



〔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

妈妈们的幸福育儿秘诀：

摆脱“牺牲自我”的教育方法 只有妈妈幸福了 孩子才能幸福！



妈妈们的自我牺牲，并不一定能换取孩子的幸福。

幸福的妈妈教出幸福的孩子，不幸的妈妈教出不幸的孩子。

放弃自己的一切，把孩子放在人生的第一位，

这对妈妈来说，无疑是“慢性自杀”。

一旦妈妈掉进了“自我牺牲”的陷阱，

那么妈妈和孩子都将掉进不幸的泥淖。

孩子们会无意识地模仿父母的态度，父母成长了、进步了，

把幸福写在脸上，孩子们也会不自觉地学会幸福。

 金版 经典文库

如何摆脱“牺牲式”的教育方法？

如何让自己和孩子同时拥有幸福？

“韩国幸福妈妈”成功将幸福传递给孩子的
亲身体验，
彻底颠覆传统“牺牲式”的教育方式

上架建议：家庭教育

ISBN 978-7-5019-6938-8



9 787501 969388 >

定价：22.00元



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

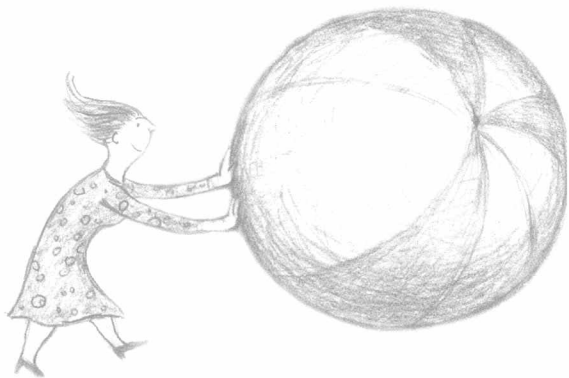
一步一步来（四）写给小学低年级孩子的父母们 > 243

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

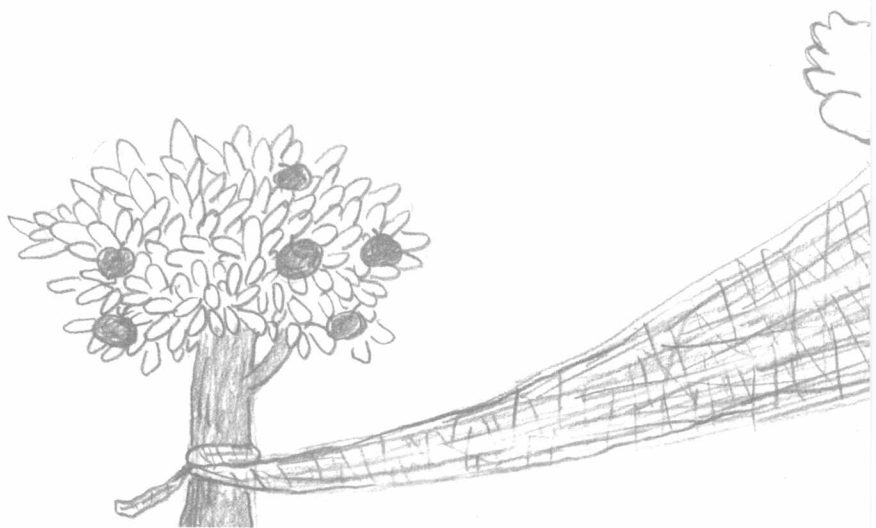
此时期父母的心理 | 让孩子自己寻找学习的动机 | 要肯定孩子们的世界 | “遥控”比当面训斥更有效

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，就有一名抗压能力差、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