

아이를 크게 키우는 말
vs
아프게 하는 말

是毁掉孩子还是成就孩子，全看父母怎么说！



毁掉孩子的话 vs 成就孩子的话

【韩】知名亲子教育专家、心理学教授 郑允京 / 著
知名畅销书作者、家教实践者 金允静 / 著
史 倩 / 译

这 50 句话，父母学会说，孩子变优秀

华夏出版社

毀掉孩子的話 成就孩子的話

【韓】知名親子教育專家、心理學教授 鄭允京 / 著
知名暢銷書作者、家教實踐者 金允靜

史 倩 / 譯

華夏出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

毁掉孩子的话 成就孩子的话 / (韩) 郑允京, (韩) 金允静著; 史倩译. —北京: 华夏出版社, 2015.1
ISBN 978-7-5080-8256-1

I. ①毁… II. ①郑… ②金… ③史… III. ①家庭教育—通俗读物 IV. ①G78-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 243025 号

아이를 크게 키우는 말 vs 아프게 하는 말 : 부모 & 아이 대화사전
How to communicate with your children
Copyright 2011 © by 郑允京 / Jeong Yoon Kyung & 金允静 / Kim Yun Jung
All rights reserved
Simple Chinese Copyright © 2015 by HUAXIA PUBLISHING HOUSE
Simple Chinese language edition arranged with MEDIAWILL
through Eric Yang Agency Inc.

著作权登记号 图字: 01-2013-4654 号

出品策划:  华夏文轩

网 址: <http://www.huaxiabooks.com>

毁掉孩子的话 成就孩子的话

作 者: [韩] 郑允京 金允静

译 者: 史 倩

责任编辑: 陈素然

版权编辑: 郭 淼

封面设计: 思想工社

排版制作: 尚上文化

封面图片: 壹图

出版发行: 华夏出版社

(北京东直门外香河园北里 4 号 邮编: 100028)

经 销: 新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷: 三河市华业印务有限公司

开 本: 889mm × 1194mm 1/32

印 张: 9.5

字 数: 188 千字

版 次: 2015 年 1 月第 1 版 2015 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5080-8256-1

定 价: 36.00 元

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换

不经意间你就伤害了孩子

策划此书的时候，我们曾向很多孩子做过调查。当时我们问到这样一个问题：“爸爸妈妈对你说过的话中，你最不喜欢听的是哪句？”大部分孩子都回答道：“让我赶紧去学习，不准我看电视。”

这个答案出乎我的意料。我本以为，孩子们会直言不讳地说出刺痛过自己内心的话，结果，孩子们的答案却是简单得近乎单调。问题出在哪里呢？

那就是不敢。他们不敢说出真正让自己内心受伤的话，或者是，在潜意识里不想去触碰那些可怕的记忆。比如“你若不听话妈妈就离家出走”等话语，如果是站在孩子们的立场上，他们是绝对不想听到第二次的。可以想象的是，当听到这些带有威胁性的话语时，孩子们的内心会受到多大的伤害！那些受伤的记忆想起来都让人战栗，更别提再亲口说一次了。所以，



他们都选择了最安全、也最普通的回答。

言语的重要性，即便是强调数十遍、数百遍都不为过。不只是学校和职场这样的社会组织中，在父母与子女两代之间，夫妻之间，恋人之间，只需一句话，你们的关系就能更加稳固，或者瞬间坍塌。

尤其是养育孩子的父母更应该知道语言的重要性。在孩子们眼中，父母的话比世界上其他的任何东西都更有力，那是孩子一生中最珍贵的指南针。在茫茫大海中航行的船，只有依靠指南针才能找准方向，在人生的未知之路上，孩子们也要靠着父母的激励、称赞和忠告之针找到自己的方向。

《毁掉孩子的话 成就孩子的话》中“毁掉孩子的话”和“成就孩子的话”会按顺序登场。你可以趁机考虑一下，听到这些

话的孩子们，内心会产生怎样的反应，会导致怎样的结果。如果你是借着教育孩子的名头口出恶言、经常批判孩子的父母，那么从“毁掉孩子的话”中你能切身体会到自己是如何残忍地伤害了孩子的。请珍惜吧，这是一个很好的自我反省的机会！如果你是平时爱惜言语、更注重用内心关爱孩子的父母，那么从“成就孩子的话”中，你会发现，自己认为太理所当然以至于懒得开口的话，变换成语言表达出来后会给孩子带来多么积极的效果。

当然，你也没有必要背负太大的罪责感。父母也是人，在孩子提出无理要求时、执拗得人神共愤时、浑身缺乏朝气毫无奋斗的热情时，一时按捺不住说出过火的话也是人之常情。你不需要徒劳地给自己定罪，声讨自己“我不是个好妈妈”“我还差得远”。我们策划此书的目的不是为了让你怀疑自己为人父母的资格，而是希望你能够借此契机，好好反省一下自己的



过往，“啊，我原来并不知道这些，我这儿做得还不够好，那儿倒做得还可以”，从此以后，你能够有意识地控制自己的言语，避免给孩子带来不必要的伤害。

在父母与孩子的对话世界里，原本就没有所谓正确答案。你无法像分清黑和白一样，说这个必须做，那个绝对不能犯。唯一的真理是，在合适的状况下，说出最合适的话。所以当你与孩子交往不顺利时，就翻翻这本书吧。也许，你可以从中发现适合你的情景，意识到自己说了哪些不合适的话，并尝试改变和突破自我，为甜蜜却辛苦的育儿生活增加一点勇气和乐趣。

郑允京 金允静

PART 01

毁掉孩子的70句话

——父母这样说，孩子最受伤



chapter 01

无视孩子人格的话

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 01 你怎么这么傻 /6 | 06 你就不觉得羞愧吗 /16 |
| 02 我要是你就不这样做 /8 | 07 幸亏你爸没看见 /18 |
| 03 我倒要看看你能做多好 /10 | 08 小小年纪，你懂什么 /20 |
| 04 你连这个都不懂 /12 | 09 我家孩子就是长得有点丑 /22 |
| 05 你问这个干什么 /14 | |

chapter 02

阻碍孩子真实情感表达的话

- | | |
|-----------------------|---------------------|
| 10 儿子乖，听妈妈的话 /26 | 16 你怎么偏偏就喜欢这样的呢 /38 |
| 11 你就忍让一下，让她玩一会儿吧 /28 | 17 别净说些没用的 /40 |
| 12 你是故意惹我生气的吧 /30 | 18 你再这样我饶不了你 /42 |
| 13 男孩子得学会忍让 /32 | 19 你怎么能说讨厌妈妈呢 /44 |
| 14 你再哭妈妈就离家出走 /34 | 20 不许顶嘴 /46 |
| 15 就这么点小事，值得生气吗 /36 | |

chapter 03

否定孩子自我意识的话

- 21 你肯定有多动症 /50
- 22 你这点都随你爸 /52
- 23 你总是这样 /54
- 24 我现在真是放弃你了 /56
- 25 我就知道会这样 /58
- 26 不听妈妈的话就是坏孩子 /60
- 27 你怎么这么固执 /62
- 28 妈妈真是受够你了 /64
- 29 你是故意这样做的吧 /66

chapter 04

挫伤孩子积极性的话

- 30 就按我说的做 /70
- 31 我得趁机整整你的坏毛病 /72
- 32 都跟你说过上百遍了 /74
- 33 怎么你就做不到呢 /76
- 34 你怎么这么磨蹭 /78
- 35 你这个年纪可以做这件事了 /80
- 36 不重要的作业随便做做就行 /82
- 37 你怎么这么挑剔啊 /84
- 38 跟这样的老师能学到什么 /86

chapter 05

加重孩子心理负担的话

- 39 你得了满分，妈妈以你为荣 /90
- 40 我这都是为了你好 /92
- 41 你自己看着办吧 /94
- 42 妈妈全指望你了 /96
- 43 为了你我牺牲了很多 /98
- 44 你就不能理解一下父母吗 /100
- 45 这个很简单的，你试试看 /102
- 46 你哥从不这样，你怎么回事啊 /104
- 47 其他孩子都得了多少分 /106
- 48 上次做得很好，这次怎么回事 /108
- 49 你把我累死算了 /110
- 50 爸爸妈妈吵架都是因为你 /112
- 51 你要是真爱妈妈，就不要那样做 /114

chapter 06

无法触碰孩子心灵的话

52 你真棒，真聪明 /118

53 不是很严重啊 /120

54 快去学习 /122

55 看看谁能赢 /124

56 别玩了，快回家 /126

57 为什么？为什么？为什么？ /128

58 你又干蠢事 /130

59 酷在哪儿了 /132

60 你怎么能用吃东西来解压呢
/134

chapter 07

打消孩子奋斗激情的话

61 我家孩子真聪明 /138

62 你实现了妈妈的愿望 /140

63 来，妈妈帮你弄 /142

64 累的话不写作业也行 /144

65 做不了就早点放弃 /146

66 别人该怎么看你啊 /148

67 考得好就送你礼物 /150

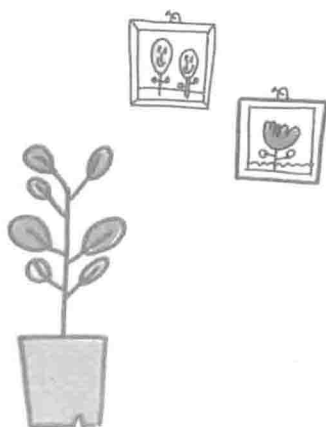
68 这是我家宝宝…… /152

69 你运气真好 /154

70 你怎么一点长进都没有啊 /156

特别提示

对不同的孩子讲不同的话——禁语篇 /158





chapter 01

培养孩子自尊心的话

- | | |
|------------------|----------------------|
| 01 你能做到的 /168 | 07 你一定很生气吧 /180 |
| 02 先看你的吧 /170 | 08 人不可能一口吃个胖子 /182 |
| 03 下次你能做得更好 /172 | 09 你一定为这事困扰很久了吧 /184 |
| 04 你帮了妈妈大忙 /174 | 10 一时的成败并不能代表一切 /186 |
| 05 有你我感到很幸福 /176 | |
| 06 我爱你 /178 | |

chapter 02

培养孩子进取心的话

- | | |
|--------------------|-------------------|
| 11 这个想法真不错 /190 | 16 你长大后想做什么 /200 |
| 12 重要的是你学到了什么 /192 | 17 挑战也是有风险的 /202 |
| 13 要不要试一下 /194 | 18 你选的这个颜色很好 /204 |
| 14 需要妈妈怎么帮你 /196 | 19 它本来就很难 /206 |
| 15 要有一颗平常心 /198 | 20 还有没有别的办法 /208 |

chapter 03

提升孩子情绪掌控能力的话

- | | |
|------------------------|----------------------|
| 21 你看起来心情不好，怎么回事 /212 | 23 你打妹妹时心里也不好受吧 /216 |
| 22 事情进展得不顺利，你很担心吧 /214 | 24 我会一直陪在你身边 /218 |
| | 25 心情不好就发泄一下吧 /220 |

26 任何事情都有好有坏 /222
27 尽情畅想一番吧 /224
28 我理解你现在的心情 /226

29 妈妈也有过类似的经历 /228
30 我知道你喜欢这个 /230
31 我想知道你心里在想什么 /232

chapter 04

培养孩子同理心的话

32 孩子，对不起 /236
33 今天过得怎么样 /238
34 咱们一起做游戏吧 /240
35 哆啦 A 梦很可爱吧 /242
36 让我们都冷静地想一想 /244
37 你应该换种方式说话 /246

38 你这样让妈妈很生气 /248
39 谢谢你能为妈妈着想 /250
40 真希望和你一起为梦想奋斗 /252
41 我知道你不想做这件事 /254
42 谢谢你对妈妈说实话 /256

chapter 05

提高孩子社会交往能力的话

43 任何问题都有解决办法 /260
44 你看这个办法怎么样 /262
45 自己的事情自己做 /264
46 这件事你怎么看 /266

47 钱不够的话我给你补点 /268
48 每个人都有自己的特点 /270
49 情况特殊，就破一次例吧 /272
50 先把这件事做完再说 /274

特别提示

对不同的孩子讲不同的话——必说篇 /276

| 附 录 | 父母对孩子的照顾反应类型（测试及对策）/282





PART 01

毁掉孩子的.....

70 句话

——父母这样说，孩子最受伤



为人父母谈何容易？那可不单单是十月怀胎或把孩子养大那么简单。父母之所以伟大，其中一个原因就是，父母要为孩子的一生负责。这才是父母应尽的终极义务。父母要做的，就是作为孩子的得力助手，帮助孩子完成人格上的成熟。

然而，为人父母却又是这么简单。看起来很了不起的任务，做起来却又不费吹灰之力。其实，只要你认真倾听孩子的心声，尊重孩子做出的每一个选择，在他鼓起勇气做出各种尝试时给予他无私的援助，你这个父母的角色就算合格了。

理解、尊重、支持，要做到这三点，其实更简单。所有的一切，只需日常交流中几句恰如其分的话就可以了。我们没有必要做动不动就又打又骂的严母严父，而只需平时多用点心，多与孩子做几次诚恳的对话，就能用“理解、尊重、支持”这三座金山托起孩子的未来。

我知道，你并不想成为孩子的绊脚石，而且还想在力所能及的范围内给孩子更多的助力。那么，我给你一点建议，一定不能忽视与孩子的日常交流和沟通。很显然，无论是沟通还是交流，都需要通过对话来实现。那么，如何达成一次真挚而有效的对话，就是你能否取得最佳沟通效果的关键所在了。

令人揪心的是，很多年轻父母好像没有意识到对话的重要性，要不就是知道却做不到，结果总是因为一些不恰当的话语

让亲子关系出现裂痕，一转身却又后悔。

原本，你并非存心要说那些话，可最终却伤了孩子的心。这时，你恼怒自己竟然对最心爱的宝贝发脾气，还说尽了让人寒心的恶言恶语。更有甚者，有的还会埋怨自己没有做好父母，进而陷入无端的内心纠结中。

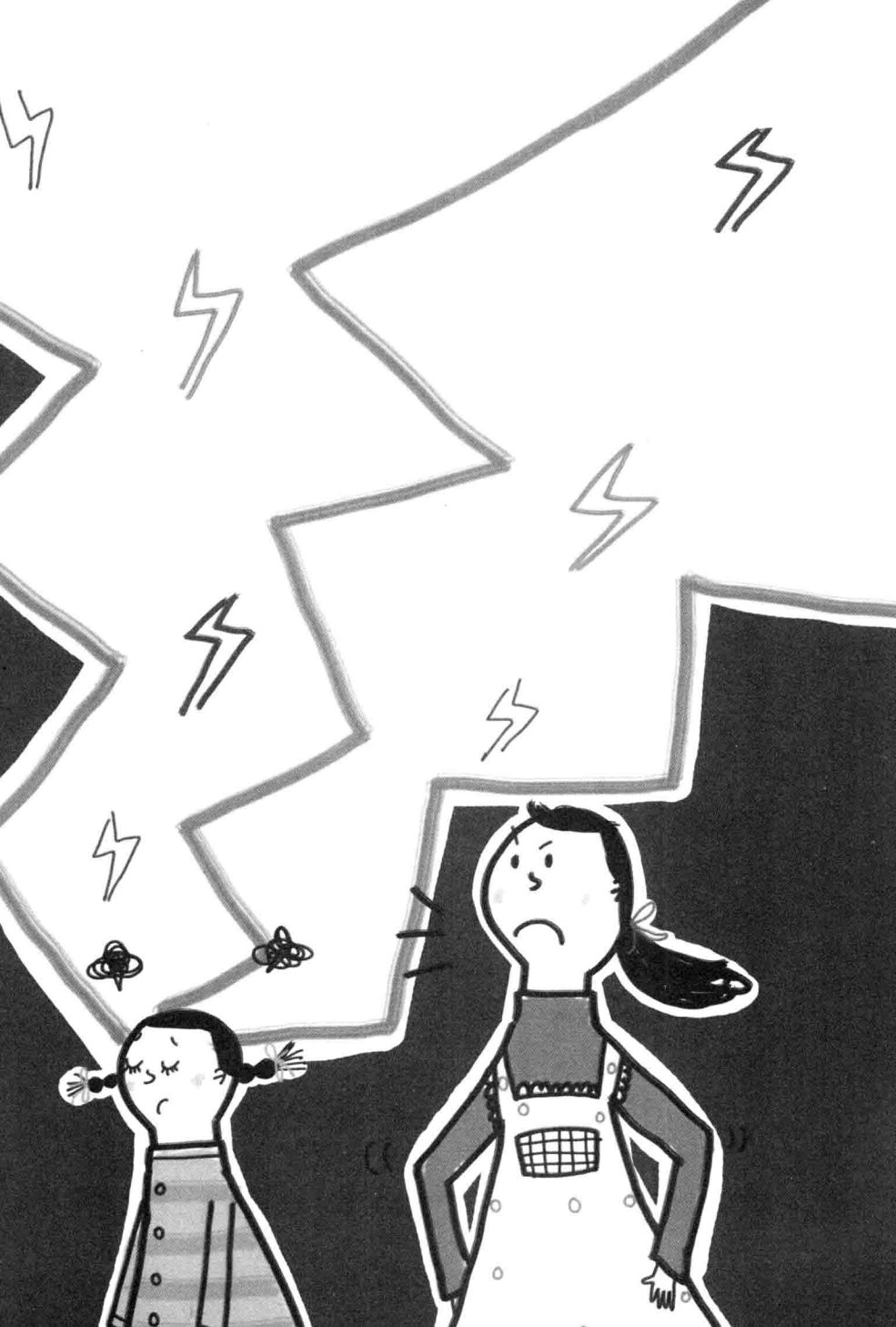
这还算是万幸中的万幸，至少他们有悔改的意识，事后会自责会反省，尚有改进的余地。间或有一些变态的父母，他们以伤害孩子为乐，在那些会给孩子带去无法挽救的伤痛、让孩子心灰意冷的肆无忌惮的语言中寻求病态的快感。三观不正，何谈自责！

当然，昧着良心作践孩子的人毕竟是极少数。大多数父母在发觉情况异常时，都会下意识地问自己：“我是不是说了伤害孩子的话？”“我无意识中说出的过激的话是不是误导了孩子的自我判断？”

朋友，当你一旦产生这种疑问时，请立即回想之前的对话，尽快找到问题的症结所在。否则，下一秒孩子就会被你所伤。

在接下来的部分，我会介绍一些会给孩子造成伤害的话。这些都是日常生活中太“理所当然”的表述，也许你会惊讶：“这样的话也能伤到孩子？”但事实告诉我们，无论多好的父母，在养育子女时也会有一两次言语失误，说出下面这些伤害孩子的话。

但是，亡羊补牢，为时不晚。优质对话的治愈能力不容小觑。从现在开始，希望你能发现与孩子正确对话的真谛，通过真挚的对话治疗孩子脆弱的心，让亲子之间的沟通朝着平和温暖的方向发展。



无视孩子人格的话

孩子是最敏感的，当他感受到父母的轻蔑时，
很快就会自我否定，将自己想得一无是处。
更可怕的是，他会强烈地感觉到父母不爱自己。

这不再只是挫伤自尊心和勇气的问题，
而是无情地吹灭了孩子幼小心灵中全部希望的火苗。

