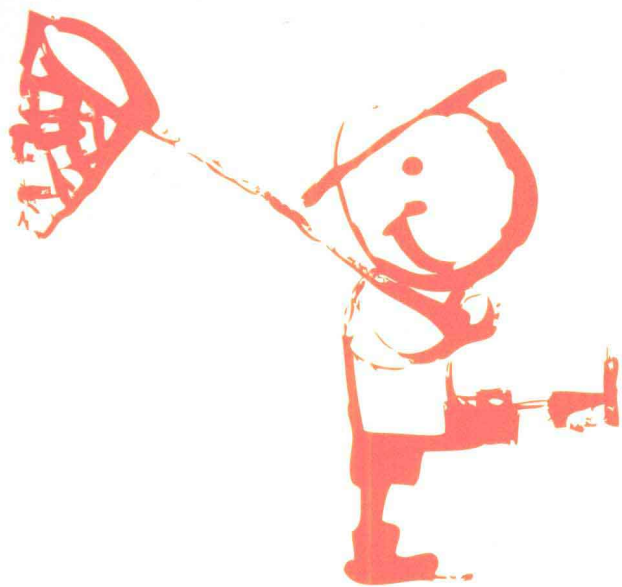




幸福是一种能力
幸福才是教养的最终目标

父母与子女的关系决定孩子一生的性格

培养幸福孩子的10个关键方法
孩子人格养成的22个核心秘籍

培养会幸福的孩子

Peiyang Hui Xingfu
De Haizi

韩国著名儿童教育专家**卢景宜**40年研究与实践精粹

韩国卢景宜/著 鲁可 韩笑/译

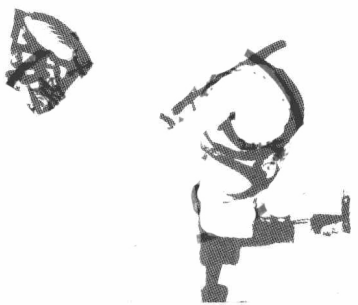


漓江出版社

培养会幸福的孩子

Peiyang Hui Xingfu
De Haizi

〔韩国〕卢景宜／著 鲁可 韩笑／译



◆ 漓江出版社

桂图登字: 20-2011-030

图书在版编目 (CIP) 数据

培养会幸福的孩子 / (韩) 卢景宣著; 鲁可, 韩笑译. — 桂林: 漓江出版社, 2012.8

ISBN 978-7-5407-5837-0

I. ①培… II. ①卢… ②鲁… ③韩… III. ①儿童教育—家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第179199号

How To Raise A Child Well

by 卢景宣 Noh Kyung Sun

Copyright © 2007 卢景宣 Noh Kyung Sun

All rights reserved

Simplified Chinese copyright © 2012 by LIJIANG PUBLISHING HOUSE

Simplified Chinese language edition arranged with Wisdom House Publishing Co., Ltd
through Eric Yang Agency Inc.

培养会幸福的孩子

作 者 卢景宣
译 者 鲁 可 韩 笑
组稿编辑 周群芳
责任编辑 曹 萍
责任监印 周 萍

出 版 人 郑纳新
出版发行 漓江出版社
社 址 广西桂林市南环路22号
邮 编 541002
发行电话 0773-2583322 010-85893192
传 真 0773-2582200 010-85890870
邮购热线 0773-2583322
电子信箱 ljchs@163.com

<http://www.lijiangtimes.com.cn>

<http://www.Lijiangbook.com>

印 制 北京大运河印刷有限责任公司
开 本 710 × 980 1/16
印 张 13.75
字 数 132千字
版 次 2012年8月第1版
印 次 2012年8月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5407-5837-0
定 价 25.00元

漓江版图书: 版权所有, 侵权必究

漓江版图书: 如有印装质量问题, 可随时与工厂调换

目 录
CONTENTS

Part 1 父母是什么样的存在？

第一章 如何培养孩子？ /011

1- 我们要传授给孩子什么？ /011

培养会幸福的孩子 /011

传授知识不是越早越好 /013

培养孩子与他人和谐相处的能力 /015

2- 父母与子女的关系决定孩子一生的性格 /017

性格是先赋和后天的结合 /017

依恋是与生俱来的生存本能 /020

“两次失去妈妈的孩子” /023

父母表达爱的原则——敏感、行动、始终如一 /026

3- 孩子的问题百分之百地源自与父母的关系 /030

“送孩子进精神病院的父亲” /030

父母的养育模式通过孩子代代相传 /032

孩子的心理问题来自于父母 /034

了解自己的父母才能正确地培养孩子 /036

第二章 我是怎样的父母？ /041

1- 舒服、性格好的人——安全依恋 /041

安全依恋和不安全依恋 /041

无论是独自一人，还是与人在一起都心情平静的人 /044

于人于己都持肯定态度的人 /046

怎样才能培养孩子形成安全依恋性格？ /047

以对自身和他人的想法为标准的依恋模式 /049

2- 与人在一起时手足无措的人——无视型不安全依恋 /049

忽视和拒绝的父母培养出孤独的孩子 /049

“无端火冒三丈的四十岁女人” /052

形成不安全依恋性格的养育形态 /053

造成无视型不安全依恋的父母们 /054

3- 孤独一人时心神不宁的人——执着型不安全依恋 /055

摇摆不定的父母培养出耍赖的孩子 /055

“诅咒妈妈死去的儿子” /058

形成执着型不安全依恋性格的养育形态 /059

造成执着型不安全依恋的父母 /060

Part 2 孩子是怎样长大的？

第一章 记忆造就孩子 /065

1- 记忆造就孩子 /065

所有的刺激都以记忆的形式留存 /065

过去的记忆支配着现在 /067

大脑的发育取决于与父母在一起时的经历 /070

2- 记忆的原理 /072

新生儿的大脑在四处寻找刺激 /072

大脑的发达过程：短期记忆和长期记忆 /074

妈妈要成为孩子的主要抚养人 /079

3- 孩子大脑的开发与破坏 /081

压力破坏孩子的大脑 /081

妈妈的刺激是开发孩子大脑的最好玩具 /083

第二章 感情表达是生存的必要条件 /086

1- 感情是什么？ /086

感情是身体对刺激的反应 /086

基本感情是与生俱来的 /089

直观的感情表达培养性格好的孩子 /091

2- 感情表达是连结父母和孩子的纽带 /094

“对什么都毫无感觉的父亲” /094

不能表达出不喜欢的感情？ /096

怎样才能配合孩子的感情? /099

第三章 头脑好，环境适应能力超强 /101

1- 环境适应能力是获得他人帮助的能力 /101

好奇心是学习的源泉 /101

只有环境适应能力强，孩子学习才会好 /103

大脑主管智商的司令部——额前叶 /106

适龄教育而非早期教育 /108

父母应比孩子早走半步 /110

2- 感受和体会社会性的能力 /112

对他人感觉迟钝的人们 /112

好性格是由社会性大脑的质量决定的 /114

通过被人理解的感觉来培养人的社会性 /118

Part 3 孩子要这样培养

第一章 培养心情平静、性格好的孩子

——培养幸福孩子的10条道德典范 /125

1- 父母与孩子必须无条件地亲近——父子有亲 /126

父子有亲 /126

制定和孩子一起嬉戏的时间表 /128

游戏时间是培养孩子的重要时刻 /129

2- 将民主主义引入家庭 /130

自上而下获得认可和尊重 /130

记住儿童时期因父母而心情不好的经历 /131

对孩子荒唐的言语也要表示认可和尊重 /133

训练孩子讨论可以培养孩子的责任感 /134

3- 孩子满三周岁前不要变更主要抚养人 /136

三周岁前是孩子的敏感期 /136

4- 因孩子生气时要先停下来 /138

合理的思考 /138

5- 体罚改不了孩子的坏行为 /139

改变对体罚的认识 /139

体罚对孩子产生的副作用 /141

称赞孩子的好习惯，切断坏习惯出现的机会 /142

不要将本该有趣的活动当做惩罚 /144

惩罚孩子时的注意事项 /145

6- 将审判程序引入家庭 /146

创造公平而可预测的程序 /146

处罚的过程必须和审判一样 /148

7- 只把孩子送进培训班并不是本事 /150

选择适时教育而非专业教育 /150

8- 溺爱阻碍孩子感情的成长 /152

教会孩子限制和妥协的方法 /152

9- 观察孩子使用电脑的状态 /156

嗜好和上瘾之间 /156

10- 青春期子女要与父母保持一定的距离 /160

从依赖到独立 /160

孩子们开始反驳了 /161

第二章 关于子女教育的Q&A /165

- Q01- 孩子不吃饭的时候 /165
- Q02- 孩子耍赖、固执，拿他没办法 /167
- Q03- 孩子哭闹不停的时候 /169
- Q04- 孩子表现出粗俗而又有攻击性的行为时 /171
- Q05- 孩子晚上害怕，哭着到妈妈房间的时候 /174
- Q06- 孩子不懂得忍耐、冲动的时候 /175
- Q07- 孩子说谎的时候 /177
- Q08- 孩子骂人的时候 /179
- Q09- 弟弟或妹妹出生的时候 /180
- Q10- 兄弟姐妹间发生激烈争吵时 /182
- Q11- 孩子一刻也停不下来的时候 /184
- Q12- 孩子表现出过分的完美主义态度时 /186
- Q13- 孩子看上去没有信心、畏手畏脚时 /188
- Q14- 孩子养成咬指甲等不好的习惯时 /192
- Q15- 孩子出现性行为时 /193
- Q16- 孩子晚上尿床时 /195
- Q17- 孩子有偷盗习惯时 /196
- Q19- 孩子离家出走时 /197
- Q20- 孩子不说话，想一个人独处的时候 /200
- Q21- 孩子早恋时 /201
- Q22- 担心子女前途时 /203

附录1 探索个人与父母关系的方法——成人依恋面试法 /205

附录2 成年人依恋面试的实例 /208

附录3 如何开发孩子的大脑？ /211

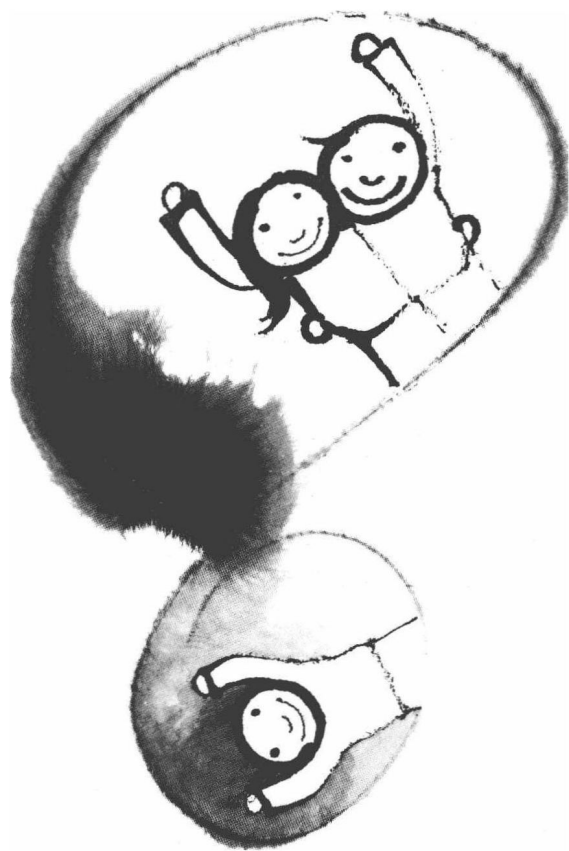


孩子受到压力的时候，妈妈的怀抱就像安全的港口，为了获取安慰孩子会表现出依恋。读懂这种依恋的妈妈会拥抱孩子给他安慰，让他在妈妈这个港口里扬帆寻找平静。另外，用妈妈的形象在孩子心中打造一片安全基地，即便妈妈不在身边，孩子也能克服不安的情况前行。当孩子表现出依恋时，如果妈妈能读懂这种依恋并给予正确的回应，孩子会成长为性格平稳的人。然而，如果妈妈无法正确理解孩子发出的信号，表现出厌恶的感情，无视孩子的要求，或者根据自己的感情起伏时而满足孩子、时而置之不理的话，孩子会从心理上变得不安。

总而言之，孩子与妈妈的依恋关系在孩子的性格养成上，比孩子本质要素发挥的作用更加重要。孩子哭着来找妈妈的时候，如果妈妈总是能迅速把握原因，给孩子想要的东西，那孩子就知道当自己有需要的时候，妈妈总是能帮助自己，让自己安心。“我和妈妈玩得很愉快，她总能知道我想要的是什么，和妈妈在一起的时候心情很放松，和妈妈在一起时愉快平静，那和别人在一起也应该是这样”，孩子会拥有这种正面的想法。妈妈总是关注自己给自己回应，孩子会拥有自尊心，觉得自己是有用的人，是有获得他人爱的价值的人。这时，孩子心中会描绘一幅好妈妈的画像，而这幅妈妈的画像在遭遇困难时总能给他克服困难的力量。

Part 1

父母是什么样的存在？





第一章 如何培养孩子？

1 我们要传授给孩子什么？

■ 培养会幸福的孩子

“父母培养孩子”究竟是培养什么呢？我觉得也许可以将其定义为“培养孩子拥有长大成人后以独立个体存在、过自己想要的生活的能力”。

孩子要成为什么样的人？他应该过怎样的人生？抱有这种疑问的父母大多是基于“孩子将来要从事什么职业”这个问题提出的。父母希望孩子取得职场上的成功，手握社会名誉和财富，所以父母才会从孩子非常小的时候开始就敦促他们好好学习，而孩子们也多是在上小学之前就开始被学习折磨。



到了上小学的年龄，孩子一个星期的日程被做作业和辅导班之类的学习活动塞得满满当当。每个孩子都忙着去上各种辅导班，连个能和自己去胡同口或游乐场所玩的朋友都没有。如今孩子们的“苦难生活”从侧面反映出父母对于成功的执着和不安。

但只要拥有了社会名誉和财富就能变得幸福吗？幸福究竟意味着什么呢？让孩子幸福难道就意味着把孩子培养成社会上的成功人士吗？肯尼迪总统是成为美国历史上最年轻的总统之后幸福的吗？创建世界上最大的软件公司——微软的比尔·盖茨是成为世界首富后才觉得幸福的吗？把孩子培养成肯尼迪或者比尔·盖茨之后，孩子是否就会对生活感到满足和幸福？这是父母亟待认真思考的问题。不幸的是，并非所有的孩子生来就具有成为肯尼迪或比尔·盖茨等优秀人物的才能，倘若将财富和名誉当做人生终极目标，那除去极少数的人之外，绝大多数的平凡人都绝对得不到幸福了。

有一个因虚无和空虚感到困惑的六十多岁男子，他移民到遥远的美国，和子女生活在只有一间卧室的房子里的时候，他认为搬到有两间卧室的房子就会很幸福。所以他不分昼夜努力工作。但是等到他买了带两间卧室的房子之后，他又觉得好像只有买了带三间卧室的房子之后才能更幸福。于是他更加努力工作，买了带三间卧室的房子，最终又买了套带四间卧室的又大又好的房子。那时他已经年近花甲，他一生忙于工作，所以周围连个能畅谈心事的朋友都没有，妻子和孩子也觉得他很疏远。他拥有了自己想要的房子，但依旧丝毫感觉不到幸福。想到自己大好青春年华换来的是这四间卧室，反而让他感到更加空虚落寞。

这样我们的孩子就能生活得幸福愉快了吗？如果让我这个做了一辈子

小儿精神科医生的人说，我认为幸福的充分条件是“成为心情平静、性格好的人”。如果生来没有IQ140的好脑瓜，不能像比尔·盖茨那样拥有巨大的财富和名誉，但能够满足于自己的工作、和家人朋友一起和睦生活就是幸福的人生。赚的不多，但不给别人添麻烦，和家人朋友、邻居和睦相处，和孩子们也能快乐融洽地相处，这种人的生活不也是很幸福的吗？

传授知识不是越早越好

一个三十多岁的年轻妈妈带着自己刚满三岁的孩子来找我，本该是爱说话的年纪，但孩子跟同龄人比起来，语言能力明显低下，而且还不想说话。所以她带孩子来找我。

和妈妈交谈的时候，孩子好奇地观察着诊疗室。每当她看到房间里的挂历、海报和书上的英文字母时，就会大声读出来。也就是说，孩子只有在看到英文字母的时候才会开口。孩子无法用母语表达出有意义的句子，满口都是大声读出的英文单词。

孩子的妈妈告诉我，孩子比别的孩子翻身早、走路早、学说爸爸妈妈快，所以她觉得孩子发育得快、又很聪明，于是决定开始对孩子实施早期英语教育。在孩子还不满18个月的时候，她就开始给孩子读英语图画书，和孩子一起边看贴在墙上的英语字母表，边教孩子大声读。孩子妈妈还会给孩子放一整天的英语录像，其实孩子说出来的英文字母不过是模仿录像带里主持人读的英文字母罢了。孩子跟得上，妈妈深受鼓舞，于是



就买更多的英语录像带放给孩子看。

孩子和录像带玩的时间比和妈妈在一起的时间都多，孩子撒娇想和妈妈玩的时候，妈妈却一意孤行地认为必须要将英语植入孩子的大脑中，于是孩子只要不看录像，妈妈就会批评她。终于，在妈妈还没有意识到的时候，孩子开始不怎么说母语，嘴里蹦出的更多的是英文字母。妈妈夸奖孩子，她就会兴奋地大喊。孩子本该从18个月开始就学习组织母语，但这个孩子却完全没有学到。

孩子的妈妈也曾经让孩子说些别的，但孩子只会罗列单词，说些英文字母。本该是在和妈妈玩的过程中自然学习母语的年纪，孩子却成天看英语录像带，这就是她无法获取正常语言表达能力的原因。而更严重的问题是，由于妈妈强迫孩子学英语，孩子对妈妈产生了恐惧的心理。为了对孩子进行治疗，我建议妈妈把包括英语录像带在内的所有录像带统统收起来，充分满足孩子的需求，无条件地和她一起玩。一年以后，孩子终于恢复了正常的语言能力。

培养出性格好、学习好的孩子，达到这种一举两得目的的唯一方法就是为孩子植入一个念头——和妈妈在一起学习很有趣。入学前觉得和妈妈一起读书、一起去图书馆、一起学习有趣的孩子，上学之后也会觉得有趣，能一直保持好奇心，妈妈恶狠狠地硬逼着孩子学习只会妨碍孩子的发展。

让我们来对比一下韩国孩子和美国孩子学钢琴时的不同状态吧。很多韩国的孩子学拜耳、车尔尼的曲子，他们讨厌老师和家长，被练琴折磨得