



想做个快乐的小学生吗？
就来找心理学专家
超人老爸吧！

小学生的烦恼
TOP30



哎呀 超人老爸



文/[韩]李玟植 图/[韩]世怡弘 翻译/曹玉绚

河北出版传媒集团
河北教育出版社



小学生的烦恼
TOP30



嘿 叫 超人老爸

文/[韩]李玟植 图/[韩]世怡弘 翻译/曹玉筠

河北出版传媒集团
河北教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

呼叫超人老爸 / (韩) 李玟植著 ; (韩) 世怡弘绘 ;
曹玉绚译. — 石家庄 : 河北教育出版社, 2013. 6
(启发大能力成长丛书. 情商 + 智商)
ISBN 978-7-5545-0332-4

I. ①呼… II. ①李… ②世… ③曹… III. ①儿童心理
学—通俗读物 IV. ①B844.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 142036 号

冀图登字: 03-2013-008

School of Getting Out of Worries

Copyright © 2007 by Lee Min Sik (Illustration by Sayhong)

Original Korean edition was published by Dasan Books Co., Ltd.

This simplified Chinese language edition is published by arrangement with Dasan Books Co., Ltd.
through PK Agency.

Simplified Chinese translation copyright © 2013 by Hebei Education Press and by Beijing Cheerful
Century Co., Ltd.

All rights reserved.

书 名: 呼叫超人老爸
作 者: [韩] 李玟植
绘 者: [韩] 世怡弘
翻 译: 曹玉绚
策 划: 北京启发世纪图书有限责任公司
台湾麦克股份有限公司
责任编辑: 王福仓 高群英 贾更坤
美术编辑: 牛亚勋
装帧设计: 雷双华 李困困

出 版: 河北出版传媒集团
河北教育出版社 www.hbep.com
(石家庄市联盟路 705 号 050061)
发 行: 北京启发世纪图书有限责任公司
印 刷: 北京瑞禾彩色印刷有限公司
开 本: 880 毫米 × 1230 毫米 1/16
印 张: 15
字 数: 67 千字
版 次: 2014 年 2 月第 1 版
印 次: 2014 年 2 月第 1 次印刷
书 号: ISBN 978-7-5545-0332-4
定 价: 32.80 元

版权所有·翻印必究

如有印装质量问题请与印刷厂调换 电话: 010-67892818

发行电话: 010-59307688



前言

每个孩子都是父亲心目中最珍贵的礼物

这世上所有的父亲都衷心期盼自己的子女拥有最美好的童年。

每位父亲在长大成人以前，也跟各位小朋友一样，曾有过童年。而他们回想起许多美好的童年往事时，却也会勾起一些不愉快的回忆。在遗憾之余，不免会产生“如果当时有人对我说一些鼓励的话，该有多好”或是“当我遇到困难时，如果有人告诉我解决方法，我也不必那么辛苦”等想法。

所有父亲都希望孩子在面临困境或不如意时，成为他们敞开心扉倾吐心声的对象。

所有父亲都希望孩子在不知该如何解决问题时，成为可以为他们指点迷津、可靠又值得信赖的父亲。

我在本书中就是秉持着这样的心境，从一个心理学家兼父亲的角度，针对小学生最烦恼的三十个问题，以书信的方式提供有效的解决方法。书中不只运用儿童心理学的知识与方法，为各位小朋友带来帮助，同时也饱含了一位平凡的父亲内心真正想要表达的想法和感受。

这些书信都是根据我目前分别就读于小学与初中的两个儿子的实际经验而写。虽然内容皆属于个人体验，却是我以最诚恳的叙述方式完成的。因此，与其说这本书是一个“父亲兼心理学家”的心声，倒不如说是“心理学家兼父亲”的盼望来得恰当。

本书可以顺利完成，要感谢的人实在太多了。首先要感谢出版社愿意出版本书。其次要感谢画家世怡弘的鼎力相助，以笔触

简洁的插画弥补了文字方面的不足。我在书中所提到的观念，主要受马歇尔·卢森堡博士倡导的“非暴力沟通”的影响，承蒙凯瑟琳·辛格女士的启迪与指导，谨此献上最真挚的祝福与感谢。我因有幸能与各位贤达相识，并从交往中获得无限启发，才萌生撰写本书的动机。

对于本书的完成，最高兴的莫过于我的妻子和两个儿子。为了撰写本书，我一直无法安心地陪伴家人共度美好的周末，在此要先说声抱歉和谢谢。而在撰写本书的过程中，我跟两个儿子的确增加了许多话题。谨以本书献给我最亲爱的儿子们，谢谢你们告诉我许多青少年所面对的烦恼，以及在阅读原稿时，你们所给予的许多建议与鼓励。

李玫植





推荐序

帮助孩子创造幸福的人生

我任职的韩国非暴力沟通中心，主要以“非暴力沟通”为实践宗旨，期望协助人们在沟通中，摒弃原本充满暴力与批判的说话方式，而以平和并富有人生智慧的语言来和谐共处。

在参加非暴力沟通计划的许多人士中，大部分都是家有青少年子女的父母。他们就跟世上所有的父母一样，希望子女能健康快乐地成长。“我的孩子现在是否快乐呢？”“他是否隐藏了内心受到的伤害呢？”“如何才能打开孩子的心扉呢？”

在所有父母心中，永远充满了对子女的关怀与担忧。虽然他们有时会因为孩子无法体谅自己的良苦用心，而沮丧不已。

但问题是，许多孩子也同样认为父母一点儿都不了解自己，导致与父母之间，往往因为无法理解对方的真正感受和要求，而徒增许多不必要的误解与冲突。如果这时在孩子与父母之间，有一座连接彼此的魔法桥梁，该有多好啊！幸好这本书可以帮助父母（尤其是父亲）与孩子搭起一座亲子沟通的心桥。

我们在成长的过程中，经常面对许多难以向父母启齿，却又渴望得到援助的情形。譬如，感觉孤单、跟朋友意见不合、担心成绩、害怕读书、考试、被朋友怂恿，或是想跟对方保持距离，以及不知该如何跟别人言归于好而彷徨不定。虽然我们大多会主动寻求父母的意见与支持，但结果却往往令我们失望不已，最后只好放弃求助，自行在黑暗中摸索成长。在亲子关系长期沟通不畅的情况下，我们也只能在充满责备、批评、强求、攀比、竞争

和命令的环境中逐渐成长。

因此，当孩子睁着无辜而清澈的双眼，满心期待我们的支持与意见时，我们会不知所措地犹豫起来。原本应该仔细聆听孩子的心声，我们却只会用从小学到的语言和行动来对待孩子，事后又感到十分懊恼与担忧。许多父亲想要贴近孩子，却因为不知该如何和孩子沟通而变得毫无信心。所以本书对于这些父亲来说，简直就像天上掉下来的礼物。

本书是李玟植先生满怀着对孩子的爱而撰写的作品，至于各位父亲，不管你是希望帮助孩子拥有自己的想法，还是希望孩子可以享受到学习新知的乐趣，又或是想要帮助孩子面对竞争压力，而能更有智慧地经营自己的人生，这都是一本值得推荐阅读的书。

此外，我也很想把这本书当做礼物，送给每一位身边没有大人陪伴，只能在摸索中成长的小朋友。

韩国非暴力沟通中心所长

凯瑟琳·辛格





学校篇 · 天堂与地狱之间 · 2

有没有不用上学的方法呢? · 4

我是个什么都不会的孩子 · 10

心理学小贴士 情绪低落 · 16

叫我别再自以为了不起? · 18

原来我被冷落了? · 24

难道我有上台恐惧症? · 30

老师只讨厌我一个人 · 36

心理学小贴士 忧虑 · 40

朋友篇 · 别再自以为了不起，自大狂! · 42

我有喜欢的对象 · 44

说不出口的“不” · 50

怎么办? 朋友邀我一起看暴力片 · 56

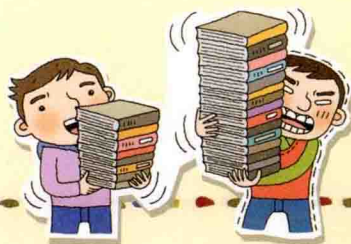
心理学小贴士 相似定律 · 62

怎么才能和好如初呢? · 64

别再自以为是了，自大狂! · 70

朋友啊，我不想就此道别 · 76

心理学小贴士 盲从现象 · 82





家人篇 · 我讨厌唠叨 · 84

好想换一个不唠叨的妈妈 · 86

爸、妈，你们为什么每天都吵架？ · 92

真希望把弟弟送人 · 98

心理学小贴士 对抗心理 · 104

爸爸，我们真的是一家人吗？ · 106

我为什么想做爸妈不允许的事呢？ · 112

如何化解家中冷淡的气氛？ · 118

心理学小贴士 情绪感染 · 124

读书篇 · 成绩真的能决定幸福吗？ · 126

为什么要读书呢？ · 128

我是个功课很烂的大笨蛋 · 134

为什么成绩始终没有进步呢？ · 140

心理学小贴士 记忆 · 146

考试太可怕了 · 148

上课时无法集中精神 · 154

今天没去补习班 · 160

心理学小贴士 皮格马利翁效应 · 166





心理篇 · 我的心到底是怎么了? · 168

为什么一直觉得很烦呢? · 170

为什么会口是心非呢? · 176

心理学小贴士 压力 · 182

我发了大脾气 · 184

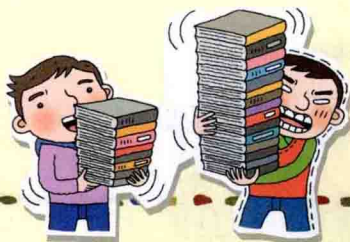
我总是有不好的想法 · 190

我觉得自己好孤单 · 196

我总是犹豫不决 · 202

心理学小贴士 大脑与心 · 208

送给父母的话 帮助孩子享受健全的人生 · 210



小学生的烦恼

TOP30



呼 叫 超人老爸



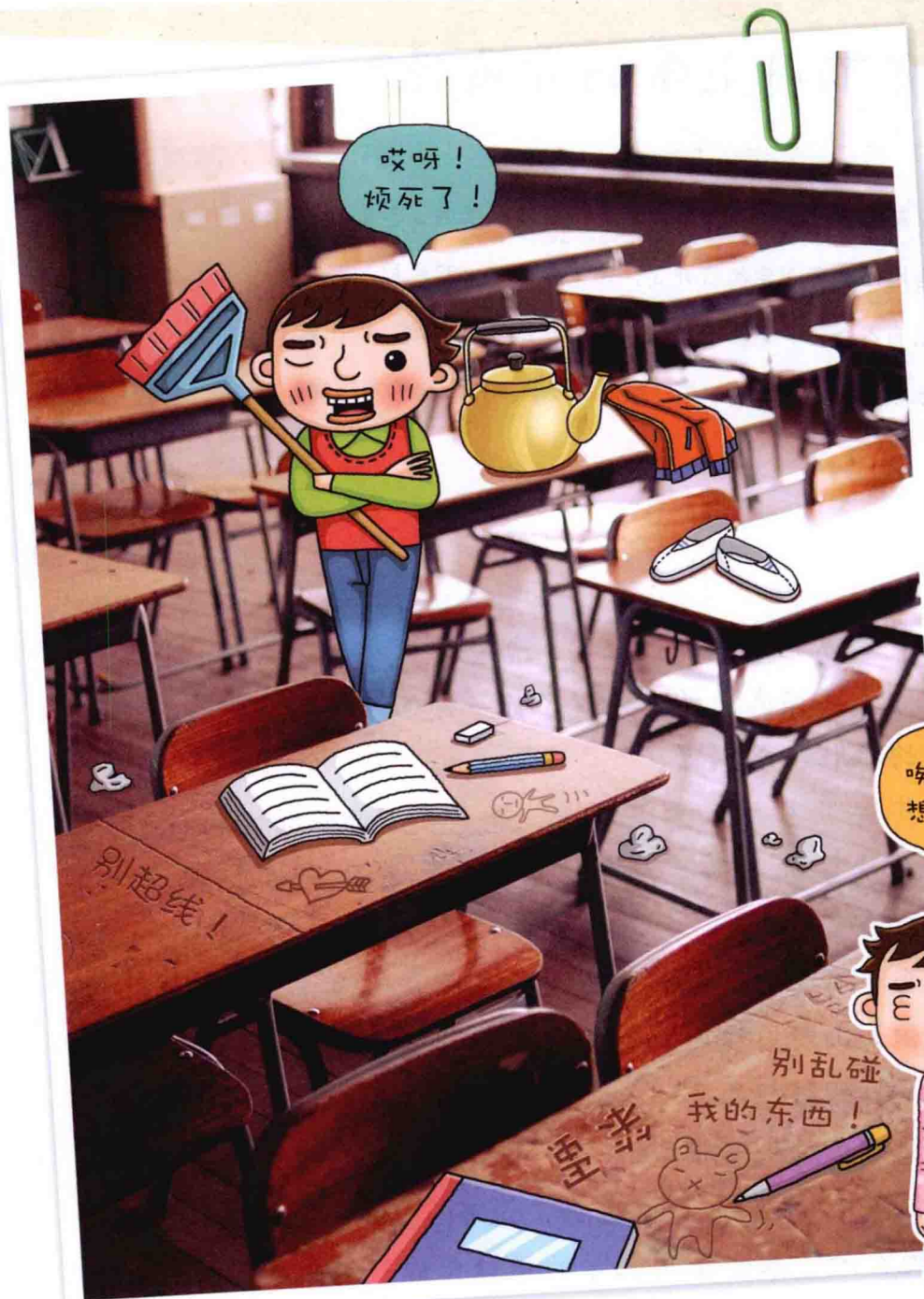
学校篇

天堂与地狱之间

我的学校生活只能用“水深火热”四个字来形容，虽然有时好像活在天堂，但有时更像坠入地狱。譬如，老师交代要把通知单交回学校，自己却忘记带的时候，或是因为一些非常琐碎的事情而受到处罚的时候。有时，还会因为不小心犯错而挨老师痛骂一顿，被说成是一个粗心大意的人，一天到晚脑子里都不知道在想些什么……不过，和同学一起玩耍时，倒真像活在天堂一样。

——摘自一名小学生的日记





唉！真不想上学！

别乱碰
我的东西！





有没有不用上学的方法呢？

昨天晚上，我吃了六盒冰激凌，在冷水里泡了三十分钟，还把电风扇和空调全都打开了，结果今天早上起床后，却一点儿也没有不舒服。本来想如果能拉肚子或感冒的话，也许就不必去上学了……讨厌的学校，到底有没有不用上学的方法呢？



看来你真的很讨厌上学，爸爸连这个都不知道，还以为你又在赖床，忍不住说了你一顿。不过，幸好你没有真的拉肚子或感冒。

其实跟不去上学比起来，爸爸更为担心的是你的身体，要是你真的生病了，爸爸的心情也会因此变得很沉重。

爸爸有时也会不想去上班，如太疲倦或是要做的工作堆积如山时。这时，爸爸也会觉得踏出家门脚步很沉重，真的很想休息一天，或索性去一个安静的地方旅行，让自己放松一下。

你现在心里唯一的想法，是不是只有“我讨厌上学”呢？为了找出不用上学的借口，你一定想尽了各种

办法。不然最讨厌冲冷水澡的你，也不会冷水里足足泡了三十分钟，可见你是多么不想上学……不过对于你的心情，爸爸多少也能理解。

我们不如一起来找找，看有没有可以不用去上学的借口？

首先，假装说肚子痛，所以不能上学，你觉得怎么样？这个方法必须先骗过妈妈才行……不过似乎不太容易。因为妈妈通常只要一听到你讲话的声音，就知道你心里在想些什么，不是吗？

尤其你每次撒谎时，说话就变得吞吞吐吐，眼睛也不敢直视妈妈，只会低头看着地上。上次你没去补习班，偷偷溜到网吧时，也让妈妈看出了你在撒谎。



万一妈妈真的受骗上当呢？

那就变成明明没有不舒服，你却要假装生病，一整天都得躺在床上。而且为了避免让妈妈看穿，既不能起来打游戏，也不能随心所欲地看电视。到了晚上，就算爸爸买了你最喜欢吃的比萨，你也会因为已经撒谎说肚子痛，只能在旁边猛吞口水，心里后悔得要命。

你在欺骗别人的同时，也等于欺骗了自己。因此当你说谎时，自己的心情反而会更加难受。

如果你常说一些口是心非的话，那就很像明明不想吃，却勉强自己把食物吞下去，反而会消化不良。不但心里会更加郁闷烦躁，也会因为必须去圆自己的谎，而做出一些表里不一的举动。

所以，干脆让身体真的不舒服如何？

如果从楼梯上滚下来扭伤脚，你说这个方法好不好呢？既然你都可以泡在冷水里，或许真的会这样做。不过对于这种伤害自己的方法，爸爸可是坚决反对。

我们内心的想法随时都会有所改变，今天不想做的事，搞不好明天又想做。但万一不小心弄伤身体，就算你改变主意，也不可能挽回。更何况爸爸看到你躺在床上，连最喜欢的足球都不能踢，除了感到心痛以外，也会有一点儿生气。



想不到找个不上学的借口这么难吧？那我们就不去找借口，先来找一下你不想上学的原因好不好？

你不妨先闭上眼睛，问一下自己：“我为什么不想上学呢？”

“因为我真的不想看到老师，他不喜欢我，也从来没有称赞过我，如果我做错了事情，老师还会对我大发脾气。”

“我最讨厌班上的吵架大王元轼，他不但每天故意找我麻烦，上课时还会在后面一直戳我，当我回头看他时，却又挨老师骂一顿。如果我瞪他，他就放话说要跟我单挑。”