

帮助孩子寻找天赋、塑造品格、激发潜能、认可自我



父母 教练

부모코칭

[美] 郑振佑 [韩] 禹秀命 著
武传海 译

让父母更客观、更冷静、更理性地引导孩子的成长

本书自问世以来在韩国持续畅销，迄今销量已超过百万册
只要父母成为孩子的教练，不论什么样的孩子都能成为幸福的人

 北方妇女儿童出版社

父母 教练

부모코칭

[美] 郑振佑 [韩] 禹秀命 著

武传海 译



北方妇女儿童出版社

长春

版权所有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

父母教练 / (美) 郑振佑, (韩) 禹秀命著; 武传海译. — 长春: 北方妇女儿童出版社, 2014.10
ISBN 978-7-5385-8333-5

I. ①父… II. ①郑… ②禹… ③武… III. ①儿童教育—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 158368 号

부모코칭 by Dr. Paul Jeong · Dr. Woo Soo Myung

Copyright © 2007 by Dr. Paul Jeong · Dr. Woo Soo Myung

All rights reserved.

Original Korean edition was published by Asia Coach Center

Simplified Chinese language edition © 2014 by Beijing Xiron Books Co., Ltd.

Simplified Chinese language edition is published by arrangement with Asia Coach Center.

吉林省版权局著作权合同登记 图字 07-2014-4338

父母教练

FUMU JIAOLIAN

出版人 刘 刚

策 划 师晓晖

责任编辑 金敬梅

封面设计 陆 云

开 本 710mm × 1000mm 1/16

印 张 13

字 数 132 千字

版 次 2014 年 10 月第 1 版

印 次 2014 年 10 月第 1 次印刷

印 刷 北京慧美印刷有限公司

出 版 北方妇女儿童出版社

发 行 北方妇女儿童出版社

地 址 长春市人民大街 4646 号 邮编: 130021

电 话 编辑部: 0431-86037616 发行科: 0431-85640624

定 价: 32.80 元

序



帮孩子实现“冠军梦”

多数父母在培养子女时都曾下定决心：“我要好好培养自己的孩子。”但是很多父母因儿时亲身经历过的伤痛或负面习惯，在不知不觉中就会把自己的要求强加给孩子或压制孩子的天赋。每一位父亲或母亲的行为背后都有着善良的意图，希望自己的孩子不要再重复自己所经历过的事物和痛苦。

有哪一位父亲或母亲养育孩子的目的仅仅是为了让孩子的人生充满竞争？但是从孩子一出生，父母就开始训练他竞争的能力，先要拼命学习，然后找个理想的公司拼命工作，老了之后才有资本舒舒服服地死去。即使你的身边真有这样的父母，我相信他们的初心肯定也是希望孩子成长的每个瞬间都充满喜悦与幸福。因为父母就是为了让子女幸福而存在的。

每个人的世界观都是自己内心的投射。当你戴着绿色的眼镜看待世界，世界就是绿色的。当你戴着黄色的眼镜看待世界，世界就是黄色的。身为父母的我们又戴着什么颜色的眼镜在看待自己的孩子呢？

现在请将我们原来的有色眼镜摘掉，换上“教练的眼镜”，去重新看待自己的孩子吧，你的孩子将会呈现一个全新的面貌。他们将展现出父母从未体验过、接触过的特性和才能。所以每当我们发现孩子身上的闪光点时，作为父母的我们需要带着好奇心与惊奇去探索并开发孩子未知的才能。如果真的可以如上所述对待孩子，你们的人生每天都会更快乐更有趣。这就像探险家们带着好奇心、恐惧、惊奇、对新事物的期待与兴奋去丛林探险一样。

我们要相信，孩子天生就具备了所有的才能与创造力。为了让孩子在人生的每一瞬间都不断开发自己的才能并将其展现出来，我们要无条件地支持、鼓励、陪伴他们。相信这样一来孩子愿意一辈子与父母建立“爱的链接”，这就是“教练型父母”。父母可以成为一辈子陪伴子女同行、支持孩子的成长与幸福、与孩子相互问责的最佳教练伙伴。父母只需稍稍调整一下自己看待孩子的视角，并且在如何更好地支持孩子成长方面多加练习，就可以成为最棒的教练。

如果你希望自己的孩子幸福成功，那么可以通过阅读本书轻松地掌握成为父母教练的技术和方法，书中的实际案例及其背后的原理你亦可轻松应用于生活中。

祝你早日成为帮助孩子实现“冠军梦”的父母教练！

禹秀命



前言



迈出妈妈教练的第一步

“不，我不穿这件衣服。我要穿超人衣服上学。”

“那件衣服已经穿四天了。天气这么热，你想穿满是汗渍的衣服吗？”

“那我就不要去上学了。”

“什么？难道你是为了妈妈才上学的吗？算了，你爱怎样就怎样，我不管了。”

“知道了，妈妈不让我上学，我就不去了。哇，真高兴。我要去玩游戏了。”

“这孩子真气人。过来，是不是一大早就挨顿揍才舒服？”

“呜哇哇……”

上小学四年级的明植跟妈妈善淑的大战，最终以明植挨揍收场。

善淑好不容易把儿子送到了学校。然后，她筋疲力尽地把孩子的衣服扔进了洗衣机。这时她突然想到：“我到底在干什么？每天都跟孩子吵架，我做得对吗？”

其实，最近儿子明植越来越叛逆，看到妈妈生气，他会瞪着眼睛反抗。如果被爸爸教训了，他还会用拳头击打墙壁发泄。回想起儿子的这些表现，善淑有点儿害怕了，照这样下去，儿子会不会永远叛逆啊？

这时电话铃响了，是几天前朋友介绍的父母教练培训师打来的。

其实，对于善淑来说，父母教练培训师这个职业非常陌生，而且她也不知道父母要成为子女的教练到底是什么意思。

“您好，今天的心情怎么样？”

“快别说了，都快被我儿子气死了。”

“您一定遇到了心烦的事。跟儿子生气了是吗？”

“是的。我儿子进入了叛逆期，根本就不听我的话。今天早晨我们还因为穿衣服的事吵了一架。最近我常觉得当妈妈好难啊！”

对话持续了很长时间。培训师认真倾听了善淑的烦恼。善淑为有人倾听自己的烦心事而高兴，不知不觉中说出了心里话。

她觉得心情好了很多，而且感觉跟电话中的培训师也不那么陌生了。

“跟我聊了以后是不是心情好多了？”

“是啊，好了很多！我能把自己的想法和心事说出来，非常高兴。”

“我也很高兴。但是您儿子会不会像您一样也有很多想说的话呢？”

“您指明植吗？其实如果跟他好好沟通，他也很喜欢跟我交流。”

“那今天早晨您听他说了多少话呢？”

“我今天早晨太忙了，根本就没时间听他说话。我让他穿别的衣服，但他就是不听，所以我揍了他一顿。”

“揍过他之后您的心情如何？”



“送他上学之后，我有些难过。”

“那么，您觉得该怎样做才好？”

“早知道他那么喜欢那身衣服，我昨天给他洗洗就好了。”

这是怎么回事？早晨跟儿子吵架生气的情景清晰地浮现在脑海里，走马灯似的从眼前闪过。善淑开始反省自己的所作所为，为自己一大早就跟儿子大喊大叫，甚至还动手打他感到惭愧。

“这样看来，我确实做错了。”

“那么今天儿子回家之后，您打算怎么做？”

“先跟他好好谈谈——我儿子喜欢温和的妈妈，然后再给他买一套他喜欢的超人衣服，最后为早晨揍他的事向他道歉。”

“哇，看来您有做父母教练的天赋！”

“您说我吗？我怎么会……”

“父母教练也没有什么特别的。教练是从倾听子女的话开始的，而且能够帮助子女学会自主选择。您已经迈出了使孩子成为幸福天才的父母教练的第一步。今后，我们每周见一次面，我会帮助您成为最好的妈妈教练。”

善淑虽然依然不太明白父母教练到底是什么，但是她希望改善同儿子的关系，并且认为要达到这个目的，自己确实需要某些帮助。就算不知道什么是父母教练，但是在跟培训师对话的过程中，她第一次站在儿子的立场考虑问题，并且产生了让培训师帮助自己管教孩子的想法。

另外，善淑还对父母教练这一新鲜事物产生了强烈的好奇心和期待。

明植放学回到家，发现妈妈看他的眼神跟早晨时完全不同了。被妈妈热烈地拥抱在怀里，明植感觉非常幸福。此时，作为初级妈妈教练的善淑的心里充满了期待。

存在之歌

我的存在已经被认可。

我的存在已经被爱。

在受到月光照亮之前，已经是发光的存在，

在太阳升起之前，已经是充满热情的存在。

我是神和宇宙结合的尊贵的存在。

在余生中，我怎样在神和宇宙面前跳舞呢？

不管别人看不看，我想跳一支感谢之舞。

不管别人听不听，我想唱一首感谢之歌。

我想爱所有人，就像从来都没有受过伤一样。

我不想为金钱忙碌，只想为了某种意义而奉献。

就算明天会死去，

我也要成为种植一棵苹果树的具有希望的存在。



目录



父 母 教 练
C O N T E N T S

第一部分 **最有爱的对决：孩子选手 vs 父母教练**

第一章 父母教练：让孩子受益终身的黄金指导

在这个世界上，没有人不需要教练 /005

专业的教练能够打造出优秀的团队 /008

拥有教练的家庭 /012

教练：父母的新角色 /017

第二章 伟大的教练：为成功者保驾护航的重要人物

父母要相信，教练是可以创造神话的人 /023

爱，让人的生命更完整 /028

哈佛的最后一堂课：每个人都是最尊贵的存在 /031

教练既能给孩子带来希望，也能够拯救自己 /034

第三章 循序渐进，你就能成为真正的父母教练

- 第一步：带着好奇心去享受新事物 /041
- 第二步：发现存在，选择存在 /045
- 第三步：观察子女，才能更好地了解子女 /051
- 第四步：学会倾听、提问，让孩子体会到被尊重的感觉 /055
- 第五步：祝贺一点儿小进步，收获大的成就感 /060
- 第六步：管教行为，认可存在 /065
- 第七步：做一个正直的人，无愧于自身价值 /070
- 第八步：挖掘孩子的潜力，培养孩子的领导能力 /075
- 第九步：相信并鼓励孩子，帮助孩子成为世界级的领导者 /080

第二部分 **最棒的教练能培养出最优秀的孩子**

第四章 正确认识自己，才能更好地指导孩子

- 与我的意识见面，认识真实的自己 /089
- 发现自己的存在 /094
- 学会正确指导子女 /099
- 学会向子女提问 /105

第五章 提高孩子的素养

- 发现孩子的优点，激发其内在的才能 /115
- 帮助孩子激发情感，享受成功幸福的人生 /120



- 有责任心的孩子更容易成大器 /126
- 优秀的创造力是孩子一生的财富 /133
- 优秀的品格是孩子成为卓越人物的关键 /139

第六章 学会指导方法是成为优秀教练的关键所在

- 充分享受当下，与子女共享幸福快乐 /147
- 让子女独立 /152
- 父母是孩子永远的支持者 /154
- 好的教练最了解子女的性格 /161
- 从多个领域发现子女的才能 /165
- 爱心教练对话：充分满足子女的需求 /173
- 调好爱的频率，奏响和谐之曲 /180
- 与子女交流可以产生近乎完美的效果 /184
- 经历约定的孩子会更加优秀 /188
- 耐心等待，希望就在不远的未来 /192

- 结尾 教练带来的奇迹 / 195

父 母 教 练



第一部分

最有爱的对决：孩子选手 vs 父母教练

“绝对，绝对不要放弃……”

——温斯顿·丘吉尔



父 母 教 练

第一章

父母教练：让孩子受益终身的黄金指导



在社会中，家庭是一个团队，也是一个人最好的依靠。这个团队是否优秀，关键就看教练如何去引导这些个性不同、才能各异的队员，能否帮助他们找到人生的方向。那么家庭里的教练是谁呢？毋庸置疑，就是父母。

和道在道利多和道利多和道利多

道利多和道利多和道利多和道利多

道利多和道利多和道利多和道利多

道利多和道利多和道利多和道利多

道利多和道利多和道利多和道利多



父 母 教 练



在这个世界上，没有人不需要教练

有一个青年，他对电脑特别感兴趣，15岁时已经能够分拆并重装电脑了，在大学一年级时凭借1000美元创办了公司。这个青年有极强的好奇心，其超常的能力也得到了快速提高。他先别人一步研制出的电脑，在一个月内取得了18万美元的销售佳绩。

之后，他的公司有了飞速的发展，并且成长为年销售额超过168万美元的企业。他成了资产超过数百亿美元的富豪，但是他并没有满足于“全球第二电脑制造企业”这一称号。通过不懈努力，他的公司终于超越微软公司，成功地登上了全球第一的位置。

这个人就是世界级电脑制造公司——戴尔电脑的创始人、戴尔公司总裁迈克尔·戴尔。他领导企业不断进取，不断创新，被誉为“IT界的神话”。

那么，他没有停留在原地，而是从第二位走上第一位的底气是怎么来的呢？其实，戴尔也曾短暂地离开过总裁的位置。但是，三年之后，当他重新回到这个位置时，正好找到一个新的突破口。

这得益于他的教练。因为面对持续不断的竞争和危机，他需要