

图书基本信息

书名：<<不必牺牲自己也可以教出幸福的孩子-金牌父母系列>>

13位ISBN编号：9787501969388

10位ISBN编号：7501969388

出版时间：2009-6

出版时间：中国轻工业出版社

作者：申宜真

页数：270

译者：李尚卿

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

前言

去年此时，我编写了《父母们一定要牢记的注意事项》一书。当时，教育部完全改变了入学政策，私立教育市场也越来越庞大，当前的教育现状让我很担忧。我想，将来能够为孩子尽心尽力的就只有父母了，所以我就向他们讲了一些注意事项。作为两个孩子的父亲，我非常了解孩子父母们的苦衷，经过冷静地透视现实，我知道了其中的原则，并告诉给他们，使他们不再迷惑，这就是那本书的要旨。

《父母们一定要牢记的注意事项》与大家见面已经一年了。其间，我见过很多孩子的家长，他们多数对我说的都是相同的问题：“我们已经知道应该确立自己的原则和信念，不被应试教育所干扰，但是带着这种理念教育孩子的时候，还是不知道应该让孩子成为什么样的人，也不知道应该为他们做些什么。

”由此，我下决心写这本书，主要是想把一种思想传达给各位家长，那就是“培养孩子成为有品格和有道德的人”。

这本书里也许会有一些看似“酸腐”的故事，但它们确实蕴涵着深刻的道理。

内容概要

如何摆脱“牺牲式”的教育方法？

如何让自己和孩子同时拥有幸福？

“韩国幸福妈妈”成功将幸福传递给孩子的亲身体验，彻底颠覆传统“牺牲式”的教育方式。

妈妈们的幸福育儿秘诀：摆脱“牺牲自我”的幸福教育方法，因为只有妈妈幸福了，孩子才能幸福！

妈妈们的自我牺牲，并不一定能换取孩子的幸福。

幸福的妈妈教出幸福的孩子，不幸的妈妈教出不幸的孩子。

放弃自己的一切，把孩子放在人生的第一位，这对妈妈来说，无疑是“慢性自杀”。

一旦妈妈掉进了“自我牺牲”的陷阱，那么妈妈和孩子都将掉进不幸的泥淖。

孩子们会无意识地模仿父母的态度，父母成长了、进步了，把幸福写在脸上，孩子们也会不自觉地学会幸福。

作者简介

“韩国幸福妈妈”——申宜真，是广受妈妈好评的韩国优秀儿童教育专家，现任延世大学小儿精神科教授、新村Severance医院小儿精神科专门咨询师。

11年的小儿精神科诊疗经验，让她获得“最了解学龄儿童成长的小儿精神科教授”的美誉。

做为两个孩子的母亲，申宜真教授以自己

书籍目录

第一章 贤明的父母应该优先选择自己的幸福 谁胆敢向她丢石头？

贤明的父母优先选择自己幸福的理由 主动追寻幸福 把“牺牲”一词从头脑中删除 请妈妈们努力撑过孩子0岁到3岁的时期吧 千万不要把孩子当做人生首要目标 不要错过孩子每一个惊人的表现第二章 分析一下您是什么类型的父母 没有自信的父母 内心幼稚的父母 无法控制情绪的父母 和孩子没有共鸣的父母 没有道德观的父母 放任孩子的父母 有性格障碍的父母第三章 寻找幸福的基础训练——自我分析法 父母的性格决定孩子的一生 养育孩子时才发现自己以前不曾知道的伤痛 寻找幸福的基础训练——自我分析法 请大方展露自己内心的伤痛 客观地看待你的父母 学会如何去爱第四章 如何培养幸福的孩子 做80分的父母 任何情况下都要赏识孩子 不要企图百分百理解你的配偶 先让孩子快乐，后让孩子吃苦 学习，学习，再学习 提前预防忧郁症 勇敢地向别人求助 原则固然要坚持，但要尽可能地发挥灵活性 不要断绝和世界的联系 欣赏孩子的反抗第五章 为贤明的父母提供的不同时期的教战于册 一步一步来（一）写给怀孕期的准妈妈们 此时期准妈妈的心理 积极地安慰自己 即使呕吐也应该尽量进食 预防忧郁症 开个婴儿送礼会 一步一步来（二）写给0岁到3岁孩子的父母们 此时期父母的心理 要保持身体健康，精力充沛 旨时放下繁重的生活负担 不要被育儿信息搞得晕头转向 适当参与家中的大事小事 在孩子面前不要表现出一副“上班妈妈”的形象 丈夫们啊，无条件忍受妻子的怒气吧 一步一步来（三）写给4岁到6岁孩子的父母们 此时期父母的心理 尽全力“读懂孩子的心” 掌握孩子的发育曲线 在孩子不经意之间，父母应该主动掌握主导权 替孩子的爸爸保留一个位子 从这时开始进行性教育吧 一步一步来（四）写给小学低年级孩子的父母们 此时期父母的心理 培养良好生活习惯是最大的课题 给孩子制定学习规范 和孩子一起做作业 让孩子热爱人生 主动结识孩子同学的妈妈 如果感到身心疲惫，可以向专家求助 一步一步来（五）写给小学高年级孩子的父母们 此时期父母的心理 让孩子自己寻找学习的动机 要肯定孩子们的世界 “遥控”比当面训斥更有效尾声 写给天下所有的爸爸

章节摘录

第一章 贤明的父母应该优先选择自己的幸福 把“牺牲”一词从头脑中删除 现在想来是一件很惭愧的事了。

在结婚前，我有个外号叫“刀”，因为我对任何事情都冷漠无情，所以大家给我取了这个外号。

对这个外号，我曾一度很喜欢，并引以为荣。

因为我想，别人也都很自私，但表面上却一个个道貌岸然。

但有一天，我突然意外怀孕了，事先连一点准备都没有，当时无比地惊慌。

或许就是因为这样，在生下了第一个孩子庆模后，在很长时间内，我愤世嫉俗，整天都像生活在地狱之中一样。

在庆模一周岁左右的时候，有一次，有点感冒前兆的庆模，体温突然一下子升到40。

身为小儿科医生的丈夫正熟睡着，我只好自己每小时给孩子量一次体温。

孩子喉咙肿了，吃不下解热剂，我只好给他塞栓剂，还要不时用温水给孩子擦洗全身……直到凌晨，孩子的高烧才退了下来，也直到这时，饱受病痛折磨的孩子才停止了哭闹，安静地睡着了。

这时，我心中突然一热，感到无法形容的满足。

如果是在往常，我肯定早就把丈夫喊起来了，凭什么让我一个人受这样的罪啊？

而且在庆模睡着的时候，我肯定也会倒头就睡。

但看着孩子轻轻地呼吸，熟睡的样子，我心中无比地满足。

那时我心中的满足感，是取得任何成就都无法体验到的一种感受。

在那一瞬间，我真的感到自己并不孤独，我是个非常有价值的存在。

这一次小小的经历，使我从“怎么这么痛苦”的不幸泥潭中摆脱出来，转而开始主动寻找幸福。

“特里萨效果”给我们的启示 为了了解人们对“奉献”的理解和反应，哈佛大学曾经做过一个实验：他们把大学生分成两组，让他们做同样的工作，一组学生可以得到金钱报酬，另一组只是志愿服务，没有任何报酬。

工作完成之后，检查他们身体免疫机能的变化。

结果发现，从事志愿服务的那一组学生免疫球蛋白A明显更多。

让学生们阅读特里萨修女的传记时，也发现学生们的免疫力会增强。

这些结果显示，只是观看善行也会使人更健康。

哈佛大学把这种效果正式命名为“特里萨效果”。

除了这个实验外，还有很多的研究也证实，帮助别人和与人为善能使人感到更幸福。

英国的社会生物学家麦特·瑞德里在他的著作《德性起源》中说道，人们帮助他人和与人为善，其实并不是为了别人，而是为了自己。

许多研究的结论也是如此。

越是多做善事的人们，就会越幸福，而这是和人们拥有的财富和所处的条件无关的。

父母本来是可以更幸福的 从某种意义上来说，身为“妈妈”的人，应该可以比其他任何人都更幸福。

大家想想吧！

在饱受了十月怀胎之苦后，还得悉心照料一无所知、手无缚鸡之力的孩子，为了孩子甚至还要奉献自己的一切。

不管自己再怎么疲惫，只要孩子一哭，马上就得跑过去照料。

所以说，如果考虑到自身利益的话，“做妈妈”这个行业真是最不划算的行业。

虽然妈妈们没有那样的主动意识，但实际上，他们都在身体力行地“奉献”着自己的一切。

我相信，如果不是因为身为人母，我可能不会体验到来自“服务和奉献”的快乐，也就不能体验到现在生活带给我的满足感。

幸运的是，在生养了孩子之后，我体验到了奉献的快乐，因此变得更幸福了。

大概也是从这时起，我了解了与别人共同生活的意义，所以对来到医院的妈妈和孩子们都尽力照料，真诚地关心他们。

<<不必牺牲自己也可以教出幸福的 >>

现在我为以前喜欢“刀”的外号而感到惭愧。
不知谁说我“很大了才懂事”，惹得我一阵大笑，我并不讨厌这句话。
看来我所有的幸福都来自孩子，是孩子教会了我什么是幸福。

您是不是也陷入了“牺牲”的陷阱？

随着年龄的增长，我们能体会到——活着绝不是件容易的事。
生活常会将各种困难和痛苦摆在我们的面前，逼着我们去解决。
特别是为了做诸如恋爱、结婚、生养孩子之类的有意义的事情，我们必须战胜更多的痛苦。
或许可以说，价值越大，相应的痛苦也就越大。

有智慧的人在生活中遇到一些问题时不是害怕，而是欢迎，他们会欣然接受这些问题带来的痛苦。

做妈妈也是这样。

养育孩子这件事，会对妈妈提出很多要求，而随着孩子慢慢长大，所要求的事项也会不断地变化。
为了顺应孩子的成长，做妈妈的也应该不断地做相应的变化与自我进步。

但是，很多妈妈把自己为了孩子而做出的改变，误认为是“自我牺牲”。

人们常说没有无痛苦的爱，于是就将做妈妈所付出的努力与辛苦，认定为牺牲。

一旦陷入“牺牲者思维模式”，那么作为妈妈，就只会感受到压力了。

本应幸福的妈妈不仅感觉孤独，而且感觉生活非常吃力，妈妈这样，孩子也不会幸福。

一旦妈妈掉进了牺牲的陷阱，那么妈妈和孩子都将掉进不幸的地狱。

认为自己做出了牺牲的妈妈所犯的失误——认为为了孩子而牺牲了自己的妈妈们，很容易把孩子当做自己的私有财产，所以不允许孩子不按自己的意愿成长。

她们会觉得，她们为了孩子牺牲了自己，所以孩子就一定要去实现自己未能实现的梦想。

如果孩子没有达到自己的期望，就会对孩子责骂和体罚；如果听到自己孩子的学习或其他方面不如别的孩子，就好像自己的人生也全完了似的，感到羞耻和生气；假使孩子稍微有一点儿差错，就马上勃然大怒。

这些妈妈不是想“孩子嘛，情有可原”，而是会想“我的孩子怎么能这样呢”。

我认识的一位妈妈就是这样，只因为她精心做好了饭菜，孩子却不好好吃，所以就气得把饭碗摔了。

可她的孩子不过才两岁大啊！

还有个上幼儿园的孩子，不慎把玩具掉到地上，屁股就被妈妈打肿了。

摔饭碗和打孩子的妈妈怎么能够幸福呢？

当然，挨了妈妈打骂的孩子也绝不会幸福的。

尽情享受做妈妈的幸福感吧——无论是谁，在恋爱时都会有按照对方的要求改变自己的冲动。

因为爱对方，所以将发型改变成对方喜欢的发型，虽然自己不喜欢，但只要对方喜欢就行了。

为了对方，从不吝惜时间。

为了孩子而改变自己也是一样的道理。

这样一来，妈妈做事情就不是自己想做就做，而是为了孩子才不得已地去做。

前面已经说过，妈妈们本来是可以更幸福的。

和某个人紧密相连的事实，这本身就会给人带来一种幸福感，更何况从生物学的角度来看，孩子还是通过妈妈才来到这个世界上的，所以会和妈妈很相像。

想想吧，即使有一天妈妈从世界上消失了，但有个很像妈妈的人还继续活着，这多少能够减轻一些存在的虚无感和不安感。

爱一个人，却不能为他做任何事情是最不幸的，因此，如果能为亲爱的孩子做点什么，那该是多么地幸福啊！

所以现在就把“牺牲”一词从头脑中删除吧！

做妈妈并不是牺牲，相反的，会更幸福才对。

在此，希望妈妈们都能尽情地享受身为人母的幸福！

媒体关注与评论

韩国最受欢迎的亲子教育专家申宜真作品，被誉为“风靡亚洲的家庭育儿宝典”，“韩国家庭教育第一书”，为望子成龙、望女成凤的父母提供不同阶段的家庭教育妙方。

韩国妈妈人手一册，你还在等什么？

编辑推荐

由中国轻工业出版社斥巨资打造的家教精品——“金牌父母”系列丛书，共四册：《不必牺牲自己也可以教出幸福的孩子》、《优秀父母决定孩子一生的对话法》、《10岁之前教会孩子如何做人》、《小学生妈妈们的第一本教科书》。

作为给80后年轻父母的最好礼物，丛书精选当今韩国图书销量排行中最领先的亲子教育书。

丛书特色如下：1、丛书作者为韩国当下最受欢迎的亲子教育专家：近两年在亚洲人气飙升、被誉为“韩国第一母亲”的儿童教育专家申宜真，韩国前教育部长、首尔大学教育专家文龙鳞，以及文龙鳞教授鼎力推荐的教育职业作家李承玟，告诉您让孩子健康并幸福成长的秘诀。

2、全书文字风格亲切自然，用散文式的语言与您交流亲子教育的体会和心得，大量实例贴合现实生活，从不同的角度阐述对儿童教育的最佳方法。

3、书中包含了现代新式的教育理念，同时又沿承了传统的东方儒家文化，教育观念贴合现代生活，适合当下伴随哈韩潮成长起来的80后父母潜心阅读，从书中找到属于自己的成功育儿方式。

该书立意独特，除了教授父母们如何教育孩子之外，更重要的是从关怀家长的角度，提出了不应以牺牲自己来教育孩子的观点，因为“只有父母幸福了孩子才会幸福”，“做妈妈不是牺牲，而是更加幸福”，大胆而客观地指出“不要让孩子成为您生活的第一位，那是断送您和孩子幸福的致命伤”。

文章从分析父母自身的人格、性格问题入手，来告诉他们如何通过认识自己，改变自己，从而改变孩子，以实现“与孩子一起成长”的最终目标。

作者以自己与两个孩子的生活经历，以及她所接触的儿童病例为实例，具有很强的可读性和说服力。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>