



〔韩〕申宜真 著 李尚卿 译

不必牺牲自己 也可以教出： 幸福的孩子



风靡亚洲的育儿宝典

韩国家庭教育第一书

韩国最受欢迎的子女教育专家现身说法

为望子成龙、望女成凤的父母提供不同阶段的家庭教育妙方
韩国妈妈人手一册，你还在等什么？



中国轻工业出版社



不必牺牲自己 也可以教出： 幸福的孩子

〔韩〕申宜真 著 李尚卿 译



 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

不必牺牲自己也可以教出幸福的孩子 / (韩) 申宜真著;
李尚卿译. —北京: 中国轻工业出版社, 2009.6
(金牌父母系列)
ISBN 978-7-5019-6938-8

I. 不… II. ①申…②李… III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第057088号

Wise Parents, Wise Choice

Copyright © Shin, Yi-jin, 2006

All rights reserved.

Chinese (Simplified) Translation copyright © China Light Industry Press 2009

Published by arrangement with Woongjin ThinkBig Co., Ltd.
through M.J. Agency

责任编辑: 赵 强 责任终审: 劳国强 装帧设计: 刘 微
策划编辑: 赵 强 责任校对: 郎静瀛 责任监印: 马金路
设计制作: 北京灵思舞意平面设计有限公司

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京恒信邦和彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2009年6月第1版第1次印刷

开 本: 889×1194 1/32 印张: 8.5

字 数: 212千字

书 号: ISBN 978-7-5019-6938-8 定价: 22.00元

著作权合同登记 图字: 01-2009-2414

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

90218S8X101ZYW

我现在可以自信地告诉大家

2000年我出版自己的第一本书时，我的大儿子庆模正在读初中三年级，而老二政模才八岁。那时候，我的大儿子在智力方面显得要迟钝一些，老二则在各方面都很出色。

我的第一本书出版以后，许多人纷纷跑来劝慰我。我知道他们是怕我担心大儿子，其实我真正担心的，却是老二。虽然小的时候聪颖伶俐，但是谁又知道，他长大以后会变成什么样子呢？

其实在我的生活周围，有不少像政模那样的孩子。他们从小就受到父母的吹捧和期待，但他们身上过多的光环，以及父母对他们的期望，却会给他们带来过重的精神负担，他们也因此无法很容易地施展正常的智力及能力。

因此，我经常告诫父母们：不要太过操心。对于我的大儿子，我也告诉他，不用太担心自己的学习成绩，而且不要

在意别人对你说什么。现在我的两个孩子，已经分别是高中三年级及小学五年级的学生了。他们现在生活得很快乐，而且他们很清楚自己现在在做什么，将来应该做什么。

由于职业的原因，与其他父母相比，我能陪孩子的时间比较少。因此，我常常对孩子们感到很抱歉，有时也会自责，觉得自己不是一个称职的妈妈。不过，仔细想想后，我还是认为，当初没有因为孩子而放弃自己的人生目标，这个决定，是正确的。

在和周围一些家长们闲聊的时候，我发现，有不少父母都把培养好自己的孩子当做他们人生唯一的目标。

也许别人会说：“可怜天下父母心，这些父母好伟大啊！”但是，我却非常担心这些父母们的将来。他们虽然非常希望自己能够做一个百分百的好父母，但是往往也会把自己和孩子都推向不幸的深渊。

如果父母把孩子的人生及未来看得非常重，那么他们就会把自己的所有心血和热情，都投入在孩子身上。他们会认为，应该为自己的孩子好好规划人生之路，因此便会无休止地训诫、指导、评价自己的孩子。虽然他们嘴上说，是因为想让自己的孩子将来幸福，但是他们

所关心的，其实只是孩子们的成绩单。

这些父母们往往无法容忍自己的孩子出现任何失误。如果孩子失败了，他们只会责骂孩子，却不懂得应该如何去劝导孩子，不懂得引导孩子走向成功。这些父母往往会将自己的意愿强加在孩子身上，却从未考虑过孩子们自己的想法，也从未想过要去听听孩子们的心声。

其实，孩子们的所做所想，并不是和家长们完全同步的。孩子从小开始，就已经有了自己的想法，随着他们渐渐长大，他们和父母之间的观念差异也会越来越大。

其实，孩子长大之后，总有一天会离开父母的身边。父母对于孩子来说，只是他们人生中的过客而已。

而那些从小就把孩子当做自己人生唯一目标和期盼的父母们，一旦和孩子分开以后，就会感到无比的失落，甚至彷徨无措。因为在这些父母心中，孩子是自己唯一的、最重要的人生目标，因此，一旦孩子离开了自己的身边，做父母的就很难接受这样的残酷现实。

作为父母，如果真的希望自己的孩子将来能够幸福，就不应该过于束缚孩子的自由，而应该让孩子选择自己的人生道路。要知道，孩子们往往会在不知不觉中模仿父母的行为及思维方式，父母的生活形态及生活理念，

会直接影响到孩子。

身为父母，让孩子们体会到幸福感是非常重要的。有些父母为了孩子，自己默默忍受着不幸，这种做法是极端错误的，因为这样的父母很难让自己的孩子幸福。

所以，贤明的父母，为了自己和孩子，会优先选择自己的幸福。

记得有一次吃晚饭的时候，政模突然说了这么一句话：“妈妈，妈妈，我现在喜欢朋友胜过喜欢妈妈了！”

听到这句话，我心里凉了半截，心里想，看来儿子长大了，翅膀硬了……但嘴上还是说：

“嗯，是吗？妈妈觉得有点难过呢！”

“妈妈，对不起哦，但这是真的。”

“是吗？呵呵，没关系，我喜欢你对我讲实话。”

儿子才上小学五年级，就已经说出这样的话了。虽然感觉来的时间太早了一点，但是我知道这一天总会来的。

看来，我的位置正逐渐被别人取代，而儿子的心也正渐渐离我远去。

我想，孩子已经开始自己规划未来了，而我，只要站在儿子的身旁为他加油就足够了。

和孩子在一起度过的幸福时光往往一闪而过，而那些幸福时光将一去不复返。在此，希望身为父母的你，能够好好抓住眼前的美好时光，将来不要让自己后悔。

申宜真
2006 年 10 月

目 录

第一章 贤明的父母应该优先选择自己的幸福

谁胆敢向她丢石头？ > 14

贤明的父母优先选择自己幸福的理由 > 19

主动追寻幸福 > 26

把“牺牲”一词从头脑中删除 > 33

请妈妈们努力撑过孩子0岁到3岁的时期吧 > 40

千万不要把孩子当做人生首要目标 > 47

不要错过孩子每一个惊人的表现 > 53

第二章 分析一下您是什么类型的父母

没有自信的父母 > 60

内心幼稚的父母 > 67

无法控制情绪的父母 > 73

和孩子没有共鸣的父母 > 78

没有道德观的父母 > 85

放任孩子的父母 > 90

有性格障碍的父母 > 96





第三章 寻找幸福的基础训练——自我分析法

- 父母的性格决定孩子的一生 > 104
- 养育孩子时才发现自己以前不曾知道的伤痛 > 111
- 寻找幸福的基础训练——自我分析法 > 115
- 请大方展露自己内心的伤痛 > 120
- 客观地看待你的父母 > 126
- 学会如何去爱 > 133

第四章 如何培养幸福的孩子

- 做80分的父母 > 142
- 任何情况下都要赏识孩子 > 148
- 不要企图百分百理解你的配偶 > 155
- 先让孩子快乐，后让孩子吃苦 > 161
- 学习，学习，再学习 > 167
- 提前预防忧郁症 > 173
- 勇敢地向别人求助 > 179
- 原则固然要坚持，但要尽可能地发挥灵活性 > 183
- 不要断绝和世界的联系 > 189
- 欣赏孩子的反抗 > 195



第五章 为贤明的父母提供的不同时期的 教战手册

一步一步来（一）写给怀孕期的准妈妈们 > 202

此时期准妈妈的心理 | 积极地安慰自己 | 即使呕吐也应该尽量进食 | 预防忧郁症 | 开个婴儿送礼会

一步一步来（二）写给0岁到3岁孩子的父母们 > 215

此时期父母的心理 | 要保持身体健康，精力充沛 | 暂时放下繁重的生活负担 | 不要被育儿信息搞得晕头转向 | 适当参与家中的大事小事 | 在孩子面前不要表现出一副“上班妈妈”的形象 | 丈夫们啊，无条件忍受妻子的怒气吧

一步一步来（三）写给4岁到6岁孩子的父母们 > 228

此时期父母的心理 | 尽全力“读懂孩子的心” | 掌握孩子的发育曲线 | 在孩子不经意之间，父母应该主动掌握主导权 | 替孩子的爸爸保留一个位子 | 从这时开始进行性教育吧

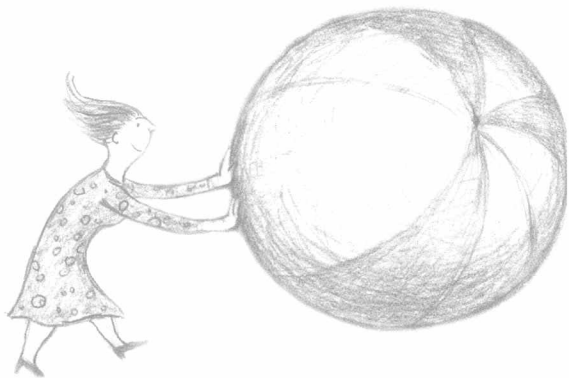
一步一步来（四）写给小学低年级孩子的父母们 > 243

此时期父母的心理 | 培养良好生活习惯是最大的课题 | 给孩子制定学习规范 | 和孩子一起做作业 | 让孩子热爱人生 | 主动结识孩子同学的妈妈 | 如果感到身心疲惫，可以向专家求助

一步一步来（五）写给小学高年级孩子的父母们 > 257

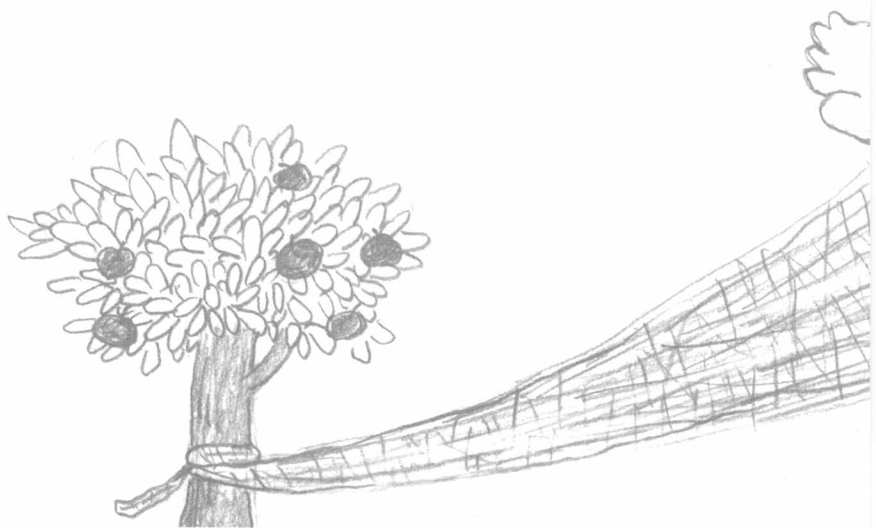
此时期父母的心理 | 让孩子自己寻找学习的动机 | 要肯定孩子们的世界 | “遥控”比当面训斥更有效

尾 声 写给天下所有的爸爸 > 267



第一章

贤明的父母
应该优先选择
自己的幸福





谁胆敢向她 丢石头？

和大人们一样，孩子同样会遭受压力。有一天，一个才上小学三年级的女同学说的几句话，着实让我吃了一惊。

“老师，你有时会不会有自杀的想法呢？我有的时候会莫名其妙地想自杀。有几次我很想从楼顶上跳下来，但是却有些害怕。因为我担心如果我死了，妈妈会伤心，所以还是不忍心跳下去。”

听到孩子的这些话，我的心就像被刀刷一样难受。我问那孩子为什么会有自杀的想法，她告诉我是因为她数学成绩一直都不好，总是被老师责骂。她说自己的英

语成绩一直都是百分，其他科目的成绩也还可以，唯独数学成绩比较差。

还有一个男孩子，每次他到了幼儿园以后，不管遇到的是妈妈、老师还是朋友，开口闭口总是说“再闹，就拿刀砍死你”，“我要杀了你”，“该死的”等话。

当然，像上面说的这种孩子，还是属于极少数的。但是根据今年社会福利机构的一份问卷调查结果显示：在 7700 名中小学生当中，有近 26% 的学生，具有情绪及行为异常的情况。而在四名中学生当中，就有一名抗压差、容易发火、对周围的人和事漠不关心的学生。

一个上班族妈妈的真情告白

我认识这么一位妈妈，她是某家公司的白领，在公司里因为工作能力突出，颇受上司的重用。在生了第二个孩子以后，她却毅然辞职回家，一心一意地照顾自己的两个孩子。据她自己说，她这样做也是出于无奈，因为怕没人照顾孩子，所以只好狠心把工作辞掉了。我知道在这样做之前，她一定想了很久，才艰难地做出了决定。

一年之后，我在路上偶然遇见了她。这一次，她眉

头紧锁，看上去心事重重。从她脸上看到的，只有焦虑、疲倦、忧郁、烦闷……

“我每天光是照看孩子，就忙得连喝口水的时间都没有。而且每到夜晚，便感觉浑身酸痛，真的是苦不堪言啊！老大还算好，但是两岁的老二一到半夜就哭闹不已，搞得我根本睡不好觉。老公总是很晚才回来，而婆婆又住在乡下，根本就找不到人帮忙。每次把孩子哄睡后，我都会偷偷地掉眼泪。我真的害怕这样下去我会受不了啊！我怕我会崩溃……”

面对她那彷徨无助的眼神，我真的替她感到惋惜。想当初，她是一个意气风发的职场女性，现在却变成这副模样。而这一切，都是因为她当初决定为了孩子放弃自己的前途和事业造成的后果。

她流着泪哭诉了半天后，接着又告诉我一件几天前发生的事情。

“在小区的游乐场，我的第二个孩子曾丢失了一会儿。那天在游乐场，我一边看着孩子玩，一边和邻居家的妈妈们闲聊。突然，在我目光转向别处的瞬间，孩子不见了！太可怕了，就像天塌下来似的！我发疯似的呼唤着孩子的名字，到处寻找，脑子里闪现出各种不好的