

一位儿童心理专家写给家长的共勉心得
365段直达内心深处的至诚真言

(韩)徐天石 著 许吉蓉 译



每天 10分钟, 读懂你的 孩子



这是一本值得你放在枕边，每晚细细品读的书！

一本震撼心灵之作



每天10分钟， 读懂你的孩子

(韩) 徐天石 著
许吉蓉 译

辽宁科学技术出版社

· 沈 阳 ·

하루 10 분 내 아이를 생각하다 10 Minutes a Day, Think of Your Child

By 서천석 Cheon Seok Suh

Copyright © 2011 Cheon Seok Suh / SEOUL CULTURAL PUBLISHERS, INC.

All right reserved

Simplified Chinese Copyright © 2013 by LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE Ltd.

Simplified Chinese language edition arranged with SEOUL CULTURAL PUBLISHERS, INC. through Eric Yang Agency Inc.

©2013, 简体中文版版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由韩国 SEOUL CULTURAL PUBLISHERS, INC. 授权辽宁科学技术出版社在中国范围独家出版简体中文版本。著作权合同登记号: 06-2012第105号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

每天10分钟, 读懂你的孩子 / (韩) 徐天石著; 许吉蓉译. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2013.1
ISBN 978-7-5381-7771-8

I. ①每… II. ①徐… ②许… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第273187号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 沈阳市新友印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 168mm × 210mm

印 张: 17.75

字 数: 200千字

出版时间: 2013年1月第1版

印刷时间: 2013年1月第1次印刷

责任编辑: 姜 璐

封面设计: 魔杰设计

版式设计: 袁 舒

责任校对: 唐丽萍

书 号: ISBN 978-7-5381-7771-8

定 价: 35.00 元

联系电话: 024-23284367 联系人: 姜 璐 编辑

地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 辽宁科学技术出版社

邮编: 110003

E-mail: 1187962917@qq.com <http://www.lnkj.com.cn>

序

◆ “这个时代的父母，心好累呀！”

我常常听到很多年轻父母们这样感叹。我们这一代，真的很不容易！

我们生来被父母赋予很高的期望，步入社会后肩上的负担又越来越重，心理上却无依无靠；我们在彷徨中生下孩子，在迷茫中把他们养大，显得那么无助！所以，这些年轻的父母们经常感慨：“我好像独自一人伫立在茫茫旷野中，饱经风霜雪雨！”说实话，这就是现实，我们无力改变。我只是想深入他们的内心世界里，希望用我这颗真挚的心和这些温馨而真情流露的语言，带给他们些许的安慰。

◆ 泛滥成灾的育儿书！

这类书籍，往往是为了迎合那些望子成龙、望女成凤的父母们的急切心理，替他们勾画出所谓的蓝图，迫使父母和孩子就范。然而，这些不切实际，不符合孩子本能的育儿方法，又折射出那些甘愿盲目追潮跟风的父母们的何种心态呢？罪魁祸首又是谁呢？

◆ 什么样的父母才算最好的？

这个问题，不仅在我自身的育儿过程中遇到过，也是来我诊所咨询的父母们问得最多的问题，大家都在苦苦思索，探寻着答案。但遗憾的是，我至今仍没有得出正确的答案。因为，目前下的任何结论永远都是单一的。其实，最好的父母应该是最好的人，至少对于孩子来讲是最好的人。有句话说：“‘德’是自然流露出来的，不是教出来的”。最好的父母，不应该总想着往孩子身上“移植”一些什么东西。

◆ “德” 有多么重要

在人生当中，“德”能让人们的心灵更加诚实，能经常去审视和回顾自己的人生态度。我们要经常深省自己的心灵，要向自己的心灵深处坦然一笑，对它说“再苦再累也要坚持住”。其实，能够给予现有的自我以足够的肯定，就是相当大的进步。然后，请你带着这种态度来静观一下身边的孩子吧！轻轻地对他说：“你是我的孩子，我会在你身旁一直守护着你，让我们永远在一起吧！”

◆ 始于偶然的写作

本书内容的原始记录，都来自于我在诊疗室中与许许多多父母、孩子们的访谈话题。图书上市以后，广大读者对本书内容的强烈好评让我大感意外。因为，我自己总觉得，这只不过是我育儿过程中的感悟汇集而已，没想到引来如此众多读者的狂热追捧，这让我深感现代年轻父母在育儿中的孤独和无奈。但愿这本书能慰藉一下那些渴望学到最佳育儿方法的“可怜父母心”吧！

真的没想到，我的谈话内容能成为语录式的著作，公之于众，面向社会！

一个偶然的的机会，一位顾客拿出一本手册让我看。上面全是我平时讲课和谈话的内容，这位顾客把它编辑成语录式的印刷品，一页页地剪切下来粘在上面。他还告诉我说，他每天都要读一篇，然后对照自己当天的举止行为思考一番。当时，我觉得有些羞愧，但那位先生始终以最灿烂的微笑鼓励着我。从前，那位忠实的顾客一直被我鼓励，没想到今天，我也被他鼓励了一把，竟然成功出版了这本书。

谨以此书向所有给过我帮助和灵感的人深表谢意！

希望这本书里的简陋文字和我的赤诚之心，能够给所有在育儿过程中需要帮助的父母们，多少带来些安慰和指导，那我就心满意足了！

徐天石
2011年秋

· 译者的话 ·

说实话，近年来我译过的教子育儿方面的书也算不少了，但当我翻译完这本书的时候，心里油然升起一种成就感和急迫感，还有一丝的遗憾。

所谓的成就感，就是庆幸自己成为最早接触到这本好书的人，并把它翻译出来。所谓急迫感，就是我想把这么好的书抓紧时间翻译出来，奉献给那些苦于“教子无方”或“教而不才”的年轻或者已经不很年轻的父母们，使他们早日摆脱教子育儿的烦恼和焦虑。那么，所谓自己还感到遗憾，又是为什么呢？那就是，我接触这本书太晚了！只恨这本书没有在我教子育儿的过程中出现。不然，我会去遵从书里面的方法和教诲，也就不会有今天的诸多遗憾了。

本书的作者是韩国的一位著名心理学家、教育学家，更是一位积累了丰富育儿经验的父亲。他的很多观点犀利而与众不同，他所指出的教子育儿之道，透着一种入情入理的人文观念和沁入肺腑的温馨，还有让人读后茅塞顿开、恍然大悟之感。

如果说，我们犹如一棵秧苗的话，那么这本书让我们有春天里对温暖阳光的那种渴望和依赖感；夏季里在炙热阳光下茁壮成长的那种愉悦和快感；秋季里那种通过辛勤汗水得来盆满钵满的丰收喜悦感；还有严冬里面对着熊熊的碳火盆，悄然沉浸于深思当中的感觉。

当您读完这本书，您就会与我有同感，我这么比喻这本书，一点都不为过！

译者 许吉蓉

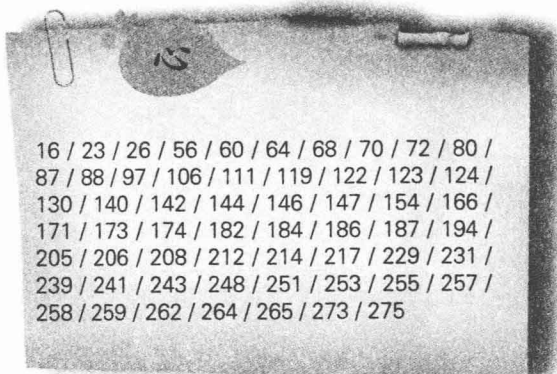
父母

2 / 3 / 4 / 6 / 13 / 14 / 21 / 22 / 25 / 28 / 29 / 31 / 32 /
33 / 37 / 38 / 39 / 40 / 42 / 45 / 46 / 48 / 54 / 59 / 61 /
62 / 63 / 64 / 69 / 71 / 81 / 85 / 89 / 92 / 93 / 95 /
99 / 104 / 108 / 109 / 118 / 120 / 123 / 125 / 128 / 129 /
131 / 132 / 134 / 140 / 150 / 151 / 152 / 153 / 154 /
156 / 159 / 162 / 163 / 164 / 165 / 171 / 172 / 175 /
176 / 179 / 180 / 181 / 183 / 186 / 192 / 193 / 195 /
197 / 200 / 201 / 202 / 204 / 211 / 213 / 215 / 216 /
222 / 224 / 227 / 228 / 232 / 233 / 236 / 237 / 238 /
242 / 244 / 245 / 249 / 252 / 256 / 261 / 263 / 266 /
267 / 274

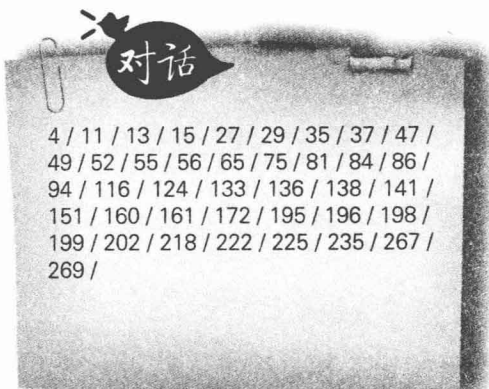
想法

1 / 7 / 9 / 11 / 20 / 21 / 24 / 30 / 36 / 45 /
50 / 71 / 100 / 102 / 103 / 104 / 110 /
111 / 112 / 113 / 121 / 126 / 127 / 130 /
158 / 167 / 170 / 173 / 180 / 185 / 189 /
190 / 217 / 221 / 225 / 228 / 232 / 234 /
240 / 243 / 246 / 247 / 250 / 251 / 257 /
258 / 265 / 269 / 270 / 271 / 272 /

3 / 5 / 8 / 10 / 12 / 15 / 17 / 18 / 19 / 34 / 40 /
41 / 43 / 44 / 48 / 51 / 53 / 57 / 58 / 66 / 67 / 72 /
73 / 74 / 76 / 77 / 78 / 79 / 82 / 90 / 96 / 97 / 98 /
99 / 100 / 101 / 105 / 106 / 107 / 110 / 114 /
115 / 117 / 125 / 129 / 133 / 135 / 137 / 141 /
143 / 145 / 146 / 148 / 149 / 150 / 155 / 157 /
166 / 168 / 169 / 176 / 177 / 178 / 181 /
184 / 188 / 192 / 193 / 197 / 203 / 205 /
207 / 209 / 210 / 212 / 216 / 219 / 220 /
223 / 224 / 226 / 230 / 238 / 248 / 252 /
254 / 255 / 260 / 261 / 268 / 270 /



16 / 23 / 26 / 56 / 60 / 64 / 68 / 70 / 72 / 80 /
87 / 88 / 97 / 106 / 111 / 119 / 122 / 123 / 124 /
130 / 140 / 142 / 144 / 146 / 147 / 154 / 166 /
171 / 173 / 174 / 182 / 184 / 186 / 187 / 194 /
205 / 206 / 208 / 212 / 214 / 217 / 229 / 231 /
239 / 241 / 243 / 248 / 251 / 253 / 255 / 257 /
258 / 259 / 262 / 264 / 265 / 273 / 275



对话

4 / 11 / 13 / 15 / 27 / 29 / 35 / 37 / 47 /
49 / 52 / 55 / 56 / 65 / 75 / 81 / 84 / 86 /
94 / 116 / 124 / 133 / 136 / 138 / 141 /
151 / 160 / 161 / 172 / 195 / 196 / 198 /
199 / 202 / 218 / 222 / 225 / 235 / 267 /
269 /



001

家庭教育类的书籍不应该被当作工具书，其实，把它划为哲学范畴更为恰当。养育孩子的过程，是我们人生中最珍贵的部分，也是真诚面对人生的最真实过程！单单就育儿知识来说，真正需要我们掌握的其实并没有那么多，只需要我们父



母用幼儿一样纯净的心去真心对待就可以了。那么，只要能真正认认真真地去读一本家庭教育类的书，就是我们人生当中的一大满足了。家庭教育类的书，它本身不是为了教会你怎样去驾驭孩子，它归根结底是一面能够看清父母自己心灵的镜子。

在读这本书的过程中，请勿贪多，一天只读三四页就可以了，关键在于，你是否能抽出一定时间来静静思考，

这样，你才知道自己的得与失。

请你一边读书，一边想一想自己和孩子，

和书中的内容做个对比，

然后，下一个决心吧，

哪怕是再小的决心，

否则，

即便读的次数和页数再多，你和你的孩子都将一无所获。



002

父母对孩子的教育不能一蹴而就，否则欲速则不达。

所以，请你永远不要轻易放弃。

每当我对父母们说：“对你的孩子多些忍耐吧！”一定会引来父母们这样的反问：“难道你是说，要让孩子放任自流吗？”

我说，不是的，我们要把眼光放得更长远、更持久，要更有计划才行，要把父母对孩子的教育当作一项终生的事业来经营，静心、慢慢地经营，这样才能取得最终的成功。

训诫不能太过严苛。

父母的力量来自于常抓不懈，并在持久中才得以显现，

这个过程的最大阻碍，莫过于急躁。

只需每一天让这种无形力量得到持久的发挥就可以了。



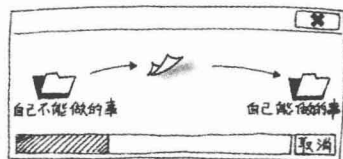


003

将一张纸对折，

右侧写上孩子自己能做的事，

左侧写上需要父母帮助的事。



最终，让孩子在成长的过程中，自己把所有左侧的事项移到右侧；

何时、何地、如何做好每一项转移，

值得父母去深思和关注。

和孩子一起去分享那每一刻的喜悦吧！



004

在养育孩子的过程中，几乎一半的苦恼都来自于对孩子将来的未知。

现在的父母，就是因为把全部的心血都倾注在对孩子无休止的各种担心上，

才无暇顾及和分享最珍贵的“当下的喜悦”。

未知世界是如此凶猛残忍，

无情吞噬着本应属于我们、却恰恰又被我们遗忘了的当下！

魔鬼总是在我们不想让它登门的时刻来敲门。

让我们主动卸下沉重而不必要的“担
心”这个包袱吧，

这会让我们轻装前进的！





005

孩子会问：

“为什么爸爸那么擅长运动呢？”

其实，爸爸清楚，自己的水平只比孩子稍稍高了那么一点点。

但爸爸还是用最灿烂的笑容来回答：

“这是秘密，因为我比你岁数大呀！所以这项运动我连续做的次数自然就多了，也自然熟悉了。

不过，最让爸爸开心的是，看着你一年比一年做得更好了，看着你不断地茁壮成长，爸爸感到很欣慰！”



006

任何亲子之间都会有产生矛盾的那一刻。

其实，这一刻将会决定矛盾的性质和发展方向。

能否顺利渡过这一关，是决定两者关系存与弃的关键。

如果处理得好，或许能摒弃前嫌，让两者更加信任，关系得到进一步的巩固。

但如果此时的关系变僵了，就要更加引起我们的关注了！

遇到这种时刻，请做几次深呼吸，然后很睿智地去处理一切吧！

需要我们铭记于心的是：

父母与子女之间可以产生恨，

但是亲情，绝对是不离不弃的关系。



007

“你很特殊！”

如果你的孩子六岁，请在这帅气的语句中再加上一个词吧！

“你‘对我来说’很特殊！”

一个六岁大的孩子，身边会出现一个除了家庭以外的小社会圈子。

要想做到适者生存，就要敢于面对现实。

总想着“唯我独尊”的孩子，

是很难融入这个社会小圈子的。

这个时候的孩子，应该懂得：无论学会了什么，都要谦虚。



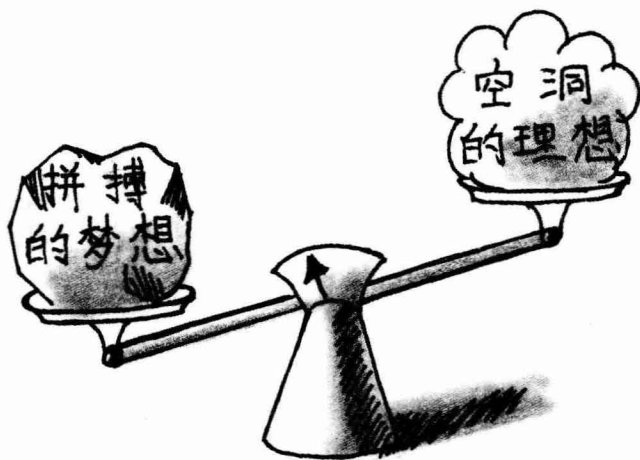


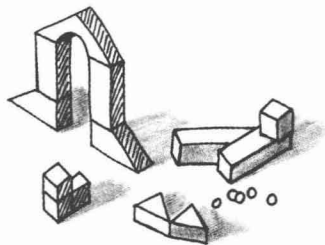
与其让孩子拥有空洞的理想，
不如让孩子拥有为自己生活而拼搏的梦想。

只有这样，才能算是给孩子指明了前进的方向，注入了无穷的
动力。

那些空洞的、可望而不可及的理想，
往往会夭折。

但是，为自己的生活而拼搏的梦想，会不断地成熟，并且成为
孩子不懈努力奋斗的动力源泉！





孩子最需要什么呢？

所有的父母都会倾其所有尽量满足孩子的需求。

但谁能保证，我们所给予的，就是孩子最需要的呢？

我们应该把那些日常生活中早已被我们遗忘了的、很久不跟孩子一起做过的小游戏捡起来，找回最原始的快乐。

如今的父母，都很努力地跟孩子相处。

但是，父母们早已把自己儿时的游戏忘得一干二净。

更别提和自己的孩子一起做什么游戏了。

两百年前的父母们，生活的压力也很大，

但他们的孩子总会有父母亲手给做的柳笛可吹，至少还能和父母一起玩挑木棍的游戏。

夏日可下河摸鱼；春日里还可以和父母一起放风筝；

静静的夜晚仰望着月光，聆听着那美丽动人的传说故事。

游戏的本身，就是把上一代人的文化，

传习给下一代人的一种传承方式。

在承继古今的过程中，它还可以增进亲情。

现如今，就此而言，父母们在这一点上做得很差。

就这样，单纯地在一起做游戏，

把自己儿时玩过的游戏，传习给孩子吧！

说什么？你已经忘得差不多了？

那就索性跟在孩子后面，和孩子一起学着做他们的游戏吧！



周末的天气会如何呢？

如果不是很糟糕，就把最近的大自然作为礼物献给孩子和自己吧。

既不求能走多远，也不求景色有多么秀丽。

只求沉浸于其中，去尽情享受这难得的、安详的幽静片刻。

这无疑是最棒的礼物！

绿油油的芳草丛中，那飘香四溢的朵朵鲜花，还有那潺潺流过的山间小溪水，光润多彩的鹅卵石，都将成为孩子们最好的玩伴。

俗话说得好：大自然是孩子最好的老师。

在温馨的大自然怀抱里，孩子的免疫系统将会得到最大限度的激活。

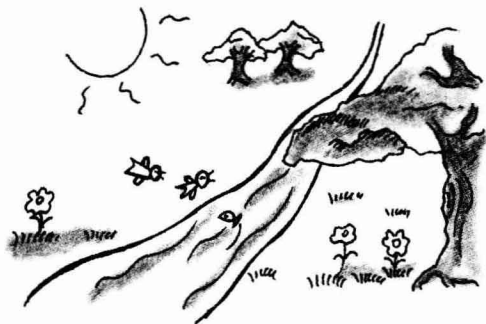
他们会在这片沃土里，自由自在地茁壮成长。

秀美的大自然风情，会把孩子的性情熏陶成和大自然一样阳光。

许多研究成果表明，与大自然的亲密接触，

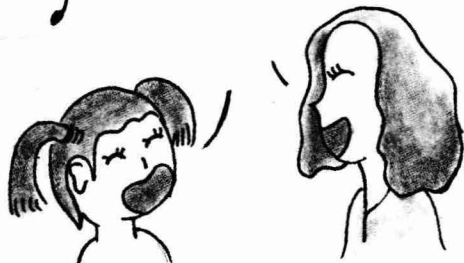
会大大提高孩子的创造力、想象力以及独立思考、解决问题的能力。

当然，也有学者说，更有利于学习成绩的提高。





喜羊羊~美羊羊.....



#011

给孩子买喜羊羊玩具的父母很多，

但能和孩子一起唱完整版的喜羊羊主题曲的父母就不多了。

父母们的心思，只是放在花多少钱来满足孩子们的无知需求上，而忽略了在整个游戏活动中，孩子渴望大人能陪同着他们，能做这种亲子互动的精神需求。

孩子会玩得很开心，会一直愉快地成长的——这只是父母们单方面的想象，因为，他们在孩子身上已花去了大把大把的钞票，认为理所应当有所回报。但现实，往往让父母很伤心。