

<<爱的技术>>

图书基本信息

书名：<<爱的技术>>

13位ISBN编号：9787540765521

10位ISBN编号：7540765526

出版时间：2013-7-1

出版时间：漓江出版社

作者：（韩）李镐汾

译者：刘晶

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>

<<爱的技术>>

前言

“孩子太难管了，怎么办呢？”

” “孩子不按我希望的那样成长，我作为母亲真不够格。

” 最近在子女教育上遇到困难和自责的人越来越多。

父母角色训练的创始人托马斯·戈登说过：“上帝给了父母们13年的宽限时间。

”这句话的意思是说，孩子从父母那里受到的教育只到13岁为止。

即，父母只有13年时间有效地教育孩子。

所以父母要在孩子进入青春期之前，与他们建立亲密的关系，做个有效率的父母。

为此在孩子小的时候，就应在教育子女这个问题上，树立明确的原则和方向。

有人会说：“疼爱孩子固然是应该的，但有的妈妈只要是为了孩子，不论什么都给予满足，倾注了过多的爱。

尤其是韩国的妈妈们，对子女的爱已经上升为社会问题，变味成了‘补习班热潮’。

”妈妈们肯定都会给自己的孩子足够的“爱”，希望教育出一个出众的孩子。

但是只凭父母的爱和热情是不能正确教育孩子的。

有时候父母单方的爱还会带给孩子极大的压力。

这是父母们经常容易混淆的事项之一。

当父母们将自己的欲望以“爱”的名义强加给孩子的时候，孩子们不但不会对此感谢，反而会远离父母。

孩子们希望得到与自己最亲近的父母的理解，但是如果他们意识到父母无视自己的想法时，孩子们将会拒绝沟通，并渐渐地父母关上心门。

结果父母的歪曲的爱成为了孩子在世间生活的第一困难。

被父母这样那样地摆布，孩子也会丧失“我”的身份。

在瞬息万变的复杂的现代社会中，为了孩子能正确成长，“自我身份确立”比什么都迫切。

孩子也是变化存在的主体，对周围变化敏感，就如同海绵一样快速地吸收着周围的一切。

其中能够意识到“我是谁”的孩子不仅在任何情况下都不会迷失自己，而且也具备社会适应能力，能很好地维持与周围人的关系。

这样的孩子不仅仅把自己单纯地看作社会的附属物，而是有自信担当社会的中心角色。

此外，确立了自我的孩子还能明确地区分自己“想做的事”和“做得好的事”，理解这其中的差异也比其他人快。

社会活动力出色的孩子成功率高是个众所周知的事实。

不分领域，能快速找到自己喜欢并擅长的事，比别人先落实到行动上的孩子们，当然社会活动力也同样高。

从这点上不难看出，父母与其事事干涉，不如退一步，给孩子自己选择的时间和勇气，对孩子来讲是更必要的。

“爱的技术(The Art of Love)”在父母和孩子之间也非常必要。

固守要教育好孩子的强迫观念，对孩子事事干涉的话，即使长成了按妈妈想法做事的善良的孩子，也无法成为有主见、自我身份明确的孩子。

当然孩子显然是需要被爱包围的对象。

但我要说，妈妈的单纯的爱也要有尺度调节和理性判断。

诸如“因为是妈妈所以一定要……”，“为了孩子的幸福无条件……”一类的义务型母爱必须要扬弃。

我想对包括我在内的所有的妈妈们说，请切断精神的脐带。

只有切断精神的脐带，才能正确地看待自己的孩子。

这并不是说不要表现出对子女的爱，而是要放弃盲目的爱，用有原则的爱来代替，将孩子作为独立的个体来对待。

为此，妈妈不是在命令者的位置，而是在协调者或观察者的位置，来理解孩子的想法。

<<爱的技术>>

这才是真正地为了孩子的妈妈的态度。

作为父母的我，最客观地看待我的孩子的时候，那时才是我的孩子准备好作为一个独立的个体来成长的时刻。

父母们，把我们的孩子从我们中分离，作为一个单独的个体来对待吧。

否则还不如不要去爱孩子！

李镐汾

<<爱的技术>>

内容概要

<<爱的技术>>

作者简介

作者：（韩国）李镐汾 译者：刘晶李镐汾，韩国延世Nuri小儿精神科院长、韩国知名家庭教育研究专家。

毕业于韩国延世大学医学院，于新村SEVERANCE医院获得精神科、小儿精神科专业医师资格。

曾任延世大学医学院精神科学项目研究团队的研究讲师和SEVERANCE医院小儿精神科监管医生。

韩国神经精神医学会、韩国青少年学会正式会员，在世界青少年儿童精神医学会、欧洲青少年儿童精神医学会、亚洲青少年儿童精神医学会等多次发表论文。

曾于韩国国民日报开设《李镐汾的儿童世界》、《李镐汾的教育技巧》等子女教育专栏。

担任MBC直播节目《非常特别的早晨》固定班底，SBS《世界最美妙的旅行》专家顾问委员，SBS《我家的孩子变了》和EBS《教育加油站》顾问委员。

出版过专著《在讨厌的7岁养成孩子一生的习惯》等。

<<爱的技术>>

书籍目录

序现在就切断精神的脐带吧！

001 第一章在你不知不觉中，孩子正承受着压力 003 孩子具备自我成长的能力008
我是怎样的父母012 补偿心理型父母，有自卑感的孩子016 过分管制型父母，受压制的孩子019 牺牲型
父母，使性子的孩子022 需求满足型父母，为所欲为的孩子026 不成熟的爱，受伤的孩子031 从好妈妈
的自卑感中摆脱吧035 爱也有方法039 第二章孩子的才能不是通过妈妈的欲望完成 妈妈的欲望重量有多
少045 不是“孩子”，是“人”048 请离子女远一步054 热衷于孟母三迁的妈妈059 比离婚更致命的妈
妈忧郁症062 比家长型父亲更危险的旁观型父亲067 像父母信任的那样成长的孩子072 孩子的样子就是
我们的样子076 妈妈沉迷的“神话”创造梦079 第三章？
理解孩子的第一把钥匙——气质 理解孩子的气质是幸福的087 不是“与众不同的孩子”，是“气质强
的孩子”090 我的孩子拥有什么样的气质094 培养孩子才能的气质育儿法100 孩子与父母的八字110 我是
拥有怎样气质的母亲115 伟人都有激励其气质的父母126 第四章爱的原则，一贯性的子女教育 善变的妈
妈们133 找到打破一贯性的原因139 夫妇间养育方针冲突时144 不要去解决，请帮助149 正确教育子女的
钥匙——对话习惯155 引导孩子变化的“我”对话法162 成为能调整愤怒的父母167 改变坏习惯的训斥
原则171 改变一个人一生的称赞原则176 第五章不生气也能让孩子变化的生活训育法 教育不是惩罚187
不分胜败的训育193 比棍棒更好的训育法——面壁199 效果满分的奖励方法——分数制度206 很难要求
孩子的妈妈们209 无法改善时的最后处方笺216 不能错过时期的人性教育221 对待固执的孩子时，先熟
悉妥协的方法吧227 与散漫的孩子有效对话的5种方法231 爱迟到的孩子——时间概念训练法236 因为孩
子接一通电话都很难240 给害怕与孩子一同外出的妈妈们244 沉迷于电脑游戏的孩子——特别的游戏时
间248 结尾现在也不晚！

253

<<爱的技术>>

章节摘录

版权页： 第一章 在你不知不觉中，孩子正承受着压力 过分的爱会伤害孩子 请丢掉“父母的爱是子女教育的万能钥匙”这一想法。

正如不论多好的药过多服用都会有副作用一样，过分的爱也会成为伤害孩子的利器。

我认识的母亲中有一位嘴里整天念叨着“我的金疙瘩”的。

也难怪，结婚十年生下的孩子，当然看得比黄金还要贵重。

她把所有的时间都给了孩子。

为了给孩子做吃的，几乎没怎么正式外出过，那种极度精诚真是世上难找。

她有一个信念便是：自己的爱可以让孩子幸福。

我对这句话有点怀疑：孩子真的像妈妈想的那样幸福吗？

很显然，父母养育孩子的基本条件就应是“爱”，但是有些母亲只相信“子女教育中没有什么比爱还有效”这句话，把爱看作是能治百病的药，过量地使用。

这药果然像想的那样有效吗？

对此有必要探究一下。

因为“过剩、过量”的后面常都伴有否定的要素。

有求必应的溺爱型过多保护“过剩的爱”大体可以分为两类。

一种是“溺爱型过多保护”。

即父母太爱自己的子女了，以至于只要是孩子想要的，无论是什么都有求必应，对孩子错误的行为也不给予批评和责备的养育方式。

在这种养育方式下成长的孩子一般都是以自我为中心。

因为从小就自己想做什么就做什么，所以自然会不懂规矩。

最危险的是这样的孩子很难调节自己的感情和欲求。

当周围的状况不是自己希望的时候，就会发脾气，对小事情也很容易灰心放弃，把所有的过错都归咎到父母身上，所以完全不会对自我进行反省和想办法改善。

这样的孩子越来越会对自己的能力产生严重的不安和怀疑，慢慢地丧失了自信。

过分干涉和管制的支配型过多保护 另一种“过剩的爱”是“支配型过多保护”。

即父母过多干涉和管制孩子的养育方法。

在这样的父母教育下成长的孩子不善于提出自己的主张。

自律性和独立性不足，只有当别人指示的时候才会采取行动，常处于消极态度。

当有具体指示的时候，比任何人都能完成得更好，但在没有指示的状况下，就无法自发地积极地解决问题。

从外表看很听父母的话，很安静很乖，而有可能内心堆积了很多不满。

人无论是谁，当自己的希望受到挫折，或者被父母忽视的时候，都会产生不满和愤怒。

简言之，溺爱型过分保护的孩子无法调整的不满会随时表现出来，而支配型过分保护的孩子会把憎恶一点点积累在心里。

像这样父母的爱过分时，就会对孩子产生不好的影响。

如果想孩子健康地作为社会的主体成员成长的话，父母们就必须调整对子女的爱的方式。

但是现实中，让对孩子过分保护的妈妈们调整对孩子的爱不是件容易的事。

这种母亲大部分自身的顾虑比较多，不知不觉中就对孩子进行过分保护。

或是母亲自己小时候也是在过分保护下成长起来的，所以习惯性地就过分地保护子女。

让孩子自我成长的犹太人教育法 犹太人父母在孩子中学毕业后，就会引导孩子从精神上和物质上独立。

这并不是说犹太人不如我们一样爱孩子，而是他们不把孩子看作自己的所属物，并且帮助他们作为一个独立的个体成长。

犹太人父母从孩子小的时候，就教育他们熟悉自我生存的方法。

也就是以行动实践我们经常听到的一句人生哲学，“授人以鱼，不如授人以渔”。

<<爱的技术>>

父母们会对子女说：“生存在这坎坷的世上，谁也无法代替你。

无论什么事情，你都要自己去解决。

所以为了具备这样的心态，就要从小培养你做事的勇气和力量。

”就这样边说边在孩子心中树立自立心。

零用钱也不是随便就给的。

如果孩子需要零用钱，就要进行些洗碗或是清扫之类的劳动。

也有不少孩子到了小学高年级，就离开家自己打工赚取零用钱的。

犹太人用这种方法使他们的孩子从很小就树立了独立心和自立心。

“打什么工啊，别做没用的，快努力学习吧！”

”这一点和韩国的父母们截然不同。

据说在犹太人孩子上的耶路撒冷幼儿园里，连午睡准备也需要孩子自己来完成。

老师一说“请准备午睡”，孩子们一致地从自己的柜子里拿出大床垫，铺在适当的位置，开始睡午觉。

也就是从小就开始培养孩子自己的事自己做的生活化教育。

我们也应该丢掉“父母的爱是子女教育的万能钥匙”这一想法。

正如不论多好的药过多服用都会有副作用一样，过分的爱也会成为伤害孩子的利器。

不要忘记能打开孩子心扉的真正的万能钥匙应该是“适度的爱”。

减少妈妈过多疼爱的方法 您是过分保护严重的妈妈吗？

如果是的话，为了减少对孩子过分的爱，请努力遵守下列原则：一、认识到父母自身的问题。

二、到了一定的时期时，对子女的独立性给予承认。

三、认识到对子女过分保护时会产生的问题。

四、让孩子在安全的范围内玩耍，渐渐地扩大范围，给子女独立权和自律权。

五、妈妈自己也培养些兴趣爱好。

六、试着让孩子独自去朋友家玩。

孩子具备自我成长的能力 要想养育好孩子，就要与孩子保持适当的距离。

孩子有自我成长的能力，只要刺激他们“想做的心”，他们就能够凭借自己的力量成长得很好。

6岁以前的孩子大脑在飞速地成长，这一时期的孩子无论什么都很容易学会并掌握。

这是众所周知的多方面的研究成果。

所以在教育热潮高涨的韩国，妈妈们为了不错过这一时期而煞费苦心。

连母语都还说不好的孩子开始上半日制英语学院，甚至还一度流行过为了让孩子有个纯正的英语发音，而给孩子做舌底手术的做法。

这种过度的早期教育热潮，主要是父母们坚信“孩子接触得越早，站得也就越靠前”。

孩子所接触的事物确实左右着孩子大脑的发展，因此这种观点在父母心中有着极高的可信度。

但是我们忽视了很重要的一点，也就是没有考虑每个孩子在这一时期精神上 and 身体上的发育水平。

父母们不考虑孩子精神上的成长，而是无条件地觉得要比周围的孩子更早开始才行。

我们把这看作是父母将自己要比别人强的竞争欲望，通过子女来实现。

即便是单纯的意图，那无视孩子的想法，过分的教育热也会带来不好的结果。

父母的过度干涉会带来怎样的影响，世界著名音乐家莫扎特就是一个很好的例子。

因父亲的严格管教而终生不幸的莫扎特天生就有音乐才能的莫扎特从3岁起就接受父亲的音乐教育。

在父亲的严格指导下，5岁起就已经会编写小曲，6岁开始到处进行演奏，16岁就成为了维也纳宫廷指挥家。

尽管莫扎特拥有如此丰富的音乐才华，但当他长大成人后，日常生活中却遇到很多困难。

与康坦丝？

韦伯的婚姻，使莫扎特与父亲的关系开始疏远，从物质上精神上开始了无节制的生活。

即使在经济困难的情况下，他还开豪华派对，给妻子买贵重的礼物，过着奢侈的生活，最终在极度贫困中凄凉地死去。

尽管作为音乐家他取得了巨大的成功，但作为一个人却过着不幸的一生。

<<爱的技术>>

因为从小就在父亲的保护下长大，没有具备独自在世上生活以及应对状况的能力。

在唤起莫扎特潜在的天赋上，父亲的力量起了重大的作用。

但是父亲的严格教育使莫扎特丧失了主体性，剥夺了他获取适应社会所必需的基本能力的机会。

通过莫扎特的事例我们应该知道，要想成功地抚养孩子，就要保持适当的距离。

很多人认为只有妈妈积极地参与，孩子才能优秀地成长。

但其实孩子有自我成长的能力，只要刺激他们“想做的心”，他们凭借自己的力量也能够很好地成长。

你知道吗，实际上很多伟人的父母们对子女都是采取类似旁观的态度。

为孩子成为大政治家准备踏板的丘吉尔的父亲 英国伟大的政治家温斯顿？

S·丘吉尔的父母就是这样。

小时候，丘吉尔是不受瞩目的平凡的孩子，或者可以说是有点笨的孩子。

他在拉丁语科目上总是最后一名，怎么教成绩也不提高，以至于老师都这样说：“温斯顿，真是拿你没办法了，像你这样笨的孩子我这辈子还是第一次见到。

”但是丘吉尔的父亲并不把孩子在学校成绩不好的事情当作很大的问题。

与其他的父母不同，丘吉尔的父亲并没有强迫孩子学习，而是给他提供了另一种选择的可能性，并且把选择权全部给了丘吉尔。

丘吉尔按照自己的选择进入了陆军士官学校，并以优异的成绩毕业。

为丘吉尔成长成为大政治家准备跳板的便是他的父亲。

如果丘吉尔的父亲也要求他像其他孩子一样只埋头于学习，那又会是什么样子呢？

近来也有越来越多的父母把选择权给了孩子，但是真正接受孩子选择的又有几个呢？

会不会一边嘴上说着“找你想做的事情吧”，“按照你喜欢的做吧”，而心中已经决定了答案呢？

是否真的作好了原封不动地接受孩子的准备是父母们自己需要思考的问题。

我是怎样的父母 要冷静地判断自己是哪种类型的父母。

当妈妈已经开始审视自身的时候，便是孩子走近幸福的时候。

很多人认为生了孩子就自然而然地成了父母。

这并不是错误的想法，因为有了孩子，就如同贴上了“父母”的标签。

但是父母并不等同于“好父母”。

要想做好父母的角色需要很多准备。

首先，需要父母客观地判断自身的成熟度。

自己与大家庭的关系如何，是否有无法解决的矛盾等；如果小时候曾经受过致命伤，那现在为人父母，该如何消化这些……像这样有必要审视一下自己的心理。

事实上，这些问题不是马上就能解决的。

小时候我与父母的关系，现在怎样投射在我与孩子的关系上，正确认识到这一点是非常重要的。

不要把孩子看作是自己的分身 对子女的爱可以称作是“利他心的极致”。

因为再利己主义和以自我为中心的人对自己孩子的爱也是本能的，所以都会体现出过多的对子女的爱。

但是，“不考虑他人立场”的人，在爱子女的方式上也会用自己独特的方法，所以很难接受孩子作为“个体”的存在。

因此要扬弃为充实自己的本能而爱子女的方式。

另外，人们在对待第一个孩子和第二个、第三个孩子时心理上也会有所不同。

有第一个孩子时，父母自身都不是很成熟，不知道是不是准备不足，都会感到没有自信、紧张并且有很大的负担感。

所以还不具备作为父母的身份和真正的利他心。

因此，父母很容易不把孩子看做一个个体，而是看做“自己的分身”。

所以一般来讲，必然会对老大产生过多的期待、关心和干涉。

不知道是不是这个原因，很多老大有意无意使父母的期待和努力落入失望。

去小儿精神科看病的大多数孩子中，老大所承受的压力比想象中要严重很多。

<<爱的技术>>

相反，生第二个孩子的时候，父母们不仅在心理上成熟了许多，而且因为养育过一个孩子，所以也有了经验，一切显得得心应手，更重要的是，在对待孩子的时候多少摆脱了一些自恋状态。现在他们可以把孩子看做“孩子自己”，一定程度上把握了孩子的特性，具备了能动地应对状况的能力。

他们意识到孩子不是“我的分身”，也不是补偿欲求的“对象”。

所以似乎与第一个孩子相比，对第二个、第三个孩子的管制就会少些，能进行更自由的养育。

拿我来讲，在这个问题上就明显沾了光。

我作为三兄妹的老三，相对来讲成长过程中少了些父母的关心。

当然对此也曾有过不满，但是现在想想看，似乎正是因为这样，我才能够自由地成长。

我的父母非常重视教育，即使在补习班并不盛行的当时，哥哥姐姐也是从小学起就开始上补习班，小小年纪就被送到汉城（现在改名首尔）去学习。

但是我是父母教育热外的对象。

不知道是不是因为在家中最小，所以心理上有了了一定程度的宽松，并没有像对待哥哥姐姐一样逼迫我。

可能就是这个原因，让我有很多时间去思考我自己的未来和梦想。

我们应该仔细想想，一定程度的爱和关心对孩子是毒还是药。

父母的养育类型 父母的养育类型大体可以分为权力主义型、许可型、放任型、接纳型。

当然也有一两种类型混合教育的方法，以及根据子女的顺序使用不同的教育方法。

请父母大概衡量一下自己属于哪种养育类型。

权力主义型父母的特征是过分地使用权力干涉和管制孩子。

在这样的父母教育下成长的孩子，会感觉压抑和不受尊重，从而累积愤怒。

与此相反，许可型是没有原则和界限的爱，只聚焦在满足孩子的欲求上，无法给孩子正确的指导和训育。

用这种方法养育的孩子大部分都带有不安心理。

此外对孩子完全不关心不干涉、采取放任态度的属于放任型。

最理想的是能恰当地调整自律性和管制的接纳型方式。

事实上，韩国除了特别的环境以外，很难找到放任型父母。

反而过分的爱和关心、管制和干涉会更多地引起问题。

所以我又把权力型和接纳型的父母细分为5种：补偿心理型父母、过分管制型父母、牺牲型父母、需求充足型父母和不成熟型父母。

<<爱的技术>>

编辑推荐

《爱的技术:现代妈妈实用养育技术宝典》编辑推荐：技术，意味着类型、界限、尺度、原则、方法……掌握爱的技术，让孩子不受伤、不迷茫，快乐成长！

比起各种家教新理念，妈妈们更为需要的是将理念转化成具体技术的能力……家庭教育类革命性作品，韩国本土狂销30万！

爱，不是光有心就够了，如果方法不对，爱的另一面，就是伤。

所以，我们会说，“爱，也会伤人”。

情人之间的爱如此，家人之间的爱亦如此，尤其是父母对孩子的爱。

《爱的技术:现代妈妈实用养育技术宝典》列举众多父母对孩子的不当的、会伤害孩子的爱，让父母不由得先对号入座，明白自己曾经怎样伤害过孩子。

接下来又列举了众多案例，并在案例中着意突显他所倡导的爱的技术，包括爱的类型、界限、尺度、原则、方法等，让读者身临其境、深受启迪。

作者的观点恰当地融入了一些深入人心的现代家教理念，可读性极强，展现了现代妈妈们关于如果爱孩子的趋向和诉求，值得广大父母阅读！

<<爱的技术>>

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>