



妈妈读懂孩子的心声，孩子自然会改变



我的孩子变了!

韩国知心姐姐的
教子心经

(韩) 申澈嬉 著
李光在 译



韩国**SBS**电视台著名幼教栏目
《我的孩子变了!》首席顾问

孩子不听话，没少让您操心吧？



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

我的孩子变了!

(韩) 申澈嬉 著

李光在 译



青島出版社 | 国家一级出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE | 全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

我的孩子变了! ——韩国知心姐姐的教子心经 / (韩)申澈嬉著;李光在译.

— 青岛:青岛出版社,2010

ISBN 978 - 7 - 5436 - 6457 - 9

I. 我… II. ①申… ②李… III. 儿童 - 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 139216 号

빼박한 행동 속에 숨겨진 우리 아이 속마음

Understanding the Motives behind my Child's Actions

Copyright © 2007 by Shin, Chul Hee

All rights reserved.

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

Simplified Chinese language edition © 2010 by Qingdao Publishing House

Simplified Chinese language edition is published by arrangement with Dasan Books Co., Ltd.

山东省版权局版权登记号:图字:15 - 2009 - 143 号

- 书 名 我的孩子变了! ——韩国知心姐姐的教子心经
著 者 (韩)申澈嬉
译 者 李光在
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市徐州路 77 号(266071)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 (0532)80998664(兼传真) 85814750
策 划 可 奈
责任编辑 付 刚 E-mail: qdpubjk@163.com
插 图 于 静
装帧设计 青岛出版设计中心·张伟伟
照 排 青岛新华出版照排有限公司
印 刷 青岛新华印刷有限公司
出版日期 2010 年 10 月第 1 版 2010 年 10 月第 1 次印刷
开 本 16 开(168mm × 240mm)
印 张 14.25
字 数 150 千
书 号 ISBN 978 - 7 - 5436 - 6457 - 9
定 价 25.00 元

编校质量、盗版监督免费服务电话 800 - 918 - 6216

青岛版图书售出后如发现印装质量问题,请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话 (0532)80998826

本书建议陈列类别:儿童教育

前言

孩子的问题就是父母的问题

近些年,双职工的父母越来越多,孩子们早早地就被托付给他人照看。即使不是双职工,也会把孩子早早送到幼儿园,孩子“上学”的年龄是越来越小了。孩子一天中的绝大部分时间是在幼儿园中度过的,回到家中玩上一会儿一天就过去了。长此以往,孩子们的生活逐渐失去了平衡,压力也越来越大。

孩子社会性的培养离不开父母的关爱和与同龄人的交往。许多父母都认为上幼儿园就能培养孩子的社会性,这是不正确的。因为社会性的基础是亲子关系。孩子只有得到了父母充分的爱才有可能学会喜欢别人,才能轻松地与人交往。等稍长大一些,孩子就会先找到一个玩伴,体会到交朋友的快乐。等再大一点,孩子就会有一群小伙伴,在快乐的玩耍中不断学习进步。这些都是在家庭和邻里生活中自然形成的。但如今,过早地把孩子送到幼儿园,尚未准备好的孩子突



我的孩子变了！

然面对众多陌生的面孔，必然会产生很多的情感问题，行为也会变得奇怪。

父母们大都会辩解道：“如今的现状就是如此。”但其实这正说明父母们的不安和贪心。我们应该关注孩子的特性，给予他们想要的东西，而不是按照自己的意愿去勉强孩子。孩子表现出一些问题行为时，忧心忡忡的父母只看到了表面现象并没有去深思问题的根源。并且总是试图通过强制的手段来纠正孩子的问题行为，结果不但无法纠正，反而使得孩子的问题行为固化甚至恶化。

在 20 年的幼教咨询工作中，最令我担忧的是很多父母看到孩子的问题行为日趋严重时仍然认为“时间长了自然就会好了”，“从某些方面看这也是一种长处”。父母的这种想法源于对自身错误的负罪感和对他人眼光和评判的逃避心理。孩子的问题就是父母的问题。孩子的坏习惯和问题行为都是在表达自己心理上的苦闷和痛苦。发现孩子的坏习惯和种种问题行为时，一定要看清楚问题的根本所在，找到问题产生的原因，尽快解决。要在亲子关系破裂之前，在形成孩子的人生隐患之前，解决问题。父母对孩子的袒护会让孩子把缺点当成优点。我们要做的是体察孩子苦痛的，彻底解决问题的，积极的，勇敢的父母。

这本书是 3 年间连载于《朝鲜日报》的《申澈嬉幼教咨询录》的整

理稿。作为有 20 年经验的幼教咨询工作者和双胞胎的母亲,我自身也经历了很多次的考验,曾多次陷入到养育孩子的苦恼之中。我殷切地希望这本书能够帮助众多的父母正确地理解孩子们的种种问题,从而采取恰当的方式引导教育孩子。

最后,我衷心地感谢韩国茶山书局为此次出版给予的慷慨支持。并且感谢我的两个孩子,他们是我咨询事业的顾问和后盾。同时也要感谢丈夫多年来对我工作和写作的支持与理解。

2007 年 12 月

申澈嬉

目 录

前言 孩子的问题就是父母的问题

Part 1 读懂孩子问题行为掩盖下的心声

01 表面无事,内心痛楚的孩子 17

• “过得好”不是“忍得下” 17

• 孩子闹情绪肯定有原因 20

• 新习惯是“累”的暗示 22

• 好胜的孩子其实内心脆弱 24

理解第一步:表达温暖的母爱 27

02 沉迷是因为缺乏爱,所以要用爱化解 29

• 沉迷是因为过于期待 29

• 没有一个孩子会喜欢一个人玩儿 31

• 爱能化解沉迷 33

理解第二步:积累快乐的经历 37

03 孩子为填补心中的空虚而做出的奇怪举动 39

• 为了吸引父母的注意而偷东西 39



我的孩子变了!

• 用说脏话来排解心中的压力	42
• 心中空虚而做出自慰的举动	44
理解第三步:了解孩子的内心想法	48
04 父母的矛盾会让孩子很痛苦	50
• 夫妻不合会引发孩子的不安	50
• 只有父母快乐,孩子才会快乐	52
理解第四步:父母要学会寻找自己的幸福	55
 Part 2 建立良好的亲子关系	
01 建立良好亲子关系的先决条件	59
• 父母变了,孩子才会变	59
• 与孩子对话是以相互信赖为基础的	62
• 急躁的父母毁掉孩子	64
和谐第一步:与孩子换位思考	68
02 调教固执的孩子	70
• 不要总站在孩子的对立面	70
• 用智慧的阳光融化孩子固执的心结	72
• 称赞能让我们的孩子手舞足蹈	75
和谐第二步:让孩子自己改掉固执的习惯	78
03 针对孩子对离别的不安感,父母要用爱来解决	80

• 以孩子与妈妈之间的信赖感去消除 这种对离别的不安	80
• 孩子最需要的是父母本人的照顾	83
• 职场妈妈:下班后的 30 分钟很重要	86
和谐第三步:确保与孩子待在一起的绝对时间	89
04 孩子会故意做出一些惹人发火的古怪行为	91
• 在孩子故意惹父母发火时,父母首先要试着 去了解孩子的内心	91
• 乱发脾气是破坏亲子关系的元凶	94
和谐第四步:通过交流了解孩子的内心	97
05 培养孩子克服恐惧的社会性	99
• 丰富的经历会消除恐惧	99
• 基础打得牢固,社会性也就会培养起来	102
和谐第五步:尽情玩耍,累积社会性	106
06 用愉快的假期计划打开孩子的心扉	107
• 假期过得好,孩子也会变得不一样	107
• 暑假:只要孩子快乐去哪儿都可以	109
• 寒假:培养孩子的自觉性比学习更重要	111
和谐第六步:利用假期培养自觉性	113



我的孩子变了!

Part 3 把握好过度关心与不关心的尺度

01 退半步的父母会培养出独立的孩子 117

- 帮助孩子在入学前就独立 117
- 能够照顾好自己,学习自然也会好 120
- 不要追着孩子喂饭,与其这样还不如饿着他 123
- 精神负担会造成孩子身体不适 125
- 要有活力才会有信心 127

宽容第一步:再小的事情也要让孩子自己做 130

02 规范与和谐保证家庭的幸福 132

- 父母的角色对孩子影响很大 132
- 根据具体情况调整奖惩程度 135
- 造成兄弟矛盾的根源是想独占父母的爱 138

宽容第二步:调节家庭成员间的关系 141

Part 4 妈妈要让孩子自然发展

01 让孩子自然发展才能培养出健康的孩子 145

- 健康的孩子 VS 不健康的孩子 145
- 孩子不想做的事情,家长不要勉强 147
- 不要做伤害彼此感情的事 150
- 如果要让孩子健康成长,就要减少学习压力 153

放松第一步:做妈妈的要减少自己的欲望	156
02 得到关心的孩子,行为也与众不同	158
• 认识到问题,家庭才会幸福	158
• 放下自己的贪念,让孩子从学习低谷中走出来	161
• 多关心孩子,让他们从游戏世界里走出来	165
• 注重孩子情操的培养,而不是眼前的学习成绩	168
• 不要一味地责骂,而是静下心来解决问题	170
放松第二步:培养孩子高尚的情操	174
03 父母的养育方式决定孩子的性格	176
• 父母的唠叨让孩子产生反抗心理	176
• 父母的压力会导致孩子情绪低落	178
• 表扬也会有副作用	181
放松第三步:无条件地爱孩子	185
Part 5 治疗孩子受伤的心灵	
01 明智的处理方法可以减少孩子的心理创伤	189
• 孩子遭受性骚扰时,父母的态度对孩子很重要	189
• 关心爱护才是防止孩子受到孤立的捷径	192
• 及时化解孩子因病痛而承受的压力	195
• 治疗因期待过高而产生的忧郁症,	



我的孩子变了!

最好的方法是做游戏	198
疗伤第一步:抚慰孩子的伤口	201
02 能够表现出悲伤的孩子更健康	203
• 对孩子因离别而表现出的悲伤要予以认可	203
• 向孩子坦诚解释父母离婚的事实	205
• 要给予孩子想念已离婚父母的权利	208
疗伤第二步:让孩子充分表达自己的感情	210
03 单亲家庭孩子的成长	212
• 父母坦坦荡荡,孩子也会自信	212
• 重视并解决好孩子因父母离婚带来的压力	214
• 父母应敞开心扉,广交朋友	217
• 不要过度强调经济问题	219
疗伤第三步:创建健康和谐的家庭	222
后记 孩子行为上的转变来自其内心的变化	

Part 1

读懂孩子问题行为
掩盖下的心声



