

妈妈教科书

智慧妈妈最爱的育儿指南

〔韩〕朴灵淳·著
王 蓉·译



中国妇女出版社

妈妈教科书

智慧妈妈最爱的育儿指南

〔韩〕朴炅淳·著
王 蓉·译

中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

妈妈教科书 / (韩) 朴炅淳著; 王蓉译. —北京:
中国妇女出版社, 2013.11
ISBN 978-7-5127-0771-9

I. ①妈… II. ①朴… ②王… III. ①家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第208732号

엄마 교과서-妈妈教科书

Copyright©2012 by Kyung-soon Park (朴炅淳)

All rights reserved.

Originally Korean edition published by BIR Publishing Co., Ltd.

The Simplified Chinese edition©2013 by China Women Publishing House through Beijing Read Product Joint Culture Media Co.,Ltd.

This simplified Chinese translation edition is published by arrangement with BIR Publishing Co., Ltd. through EntersKorea Co., Ltd., Seoul, Korea.

著作权合同登记号 图字: 01-2013-6700

妈妈教科书

作 者: [韩] 朴炅淳 著

译 者: 王 蓉

责任编辑: 姜 喆

封面设计: 汤月飞

版式设计: 陈佳佳

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

社 址: 北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 河北三河市金元印装有限公司

开 本: 150×215 1/32

印 张: 7.25

字 数: 137千字

版 次: 2013年11月第1版

印 次: 2013年11月第1次

书 号: ISBN 978-7-5127-0771-9

定 价: 35.00元



前言

我的领悟

人们通常称我为心理学者，或学习精神分析的人，但为了我的读者，我想我应该以“我是三个孩子的妈妈”这句话开始我的自我介绍。我有两个相差一岁的女儿和一个儿子，儿子比二女儿小三岁。我喜爱心理学，所以长期以来未曾放弃过学习。

从三十五六岁开始，我时常被心中所产生的各种莫名的矛盾所困扰，在寻求解决途径的过程中我接触到了精神分析。既然已经走上了这条路，我就干脆跑到美国纽约弗洛伊德正统学派研究所接受了精神分析培训。就像电影中所演的那样，一周去四五次，躺在安乐椅上静思冥想，窥探内心各种想法。比起理论的学习，这一训练过程更重视的是个人的自我分析。

我在美国一直生活了七八年，一半是因为我的学习，另一半是当时风靡一时的留学热潮让我不得不等到两个女儿考上大学之后再离开。回国后，专攻临床心理学的同事给我置办了一间心理治疗办公室，不久后大学出现职位空缺，我便开始了我的教学生

涯。现在我主要将精力放在教书育人上。

我写这本书并不是因为我特别擅长养育孩子。作为一个成长在韩国的保守环境下，一次修养课都没有上过的母亲，在和三个孩子无休止的战争中好不容易将孩子拉扯大，我能有什么育儿诀窍可言？有的人觉得，养育孩子是最幸福的事，而我是一个天生缺乏所谓“母爱”的人。横生的无助感和烦闷让我难以忍受，郁郁成疾，否则我也不至于下定决心学习精神分析。

当我终于领悟到“啊，父母的作用是这样的啊”的时候，孩子们已经过了他们人生中的这一段“重要时期”。在美国进行精神分析训练的时候，我的大女儿正好进入青春期。都说人生犹如回力标，恶行终结恶果。向来聪明听话的大女儿开始叛逆起来，我意识到这是一个不称职的母亲应付出的沉重代价。要是没有精神分析训练的帮助，难以想象我会如何走出孩子青春期这条隧道。对精神分析的学习让我明白，长期以来我所认识的“父母的作用”中存在太多的“漏洞”。

我的构思

虽然我们都梦想成为完美的父母，但在孩子面前没有完美的父母。我们总是希望自己作为父母能做到尽善尽美，偶尔因自己的不足而惭愧不已。毋庸置疑的是，我们都是在未成熟之时已为人父母，学校不曾教过，也没有预备练习，我们只是凭着自己对

父母的记忆，为成为合格的父母而竭尽全力。

“为人父母”是一个“走向成熟的过程”，这是本书想要传达的一个最重要的信息。这本书讲的不是已合格的父母养育子女的经过，而是无经验的父母如何与子女共同走向成熟。“矛盾”是这种“成熟”的肥料和养分，只有在和儿女的矛盾中，父母才有机会看清自己，在解决与孩子间矛盾的过程中不断成长。所以本书想要告诉大家的是，与孩子的矛盾不是父母不合格的佐证，并不令人难以启齿，这反而是父母走向成熟的必经旅程。

与孩子之间的矛盾不是一道简答题，而是各种问题复合作用的结果。即使问题一样，产生问题的原因也可能千差万别。这样看来，唯一的正确答案只能是“没有固定答案”。冷静、客观看待矛盾是成为父母的最基本条件，是一个良好的开始。

本书将“养育孩子须知”总结为以下3个方面：“天生的性情”，“婴儿、幼儿、儿童的基本发展过程”，以及“父母与孩子的关系”。

第一，决定孩子性格的最重要因素之一就是“天生的气质”。有饭量和个子成正比增长的孩子，也有喝水都长肉的孩子。体质是天生的，性情也一样。了解孩子的气质和天生的性情如何，认识孩子与身为父母的自己有何不同，是养育孩子的第一步。

婴儿与生俱来的东西超乎想象的多，除了才能、体质、性格，他们的五音不全和毫无节奏感，从前门进从后门出去后就

不知身在何处的无方向感也都是天生的。还有比这更为细微的方面，比如读懂人心、整理东西、学习规律等能力在一定程度上都是天生的。

有些孩子是与众不同的“左撇子”。他们可能拥有读懂朋友内心或见人说人话、见鬼说鬼话的能力；可能擅长整理东西，日常生活能力强；也可能想法天马行空，不脚踏实地，梦想虚无缥缈。

孩子所做出的让我们产生疑惑的大部分表现都是与生俱来的。理解这种“天生”的差异有助于减少矛盾的产生。就像教左撇子的孩子写字一样，父母在养育这种孩子时需要巨大的智慧和耐心。本文就如何理解和处理这些天生的性情进行了探讨和说明。

第二，理解孩子成长的“正常发展过程”。在成长过程中，孩子有时会发脾气、无理取闹，有时会死缠着妈妈不放。初为父母的我们在养育孩子的时候总会感到生疏或焦虑不安。大部分情况下，对孩子成长过程的无知或一知半解是父母的焦虑感不断加深的原因。如果熟知相关知识，父母就能轻而易举地解决各种问题。这也是本人将如何正确、客观地理解孩子成长过程这一内容编入书中的原因。孩子成长的过程总体上被分为身体、智能、自我、情感、社会性等方面进行讲解。此外，书中还解释了对初为父母的人来说最困难的哺乳、睡眠等生理方面的原理。

书中内容还涉及了孩子的自我形成过程。“自我”一词得到

广泛运用，但是要真正理解“自我”的形成过程并非易事。孩子的内心是如何形成的？为了培养出一个心理健康、充满自信的孩子，父母所能做的是什？本书将与大家一同探讨语言、认知能力的发展以及与之相关的“自我”的成长和发展过程。

第三，本书中占最大比重的部分就是对“父母与孩子的关系”的探讨。人类关系中牵绊最深刻的一种就是父母和孩子之间的关系。一般人际关系中的矛盾是可以逃避的，但是父母与子女之间不可避免。因为无论爱也好，恨也罢，这都是人类心灵最深处的牵绊。孩子的行为可能刺激到父母，同样的，父母的情感状态也可能导致孩子做出一些相应的行为。对此，我们有时能够轻易理解，但有时却可能不明所以，如堕五里雾中。

更重要的是，即使问题产生的原因源于天生的性格或成长过程中的正常表现，但是问题的反复纠结也将使我们陷入“关系动力”的循环之中。因此，对这种“剪不断、理还乱”的问题，我们需要睿智、冷静地思考。

为了理解幼儿的心理发展过程，本书介绍了各种重要的精神分析理论。这些精神分析理论不仅能够帮助我们了解内心的起源，同时也是现今育儿和父母教育理论的基础。

我经常把学问比喻成“鲸鱼肉”。研究学问的人把自己切下的“肉”做成便于食用的料理，并谓之“鲸鱼”的味道。这就是育儿理论百家争鸣的原因。本书旨在帮助父母培养自己的独特视角，而不去一味依赖于这些学者的主观理论。这部分内容可能理

解起来比较困难，但是为了让大家自行养成选择自己所需之物的判断力，本书收录了各种精神分析理论。

在介绍理论的同时，本书还对几位著名理论家的人生进行了简单考察。从心理学角度来讲，理论是一个学者的人生足迹，同时也是他从所经历的重大痛苦中挣扎出来的道路。所以，理解一个人的人生历程，就能够帮助我们更容易地对他的理论产生共鸣。这是我一直以来学习精神分析的方法，也是我将精神分析理论教授给他人的方式。

我在书中没有给出所谓的正确答案，因为我始终认为，父母的教育没有标准答案，一切都只能靠父母自己去寻找解决方法，对症下药。取而代之，我在书中为大家指明了各种寻找解决方法的道路，树立了前进道路上的里程碑。希望大家以这些里程碑为参考选择自己感兴趣的道路，在这条道路上慢慢探索，仔细思考。本书真正的内容开始于第三部分——“父母和孩子的关系”，究其原因，理解父母与子女二者之间的关系是一项最复杂、最耗时的工程。

我想要嘱咐阅读此书的读者，理解一个人的内心需要付出大量的时间和耐心。能够深刻了解他人内心的一种方法是螺旋形方法，即像拧螺丝钉一样一点一点深入心灵进行窥探。看起来好像只是原地打转，但看问题的深度已发生变化。这也是理解立体又复杂的人心时所使用的精神分析法。阅读此书会发现，同样的理论、相似的案例可能在书中反复出现。对此希望大家能从不同的

视角来看待。拍电影的时候从不同的角度进行拍摄才能拍出多彩的画面，同理，“一千个读者就有一千个哈姆雷特”，即使是一领域，如果从不同角度着手进行分析研究的话，也可能产生不同的理解。阅读的过程中如果遇到触动内心的部分，希望读者能合上书，闭眼静心体会那份触动。如此一来，获得了解的部分就能为我们的“成熟”提供养分。

父母和子女在心灵的最深处进行交流，因此要想解决他们之间的矛盾，一般的忠告建议和育儿法是派不上用场的。虽然有些晦涩难懂且十分耗时，但我认为精神分析法才是帮助我们顺利解决矛盾的“王道”。

可以说，这本书让父母在开始了解子女之前拥有一个反观自我的空间。我们在成为父母之前也曾经为人子女，在父母的照顾和教育下成长至今。这一过程如实地反映在我们身上，也将经我们之手继续影响我们的下一代。所以，我希望这本书也能成为每一位父母回顾自身成长旅程的一个契机。

我的建议

理论的发展变化通常反映一个时代，育儿和父母教育理论也不例外。我们这一代在使用打字机的父母的呵护下成长，而我们需要养育的下一代却将生活在一个飞速发展的新型时代。在这个时代，IT给人们带来的变化超乎想象。这也是如今“父母难为”

的一大重要原因。如今的父母们需要弥补的是至少四五十年的时代差距，真可谓任重道远。在保守、统一化的教育下成长起来的我们却希望将孩子培养成创新、有个性的人。为了培育出与时俱进的下一代，父母竭尽所能，但这谈何容易。关于育儿，我想强调的是，在我们的文化圈中必须要把握好的几个方面。

那就是“乖孩子综合征”“攻击性”“自恋”等。

“乖孩子综合征”在很早以前便已被提出。对此，人们一直以来都倾向于认为“体罚”是不正确的，而“称赞能使鬼推磨”。但是渐渐地，“称赞是毒”的说法也开始出现。这场争论的核心在于管教，而管教的本质总是透着“父母按照自己的个人意愿教育孩子”的意味。这种管教的本质究竟是否正确？这种管教方式是否可行？对此，本书将带领大家进一步思考。

“攻击性”从弗洛伊德时期开始就被认为是人类本性的重要因素。从一个人与生俱来的攻击性到当他受到挫折时表现出来的攻击性，攻击性的表现范围十分广泛。更重要的是，攻击性是生命的原动力和力量的源泉。

在美国，无论是父母还是老师都为了培养孩子的独立自主能力而努力，因为他们认为这是孩子需要开发的重要社会性之一。在韩国，主张消除“上命下服”体制的呼声也十分高涨，但是在重视尊卑有序的儒教文化圈中，这种主张仍然举步维艰，难以实现。

攻击性在家庭日常生活中存在各种不同的表现形式。有时孩子的正当要求或辩解甚至都可能被认为是跟父母顶嘴，这种情况并不少见。有时为了遏制孩子的攻击性，父母会将自己的攻击性进行合理化，从而造成一种恶性循环。这是当然的，因为孩子会模仿和学习父母的一切言行。除非本能所致，否则孩子很少会从一开始便身具攻击性。有时当孩子感到没有人保护自己时，会为了克服心中的恐惧而以身体行为来表现其攻击性。

本书旨在强调，攻击性是在培养孩子创造力和自尊心方面不可或缺的力量来源。本书为读者提供了一个学习如何理解和管教孩子攻击性的机会。

所谓“自恋”，简言之，就是“我最了不起”的自我认识。从结论来看，“自恋”是婴幼儿发展过程中必需的“营养成分”。能够自己走路，不再需要尿布，仅仅如此就能让婴儿们像拥有了整个世界一般扬扬得意，因为这一刻自己变成了“最棒”的存在。这种自恋心理大概在孩子3岁的时候会达到顶峰，而由此产生的“得意”状态会持续较长一段时间——玩游戏快输了的时候就哭，妈妈做饭的时候硬要插上一脚，看漫画的时候幻想自己像主人公一样打败所有坏人，在知道整个国家最高权位者是总统之后就开始梦想成为一名总统。

一直以来，我们在成长过程中所受到的教育都告诫我们“不能自以为是，谦虚才是美德”。而研究孩子成长过程的精神分析学者们却从很早以前就主张，为了培养孩子的自豪感和自信心，

在某些特定的成长阶段应该让孩子尽情享受“我最棒”的优越感。孩子的这种自我认识不足为虑，但是父母认为“自己的孩子一定要是最棒的”这种自恋意识却不失为一大隐患。

为了培养出符合时代发展要求的优秀孩子，父母应该考虑些什么？本书对这部分内容进行了详细探讨。

最后，我将本书的书名相关事宜委托给东远育英财团的图书项目组和飞龙沼出版社全权负责，但是在书写此书之初我心中便一直藏着一个名字。希望读者们在畅读此书之后也能深有同感，故记录在此。

“用心若够深，无处不可达。”

朴炅淳

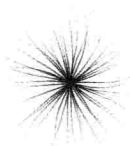
目录 CONTENTS



Part 1 与父母的关系影响孩子一生

乖孩子是辛苦的	2
1. 十指连心，哪个都疼	4
2. 乖孩子综合征	8
3. 称赞是药还是毒	11
4. 妈妈向日葵	13
5. 什么时候才懂事	15
6. 管教的底线在哪里	17
精神分析家的理论和人生1 乖孩子的辛苦	21
活在骄傲中的孩子	24
1. 我最了不起	24
2. 那喀索斯的传说	27
3. 自恋：心理上的安抚奶嘴	27
4. 正常发展的自恋	30

5. 缺乏同感的献身	32
6. 管教和适度挫折的关系	34
精神分析家的理论和人生2 在同感中成长的孩子	38
活在幻想中的孩子	42
1. 喜甜怕苦	44
2. 都怪妈妈	45
3. 走向成熟之路	47
4. 心灵过滤器	48
5. 好孩子和坏孩子，心理上的连体婴	51
6. 孩子具有攻击性	53
7. 孩子的内心如何形成	59
精神分析家的理论和人生3 爱与恨的辩证法	63
为了父母	66
1. 妈妈，一个艰苦的职业	66
2. 我心中的小小孩	68
3. 寻找解决办法	71
4. 爱情心理学——关于爱与恨	73
5. 与孩子一同成长的父母	80



Part 2 孩子成长的步伐

口腔期——用嘴感受一切的时期（0~1岁）	89
1. 不喜欢一个人待着——接触	89
2. 不喜欢一个人睡——睡眠	91
3. 讨厌饿肚子——哺乳	97
4. 不是妈妈——认生	101
5. 请刺激我的大脑——成长	102
内心的发展1 口腔期	106
肛门期——固执开始的时期（1~3岁）	110
1. 排便训练	111
2. 讨厌	113
3. 妈妈别走——分离焦虑	117
4. 妈妈在心中——客体恒常性	123
内心的发展2 肛门期	127
性器期——对异性好奇的时期（3~5岁）	130
1. 语言的发展——从行动到思想	130
2. 我最棒	131
3. 嗯？跟我一样——对性别差异的认识	133



4. 仁慈的老爷爷和可怕的老虎——超自我的发展	137
5. 爸爸的作用	139
 潜伏期——重视朋友的时期（6~11岁）	 144
1. 我想玩	145
2. 我的朋友	147
3. 讨厌桌子上面，喜欢桌子底下	148
4. 说谎的孩子	154
 精神分析家的理论和人生4	
育儿发展理论的创始者	158
内心的发展3 综合	160

Part 3 每一个孩子都与众不同

性情，跟体质一样与生俱来	169
 差异的美学	 172
1. 玩乐是一笔财富	174
2. 心灵如绒毛般柔弱的孩子	177
3. 具有超直感的孩子	178