阶段，爸爸所要起到的相应作用也各不相同。如果女儿处于需要激励者的时期，爸爸仍扮演着训育者的作用；又或者女儿处于需要训育者的时期，爸爸却起着商谈者的作用，这无疑会让女儿陷入混乱之中。

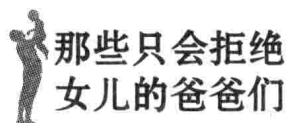
爸爸比妈妈的话分量重吗

在子女教育中，如果妈妈的分量是100，那么爸爸的分量也是100。只不过由于两个人的作用稍微有些不同，让人产生了父母说话分量不同的错觉。爸爸一定要记住，自己肩上也背负着同妈妈一样的责任——养育子女。

很多爸爸认为女儿跟自己性别不同，所以该由妈妈对其进行指导。爸爸们，请赶紧抛掉这种想法吧！妈妈不也能将与自己性别不同的儿子养育得很好吗？爸爸对于女儿来说，跟妈妈是一样重要的。所以，在女儿面前，爸爸应该尽力去成为她的保护者、养育者和激励者。

女儿小的时候，有了烦恼一般会寻求妈妈的帮助。但随着年龄的增长，相比于妈妈，她们更喜欢去找朋友倾诉。在注重学历的现在，妈妈担负起的更多的是一种训育者的作用，所以女儿很难从妈妈身上得到安慰或向妈妈诉苦。

但是，爸爸却比妈妈更有利，因为爸爸可以给出妈妈难以给出的建议。正因为爸爸是男性，所以可以讲出更多出于男性立场的观点。而这些事情既可以为女儿提供建议，也可以成为女儿思考的新角度。爸爸们，当女儿烦恼或忧虑时，不要逃避，试着倾听女儿的心声吧！



那些只会拒绝 女儿的爸爸们

大部分不关心子女的爸爸都会以公事繁忙为借口。这证明很多爸爸为了成功，都只是将子女视作一种负担。而且，因为父女矛盾加重而参加心理咨询的人中，有很多都是社会成功人士。其中，有的甚至是大学教授，但仍然无法在家庭中担当好爸爸这一角色。为了自身的成功而努力奋斗固然没错，但我们更应该留出一部分精力给子女。精心养育子女，使他们健康成长，绝不是一件没有价值的事情，它跟自身事业的成功一样，都是非常有价值的。

在学校我虽然是教授学生的老师，但是在家中我只是一个爸爸。我感觉到，成为一名好爸爸，要比成为一名好老师困难得多。

我曾经仔细分析过自己和女儿的对话。虽然对话在持续，但除了提问、回答和命令，没有任何分享个人感情的内容。也许大家为了生活而忙碌，导致了家庭中每个成员间的关系开始疏远。

妈妈忙着做家务，而身为爸爸的我也在帮忙做家务。小学二年级

的礼恩则忙着做作业。妈妈脑子里想的是赶紧把家务活做完然后休息；我脑子里想的则是如何减少做家务的时间；而礼恩则将今天要做的事情列了一个清单，同样忙得不可开交。虽然偶尔会因为太忙而叹气，但我更感激大家都可以有自己的事情要做。

由于大家都有需要去忙的事情，所以平时很难一起享受闲暇的时间。对了！去年我们家多恩出生了。现在，在多恩睡着的时候，我们都会把做事的效率提高。因为一旦她醒了，我们就别想再做事了。

多恩在姐姐弹钢琴的时候总是爬到键盘上捣乱，当姐姐拿出作业本时又会拿起铅笔向姐姐走去；当妈妈拿起抹布走进洗手间时，多恩也会跟着走进去，紧紧地抓住坐便器；而当我把书整理好后，多恩就会把整理好的东西都打乱。不得不说，看着女儿活泼的样子，我感到十分幸福。另外，夫妻间的对话大多是在孩子们都睡着了之后才进行的。但更多的时候，在哄完孩子后我们便直接睡了。

在这种情况下，我和女儿对话的时间基本上是没有的。当孩子想要说什么时，我总会对她说道“作业写完了吗”或者“作业写完的话先洗洗澡吧”之类的带有命令语气的话语。这样的对话其实并不算是真正意义上的对话。

只有身体和女儿在同一个空间的爸爸

不仅是我，相信很多爸爸都会在周末的时候看一整天的电视，又或者是一觉睡到中午，然后没精打采地度过整个周末。当然，他们也

可以说这是跟孩子一起待了一整天。但是，他们跟孩子只是在身体上处于同一个空间而已，并不算是真正和孩子在一起待了一整天。

上面的这种情况，充其量只能算是子女走进了爸爸享受空闲时间的空间。又或者说，爸爸走进了子女生活的空间，并且在那里睡觉和看电视。不管怎么说，子女仍然是自己一个人。

作为爸爸，我们绝不应该放过任何可以同子女增进关系的好机会。很多爸爸都会问我在家的时候要如何同女儿一起玩耍，而每当听到这句话时，我都想反问一下，他们在工作中是怎么做到和同事们融洽相处的。爸爸应该和女儿一起分享闲暇时间，达到既休息又通过娱乐增进感情的效果。

有的爸爸为了成功，绝不会去拒绝别人的请求。但是，对于子女的请求，他们总会说“不，不行”。爸爸们，请记住，我们同女儿的关系并不是那种可以轻易拒绝的关系。

爸爸和女儿之间需要亲密感

我们在和别人谈话时，关系越亲密，就越容易集中精神倾听。有这种亲密感做基础，即使说话人的表达能力有限，也可以轻松地享受谈话的快乐。比如，上幼儿园的孩子会只听与自己亲近的人的话。

亲密感形成以后，子女会将父母的唠叨看作担心或叮嘱，当然也有可能看作是对自己的质问或者单纯的唠叨。

与子女产生亲密感的最佳方法，便是给予他肯定以及良好的感