

母爱无边 养育有度

给孩子一个**不卑不亢不纠结**的人生

孩子的自卑感种子，是父母无意间播下的。这粒种子掉落到孩子心中以后，慢慢地就会发芽长大，结出自卑的果实。这个果实，将伴随孩子一生。问题子女背后总有问题父母，父母与子女的自卑纠结，百分百会断送孩子前程！

【韩】崔元浩 著 杨俊娟 荀晓宁 译



父母
必读

韩国畅销图书



科学普及出版社
POPULAR SCIENCE PRESS



别把孩子当“抓手”，要为孩子做“推手”

被自卑感纠结的父母，百分百会断送掉孩子前程！
手握孩子人生的父母，别把孩子当成实现自己愿望的替代品，
要为孩子的人生起航领跑、助推。
摆脱自卑感羁绊，与孩子一起放飞人生。

只要符合下面的任意一项，你就是被自卑感纠结的父母！

- 我给孩子报了三个以上补习班。
- 我认为，大人有时可以对孩子撒谎。
- 我总是不等孩子把话说完，就先自己说。
- 我与孩子说话的时候，通常不看着孩子的眼睛。
- 我无法容忍孩子不听大人的话，或者忘记写作业。
- 我觉得自己全都是为孩子着想，可孩子却认为我是唠叨，不肯听话。
- 在外购物时，如果孩子哭闹，我怕别人议论，会满足孩子的任何要求。
- 在餐馆吃饭时，我通常会帮孩子点菜。如果孩子自己点的菜不爱吃，我会替孩子吃掉。

人人心中都藏有自卑感。自卑感不一定总是人生的绊脚石，它很可能会成为通往成功的阶石。有些父母，能够把自卑感转化为一种动力，让它发挥罗盘的作用，引领孩子走向成功的人生；而有些父母，则让孩子深陷其中，如同受到牢狱之灾。

上架建议：亲子教育/心理学

ISBN 978-7-110-07540-1



9 787110 075401 >



定价：28.00元

母爱无边 养育有度

给孩子一个不卑不亢不纠结的人生

〔韩〕崔元浩 著
杨俊娟 荀晓宁 译

科学普及出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

母爱无边 养育有度: 给孩子一个不卑不亢不纠结的人生 / (韩) 崔元浩著; 杨俊娟, 荀晓宁译. — 北京: 科学普及出版社, 2011.8

ISBN 978-7-110-07540-1

I. ①母… II. ①崔… ②杨… ③荀… III. ①家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第143825号

열등감 부모 Parents with Inferiority Complex

Copyright © 2010 by Choi, Won Ho

All rights reserved.

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

Simplified Chinese language edition © 2011 by Popular Science Press

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

版权所有 侵权必究

著作权合同登记号: 01-2011-1958

出 版 人 苏 青
策划编辑 任 洪
责任编辑 侯满茹 何红哲
责任校对 孟华英
责任印制 张建农
装帧设计 青青虫工作室

出版发行 科学普及出版社
地 址 北京市海淀区中关村南大街16号
邮 编 100081
发行电话 010-62173865
传 真 010-62179148
投稿电话 010-62103315
网 址 <http://www.cspbooks.com.cn>

开 本 880毫米×1230毫米 1/32
字 数 132千字
印 张 7.25
版 次 2011年8月第1版
印 次 2011年8月第1次印刷
印 刷 北京长宁印刷有限公司印刷

书 号 ISBN 978-7-110-07540-1/G · 3251
定 价 28.00元

(凡购买本社的图书, 如有缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换)

本社图书贴有防伪标志, 未贴为盗版

前言

教育学博士是怎样养育孩子的

作为教育学博士的我，儿子却是班里的倒数第一名

“博士的儿子肯定是这次得第一名的韩英秀，对不对？”

这是儿子上小学时，我去参加家长会，一位老师想当然跟我说的一句话。其实，在我的三个孩子中，儿子是性格最活跃的一个，而成绩却是班里的最后一名。当时，家长会几乎成了学习优秀孩子父母的聚会。而我，只是为了鼓励孩子，才去参加的。结果，因为我是教育学博士，一位老师便有了上面那样的误会。

如果按照平时的做人原则，我应该毫不犹豫地讲出实情，可是，我真的很难坦然面对儿子“倒数第一”这个事实。当然，我后来还是实话实说了，可在众人面前说出自己孩子的成

绩，的确是需要很大勇气的。当然，这是在孩子成绩不好时，才会出现的情况。

在整个小学阶段，儿子的成绩即使不是班里倒数第一，也是在最后几名徘徊，但他的性格很开朗，每天都面带笑容。儿子有很多朋友，班里的同学都喜欢他。很多父母往往会更加重视孩子的成绩，而非孩子的性格。但是当看到孩子没有过度压力，开心快乐地度过校园生活时，父母还能说什么呢？

某一天，孩子忽然意识到，对自己想做的事情来说，学习成绩很重要，于是他开始努力学习。当孩子认识到，提高成绩是实现梦想的必经过程时，他就会自觉地去学习，不需要别人督促。现在儿子已经上中学了，他的成绩一直保持在班里的前五名。

虽然我的专业是教育学，但实际上我是在养育孩子的过程中才学到了更多的东西。小时候，我也是听着父母说“有钱才有尊严”“必须要无条件地好好学习”这些话长大的。除了这些，父母几乎就没有再说过别的。当时，我也是把这些话奉为真理，一直努力学习，并获得了博士学位。然而，在生活和工作中，我才真正意识到，很多东西都比金钱和成绩更重要。

在问题孩子的背后，总有问题父母的存在

十几年前，在韩国大田曾经发生过成绩第一名孩子自杀的事件。这个孩子的父母平时总是说，“我们最大的愿望就是你能

得全校第一名”。于是孩子拼命学习，也真的拿到了第一名。问题也是从那个时候出现的。孩子毫无缘由地变得很忧郁，最终选择了自杀。从他的遗书中，大家才知道孩子忧郁的原因。孩子一直是按照父母的愿望生活，虽然得了全校第一名，但是从此以后，便失去了目标。没有了目标，似乎也就失去了继续活下去的理由。之所以会发生这样的悲剧，就是因为，这个孩子的人生，完全被父母当成了自己的人生。

这种令人遗憾的事情，其实经常发生。很多自杀的青少年，都曾有过因无法改变自己的现状而痛哭不已的情况。虽然是自己的人生，但在需要做决定的时候，必须有父母陪伴在身边。还有一些优等生，在各种面试中因为无法准确表达出自己的想法而屡屡落败；有一些大学生，因为听不懂老师讲课的内容，需要妈妈陪着上课……对于这些青少年来说，需要认真思考的问题并不是学习成绩，而应该是自身的性格问题。

在我的教育咨询职业生涯中，接触过很多父母和孩子，也多次印证了我的一个判断：在问题孩子的背后，总有问题父母的存在。这些问题父母面对的大多是一个相同的问题，那就是“自卑感”。一旦成为这种“自卑父母”，就会在身体、经济、社会、家庭和学业等各方面，对孩子形成困扰和影响。

在韩国的俗语中，有两句话可以很恰当地形容这种情况，那就是“看到堂兄弟买稻田就肚子疼”和“总是看着别人的打糕大”。要是用前一句话来形容孩子父母，应该就是“看到别

人的孩子得了第一名就肚子疼”。当看到堂兄弟置了稻田，或者别人家孩子得了第一名，每个人的感受可能都是类似的。没理由压抑这种感觉，或是因这种感觉而自责。实际上，越是压抑这种感觉，反而越会觉得自己的孩子无能，并让自己更加自卑。其实最重要的，是承认自己的这种自卑感，并相信自己和自己孩子的能力。如果能肯定并信任孩子的能力，就算一时感到“肚子疼”，这种感觉也不会持续很久。

父母的态度，往往会改变孩子的一生

重要的并不是没有自卑感，而是能否有效地管理自己的自卑感。父母的态度，往往会改变孩子的一生。是跟孩子说，“你也可以得第一，妈妈相信你的能力。”还是说，“别人家的孩子得了第一，你怎么考得这么差？你怎么这么笨？”

有些父母，能够把自卑感转化为一种动力，让它发挥出罗盘的作用，引领孩子走向成功的人生。而有些父母，则把自卑感与紧张、恐惧联系在一起，并让孩子深陷其中，如同受到牢狱之灾。

这本书，就是为了那些想把自卑转化成动力，引领孩子走向成功人生的父母所写。一直到小学阶段，父母对孩子的指导方式，都会深深地影响孩子的性格。所以，本书也把重点放在了小学阶段孩子的父母上。

这里所提出的解决办法，是非常简单的。孩子的问题其实就是父母的问题，而要想解决父母的问题，就必须消除多年来存在于父母内心的自卑感。换句话说，要想改变孩子的人生，必须先改变父母的心态。

另外，本书还介绍了如何让孩子更加幸福的教养方法。其实，如果把这些方法用理论来概括的话，可能都是差不多的内容，其核心就是“改变”。实际上，能否发生改变，才是最重要的。

如果父母不能首先认真审视自己，那么孩子是不会发生改变的。所以，从现在开始，找出自己内心的自卑感，然后努力把它转化成希望、肯定和幸福。如果现在就开始采取行动的话，那么我相信，你们一定能够成为优秀的父母。

在这里，我要衷心感谢我深爱的妻子，和我的孩子贤硕、民硕、贤民，以及一直最支持我的人——我的妈妈，还有所有关心我的人。最后，还要向茶山博识出版社的金善植社长，以及各位编辑同仁，表示真诚的感谢。

崔元浩

2010年新年伊始



前言

教育学博士是怎样养育孩子的1

第一章 受到自卑感影响的孩子

01 没有梦想的孩子2

父母的人生态度会对孩子产生极大影响4

父母的自卑感造就了没有梦想的孩子6

● 父母应该做什么8

02 爱说谎的孩子10

孩子从父母那里学到怀疑态度12

父母的不信任使孩子谎话连篇14

孩子偷东西怎么办16

● 父母应该做什么18

03 注意力分散的孩子20

父母与孩子的正确沟通培养孩子的注意力23

● 对话时，父母的正确参与25

过分追求完美是父母常犯的错误25

孩子注意力分散的根源在父母身上27

● 父母应该做什么29

- 04 有暴力倾向的孩子31
- 唠叨并不是沟通33
 - 唠叨是语言暴力的开始35
 - 看着爸爸打妈妈长大的孩子36
 - 自卑感引发语言暴力37
 - 父母应该做什么40
- 05 离不开妈妈的孩子43
- 在适当的阶段就要去掉“父母夹板”45
 - 在餐厅点餐也能培养孩子的自律性48
 - 父母的过度控制让孩子无法独立49
 - 父母应该做什么51
- 06 无法控制情绪的多动症孩子53
- 父母的情感表达方式决定孩子的行为方式54
 - 极端情绪化的父母导致孩子的过度行为56
 - 父母应该做什么58

第二章 孩子的自卑感是父母播种的

- 01 父母的关心会对孩子性格产生重大影响62
- 学者们眼中的性格63
 - 四五岁是孩子性格形成的关键期64
 - 出生时的顺序与性格的关系67

- 性格校正越早开始越好69
- 02 自卑感是一把双刃剑72
- 自卑感会有哪些表现74
- 自卑感放任会酿大祸75
- 这些现象表示存在自卑感77
- 03 父母的教育方式决定孩子是否有自卑感79
- 吃奶、排便也关乎孩子的自卑感形成80
- 怎样对孩子进行排便训练80
- 是过度控制，还是过度放任82
- 父母的话会给孩子播下自卑感的种子85
- 找出内心隐藏的自卑感地雷87
- 04 测测你的自卑感指数吧89
- 自卑感的自我测试89
- 解读自卑感测试结果之前要了解的事94
- 正确解读自卑感96
- 帮孩子克服后进生的自卑感107
- 05 缺少了来自爸爸的教育，孩子无法学会控制情绪109
- 父亲的职责究竟是什么110
- 有双重否定型父亲的孩子最不幸111
- 从现在开始，爸爸要参与到育儿中来了116
- 06 妈妈是孩子的情感源泉118
- 别做让孩子无法呼吸的妈妈119

- 好妈妈不是一天造就的121
- 妈妈的职责也随着时代而发展123
- 07 从哪里开始消除父母的自卑感126

第三章 摆脱自卑感纠结的七把钥匙

- 01 第一把钥匙：确立父母的职责132
- 孩子的精神骨骼是在父母教导下形成的134
- 父母应该让孩子感受到平衡与和谐135
- 父母应该努力开启孩子的潜能136
- 02 第二把钥匙：父母要有自己的人生目标138
- 没有目标的父母，会把全部人生都寄托在孩子身上139
- 抛弃自卑，寻找梦想140
- 请将教育费用的10%投给父母自身142
- 03 第三把钥匙：摒弃否定的想法和行为143
- 否定性态度更容易传给孩子144
- 抛弃这些，才能摆脱自卑感144
- 04 第四把钥匙：从改善夫妻关系开始152
- 夫妻之间没有交流153
- 夫妻之间没有性生活154
- 重塑夫妻关系的方法155
- 05 第五把钥匙：与孩子平等对话159

- 要耐心听孩子把话说完161
 - 听孩子说话时的注意事项162
- 不要把沟通变成父母一方的演讲163
 - 跟孩子说话时的注意事项164
- 06 第六把钥匙：与孩子展开智慧的较量165
 - 请理解自卑感带来的愤怒166
 - 表达愤怒也要有原则167
 - 要向孩子袒露自己的内心170
- 07 第七把钥匙：与孩子共同解决问题173
 - 改变看问题的视角174
 - 找到问题的源头176
 - 肯定孩子的意见177
 - 接受彼此的差异179
- 08 延伸：通过肯定的思考方式摆脱自卑感181

第四章 养育无自卑感羁绊的自信孩子 ❀

- 01 养育有自律性和主导性的孩子186
 - 自律性和主导性会对学习和人生有重大影响188
 - 放弃无法实现的期待190
 - 培养有自律性和主导性的孩子192
- 02 养育对知识充满热情的孩子193

- 接受个体差异194
- 一起找原因196
- 对学习缺乏热情的孩子往往有这些特征198
- 动机唤醒热情200
- 03 养育有创造性的孩子203
 - 创造性强的孩子往往有这些特征204
 - 父母应该怎样培养孩子的创造性205
- 04 养育与别人和谐相处的孩子208
 - 与家人和谐相处是孩子社会性发展的开始209
 - 父母必须教给孩子的事情211

第一章

受到自卑感影响的孩子



“没有有问题的孩子，只有有问题的父母”，这是许多儿童心理专家都很认同的一句话。每次见到那些因为子女问题来接受咨询的父母，会发现十有八九都是父母的问题远比孩子的更多。在观看《我的孩子变了》和《直播60分钟父母》等电视节目时，也常常发现，在问题孩子背后，总有着存在更大问题的父母。问题父母的类型多种多样，有打孩子的，有无视孩子的，有严厉管教的，还有过度溺爱的……不过，这些形形色色的表现背后，都存在一个相同的问题，那就是“自卑感”。那么，在怀有这样一种严重自卑感的父母身边长大的孩子，往往会出现哪些问题呢？

在第一章中，我会和读者一起审视隐藏在问题孩子后面的父母自卑感，并一起探讨解决的方案。在本章，我还将通过一些具体的案例来说明，如果不切断孩子和父母自卑感之间的纽带，绝对无法解决孩子的问题。

如果想让孩子拥有梦想，父母自己先要有梦想。



01

没有梦想的孩子

宰英上小学六年级。从外表看，她是一个非常文静的女孩，给人留下的印象是漂亮、听话，绝对不会惹妈妈生气。但是，宰英却存在一个非常严重的问题，那就是，她对任何事都没有欲望。

宰英不喜欢去学校，不喜欢上课外辅导班，不喜欢学小提琴……这让她的妈妈感到非常难过。虽然也可以拉着她的胳膊，强行带她去做这些事情，但宰英的表情总是很冷漠，成绩和能力也没有提高。从一年前开始，宰英本来很好的学习成绩开始出现大幅下降。宰英也变得越来越紧张，只要一有时间，就钻进自己的房间睡觉。

2

母爱无边 养育有度
给孩子一个不卑不亢不纠结的人生