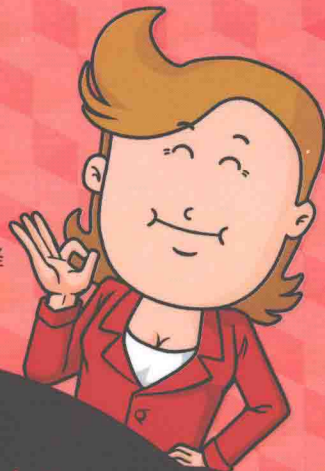




〔韩〕申澈嬉/著 黄莎莎/译



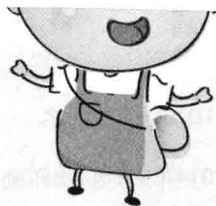
养孩子 的慢智慧

资深儿童、青少年心理咨询及
游戏治疗专家申澈嬉所长告诉大家的育儿秘籍!

朝华出版社

〔韩〕申澈嬉/著 黄莎莎/译

养孩子 的慢智慧



朝華出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

养孩子的慢智慧 / (韩) 申澈嬉著 ; 黄莎莎译.

— 北京 : 朝华出版社, 2014.3

ISBN 978-7-5054-3665-7

I. ①养… II. ①申… ②黄… 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023977号

著作权合同登记图字: 01-2013-2540

BOOK TITLE: 화내지 않고 내아이 키우기

Copyright © 2011 by Kyunghyang Edu & Shin, Chul-Hee

All right reserved.

Original Korean edition was published by Kyunghyang Edu

Simplified Chinese Translation Copyright © <2011> by 北京学识盛益文化发展有限公司

Simplified Chinese translation rights arranged with Kyunghyang Edu through AnyCraft -HUB

Corp., Seoul, Korea & M.J. AGENCY

养孩子的慢智慧

作者 [韩] 申澈嬉
译者 黄莎莎

选题策划 杨彬
责任编辑 田玉晶
特约编辑 于晓艳
责任印制 张文东
封面设计 胡椒设计

出版发行	朝华出版社		
社址	北京市西城区百万庄大街24号	邮政编码	100037
订购电话	(010) 68413840 68996050		
传真	(010) 88415258 (发行部)		
联系版权	j-yn@163.com		
网址	www.blossompress.com.cn		
印刷	北京彩虹伟业印刷有限公司		
经销	全国新华书店		
开本	889mm × 710mm	1/16	字数 160千字
印张	13		
版次	2014年9月第1版	2014年9月第1次印刷	
装别	平		
书号	ISBN 978-7-5054-3665-7		
定价	28.00元		



♥ 前言 ♥

通过养育孩子，父母也在成长

做咨询工作不知不觉已经到了第25个年头。我是在双胞胎孩子6岁的时候开始从事咨询工作的，弹指一挥间孩子们都已经30多岁了，而我也从30岁出头的母亲成了年过50的母亲。无论岁月如何流逝，父母在养育子女的过程中都要经受各种考验。近年来，独生子女家庭越来越多，父母更是将所有的心血倾注在了孩子身上，尽心尽力地抚养孩子，想把所有好的东西都给予孩子。孩子有让父母不如意的地方，也有让父母欣慰和开心的时候，而且几乎所有的父母都曾有过因为心力交瘁而向孩子发脾气经历。特别是有正处在青春期的孩子的家庭，因为孩子经常会让父母束手无策，所以父母往往感到疲惫不堪。

随着岁月的流逝，虽然物质上日渐富足，父母的育儿知识也越来越丰富，但在养育孩子过程中暴露出的问题却日趋严重。随着子女数量的减少，父母对孩子的影响无论是好的方面还是不好的方面，孩子往往照单全收，再加上学校和社会造就了教育热的大环境，父母通常会在孩子

很小的时候就将孩子送入教育机构，让孩子参加大量的课外活动。因为若只有自己的孩子是单纯玩耍，就会担心他会落在别的孩子后面。父母的这种担忧可能会导致其将自身的期望和压力过早地施加在孩子身上，而忽略了孩子当下的状态。也正因为如此，孩子需要慢慢培养的一些成长因素没能得到正常的发育和养成，导致其成年后，虽然身体已是成年人的体格，但心理、人格等方面的发展却不健全。

当学校跟社会都处于急功近利的发展状态时，父母如果不能坚定信念，就会被周围的环境牵着鼻子走。在这种状况下，父母的高压与孩子的抵触情绪难免时有摩擦，父母向孩子发火的情况也会越来越多。如果能站在孩子的立场上，试着替孩子着想，结合孩子的水平和兴趣来引导孩子，就不会有那么多让父母生气发怒的事情发生，父母跟孩子也都可以开心地做自己的事情了。

对孩子发脾气所得到的回应往往不是正面的东西，而且容易形成发完脾气后开始后悔，然后再接着发脾气的恶性循环，而这样的恶性循环不仅难以如父母所愿培养出孩子应具备的能力，反而会导致亲子关系的紧张甚至破裂。因此父母首先要认真地反思一下是什么地方做错了，回顾过去的同时思考一下问题所在，找出根本的原因，之后就必须果断地开始改变。

此外，家长一定要避免因为自身原因而情绪失控，拿孩子撒气。如果现在您已经是一位因经常发火而让孩子感到畏惧的家长，您就必须开

始改变自己的做法，使自己变得心平气和。对前来咨询的父母，我一直都强烈地要求他们一定不要向孩子发火。刚开始父母们都说忍着脾气不发真的很难，但是随着时间的推移，加上孩子自身的改变，发火的情况越来越少，父母们也都说忍着脾气不发不像当初那么难了。在抚养孩子的过程中，父母要适当地控制自己孩子气般一股脑儿地把所有不满都发泄出来的感情处理方式，要尝试着向成熟转变。通过养育孩子，父母也在成长。父母向孩子发火的时候总是认为所有问题都在孩子身上，只要孩子改变了，一切就都解决了，其实这是父母自私自利的想法。仔细分析一下孩子不恰当行为及坏习惯形成的原因，就会发现，其实这些都源于父母不正确的态度和方法。父母只有正确地对待孩子，孩子才能健康地成长。

要想心平气和地养孩子，就必须先了解孩子，找出孩子让父母生气、发脾气的原因。父母若想了解儿童发育情况、儿童心理、儿童的不良习惯及问题行为等，现在就必须开始学习。同时也要时时反思，检讨一下自己在性格及处事方式等方面的不足。父母不恰当的感情处理方式，不仅对孩子，而且对周围的人都会产生不良影响，所以父母应该尽全力去改正。如果父母自身不改变，只是单方面训斥孩子的话，那会难见成效甚至适得其反。

孩子是我们自身的一面镜子，父母对其缺点、不足厌烦也好，不认可也罢，能够把父母的人生毫无保留地折射出来的正是孩子。所以，关

注从孩子身上折射出来的我们自己的模样，在尽力改变自身不良行为习惯的过程中，父母也会和孩子一起在思维、人格等方面得到成长。

希望本书能够帮助父母们正确了解孩子，不仅用爱心，更是用智慧，心平气和地养育孩子。

在此，我还要谢谢我茁壮成长的儿子秉和女儿汝珠！

申澈嬉



♥ 目录 ♥



第一章

心平气和地跟孩子培养感情 1

首先建立信任和依附关系

1. 应该打招呼啊! 3
2. 妈妈一会儿就回来 5
3. 爸爸好还是妈妈好? 11
4. 只喜欢爸爸? 13
5. 真正的爸爸是这样的人 18



第二章

心平气和地读懂孩子的内心 29

必须认同孩子的需求和差别

1. 不能再固执下去了 31
2. 哭也没有用 36

3.不是说过不是那个了嘛！	40
4.不能撒谎	50
5.那不是你的东西！	54



第三章

心平气和地培养孩子的好习惯..... 67

必须教会孩子公共礼仪及礼节

1.不许那么没有规矩！	69
2.也有必须忍耐的时候	71
3.这儿可不是家！	74
4.女生跟男生长得不一样	83
5.你问婴儿长什么样子啊？	87
6.不能玩那种游戏！	90



第四章

心平气和地培养孩子的好性格..... 103
必须培养孩子持之以恒的自制力

- 1.要有自信心..... 105
- 2.安静地坐着，集中精神 114
- 3.不要再看电视、玩游戏了！ 122

第五章

心平气和地培养孩子的社会性..... 137
必须让孩子懂得认知他人、体谅他人

- 1.弟弟（妹妹）不是你的竞争对手 139
- 2.兄弟之间是不可以打架的！ 144
- 3.都是朋友，应该一起玩的！ 152
- 4.应该懂得礼让 156
- 5.你也过去一起玩吧！ 158



第六章

妈妈会帮你的，快去学校吧 173

孩子的上学指导及放学指导

1. 送孩子去幼儿园之前 175

2. 我们家孩子要上学了！ 178

3. 不愿意去学校？ 182

4. 放学后我们再待在一起吧！ 188

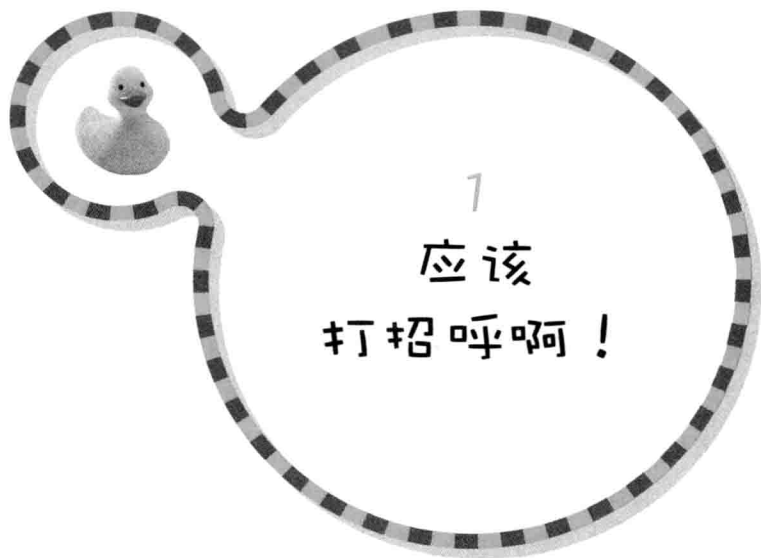


第一章

心平气和地
跟孩子培养感情



♥ 首先建立信任和依附关系



从婴儿时期开始，有的孩子就特别认生，有的孩子则一点儿都不认生。由孩子的性格倾向而定，内向敏感的孩子大多认生一些，而外向活泼的孩子不太认生。认生的程度虽然会因孩子天生性格的不同而有所差异，但是也不能忽视周围环境的影响。

在大家庭里和家人一起生活而长大的孩子自然不会只跟妈妈一个人关系亲近，因此适应能力比较强。但是像那些在小家庭里面作为独生子女长大的孩子，他们能接触到的人非常少，因此适应外界环境的能力相对较差。

如果孩子一直认生的话，就没有办法交到朋友，而且会因为害怕跟妈妈分开而不去幼儿园，随之产生的离别焦虑及社会性不足等问题就可能让情况变得更加严重。孩子非常认生的话，不仅会让父母及周围的人头痛，孩子自己也会非常痛苦。下面，我们就一起来找一下问题的原因吧。

第一，观察一下父母和孩子之间的关系。

人际关系的基础，首先是要形成对他人的信任感。见到陌生人就感到害怕和不舒服的话，就没有办法与他人建立良好的人际关系。这种人际关系的基础大概在孩子出生后一年左右的时间内形成，主要表现为孩子跟父母之间形成比较稳定的依附关系。

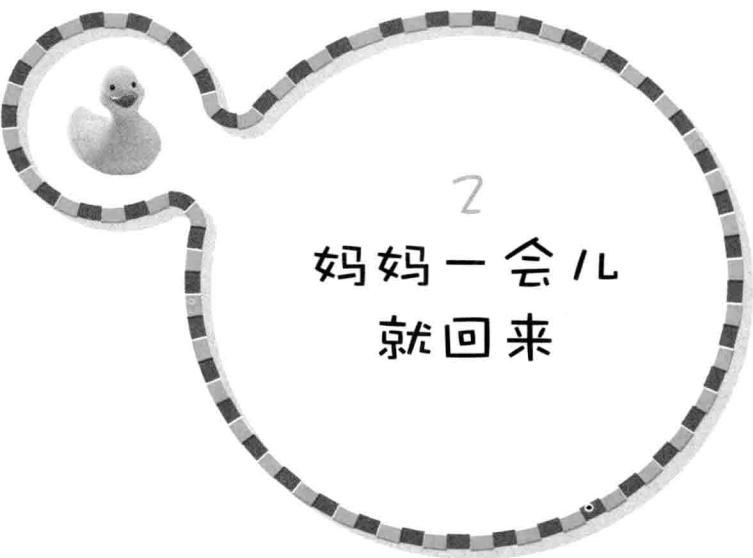
与父母没能建立稳定依附关系的孩子，因为没有安全感而往往也难以跟其他人建立人际关系。如果因为夫妻不和睦、婆媳矛盾或经济问题等家庭因素，使孩子出生后初期在依附关系建立方面出现问题，从而在与别人交往中显得不合群，父母就必须尽快改善跟孩子之间的关系。只有跟父母建立和睦、稳定的关系，孩子才能把它作为坚实的后盾去关注其他人。

第二，观察一下环境。

如果是因为环境孤立而导致孩子非常认生，就必须马上改变孩子的生活环境。父母要经常与邻居来往，也要经常去亲戚家串门，请和孩子同龄的小朋友来家里玩，为孩子多创造一些和其他小朋友相处的机会。

第三，反思一下自己的养育态度。

如果父母过分溺爱孩子，就会导致孩子在各方面出现局限性，生活方面的经验也会有所欠缺，因此并不会像妈妈想的那样什么事情都做得非常好，而会显得非常笨拙。妈妈能够坦然接受孩子尝试过程中的错误，并给予耐心指导，这比什么都重要。另外，家长在关注孩子独立做事时会产生担忧，但一定要忍耐住，要不露声色，因为孩子对新鲜事物的恐惧超出了家长们的想象。在孩子畏惧、退缩、不想去尝试的时候，家长一定不要催促孩子，而应按照孩子既有的步调给予等待、激励，多给孩子一些机会，渐渐地情况就会好起来。



一两岁的孩子不愿意跟妈妈分开，希望妈妈经常在自己身边，这是孩子在发育过程中表现出来的正常现象。孩子出生后5~6个月第一次表现出认生，是为了将妈妈及面熟的人与面生的人区分开。这时如果陌生人想要抱抱孩子或是想要亲近孩子的话，孩子就会立刻出现哭喊或挣扎并抽身去找妈妈的激烈反应。孩子会经常缠着妈妈及照看自己的人，通过深厚的感情交流逐渐确立依附关系。

孩子两周岁左右，妈妈短时间离开孩子的视线，孩子就已经懂得等待了。虽然看不到妈妈，但孩子知道并相信妈妈一定会再回到自己身边。经常这样锻炼着让孩子跟妈妈分开，时间就可以越来越长。孩子在3岁左右去幼儿园时，就算与妈妈分开一整天也会相安无事，他此时已经明白自己跟小朋友玩耍后就能见到妈妈了。

首先需要父母有能够理解孩子的姿态

有的孩子因为不愿意跟妈妈分开而讨厌去幼儿园或者学校；有的孩子在家里只要妈妈出去一会儿就会感到非常不安。对于这种情况，家长必须特别关注一下父母和孩子之间的关系。

小时候跟妈妈的依附关系没有建立好的话，孩子就会非常害怕跟妈妈分开。在孩子出生后的1~2年，父母就应该跟孩子建立起依附关系，这期间可能会因为夫妻关系及婆媳关系等不和谐婚姻生活问题，导致妈妈跟孩子没办法建立起稳定的依附关系。如果妈妈自身感觉孩子的出生是个负担或是认为抚养孩子的过程非常枯燥乏力，觉得孩子的存在阻碍了自己的前程而去排斥他的话，肯定是没有办法跟孩子建立起依附关系的。另外一种情况，如果照料孩子的人性格非常木讷、迟钝，不能给予孩子所需要的鼓励，可能也没有办法跟孩子建立良好的依附关系。

很多原因会导致父母没能与孩子建立起依附关系，而孩子总是想要得到大人的疼爱，于是也只能去缠着妈妈。相反，也会有妈妈放不下孩子的情况。在夫妻关系不融洽的家庭，妈妈就会把自己的老公晾在一边，只跟孩子交流感情，于是妈妈跟孩子的感情会越来越亲密，渐渐融为一体，没有办法再分开。

如果监护人总是忧心忡忡，那么虽然从孩子很小的时候就与其建立了良好的依附关系，当孩子长大后必须走出家门跟其他同龄小朋友一起相处时，父母就会为孩子担忧起来。所以孩子一离开自己的视线就会感到不安，孩子去幼儿园也要陪着一起去，然后坐在椅子上看着孩子玩儿。这样的父母总是非常忧虑，视线一刻都不能离开孩子。这样的话，孩子只能在有父母或其他监护人在身边的情况下才能做事情。

如果孩子不愿意跟妈妈分开，作为父母，最重要的是要寻找自身的