

父母革命



成就孩子一生的99日规划

[韩] 具根会·著 于太阳·译



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

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



父母革命



電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 · BEIJING

부모혁명 99 일

Copyright © 2010, Gu Guen-hoe

Simplified Chinese edition © 2011 by Publishing House of Electronics Industry (PHEI)

This Chinese simplified language translation rights arranged with

CouponBook through Imprima Korea Agency and Qiantaiyang Cultural Development (Beijing) Co., Ltd.

ALL RIGHTS RESERVED.

本书简体中文版由CouponBook授予电子工业出版社在中国大陆出版与发行。专有出版权受法律保护。

版权贸易合同登记号图字：01-2011-1866

图书在版编目（CIP）数据

父母革命99日/（韩）具根会著；千太阳译．—北京：电子工业出版社，2011.10

ISBN 978-7-121-14328-1

I. ①父… II. ①具…②千… III. ①儿童教育：家庭教育②学习方法 IV. ①G78②G791

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第163611号

策划编辑：张 轶

责任编辑：张 轶

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编100036

开 本：710×1000 1/16 印张：14 字数：245千字

印 次：2011年10月第1次印刷

定 价：32.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zltz@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

前言

机会，虽然不是所有人都可以轻易把握的，但是一旦发现，想要抓住它也并非难事。如果没能够及时抓住机会，那么它就会迅速地销声匿迹，使你再也无从捕捉，这就是所谓的“机会”。

你知道在希腊神话中的宙斯之子，机遇之神凯霍斯吗？他的额前留着茂密的刘海，但后脑勺上却是光秃秃的，没有一根头发。所以想要在后面揪住他，你的手只会在他的脑壳上一滑而过。机会就是如此，当它在你面前经过时，如果你不能够及时地抓住它，便不能再挽回。传说他随身携带着秤和刀，秤代表着抓住机会需要精确地把握住时机，而尖利的刀子则象征着果断的态度。

罗马的哲学家塞内加曾说过，“机会只留给那些有准备的人。”你要时刻准备着，当机遇之神凯霍斯经过你的身边时，抓住他的头发就会实现你的梦想。只有一直保持着准备的状态、清醒的意识，你才会得到它的眷顾。机会是通过准备而获得的馈赠，而不是通过等待所得。

我相信，通过与此书相遇的缘分和共同度过的99日认真实践，父母和子女们都有机会抓住伟大的机遇之神凯霍斯。这99日是打造孩子和父母人生的重要时期，也将会成为向往全家族共同梦想的幸福时光。

知道的并不是力量！行动才是力量！实践再实践才能看见凯霍斯的刀和秤所发出的耀眼光芒。

将此书献给为我而终身实践“正确教育”的父亲和母亲，感谢他们在艰难的环境中将我们六个子女抚养成人，以伟大的献身精神给予了我们极大教诲的养育之恩。为了使这种伟大的爱传达给更多人，我写下此书，与大家共享文明的财富。在此真心感谢上进教育研究所的所有职员和教授以及直到此书出版仍不遗余力付出辛苦和热情的朴成建社长和金在熙先生。最后，将此书送给即使是个不够好的丈夫，也一直相信我支持我的妻子李京敏，以及总是咧着嘴大笑鼓励我说“爸爸，加油！”的三个淘气儿子子民、子禹和子岩。

每天要实践的打造幸福 家庭的九种魔法

如果想要让孩子变得聪明并且幸福，家庭的幸福美满是必不可少的条件。虽然我们总是盼望一个幸福的家庭，但是因为忙碌枯燥的生活，我们不知道什么样的生活才是真正意义上的幸福，什么才是家庭的温暖。我们究竟是为了什么而过着这种忙碌又枯燥的生活呢？我们必须重新考虑生活的意义。

为了造就一个幸福的家庭，我们也许会觉得需要很多东西，不论是精神上的还是物质上的，但有些时候我们却忽视了一些重要的琐碎细节，比如一个简单的行为和关心会为对方带来莫大的喜悦和幸福。在这里，我想要介绍九种可以让家庭里的所有人都变得幸福的方法，我希望每一位读者每天都做到这九点。其实这九点都是我们知道的道理，但是懂得和真正的实践却是完全不同的两种性质。如果每天努力实践这几个要点，相信你不仅可以感受到前所未有的和睦气氛，家庭的变化也将清清楚楚地展现在我们面前。

打造幸福家庭的九种魔法—1

每天一次拥抱

让孩子具有优秀的品质和能力，就意味着他们要成为一个不畏惧失败，并且拥有乐观积极想法，兼具挑战精神的人。而为了在孩子身上实现这些优秀的品质，保持他们的情绪稳定是至关重要的。保持孩子的情绪稳定，主要依靠母亲的情绪对孩子产生的影响。在这里我们要说的是，不论古今东西，效果最为显著的方法，莫过于“拥抱疗法”。

对于患有小儿麻痹症的孩子，如果我们能够每天给予他大约5分钟的拥抱，将会对他的情绪稳定带来很好的帮助，从而有助于病症的治疗。人与人之间的肢体接触是最基本的体感原理。即使在你大发雷霆的训斥完孩子后，如果能将孩子抱在怀里，轻声地跟他讲明道理，那么他也会很快缓解紧张的心情；相反，如果妈妈们维持着僵局，甚至有意地冷落或不依不饶地继续埋怨孩子的过错，那么传达到孩子心里的信号则是妈妈的烦躁情绪，这样就更不能舒缓孩子内心的压迫，久而久之，会给孩子带来极为负面的心理障碍。请大家每天留出10秒钟的时间给孩子们一个温暖的拥抱吧，并且体贴地告诉孩子们：

“世界上最珍贵最美丽的宝贝，×××（名字），妈妈以你为荣，为你而感到骄傲，我爱你×××。”

虽然这样的话并不少见，似乎在欧美的电影中听着都让人耳朵生茧，但不管怎么说，这的确确是世界上最能温暖和鼓舞孩子内心的声音，在那一瞬间，孩子的心里会出现一道光芒，光芒中饱含着爱与希望。

p.s.当然，这样的方法同样可以适用于夫妻之间，浪漫的甜言蜜语不一定只在新婚的时候使用，即使双方在当时感到稍许的羞涩或是不自然，但它实际起到的激励作用确实十分明显。久而久之，彼此的感情会在这些习惯性的爱慕之词中茁壮成长。所以，作为父母，你们不妨使用这种方法来传递爱的讯息，兴许对方一直都在等着你开口。

打造幸福家庭的九种魔法—2

每天说一次“我爱你”

要让一个孩子好好学习，需要两个因素做基础，它们分别是投入和韧性，以及集中力和意志力。想必很多人都希望能够拥有这些素质。在教育、经营，甚至艺术领域中，如果能具备以上条件，成功的概率也将会大大提高。而决定这两个条件的重要因素便是幸福感。在幸福感中，尤其是与家人一起共度的时光所带来的幸福感对于韧性和投入的作用是最大的；相反，如果一个人孤苦伶仃，缺乏家庭温暖所带来的幸福感，那么他很难保持韧性并坚持下去。

从小在爸爸妈妈的关心呵护下成长的孩子是幸福的，他们在蜜罐子里长大，父母的疼爱让他们树立了积极乐观的价值观念。这样的孩子当经历挫折的时候，会表现出强劲的韧劲儿，不折不挠地前进、不畏艰险地挑战是他们的座右铭。

我们每天对孩子或者夫妻之间应该说多少次我爱你呢？没有真正传达到的爱并不能真正称之为爱。从今天开始，用充满真情实意的目光望着孩子或者配偶，说一声“我爱你”吧，让孩子感受到父母的爱，让他们的脸上洋溢起天真烂漫的笑容。

打造幸福家庭的九种魔法—3

每天说一声“谢谢”

感激往往能够激起人们的最大能量，对于孩子亦是如此。难道每个孩子都是因为意志力强而刻苦学习吗？当我们在小时候熬夜苦读时，难道就没有过为感激父母而不舍昼夜吗？

现在的孩子们也许并不都是因为意志力薄弱而在学习上不思进取，父母对孩子的教育影响没有达到应有的效果也是一个重要的原因。如果孩子能够对父母怀有感激，并让这份感激提高到某种程度，那么你将不用为了孩子的学习而苦口婆心、严厉管教。但问题是，虽然孩子们对自己的父母怀有感激，但让他们能够为这份感激而付出行动，却并不是一件容易的事情。那么应该如何去做，才能让孩子用实际行动来回报对父母的感激呢？

不管是工作中的伙伴还是路上偶遇的陌生人，你的诚意会换来对方的感谢，而对方的诚意同样也会换来你的感谢。不管是举手之劳还是鼎力相助，一句“谢谢”传达出了人们内心最美好真诚的想法。简单的一句话会激发人们内心的感动，心灵的最深处会因感谢而涟漪缱绻，而这种心情又会引起我们努力和挑战的欲望。让我们用积极的心态来说一句谢谢吧，它不仅会为家庭成员创造幸福，还能令孩子的学习态度焕然一新。

做一个笔记本，记录下世界上所有值得感谢的事物。不管是植物、动物还是天空中的云、星、风、雨，都予以心怀感激的态度。当你列出100种以上的项目时，你会发现，世界上有那么多的事物值得我们去感谢。

打造幸福家庭的九种魔法—4

每天一句称赞

想象一下年幼时被别人称赞的情景吧，虽然我们因为羞涩而低着头，但心中却是兴高采烈。称赞会让我们变得无比幸福，现在，我们的孩子也同样需要这样的奖励。

但请记住一点，并不是所有的称赞都是积极有效的。如果孩子在考试时得了满分，你对他说：“你是世界上最棒的，你真是个天才！”这兴许会让孩子对新的挑战抱有一种恐惧心理。与其称赞结果，父母们不如在对经过的称赞上多着笔墨，这样的夸赞会产生更好的效果。

“比起你得了100分，妈妈更高兴的是这是你戒掉游戏、抵御各种诱惑得到的结果，宝贝儿，我以你为荣。”

研究表明，掌管人认知能力的大脑皮质，在我们8~9岁的时候对称赞产生的反应最强烈，而对责骂并没有反应。11~12岁和18~25岁的人群对责骂具有更强烈的反应。8岁儿童善于通过积极的反馈学习；但是相反，12岁之后则会通过否定的反馈来学习，因此在这一年龄段，失误会培养孩子们处理事情的能力。

如果能够好好地参考这些理论，那么可以用永不停歇的成长动力——称赞来使孩子们得到更好的成长。

打造幸福家庭的九种魔法—5

每天微笑一次

笑容是上天赐予人类最美好的祝福。医学研究表面，笑容有助于分泌抵抗病菌的伽马干扰素，因此常常微笑，可以提高人们对病毒的抵抗力，并且有助于细胞组织的繁殖。这是因为当人们笑的时候会分泌出一种叫内啡肽的物质。

美国的里维特博士18年来一直研究笑容的医学效果。他分析称，笑着的人，血液中含有许多能够阻截肿瘤细胞的“杀手细胞（killercell）”，也就是说，笑容会提高人体的免疫力，可以有效预防如感冒等一些感染性疾病的发生，还可以预防癌症和成人病。

笑容疗法治疗师主张，笑一次的运动效果和做5分钟健美操的运动量相同。美国斯坦福大学的威廉·弗莱（williamFry）博士说，当一个人大笑时，人体650块肌肉中的231块会随之震动，并消耗一定的能量。大笑一次会牵动人的上体，以及胃、心脏等器官运动，因此有相当大的运动效果，这也证明了捧腹大笑对人的身体确是有益处的。这样的笑容对学习也有很大的效果。美国宾夕法尼亚大学心理学教授马丁·塞里格曼（MartinSeligman）博士说，喜欢笑的人在学习和体育等领域具有更强的能力，由此可以看出，笑会激发人的领导能力和头脑的活动。此外，他还研究了笑容和幽默的学习能力之间的关系，最后他得到了如下的结论：

1. 笑容有助于学习理解和记忆能力。
2. 笑容会造就积极的学习环境。
3. 笑容有助于学生的学习参与度。
4. 笑容会提高学生的注意力。
5. 笑容有助于人的认知力。
6. 笑容会抵御不正确的行为。
7. 笑容会提高学生的自豪感。

8. 笑容可以减轻心中的苦恼。

如果期待孩子们幸福、在学习中积极主动，那么从现在开始付诸实践吧。不要再说老生常谈的牢骚，让家里展开微笑的花朵吧。犹如威廉·詹姆斯（William James）所说的：“我们不是因为幸福而笑，而是因为笑而幸福”。我们要记住笑会给我们带来幸福。

打造幸福家庭的九种魔法—6

每天陪孩子玩一次

总是能够得到父母陪同玩耍的孩子具有更稳定的心理，并且智力和忍耐力也有更加良好的表现，但是对于现在的孩子来说，并不能天天开开心心地玩，而只能隔好长一段时间在父母特殊的关心的时候才偶尔去一次游乐园。而父母们是否想过，爱玩正是孩子们最突出的天性。

我的孩子也因为繁忙的学业而没有时间和他的伙伴们玩耍，每天被沉重的书本所束缚。这样的生活让孩子们每天都处于一种烦躁易怒的情绪中，而且这样持久的单调学习生活，反倒降低了学习的效率。虽然他们每天都要学习很多东西，但是不仅记不住前面刚刚学到的，而且作业也是勉强完成。他们的心情不好，一点也不幸福，怎么能好好学习呢？

所以我做了一些改变，让他重新过另外一种生活。我停止了做辅导资料，开始挪出一些时间陪他一起玩。每天他放学从学校回来，我就开始和他玩，玩到晚饭端上饭桌，吃完饭后，我们接着玩。有一天他对我说：“爸爸，虽然玩游戏很有意思，但是以前做的乘法好像也很好玩，我想再做一次。”

这样开始的学习可以说是革命性的。每天他都会自发地制定计划，并且给自己的表现打分。就这样，每天都在更新完善的大儿子，最终尝到了学习的甜头。

当然，他现在还是觉得学习是一件有趣的事情，并且学习的进度也是自己决定的，甚至还会提前做好功课的预习。最近我问他：

“既然可以做得这么好，当时为什么那么不听妈妈的话呢？”

“当时是作业，但是现在可以边玩边做，所以很有意思，嘿嘿。”

在小的时候，大部分的孩子因叛逆的性格都有唱反调的习惯，对于处在承载阶段的孩子们来说，这样的情况也是很自然的事情。读到这里的各位父母们，在你们小的时候可能也是这样的吧。但是为什么从来就没有站在孩子的立场上想一想这种简单的问题呢？如果能为孩子着想，并为孩子想办法，那么孩子也许会自

己修正自己，改善自己的种种缺点。如果一次不可以，那么就给他第二次、第三次机会吧。当孩子没做作业的时候，宁可让班主任批评他。如果可以成为一个宽容的妈妈，而不是喜欢责怪的妈妈，孩子会以最基本的价值观来判断自己的母亲是否是一个值得尊敬的母亲。一个宽容和蔼的母亲会博得他们的好感，他们会将敬意毫不吝啬地奉献给你。除了学习，在其他方面的挑战上，他们的积极和动力也将会得到充分的发挥。

孩子缺少玩耍并不仅仅是妈妈的问题。不久前，日本国立女性教育会馆针对韩国、日本、美国、法国、泰国、瑞典等6个国家的1000名有着12岁以下子女的父母们进行了关于家庭教育的国际比较调查。结果显示，韩国的爸爸和孩子共同度过的时间最短，是平均2小时。日本是3.1小时、法国3.8小时、美国和瑞典4.6小时、泰国5.9小时。韩国的爸爸和孩子共度的时间之所以这么少，其原因当然也包括父母在公司工作的时间太长。但是不能因为忙碌而疏忽和孩子的关系。这就好像孩子一周岁生日你想买个照相机给孩子照相，但突然想到一年后相机价格会变成现在的一半，而决定推迟一年购买相机，我们绝不赞成这样的做法。

和孩子一起玩也有最佳时期。小学五六年级以后的孩子更喜欢和同学、小伙伴这些的同龄人玩，而和爸爸一起玩，对于该年龄段的孩子来说，则显得无趣。因此错过了陪伴孩子玩耍的最佳时期，孩子最终会对爸爸产生一种恐惧感，而应该从父亲身上学到社会能力和领导能力都是难以想象的事情。

10分钟，或者5分钟也可以，不，1分钟也可以。和孩子一起玩并不是时间越长越好。如果孩子喜欢摔跤，你就陪他一起摔跤；如果孩子喜欢跳绳，你就陪他一起跳绳；孩子喜欢玩扇洋画，就陪他一起玩扇洋画；喜欢堆积木，你也要奉陪到底。可以在5分钟内完成的游戏其实很多。虽然只有短短的5分钟，但是通过游戏形成的纽带关系，会给孩子带来稳定感和幸福感。幸福感会提升他们的自信，而自信培养出自尊。能感到自尊、自信和幸福的孩子是富有挑战性的，并且他们有着较高的成就感。这样就满足了自我主导学习的三种必需条件。推手掌也是很好的游戏，即使是短短1分钟的时间，也要付诸实践。

打造幸福家庭的九种魔法—7

每天望着对方的眼睛进行一次对话

人们常说，眼睛是心灵之窗。人们可以用嘴说真实和虚假的东西，但是用眼睛只能传递出真正的情感。眼睛是连接人和人之间最好的通信工具。人们用眼睛得到包括动作、表情以外所有的交流信息。两人相望说明他们之间特殊的关系，并且意味着不允许外人介入。一言以蔽之，目光的接触在传递亲密关系的同时，可以传达无意识的一种信息。

和孩子对话的时候也是同样的。如果想让孩子正确解读妈妈温暖的话和激励的话，那么请你望着孩子的眼睛，然后再表达你的想法吧。如果能够望着他的眼睛说话，那就没必要再大声吵嚷（睁大眼睛或者提高嗓音，那就不是对话而是威胁）。那么比起反抗，孩子们更容易倾听妈妈的顾虑和激励，并将此深记于心。妈妈也会以此更加理解孩子的内心所想。

如果能握着孩子的手并且望着孩子的眼睛说话，那就再好不过了。交流的技术并不是高深莫测的，传达心灵的最好交流技术——握着对方的手，望着对方的眼睛，与他认认真真的对话吧。

打造幸福家庭的九种魔法—8

每天至少听一首好音乐

在很久以前为了写一部英语作品，我找到了一本有趣的书，《The Sound of Music and Plants》，是美国的女科学家多萝西·雷塔雷克（Dorothy Retallack）所著，书中讲述了不同的树在听到音乐时所表现出的反应，通过观察这样的现象，作者发现，音乐对植物同样会产生影响，并且根据音乐的种类，植物的生长也会出现或健康或枯萎的变化。

多萝西·雷塔雷克女士发现，听到古典音乐的南瓜藤，会环绕着音箱生长；相反，听到摇滚音乐的南瓜藤，却朝着远处生长，似乎想要爬出窗外。她为了提高玉米的收成做了一项实验，结果发现，比起摇滚音乐，玉米更喜欢古典音乐，尤其是巴赫的风琴演奏、莫扎特的音乐和印度音乐，当听到这些音乐时，产量也是最大的。

最近发现生长在中国云南省的豆科类植物舞草在听到古典音乐的时候会随着音乐上下摆动枝叶。尤其是2000年在日本兵库县举行的花卉博览会中，跟着一个女歌手的歌摆动枝叶令很多人惊叹。

那么好音乐会对人产生多大的影响呢？加利福尼亚大学的古登·肖（Gordin Shaw）和弗朗西斯·劳舍（Frances Rauscher）博士决定进行研究空间推理能力和音乐有多大关系的有趣实验。空间推理能力指正确地认知视觉的世界，在形成物体的映像的同时，能够理解一个变形的物体的变形轨迹的能力。例如，看到一只被解剖的兔子也可以想象到一个完整的兔子，这种能力在数学和工学中都是很重要的必备条件。

两位博士将97名学生分为3个组。他们给第一组成员听莫扎特的《D大调双钢琴奏鸣曲K. 488》，给第二组成员听10分钟流行歌曲，最后没有给第三组成员听任何音乐。实验结果发现，与第二、第三组成员不同，第一组成员的空间智商竟然提高了8~9分。这一轰动的消息被迅速传开，成为了人们议论的一个话题，

最终产生了“莫扎特音乐效应”这个词。

但为什么偏偏是莫扎特呢？古登·肖博士说，因为莫扎特4岁开始便学会了作曲，这种卓越的天赋让我们觉得他是再合适不过的人选了。但是很多科学家说，听莫扎特的音乐就能够提高空间推理能力，与客观的科学理论不符。因为古登·肖博士得出的结论仅仅是经过10分钟的音乐欣赏所得出，为了证明音乐的鉴赏到底能不能对孩子的认知能力起到长期的影响，我们需要做更多的实验予以证明，保证其客观真实性。

最近法国的听觉治疗学家阿尔弗雷德·托马蒂斯（Alfred Tomatis）提出了一种名为耳朵培训（ear training）的理论。根据他的理论，为了提高孩子的英语能力，让孩子多听一些和英语的频率相似的小提琴演奏曲是很有好处的。这就说明，音乐对孩子的影响同样是十分明显。

并且，亲自演奏音乐比欣赏音乐效果好很多。曾有音乐对儿童影响的研究表明，键盘演奏会使孩子的大脑活性化。学者们对一群3~4岁的学过键盘乐器、学过电脑键盘和鼠标、接受过音乐培训和没有接受任何学习的孩子进行了一项实验。他们对这些孩子们进行了有关空间和时间的测试，结果显示，学过钢琴的孩子得到了比以前高出34%的分数；相反，其他几个小组的孩子们，其分数并没有太大的改变。这一实验结果，说明对于音乐，不能止于仅仅是欣赏，亲手演奏才能对孩子起到一定的影响。即当听音乐的时候会刺激到决定情绪的右脑，但是当亲自演奏的时候，会对孩子们的左右脑同时产生刺激作用。

我们还可以通过另外一个证据来证明乐器演奏对数学能力带来的影响，在硅谷工作的工程师或者设计师有很多人喜欢弹奏乐器。另外，根据美国大学考试机构的报告称，学过音乐的学生比起没有学过音乐的学生，前者的数学成绩要普遍高于后者。在面向初二学生开展的一个科学竞赛中，匈牙利的学生获得了第一名，这很大程度上归功于匈牙利的乐器教育是初中课程中的必修课程。

因此，为了开发孩子们的左右脑，不仅要让他们多欣赏美妙的音乐，也要让他们亲自动手演奏音乐，但是对于不到3岁的孩子来说，他们并不具备弹奏键盘乐器的身体条件和智力条件。也许他们可以演奏像鼓一样的乐器，但是我们依然不能对这些低龄儿童进行系统的教育。因此虽然学习乐器对孩子有好处，但是对于3岁以下的孩子，过分地培养训练确实是强人所难，所以经常让他们听古典音乐，熏陶他们的艺术情操，从而让他们自幼建立起对音乐的兴趣。

但盲目强迫孩子听古典音乐，也不是明智之举，这样的强迫很容易让孩子们对音乐产生不佳的回忆和痕迹。最近，很多妈妈买来数百张古典音乐CD，并且定时定量地强迫孩子去听。让我们换一个角度去想吧，就算古典音乐再好，听多了也会厌倦，即使是成年人，对喜欢的音乐反复多次的聆听，也难免产生听觉疲劳。

如果孩子们厌倦古典音乐，那么我们可以采用另外一种方式让孩子接近音乐。我曾经在自家孩子身上做过这样一个实验，效果非常不错。两个人轮流随着听到的音乐做出反应，用身体去表达自己的感情，而对方则对此做出评价，分数最高的人就会得到饼干、贴纸等作为奖赏。这是用一种游戏的方法拉近孩子与音乐之间的距离，让孩子感觉音乐就像是一个生动的、实体存在的朋友。现在，他会天天放音乐，并且跟着节奏和旋律翩翩起舞，甚至在吃晚饭的时候也会吵着要跳舞。他这种对音乐的痴迷，与之前的音乐培养是密不可分的。