

自然长大的孩子 都是天使

父母要学会慢养和等待

不要去期望，
孩子才会像你期望的那样去成长。

〔韩〕申圭镇／著 邢青青／译

中国妇女出版社

自然长大的孩子 都是天使

父母要学会慢养和等待

不要去期望，
孩子才会像你期望的那样去成长。

〔韩〕申圭镇／著 邢青青／译

图书在版编目(CIP)数据

自然长大的孩子都是天使: 父母要学会慢养和等待 /
(韩) 申圭镇著; 邢青青译. — 北京: 中国妇女出版社,
2015.5

ISBN 978-7-5127-1066-5

I. ①自… II. ①申… ②邢… III. ①家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第053449号

“바라지 않아야 바라는 대로 크다” by Shin Gyujin
Copyright © 2013 Beautiful People
All rights reserved.
Original Korean edition published by Beautiful People.
The Simplified Chinese Language edition © 2014 by China Women Publishing House through Beijing
read product joint culture media Co.,Ltd.
The Simplified Chinese translation rights arranged with Beautiful People through EntersKorea Co.,
Ltd., Seoul, Korea.

著作权合同登记号 图字: 01-2014-8089

自然长大的孩子都是天使——父母要学会慢养和等待

作 者: [韩] 申圭镇
译 者: 邢青青
责任编辑: 王 琳
封面设计: 远道设计
版式设计: 李 青
责任印制: 王卫东
出版发行: 中国妇女出版社
地 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: 165 × 235 1/16
印 张: 13
字 数: 125千字
版 次: 2015年5月第1版
印 次: 2015年5月第1次
书 号: ISBN 978-7-5127-1066-5
定 价: 30.00元

版权所有·侵权必究

(如有印装错误, 请与发行部联系)

好父母不去期望，好孩子不被期望

我们学校的咨询室是东西朝向，每天下午3点以后，阳光会透过窗户洒满整个房间。照射在玻璃窗上的阳光经过折射充溢整个房间，如同飘在空中的金粉。

嘟，嘟……

开完课后班会的学生推开咨询室的门，一股清新的空气迎面而来，这是室内的热气和户外的冷气造就的自然之风。花盆里的兰花随风摇曳。

“每次来咨询室心情就会变好。”

“你快乐，我感到很高兴。”

这个孩子露出了灿烂的笑容。

孩子们每次来咨询室，都会向我倾诉有关升学、前途、适应能力、学校生活、同学关系、异性相处等青春期的各种烦恼。对

于这些问题，孩子们大多知道应该如何去处理，我需要做的只是正面支持和稍加引导。

有时候，我要长时间地、反复地倾听某个孩子诉说他的烦恼。这种情况一般发生在被贴上“有问题”标签的孩子身上。标签大部分是大人贴上的。这类孩子来到咨询室后，总是会看我的眼色行事，不轻易开口说话，他们曾因各种原因而受过处罚，十分敏感。

“我嘛，本来就这样！所以您就别费力气了，干脆放弃吧！”

不屑的态度背后，隐藏着“我原来不是这样的，请帮帮我”的呼声。

我用特殊的态度对待这些孩子：不训斥，亲切地教育；不命令，不布置任务；不去强调责任和义务。我只做一件事，那就是将大人贴在他们身上的标签一一揭掉。因为这些标签如同吸取生命力的符咒一样，让学生失去神采。

“无故缺席？看来是春风把你带走了吧？那也有可能哦！”

“离家出走？真羡慕你的勇气。”

“因为反抗被骂了？你这么做肯定有你的原因吧？我们一起慢慢想想以后该怎么做吧！”

认真倾听孩子的诉说，你会发现孩子的任何举动都是有原因

的。当有人能和他产生共鸣时，他就会放下戒备，敞开自己的内心。再玩世不恭的孩子，此时的态度也会有很大转变。如果咨询进行得顺利，孩子在很短的时间内就会有进步。

“孩子的态度不知不觉变好了，您是怎么做到的呢？请告诉我您的秘诀吧！”

“我也不太清楚，因为这是孩子自己在改变。”

没有哪个父母不期望孩子成才、幸福地生活。那么，父母应该放任孩子成长，还是严厉地管教孩子呢？很多父母都为此烦恼不已。

我认为，那种不对孩子抱有任何期望，尊重孩子，总是正面支持和鼓励孩子的父母才是最好的父母。作为两个孩子的父亲，我也正在努力以这样的信念去教导她们。

阅读完本书，您将会了解：为什么父母要学会慢养和等待。如果本书能够促进读者朋友们亲子关系的融洽和谐，那么对我来说，没有什么比这更让人高兴的了。

申圭镇



目录

一	孩子变了，父母该怎么办	001
	摆脱“融合”的家庭状态	007
	让孩子按照自己的意愿生活	009
二	从现在开始，改变你的想法	011
	营造温馨的家庭氛围，让孩子回家	018
	打开内心，改变自己的想法	021
三	不训诫、不发火，孩子才能成长发展	023
	训诫和发火对孩子造成的影响	024
	放手，才能让孩子展翅高飞	026
四	父母的唠叨是孩子压力的第一来源	030
	教育孩子莫唠叨，用行动做表率	036
五	认同孩子真实的自我	039
	幸福源于认同真实的自我	045
六	孩子需要细心地照料	048
	父母简单粗暴的态度是孩子无理取闹的帮凶	052



七	孩子的自信来自父母的肯定	055
	没有坏孩子，只有不会引导的父母	058
	正面鼓励让孩子充满自信	060
八	普通孩子也是优秀的	063
	为了所爱的人而学习	069
九	如何让孩子集中注意力学习	073
	家长的强迫并不能让孩子专注学习	081
	自由的孩子自有节制	083
十	兴趣是最强的学习动机	085
	自我实现的需求是最有效的学习动机	087
	自由和专注成就天才	090
	给孩子自由，他才会快乐地学习	094
十一	上大学并非孩子成才的唯一选择	097
	父母应支持、鼓励孩子的选择	103
十二	孩子的不安来自父母	106



父母不担心，孩子才安心	112
心理疾病严重时必须接受治疗	114
十三 信任是对孩子最好的称赞	116
感情表达式称赞与人物评价式称赞	121
信任比称赞更重要	123
十四 尊重孩子，从改变说话方式开始	126
“你信息”与“我信息”的说话方式	132
十五 如何培养孩子正直的品格	135
家庭和睦是孩子健康成长的必要条件	140
乔哈里资讯窗	145
十六 青春期的性与爱	148
青春万岁，爱情无价	152
不要让孩子的感情口袋空着	154
爱是包容与信任	156
十七 好爸爸是这样炼成的	160
多为妻子分担家务	162



好丈夫、好爸爸必须会做饭	164
亲情按摩让家充满爱	166
孩子做作业时需要大人陪伴	167
关怀让疼痛远离家人	168
父母恩爱是子女最好的礼物	169
十八 顺性而为，孩子才能更好地自我实现	172
“自我实现”不需要目的	176
丢掉陈旧的价值观，给孩子一片广阔的天地	180
十九 不去期望，孩子才会像期望的那样成长	184
家庭环境对孩子成长的影响	186
教养的四个原则	190
自由，让孩子成为天使	194



孩子变了，父母该怎么办

从没见过在正直善良的父母的教养下，孩子还走上错误的行为轨道的。他只是走了弯路而已，而且是一时的。对父母来说，我们需要的就是等待的勇气。

沉迷游戏，饭都顾不上吃的儿子；手机不离手的女儿；对于成绩表什么时候出来的问题，总是敷衍着说“不知道，老师说已经寄过来了”的儿子；袜子、内衣到处乱丢的女儿……父母们似乎怎么找都找不到孩子身上值得信任的地方。就算孩子成绩很好，可能父母也不会完全信任孩子吧。

每当父母忍不住唠叨时，孩子必定会顶嘴。

听了班主任“按照你现在的成绩，三流大学都考不上”的评语，孩子受了很大的打击。可孩子觉得，有了烦恼就算告诉

爸爸也无济于事，因为爸爸只会训斥自己或者大谈他小时候的“丰功伟绩”。即使孩子不上补习班，成绩也很不错。为什么父母一提“补习班”，孩子就会一百个不情愿？为什么大人们总像复读机一样重复同样的话呢？大人们是不是都是克隆人呢？

成绩不好怎么了？只要孩子能够好好生活就够了，不是吗？孩子无忧无虑地长大了，父母还奢望什么呢？“扔掉自己的野心吧”“放空心灵吧”，虽然父母们常常这样安慰自己，但生活中的不如意却时刻让人感到疲累。参加妈妈们的聚会时也是这样，妈妈们看上去个个谈笑风生，但她们的内心却十分空虚——“养孩子，只有我感到累吗？”

曾经拽着妈妈的裙角蹒跚学步的孩子现在长大了，都开始反抗父母了。

“您知道有一次儿子说我什么吗——‘该死的’。”一脸难过的她无力地说道，“我好像白养他了。”

我摇摇头：“没有。”

她笑了笑，说：“您不用安慰我。这孩子现在不听我的话……对他不抱期望，我反而轻松多了。”

正在读初三的儿子勋让妈妈非常头疼。就在去年儿子还是她的骄傲：勋被选为学生会主席，这是多么了不起的事情啊！

然而，不知不觉间儿子开始偏离正常轨道了：经常和朋友们出去玩，很晚才回家；成绩也下降了；甚至开始撒谎，还偷偷抽烟、喝酒。

“可能是我们平时太娇惯他了吧，现在很后悔。”

“您的心情我很理解。您可以把现在的这个矛盾当作一次考试。”

“考试？”

“是。不要管孩子以前的成长经历，现在我们面临的是当下需要解决的问题。”

勋的爸爸是一家大企业的骨干，为人忠厚老实，对孩子也十分宽容。去年，因为儿子跟妈妈吵架，爸爸曾对孩子动过一次手。事后心有愧疚的爸爸为了安抚儿子，特意带他出去旅游。之后的一段时间，妈妈以为孩子认识到错误了。但没过多久，因为勋参与打架，她和丈夫被叫到了学校，还写了“以后好好教育孩子”的保证书。

“我的丈夫是一个很懂得自制、十分老实的人，也不会经常唠叨孩子，对孩子很好，但勋好像很讨厌爸爸。”

“勋会慢慢理解爸爸、喜欢爸爸的。勋以后会像他爸爸一样正直可靠，只是现在还没到时候。”

“但是就只能这样不管他吗？我要忍到什么时候呢？”

我直视着她的眼睛说道：“勋一定能回到他原来的位置的，一定会的。”

我想让她对我的话信服。也许她会疑惑我怎么能把话说得这么肯定。

“迄今为止我教过数千名学生，从没见过在正直善良的父母的教育下，孩子还走上错误的行为轨道的。他只是走了弯路而已，而且是一时的。对父母来说，我们需要的就是等待的勇气。”

“真的只要等待，他就会恢复正常吗？”

“当然了。不过，父母也应该努力改变环境。”

“改变环境？”

“是。既然孩子不按照父母的意愿做事，那么就请父母先做些改变。”

“实际上这段时间我也做了很多努力，既去过咨询中心，也上过教育孩子的研修课。但我觉得两个人都做出改变很难，勋的爸爸不是一个会轻易改变自己想法的人，他是一个很有主见的人……”

一个星期之后，勋的爸爸来了。

“您是怎样评价勋的呢？”

“他不是个坏孩子，有很多优点，比较聪明。在初一的时候，

他还经常受到周围人的称赞。”

“那时候您一定很高兴了？”

“是。但是……他好像交了些不好的朋友。”

“您说过他朋友不好的话吗？”

“啊，我的话不是这么说的。我说的是他和朋友的关系也太好了点儿。”

“原来是这样。成绩下降，不回家在外边乱逛，经常联系不上……面对这种情况，我想没有父母会不生气吧。”

“我也尽力去理解他。我自己也是一个很喜欢交朋友的人，但我是做完该做的事情后才会去玩。”

“他没做完该做的事情……那么，勋逃过课吗？”

“逃课！那是不可能的。就算是我，在以前生活困难的时候，12年的读书生涯中也没有逃过一次课。”

“这样啊。勋很像爸爸呢，很关心、理解别人，喜欢学校生活，和朋友的关系也很好。”

勋的爸爸对我的话感到很意外，愣在了那里。

我再次强调了勋好的一面：“不用功，成绩也能保持在中等水平。更重要的是他很受同学欢迎，有什么比融洽的人际关系更重要吗？”

勋的爸爸叹了一口气。

“别的都好说，我中学的时候也抽过烟，参加学校组织的旅游和郊游时，我也背着老师偷偷喝过酒，但我在功课上从没偷过懒。如果当时家里人能多关心我的学习的话，我也能考上延世大学或者高丽大学。”

“看来您也期望勋能考上一流大学了？”

“现在我正尝试把这种想法丢掉。”

“勋的爸爸，请不要这样。”

“什么？”

“请不要丢掉希望。”

勋的爸爸睁大了眼睛看着我，对我说的话似乎很是惊讶。

“事实上，在来之前，我收听了老师您的电台节目。”

几天前，我接到 MBC（韩国文化广播公司）的邀请，参加一个有关教育和咨询的节目。勋的爸爸似乎在网·上·搜·到·并·收·听·了·这个节目。

“老师您在节目中说了，只有 3% 的父母会对子女的成绩感到满足。”

“是，我想起来了。”

“听到那段话后，我一直在反思是不是我对勋期望过高了。‘父母对子女过高的期望实际上是自我满足的一种需要’，您的这句话也给了我启发，所以我现在是真的想要抛掉我对

勋的期望……”

“请不要放弃对勋的期望。父母试图对孩子不抱希望时，会让孩子觉得自己不够好所以父母放弃了他，孩子有可能因此而自暴自弃。”

“有这样的可能性吗？”

“您所认为的可能性，事实上我也不知道有没有。我怎么能断言孩子的未来呢？建议您放弃之前的标准，相信孩子现有的能力。”

“……”

“就像我们喜爱孩子刚出生时天真无邪的样子一样，现在也以这样的态度对待孩子吧！孩子身体的成长，有时很快，有时很慢。即使孩子长得比较慢，我们也确信孩子会长得跟自己一样高，会对此充满期待。这样平静的期待不是很好吗？难道我们要像量大树一样，每天用尺子丈量孩子的身高吗？您现在难道因为孩子不是树而不能精确丈量，就要放弃对孩子的希望吗？”

“……”

是因为阳光照射的原因吗？我似乎看到勋的爸爸眼圈红了。

摆脱“融合”的家庭状态

家庭成员的情绪和观念像糯米糕一样黏在一起的状态，在咨询学中被称为“融合”。但是，如果全家人都有着完全一样的感