

最震撼的**HOT**育儿书！
超过**100万**妈妈疯狂抢阅！
韩国、中国台湾**超级畅销**的
育儿“心经”！



[韩]金仙美◎著 杨雅恬◎译

不良

育儿日记

网友大声疾呼：
河恩妈的文字就像上帝的声音一般，
一遍又一遍在替我打气。
我在这里得到许多鼓励和安慰，
真的感谢有你！



打破40个育儿误区，
别把孩子教得太完美！

河恩妈的血泪告白：“做父母真不是人干的！”

没有学历、更不是教育专家，但是她的文字，却道出妈妈们的心声！

这不是一本甜言蜜语，用文字哄骗你的教养书，而是超写实的育儿书！

不管你已婚、怀孕或已有孩子，这本书将让你了解“养孩子”背后的真相。



时代出版传媒股份有限公司
安徽文艺出版社



育儿日记



打破40个育儿误区，
别把孩子教得太完美！

[韩]金仙美◎著 杨雅恬◎译

APPTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

不良育儿日记/(韩)金仙美著;杨雅恬译. —合肥:安徽文艺出版社, 2015. 7

ISBN 978-7-5396-5439-3

I. ①不… II. ①金… ②杨… III. ①儿童教育—家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第139593号

引进图书合同登记号: 12151503

지랄발랄 하은맘의 불량육아 (不良育儿日记) by 김선미 金仙美
Copyright 2012 © By 金仙美

ALL rights reserved

Simplified Chinese copyright©201x by Beijing Qianxihe Cultural
Corporation

Simplified Chinese language edition arranged with MUHAN
PUBLISHING CO.

through Eric Yang Agency Inc.

出 版 人: 朱寒冬

策 划: 千喜鹤文化

责任编辑: 岑 杰 张妍妍

装帧设计: 张天薪

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 www.press-mart.com

安徽文艺出版社 www.awpub.com

地 址: 合肥市翡翠路1118号 邮政编码: 230071

营 销 部: (0551)3533889

印 制: 北京慧美印刷有限公司 (010)61723683

开本: 880×1230 1/32 印张: 7.125 字数: 140千字

版次: 2015年8月第1版 2015年8月第1次印刷

定价: 26.80元

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系调换)

版权所有, 侵权必究

前言	超写实育儿日记：揭开养孩子的真相，史上最真实的育儿生活!	1
----	------------------------------	---

阅读本书前，一定要知道的事		
	为了怕你受惊过度，先知道七大教养铁则!	4

第1章

孩子好难带？其实是你的借口吧！

如果没有用心，孩子当然不好带。

① 伤害孩子的事，就算再怎么伟大了不起，我也不会碰	8
孩子不该被你的情绪绑架，别再找失控的借口	
② 昂贵的玩具、才艺班，不能保证教出优秀的孩子	14
如果父母没付出努力，花再多钱也没用	
③ 没睡饱，当然会对孩子发脾气！	19
睡不饱易生气，更容易为小事抓狂	
④ 到底是妈妈想出门，还是孩子？	24
不要拿“孩子想去”当借口，请多留些时间陪伴他	
⑤ 别再玩手机、发信息，多陪陪孩子吧！	29
别再当低头族，孩子比手机更重要	
⑥ 别用你的“渴望”束缚孩子	33
孩子是独立的个体，你的期望不一定适合他	

7 妈妈也要读书，才能教出会思考的孩子	37
父母是孩子的榜样，再忙也别忘记充实自己	
8 与其规划一堆活动，不如立刻做一件事	40
想太多只会更犹豫，孩子的成长却只有一次	
偷看河恩妈的育儿日记 1 我们河恩，是个喜剧演员啊	44

第2章

英文好难？用错方法，孩子当然学不会！

我只靠三样东西，让孩子的英文呱呱叫。

1 “妈妈牌英语”比补习班、家教更有效果	50
妈妈打造的英语环境，比花钱补习更有效	
2 一定要补英文吗？80%不是孩子自愿想学的	55
才艺班过多的课程，容易浇熄孩子的热情	
3 单纯在家听英文CD和看书，孩子自然爱上学英文	59
秘诀就是先买图片多的书，孩子自然容易被吸引	
4 念给孩子听的，不用买太贵	63
一旦习惯“书”的存在，自然不会讨厌英文	
5 妈妈不用英文好，营造环境才是关键	67
在生活中融入英文，让孩子自然而然地学习	
6 每天空出2小时，看英文卡通	71
声光效果能引起孩子的兴趣，加速学习成效	

7 当个故事妈妈，念书给孩子听	77
让孩子透过“耳朵”学习，多听几次自然会记住	
8 停止轰炸，让孩子自由学习吧	81
学习要适可而止，太多会吃不消	
9 靠三样法宝，在家也能练出好英文	84
做好事前准备，“自学”真的很容易	
偷看河恩妈的育儿日记 2 外公的生日卡片	92

第3章

用“书”育儿，孩子的学习效果“很惊人”！

活用“书”的功能，孩子爱学习，父母好轻松。

1 用“书”育儿，喂故事书给孩子就对了	100
爱看书的孩子不会变坏，请多买书	
2 念车牌号码、马路名、菜单等，孩子的语言能力进步飞速	104
在生活中学习，效果最快	
3 如何训练孩子独立阅读	108
买孩子喜欢的书，他就会自己拿来看	
4 买书要想很久？不知道该买哪一本	112
一次先买一本试探孩子的兴趣，之后就能更上手	
5 爱看书的孩子，不会变坏	115
“亲子共读”让孩子轻松爱上学习	

⑥ 养成“阅读”习惯，一定要从小开始	119
从小储存阅读本金，长大就能连本带利地回收	
⑦ 不要剥夺孩子玩乐的权利	123
念书之余，也要用“游戏”调剂身心	
⑧ 出门时，多带个书袋吧	126
让孩子看书打发时间，减少使用3C产品	
⑨ 客厅里，一定要有装满书的大书柜	129
书要放在最常活动的空间，方便拿取	
⑩ 一天要看几本书？写多少练习题	132
通通不用，请让孩子自由学习	
⑪ 靠四样东西，把家变成图书馆	138
打造适合看书的环境，孩子会爱上阅读	
偷看河恩妈的育儿日记 ③ 河恩的第一个反抗期	144

第4章

没钱养孩子，总是存不了钱？

剪掉信用卡、停止网购，让时间和金钱不再离家出走。

① 不会理财没关系，“会存钱”更重要	150
砍掉不必要的花费，有钱就存下来	
② 这五种钱不能省，请用力花下去	153
用钱换取的时间，可以为孩子做更多事	

③ 把信用卡通通剪掉, 一张也不留	158
有多少花多少, 不必要的花费请存下来	
④ 切记! 大卖场不是用来“逛”的	162
有需求时才前往, 减少被诱惑的机会	
⑤ 部落客的育儿教养文参考就好	164
每个孩子都不同, 请用自己的方法养孩子	
偷看河恩妈的育儿日记 ④ 妈妈, 我想当钢琴家	168

第5章

好累、好辛苦, 带孩子真的不轻松! 与其抱怨, 不如好好养育孩子, 让他独立自主。

① 别急着把孩子丢到幼儿园	174
3岁前是孩子成长的关键期, 请亲自陪伴孩子	
② 快挂了吗? 带孩子就是这么累	179
虽然很累, 却是最甜蜜的负担	
③ 妈妈体力不够, 绝对无法带好孩子	182
很累时请休息, 养足精神再陪伴孩子	
④ 世界上最可怕的四句话	185
孩子是自己的, 再不情愿也要做	
⑤ 河恩, 是上天给我的礼物	189
孩子的成长只有一次, 请好好珍惜	

⑥ 再辛苦,也请坚持下去	192
多花点时间陪孩子,就不会后悔	
⑦ 妈妈最想要的六样东西	195
这六样东西不过幻想一下而已,多给自己喘息的空间,就不会失控	
⑧ 新手妈妈必看!河恩妈妈的忠告	202
明白了吗?养孩子就是这么一回事	
⑨ 河恩啊,别再长大了	206
孩子一天天长大,父母的舍不得也越多	
偷看河恩妈的育儿日记 ⑤ 来自河恩的简讯	210
后 记 妈妈要爱自己,孩子才会幸福	214

前言

超写实育儿日记： 揭开养孩子的真相， 史上最真实的育儿生活！

“要不要出书？我上次无意间点进你的blog（博客）后，就疯狂沦陷了！”

“你疯了吗？干脆叫鬼把我抓走好了，出书等于是自杀，我还要带小孩耶！”

“没关系啦。现在跟以前不一样，不可同日而语啊！”

“要不然你让书叫两声哗哗来听，看跟以前有没有一样。”

“——”（无奈）

“所以，要集结blog的内容后，直接出书吗？这样有失我的格调，我不要。”

“不会这样啦。我相信你可以的！”

“啊，不管啦，我不要。”

一切就是这么开始的。我固执的臭脾气，应该让某些人倒尽胃口吧！不论是全国人民，还是其他平民百姓们皆是。更何况，我的身份在自命清高的育儿界里，实在微不足道。但是，身为妈妈的我们，每天煎熬过活，实在苦不堪言。

没办法，我的职业得面对人群，什么都不说也不教，双手环抱在胸前，事不关己地叫人“把孩子生下来”，我做不到！就像裸着身体，没有任何防御就走进枪林弹雨中，不用多久，妈妈们的心脏就会千疮百孔及血淋淋了！

妈妈才刚卸货，就有被诈骗集团欺骗的心情，被豺狼虎豹的私人教育机构，生吞活剥的感受，什么“不照做，孩子就会输在起跑点”，结果，只好边哭边打开早就干瘪的荷包。或许有人会觉得，“干吗不默默养活儿女就好”，的确，又没人逼我，没事强出头，投入这场孤军奋斗战争做什么。但是，看见年轻妈妈们的背影，就像是看到过去可怜的自己，我就是做不到袖手旁观，于是，像管家婆般地爱管闲事！

没有正确解答, 只有血淋淋的真面目

如果你是要听答案、原则、根据、规矩的人, 拜托连本书的封面都别看, 以免气坏身子得不偿失。我唯一可以跟你保证的是, 这是一本超写实的育儿书, 不, 应该说是开发妈妈“资质潜能”的书。不是边看边叹气, 还想撕个稀巴烂的书; 更不是甜言蜜语, 光用文字哄骗你的书。

人必须活在“现实”, 只有尝过这种滋味的人才懂, 用自己的双手, 不假手他人, 完全自己来。反正, 我也不期待未来能积功补德, 也不认为自己有多劳苦功高, 不如, 就放手一搏吧!

现在, 准备上场了, 走吧!

阅读本书前，一定要知道的事

为了怕你受惊过度， 先知道七大教养铁则！

河恩妈的七大条教养铁律：

- ❶ 我的孩子永远是对的，行为背后必定“事出有因”。
- ❷ 书是主餐，DVD是配菜，出门玩耍、玩游戏是糖果。
- ❸ 不需去上任何教英文的课程。
- ❹ 一个月只需专注投入一件事就好。
- ❺ 一年阅读五十本以上的书。
- ❻ 父母要养成对孩子大量赞美和无限赞叹的习惯。
- ❼ 妈妈的人生比孩子的生活更重要。

*** 特别注意**

因为本人将养育孩子的血泪史，活生生地搬进书里，因此，处处可见难登大雅之堂的文字和可爱的粗俗字眼。请孕妇和卫道士要做好万全的心理准备，否则后果我不负责哦！

第1章

孩子好难带？ 其实是你的借口吧！

如果没有用心，孩子当然不好带。

“养孩子”绝不是条直顺平坦的路。

把它想得太简单，

你只会在这条路上跌个狗吃屎！

幼儿课程、补习班，

都无法保证孩子未来的成功。

不管是调皮捣蛋还是哭闹，

孩子真正想表达的是“寂寞”，

孩子只需要“妈妈”一个人，

也就是你的陪伴。

1

伤害孩子的事， 就算再怎么伟大了不起， 我也不会碰

孩子不该被你的情绪绑架，别再找失控的借口

一整天下来，打给我的电话内容，大部分都像这样：

“姐姐，我快发疯了。昨天我又忍不住抓狂了，快骂我一顿吧！”

“有心事啊？和老公吵架？凉拌小菜做坏了？家用预算超支？身体不舒服？大姨妈来访吗？你的问题是这五个里的哪一个？”

“啊！你怎么知道的？是第一个没错，不过最根本的原因是第二个。前几天……”

不管是谁，听见我们的对话后，应该都会觉得对方像是角头