

最亲切的妈妈幸福家教读本

韩国畅销书No.1 风靡亚洲的“妈妈智慧之道”

妈妈课

好妈妈是怎样炼成的

[韩]智光/著
孙赞/译

中国城市出版社
CHINA CITY PRESS

好妈妈是怎样炼成的

妈妈课

[韩]智光 著
孙赟 译



中国城市出版社

· 北 京 ·

北京版权局著作权合同登记

图字：01-2012-2018

图书在版编目 (C I P) 数据

妈妈课 / (韩) 智光著 ; 孙赞译. — 北京 : 中国城市出版社, 2013.3

ISBN 978-7-5074-2805-6

I. ①妈… II. ①智… ②孙… III. ①家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第060813号

엄마수업 © 2011 Ven. Pomnyun Sunim

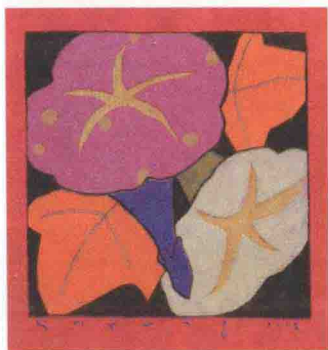
All rights reserved.

Translation rights arranged by Hankyoreh Publishing Company
through Shinwon Agency Co., Korea.

Simplified Chinese Translation Copyright © 2013 by Beijing Double
Spiral Culture & Exchange Company Ltd.

策 划	王 立
责 任 编 辑	唐 浒
特 约 编 辑	杨亚妮
装 帧 设 计	荆棘设计
责任技术编辑	张建军 张雅琴 张美欣 杨 骏
出 版 发 行	中国城市出版社
地 址	北京市西城区广安门南街甲30号 (邮编100053)
网 址	www.citypress.cn
电 话	(010)63275378 (营销策划中心)
传 真	(010)63489791 (营销策划中心)
总 编 室 信 箱	citypress@sina.com 电话: (010) 68171928
投 稿 信 箱	world66@263.net (营销策划中心)
经 销	新华书店
印 刷	北京中科印刷有限公司
字 数	150千字 印张7.5
开 本	880×1230 (毫米) 1/32
版 次	2013年7月第1版
印 次	2013年7月第1次印刷
定 价	29.80元

版权所有, 盗版必究。举报电话: (010)68171928



成为内心平和、充满智慧的妈妈，
从这一课开始……





名家联合推荐

智光大师没有子嗣，又是男性，他给妈妈们的教诲，让人格外好奇并期待。他提醒妈妈们仅有爱的本能是远远不够的，还必须要完整的关于爱的智慧。要将无私之爱化作更为理智和精彩的守护之爱与冷静之爱。慈悲的智光大师并不总是和颜悦色，时有严厉犀利之词，鞭挞了种种“母爱”光环之下的荒谬误区。建议天下所有愿意为孩子成长呕心沥血的人们，展读此书，在陪伴孩子成长的过程中，从懵懂的家长升华为真正的父母。

——著名作家 毕淑敏

母亲与爱，仿佛天然地联系在一起，一个女人做了母亲，“爱”在她的词典里，就多了一个重要的义项：亲子之爱。然而，怎样爱孩子？给孩子什么样的爱？这并不是一道简单的题目，换句话说，并非做了母亲就懂得爱孩子。

所以，许多母亲都会有困惑彷徨、郁闷苦恼的时刻，当孩子的表现不尽如人意时，甚至开始怀疑孩子、怀疑对孩子的爱。

智光大师的《妈妈课》是一本让焦躁的心回归平静的书。

让身为母亲的我重新思考教育孩子的立场与方法，也对自身有了一次深刻的省思。

——《中国教育报》读书周刊主编 王 珺





用平和的心态看待孩子的成长。看智光大师的书，心会慢慢沉淀下来，这和宗教信仰无关。平和的心态很重要，我觉得这和中国“知足常乐”有很多相通的地方。不奢求，不抱不切合实际的奢望，从孩子的现实情况出发，不拔苗助长，不盲目攀比，不用成功的标准要求孩子，那么不论是孩子和家长，都会轻松快乐，亲子关系也会很和谐。

养育孩子的过程是付出的过程，也是收获的过程，是对人生的修正和补充，也是我们修身养性自我完善的过程。这过程是艰辛的，也是甜蜜的，这过程是上天注定的我们和孩子的缘分，我们要好好珍惜！让我们把它当成一种修行吧，在修行中教育孩子，升华自己！

——《少年智力开发报》 李 芳

《妈妈课》是一本能帮助妈妈更自信、更优雅地养育孩子的实用指南。它让我们懂得幸福的第一步就是“珍惜我们眼前拥有的幸福，让孩子在信任中成长”。从认识到自己有多幸福开始，相信按照书中的方法努力去做，幸福就在不远的地方等着你和孩子了，助你早日踏上实现幸福之途。

——北京师范大学实验小学教师 王艳玲



序言 是女人，更是妈妈	4
-------------------	---

第一章 | 对孩子的爱，因时而异

充分做好孩子降生的心理准备	18
让孩子感受到妈妈是世上最可信赖的人	23
幼儿期，无私的爱	28
处理好育儿与职场的关系	33
妈妈必须亲自照管孩子“三年”	39
以身作则，才是最成功的教育	45
青春期，守护的爱	50
成年后，冷静的爱	58
对待不同的年龄阶段需要智慧	67

第二章 | 父母的品性会遗传给孩子

不要给孩子画地为牢·····	72
为孩子能独立自主鼓掌·····	77
夫妻之间要互相尊重·····	83
父母的贪婪影响孩子的健康成长·····	86
教育孩子学会在争吵中交朋友·····	91
旧伤疤是别人无法理解的痛·····	97
让孩子感受到妈妈全心全意守护的真心·····	101
切勿因孩子产生负担·····	106
粗鲁行为的背后是压抑的心灵·····	111
智慧地平衡孩子的不满情绪·····	114
汉江奇迹不是传说·····	117
给孩子犯错的机会·····	122

第三章 | 课业负担会压垮孩子

反思自己是否是一位合格的妈妈·····	128
家长≠父母·····	133
特立独行也没关系·····	136
如实告诉孩子家庭情况·····	141

珍惜眼前拥有的幸福·····	146
让孩子在信任中成长·····	151
自认为“善良”的可怕想法·····	156
勇敢接受孩子确实存在的问题·····	161
过分袒护会宠坏孩子·····	167
理解别人是一种幸福·····	170
一切如愿不等于幸福·····	176
揠苗助长，后患无穷·····	181
给自己内心更多空间·····	186

第四章 | 父母与孩子共享幸福的静心大法

养育孩子必须坚持一定的准则·····	198
培养孩子的自尊心·····	203
先治愈自己内心的伤疤·····	208
让内心真正地谦卑一次·····	213
为活着感到庆幸·····	219

结语 妈妈幸福了，孩子才会幸福·····	224
----------------------	-----

序言 是女人，更是妈妈	4
-------------------	---

第一章 | 对孩子的爱，因时而异

充分做好孩子降生的心理准备	18
让孩子感受到妈妈是世上最可信赖的人	23
幼儿期，无私的爱	28
处理好育儿与职场的关系	33
妈妈必须亲自照管孩子“三年”	39
以身作则，才是最成功的教育	45
青春期，守护的爱	50
成年后，冷静的爱	58
对待不同的年龄阶段需要智慧	67

第二章 | 父母的品性会遗传给孩子

不要给孩子画地为牢·····	72
为孩子能独立自主鼓掌·····	77
夫妻之间要互相尊重·····	83
父母的贪婪影响孩子的健康成长·····	86
教育孩子学会在争吵中交朋友·····	91
旧伤疤是别人无法理解的痛·····	97
让孩子感受到妈妈全心全意守护的真心·····	101
切勿因孩子产生负担·····	106
粗鲁行为的背后是压抑的心灵·····	111
智慧地平衡孩子的不满情绪·····	114
汉江奇迹不是传说·····	117
给孩子犯错的机会·····	122

第三章 | 课业负担会压垮孩子

反思自己是否是一位合格的妈妈·····	128
家长≠父母·····	133
特立独行也没关系·····	136
如实告诉孩子家庭情况·····	141

珍惜眼前拥有的幸福·····	146
让孩子在信任中成长·····	151
自认为“善良”的可怕想法·····	156
勇敢接受孩子确实存在的问题·····	161
过分袒护会宠坏孩子·····	167
理解别人是一种幸福·····	170
一切如愿不等于幸福·····	176
揠苗助长，后患无穷·····	181
给自己内心更多空间·····	186

第四章 | 父母与孩子共享幸福的静心大法

养育孩子必须坚持一定的准则·····	198
培养孩子的自尊心·····	203
先治愈自己内心的伤疤·····	208
让内心真正地谦卑一次·····	213
为活着感到庆幸·····	219

结语 妈妈幸福了，孩子才会幸福·····	224
----------------------	-----



序言

是女人，更是妈妈



孩子幼时甜美的笑容，蹒跚学步的姿态，逗人开怀大笑的样子，很是惹人喜爱。但是，长大后又是怎样呢？慢慢地变得叛逆，似乎生来就是为了让父母操心。结婚生子是为了获得幸福，但婚姻和子女往往会逐渐变成痛苦的根源。

父母无法战胜子女

父母与子女间的对话如果变成大声的争吵，长时间地争辩孰是孰非的问题，最终的赢家会是谁呢？

“没有能赢过子女的父母！”此话乃真理也。

赢得争吵的方法当然有，若想赢，父母必须对

子女忍痛割爱。但子女清楚地知道，父母对自己的爱难以割舍，所以父母很难赢过子女。

大约四岁时，孩子便开始表现出叛逆，其中最典型的表现就是不好好吃饭。饭桌上，孩子突然扔下筷子走人，妈妈就不得不拿着碗一直追着他跑。

上初中的孩子若不吃饭，父母也不会心疼。这时候，子女以离家出走的方式来和父母作对，父母为了找孩子而四处奔波。

20岁以后，如果父母限制孩子出门，孩子就有可能以死来威胁父母，最终任何父母都会输给子女。

相反，我不曾为人父母，反而认为教育孩子的方法很简单。如果孩子不吃饭，就马上收拾碗筷，直到他求着要饭吃的时候再给他吃。这样孩子就可以改掉不好好吃饭的坏习惯。如果要离家出走，那就让他出去，锁上大门不让他轻易回家。这样，离家出走的坏习惯也很容易改掉。但是，父母对孩子都是软心肠，无法做到这些，这就是父母的弱点。

所以，从一开始就不要有跟子女斗争到底的想法。



“没有能赢过子女的父母！”此话乃真理也。

赢得争吵的方法当然有，若想赢，父母必须对子女忍痛割爱。

但子女清楚地知道，父母对自己的爱难以割舍。

当然，也不是说让子女肆意妄为。如果孩子很固执，那就听听孩子的想法，并尽快作决定，是顺着子女还是按照自己的想法去做。拖下去的结局必然是父母认输。

和子女沟通时，要么尽快作决定，要么就放弃认输，否则，只会浪费时间，让自己生气，并且怨恨子女。父母怨恨子女比被子女怨恨要痛苦得多，因此，如果父母和子女之间产生矛盾，最后受伤的必然都是父母。

孩子跟什么学什么

尽管输给子女，但父母还是会为子女操心。“孩子不听话，不学习，成绩不好，没考上大学”像这样为孩子伤神、痛苦的父母不在少数。也有很多父母问我：“孩子有这么多的缺点，要怎样去纠正呢？”

我会告诉他们：“请父母先把自己的毛病改过来吧！”

父母一味地抱怨孩子身上存在的问题，却从不