

写给双薪父母的育儿真经

培养， “陪养” 更要

——双薪父母  的
育儿智慧

【韩】金圣恩 著
李敏 译



化学工业出版社

培养， “培养” 更要 ——双薪父母的 育儿智慧

【韩】金圣恩 著
李 敏 译



化学工业出版社

· 北京 ·

本书作者凭借自己多年的心理咨询临床实践经验,以讲座的形式向父母们传授如何准确表达对孩子的爱,如何更加科学幸福地育儿,如何实现工作与育儿的平衡等育儿相关技巧。

本书采用众多教育事例,方法突出,实用性强。适合广大的家长、老师及对孩子教育研究有兴趣的读者阅读使用。

图书在版编目(CIP)数据

培养,更要“陪养”——双薪父母的育儿智慧/[韩]金
圣恩著;李敏译. —北京:化学工业出版社,2010.4

书名原文: School of Expressing Love to My Child
ISBN 978-7-122-07842-1

I. 培… II. ①金…②李… III. 婴幼儿-哺育-基本
知识 IV. TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第033132号

School of Expressing Love to My Child

Copyright © 2007 by Kim, Sung-Eun (金聖恩)

All rights reserved.

Original Korean edition was published by Dasan Books Co., Ltd.

Simplified Chinese language edition © 2010 by Chemical Industry Press

Simplified Chinese language edition is published by arrangement with
Dasan Books Co., Ltd.

through Eric Yang Agency.

本书中文简体字版由 Dasan Books Co., Ltd. 授权化学工业出版社独家
出版发行。

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分,违者必究。

北京市版权局著作权合同登记号:01-2009-2592

责任编辑:邱飞婵 蔡红

文字编辑:谢蓉蓉

责任校对:顾淑云

装帧设计:刘丽华

出版发行:化学工业出版社

(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印装:北京云浩印刷有限责任公司

880mm×1230mm 1/32 印张7 字数100千字

2010年6月北京第1版第1次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686) 售后服务:010-64518899

网址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价:22.00元

版权所有 违者必究



让育儿更加从容幸福

很多父母会读一些与育儿有关的书籍，有时是为了更好地育儿，有时则是为了更轻松简单地育儿。那么，育儿有没有捷径呢？有没有更加简单方便的方法呢？有没有投入小却效果好的方法呢？如果您是抱着这样的想法打开这本书的话，那么恐怕您会失望了。因为，在育儿这件事上，是没有捷径可以走的。我做了多年的儿童心理咨询工作，体会最深的就是：养育子女就如同耕作土地一样，只有一分耕耘，才会有一分收获。

由于时代的发展，很多女性都有很强的自我意识，自我

实现的欲求增加。只待在家里，就会感觉自己落后，希望能做些什么。无论是工作还是做其他事情，现在的父母都很忙碌。本书不仅写给双双工作的父母，也写给那些不上班却终日忙碌其他事务的父母。因为，与父母是否真正工作相比，与孩子共处时间的多少才是照顾孩子的决定性因素。

结婚本身并不会为男女双方带来多少烦恼，而一旦子女出生，关于养育子女的苦恼就如影随形。“想好好地抚养孩子，是不是辞职做全职妈妈更好些呢？”这样的苦恼总是让很多职业妇女挥之不去。除非孩子的问题十分严重，必须辞职不可，否则的话，如何更加智慧有效地分配时间和精力就变得十分的重要和必要。因为如果不如此做的话，结果或是最终迫不得已辞职，或是由于子女问题终日生活在苦恼与伤心之中。希望本书所列出的一些育儿原则和提示，能让父母们学会如何适当地分配时间和精力，帮助父母们区分重要的事情和必要的事情，减少育儿的压力感，让育儿变得更加从容幸福。

金圣恩



目 录

第1章·为什么只有我这么累?

时间总是不够_2 / 负罪感和恐惧感_4 / 工作和家庭如何兼顾?_5 / 妈妈空位的替代者_7 / 我不在的时候发生了什么?_9 / 孩子的问题行为是父母双双工作的过错吗?_9

第2章·双薪父母的幸福育儿学校

第一讲

不要只做名义上的父母_14

我属于什么类型的父母?_15 / 名义上的父母会毁了孩子_22 / 如何无愧于父母两个字_25

第二讲

理智地调整内疚自责的心态_38

双双工作是父母的选择_38 / 声称为了孩子不过是借口_41 / 不要对内疚心理进行包装_43 / 不知自责或隐藏自责的父母_46 / 理智调整内疚自责的心态_48

第三讲

不要试图坐享其成_53

做什么都很出色_53 / 希望坐享其成可能导致的失误_54 / 经济学原理并不适用于子女教育_65

第四讲

准确测量你和孩子之间的情感距离_69

判断父母与孩子关系的基准_70 / 距离感产生的原因_75 / 如何缩短与孩子的情感距离_81

第五讲

注意侧面了解孩子_92

当面和背后表现不一的孩子_92 / 如何全面了解孩子_95 /

不要试图改变孩子，父母应先自我转变_99

第六讲

不要苛求完美_101

完美主义者_101 / 完美容易产生唠叨_105 / 孩子更喜

欢温情的父母，而不是有能力的父母_108

第七讲

维系和谐的夫妻关系_113

夫妻问题会转变成育儿问题_114 / 如何营造良好的夫妻

关系_122

第八讲

认可当前状态，接受现实_130

时间的不足会造成情感的缺失_131 / 父母不可能控制孩

子的所有行为_139 / 不要端父母的架子，应先和孩子培养感

情_145 / 接受现实才是解决问题的捷径_155



第九讲

即使短暂的亲子时间也要保证_157

不要永远拿忙碌当借口_157 / 一天 24 小时，怎样保证
时间_161 / 如何充分利用宝贵的时间_170 / 孩子的索求可能会
越来越多_184



第十讲

培养孩子的自律和独立_187

不要戴有色眼镜看待孩子的固执_187 / 适当培养固执的
办法_190 / 对话法培养孩子的自律和独立_192 / 做用行动说话
的父母_200



后序

工作与育儿——平衡的智慧_209

开始双双工作的时期_212 / 孩子的气质类型_212 / 要辞
掉工作吗?_213 / 父母的作用不在于爱的想法，而在于爱的表
现_214

第1章



为什么只有我这么累？



双薪父母（父母双双工作）最大的苦恼是什么？虽然每个人的体会或许不同，但有一点是共同的，那就是在育儿与工作中父母所经历的矛盾和烦恼。许多调查表明，双薪父母最大的苦恼来源于对子女的教育。双薪父母的苦恼在于不确定他们在育儿方面是否做得足够好，而准备双双工作的家庭则为如何抚养孩子而苦恼。

工作与子女教育到底能否兼顾呢？这种想法引发出无数的担心与苦恼，甚至让双薪父母们对工作本身产生了怀疑。归根结底，这种苦恼来源于亲子时间太少的现实。如果时间充裕，这种苦恼就会少很多。让我们一起来看看双薪父母们的共同苦恼吧。

时间总是不够

双薪父母最大的苦恼就是时间不够，即使一天有 24 个小时，却仍然感到没有时间。如果时间能再多些该多好啊？早晨起来，父母就开始忙碌，和孩子一通折腾，到了单位总是会想“我为什么对孩子总是这么急躁啊”，“要是没训斥他就把他送到幼儿园该多好啊”，等等，感到既心痛又后悔，

心里想着到了晚上一定要对孩子好一点。而下班后回到家里忙这忙那，不知不觉中嗓门又提高了，又开始训斥孩子。看着孩子脸上带着泪痕睡去，父母心里十分的难受和内疚……可是第二天、第三天，同样的情景又反复发生。



当人的活动时间被加以规定和约束的时候，人的心理上就会产生焦躁的情绪。双薪父母们的心情总是很焦躁的，因为时间不够用。如果想按时把孩子送到幼儿园或学校，而自己上班又不迟到的话，每次都要和孩子爆发战争。不仅如

此，想和孩子一起做点什么的时间也总是很少。当孩子吵着说“我们去动物园吧，去游乐场吧，某个小朋友的爸爸妈妈已经带他去过好几次了……”的时候，父母经常会觉得对不住孩子，却只能是遗憾没有时间。对于孩子一起玩耍、一起看书的要求，父母也总会因为时间问题而很难满足。到了周末想做些弥补时，不是家里有别的事情，就是要去公司加班。长此以往，父母无法保证与孩子的共处时间，彼此的距离感也就越来越大。父母不知道如何才能抽出时间，又觉得利用“边角料”时间没什么用处，只是一味地等待能有空闲时间。如果时间上充裕的话，以下的苦恼一定会减少许多。

负罪感和恐惧感

小珍特别依恋妈妈，胆子也比同龄的小朋友小得多。小珍的妈妈为此很难过，总是想“要是我没上班的话，孩子就不会这样的不安了……”。当小珍做错了事或是不听话时，父母也总是把原因归咎于父母都上班的缘故。

在孩子最需要父母的时期不能陪在孩子的身边，双薪父母们为此有深深的负罪感和内疚感。孩子本应由父母亲手抚

养长大，父母却无法做到，而是将孩子托付给别人带。这种负罪感和内疚感甚至让有些父母会在工作一段时间后辞职。而继续选择工作的父母们，仍然会为此焦虑不安。

正是出于这样的负罪感，一些双薪父母的心理状态总是被担心和不安所占据，甚至会发展成为恐惧。“孩子不在妈妈的照顾下成长，会不会精神需求不满呢？”“孩子那么认生是不是因为我们都上班的缘故呢？”“我没法像全职妈妈那样严格管教孩子，是不是孩子性格会变坏呢？”担心的问题过多，让父母们产生了恐惧感。

有因才有果。父母照顾、管理孩子的时间少，孩子们当然会出现问题。父母们被这样的想法所支配，心里充满了莫名的不安和恐惧。父母们希望能够改善这样的情况，却没有采用正确的解决方法，使得情况更加的恶化。

工作和家庭如何兼顾？

现在的社会氛围中，有能力的人备受推崇。这使得人们产生了一种强迫性的思维方式，那就是无论做什么都要做好。且不说这样的想法是自愿还是被迫的，人们总是希望无

论是家务还是工作，即使做不到完美，也要做到更好。

不管是由于经济原因选择工作，还是出于自我实现的目的选择工作，周围的人，尤其是婆家，对职场妈妈的要求和对全职妈妈一样，很少能够做到真正理解儿媳的苦处。而如果连丈夫也不理解自己的话，职场妈妈无疑会非常伤心，上班又不是罪过，自己到底做错了什么呢？

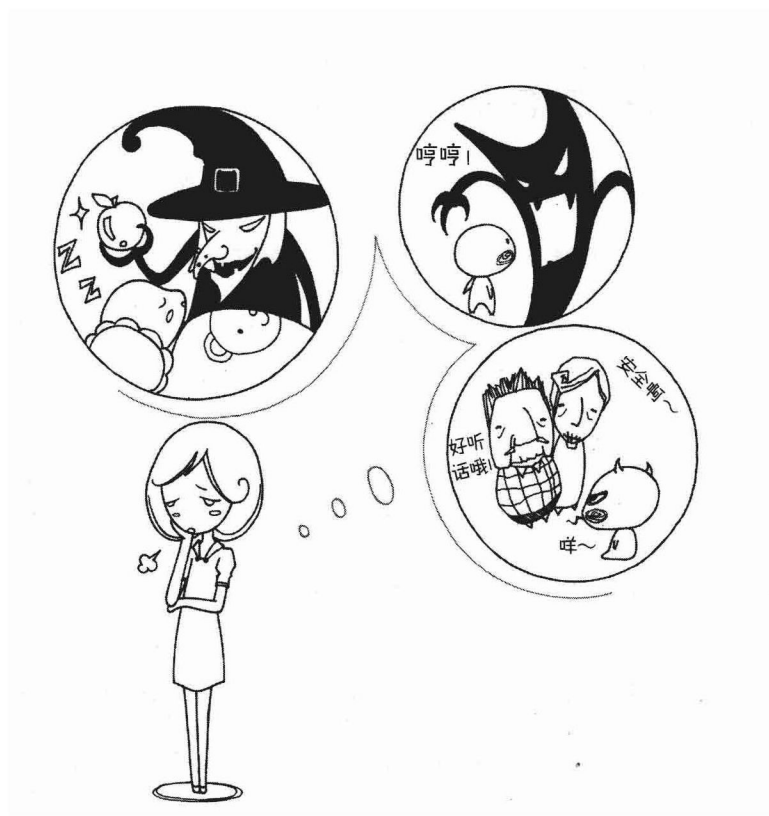
职场妈妈每天下班后要立刻去接孩子，到家后要马上打扫房间、准备晚饭，而孩子则缠着妈妈陪自己玩，或是不断提出这样那样的要求。如果丈夫能够体谅，妈妈可以先不做家务事而是陪会儿孩子，可是大部分的丈夫会这样说：“你回来这么早都干什么了？屋子里乱七八糟的，饭也不做，我都快饿死了，到底什么时候能吃饭啊？”一副没好气的样子。而妻子则会气得和丈夫吵起来。这样的情形多了，夫妻吵架也就成了家常便饭。

对于家务事和子女养育，妻子总是希望自己能做得更好，会尽自己的最大努力。然而人的精力是有限的，不可能把所有的事情都做好。妻子们往往会为自己无法成为 super-woman（超级主妇）而感到自责和伤心。

妈妈空位的替代者

双薪父母无法亲自照顾孩子，不得不寻求替代自己的养育者，或是把孩子托付给娘家父母、公婆，或是请保姆，或是入托。而随之而来的，则是无数的烦恼。可以说从怀孕开始，苦恼的历程就正式开始了。职场妈妈们最恐惧的，莫过于听同事们谈论所谓的育儿经验了。“我们家里请的保姆，每天光让孩子睡觉。”“有的保姆趁大人不在家时，还打骂孩子呢。”“所以啊，还是老人看孩子最让人放心了，有血缘关系啊。”即便如此，还有人会说：“不管娘家还是婆家，现在的老人管得太多，又太惯孩子了。”种种说法纷纭而至，让双薪父母们陷入混乱，无从选择。

到底应该按什么标准来选择孩子的托育方式呢？在父母们看来，这个问题难度之大，超乎想象。所以有的人干脆辞掉了工作，自己带孩子。而如果要寻找能够替代自己的人，自然要十分慎重。是选择双方父母代为照顾，还是寻求相关机构，还是选择保姆。而且要考虑长期性的问题，到底哪种方式更有利于孩子的成长，能够更好地照顾孩子，等等。



现在的年轻父母们普遍有着丰富的育儿知识，但这点有时反而对育儿造成负面的影响。因为他们知道，经常更换保姆或养育者，会对孩子造成不利的心理影响。很多时候，父母们明明知道保姆没有尽心照顾孩子，却担心如果更换会影响孩子，而只能选择将就，但心里则耿耿于怀，以至于工作时也无法集中精力。还有的父母，由于要看保姆或是父母的眼色，想提出自己的育儿建议也无法开口。