

国内首部NLP亲子沟通宝典

有爱还不够

——卓越父母的自我提升法

华海晏 著

4个决定因素
将改变融于
无形之中

5个沟通层次
让亲子交流
再无障碍

3个话术
让孩子自信
快乐地成长

2个思考方向
培养正向的
思考方式

1个核心
用无条件的
爱浸润孩子



广西科学技术出版社

国内首部NLP亲子沟通宝典

有爱还不够

——卓越父母的自我提升法

华海晏 著



图书在版编目(CIP)数据

有爱还不够——卓越父母的自我提升法/华海晏著. —南宁: 广西科学技术出版社, 2013.1

ISBN 978-7-80763-850-6

I. ①有… II. ①华… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第285427号

YOU AI HAI BU GOU——ZHUOYUE FUMU DE ZIWO TISHENG FA

有爱还不够——卓越父母的自我提升法

作 者: 华海晏

装帧设计: 于 是

责任审读: 张桂宜

责任印制: 陆 弟

责任编辑: 陈恒达 王 絮

责任校对: 曾高兴 田 芳

出 版 人: 韦鸿学

出版发行: 广西科学技术出版社

社 址: 广西南宁市东葛路66号

邮政编码: 530022

电 话: 010-85893724 (北京)

0771-5845660 (南宁)

传 真: 010-85894367 (北京)

0771-5878485 (南宁)

网 址: <http://www.ygxm.cn>

在线阅读: <http://www.ygxm.cn>

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京盛源印刷有限公司

邮政编码: 101109

地 址: 北京市通州区潮县镇后地村村北工业区

开 本: 710mm × 980mm 1/16

字 数: 153千字

印 张: 14.5

版 次: 2013年1月第1版

印 次: 2013年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80763-850-6/G · 263

定 价: 32.00元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 010-85893724 85893722

国内首部NLP亲子沟通宝典

有爱还不够

——卓越父母的自我提升法

华海晏 著



图书在版编目 (CIP) 数据

有爱还不够——卓越父母的自我提升法/华海晏著. —南宁: 广西科学技术出版社, 2013.1

ISBN 978-7-80763-850-6

I. ①有… II. ①华… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第285427号

YOU AI HAI BU GOU——ZHUOYUE FUMU DE ZIWO TISHENG FA

有爱还不够——卓越父母的自我提升法

作 者: 华海晏

责任审读: 张桂宜

责任编辑: 陈恒达 王 絮

装帧设计: 于 是

责任印制: 陆 弟

责任校对: 曾高兴 田 芳

出 版 人: 韦鸿学

社 址: 广西南宁市东葛路66号

电 话: 010-85893724 (北京)

传 真: 010-85894367 (北京)

网 址: <http://www.ygxm.cn>

出版发行: 广西科学技术出版社

邮政编码: 530022

0771-5845660 (南宁)

0771-5878485 (南宁)

在线阅读: <http://www.ygxm.cn>

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京盛源印刷有限公司

邮政编码: 101109

地 址: 北京市通州区潮县镇后地村村北工业区

开 本: 710mm × 980mm 1/16

字 数: 153千字

印 张: 14.5

版 次: 2013年1月第1版

印 次: 2013年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80763-850-6/G · 263

定 价: 32.00元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 010-85893724 85893722

推荐序	7
序一 做母亲，是我最好的事业	10
序二 NLP，让父母走向卓越	14

第1章

五个沟通层次：建立完美的亲子关系	19
------------------------	----

孩子有问题，就是父母有问题	20
---------------------	----

沟通的五个层次	22
---------------	----

不同成长时期，不同心理需求	26
---------------------	----

0~3个月，完美照料者和重要他人	26
------------------------	----

4个月~3岁：建立安全感、亲密感	30
------------------------	----

4~5岁，肯定、欣赏、赞美	35
---------------------	----

6~12岁：学习、认知、榜样	40
----------------------	----

独立是一个自然而然的过程	45
--------------------	----

不必过早给孩子“断奶”	45
-------------------	----

依赖是心灵的养分	49
----------------	----

附 幼儿能全托吗	52
----------------	----

第2章

四个决定因素：如何影响和改变孩子	57
------------------------	----

一辆车是怎样跑起来的	58
------------------	----

行为：看得见的冰山	63
-----------------	----

如何对待孩子的行为问题	63
-------------------	----

每个行为背后都有一个正面的动机 65

四种气质类型 69

孩子的行为方式取决于先天气质 75

父母的行为模式对孩子的影响 80

思想：行为背后的指挥棒 84

思考的逻辑层级 85

信念：让身体的每个细胞都相信 92

卓越信念之母：一切都是为最好的而准备的 94

NLP的预设前提：智慧父母的10个信念 97

情绪：一种强大的能量 106

情绪的神秘力量 106

接纳并帮助孩子处理情绪 110

给自己的情绪洗个澡 114

环境：成长的土壤 115

父母的身教比言传更重要 116

为孩子创造和谐的心灵环境 120

附 推荐电影《小孩不笨》 121

第3章

三个话术：孩子快乐自信的源泉 127

给“不”做做减法 128

“不”是明确而无效的指示语 129

“可以”比“不”更有效 132

同步和引导技术 138

“对”：赞美的力量	144
获得赞美是人性最深切的渴望	144
赞美的艺术	147
“比”是一把双刃剑	150
别让“别人家孩子”成为负担	151
坚信你的孩子是独一无二的	153
只和自己作比较	155
附 “小心”还是“停”	158

第4章

两个思考方向：教会孩子解决问题	163
-----------------------	-----

活出自己的主控权	164
放弃“为什么”，选择“怎么做”	168
引导孩子找内因	172
附 给女儿的一封信	175

第5章

一个核心：无条件的爱	181
------------------	-----

爱的关键词一：接纳	182
接纳孩子的一切	183
接纳自己的一切	186
“对不起、请原谅、谢谢你、我爱你”	191
爱的关键词二：欣赏	195
爱的关键词三：尊重	199

有爱还不够——卓越父母的自我提升法

尊重生命本身 200

尊重孩子的独一无二 206

爱的结语 209

附 心想事成的秘密 211

后记 我心目中的NLP 216

附录

华海晏相关文章收录 219

你有几个抽屉 220

“比、从、北、化”看NLP的智慧 222

父亲，孩子心中的天 229



推荐序

华海晏老师是我认识的在NLP方面非常有心得的一位学者和老师，她是一个热情、勤奋的人，还是一个将活学活用发挥到极致的人，这一点无论是从她处理家庭关系里，还是从她处理自己与伴侣以及孩子的关系中都能反映出来。华老师最大的特点是能将学到的技巧不断进行组合和创新，运用许多新的比喻和案例，加上独特的创意，从而令她的课程更加精彩。在人类的学习和交流中，比喻和案例是最能够直接进入人的内心世界的，所以，我觉得，在我的NLP导师生涯中，华海晏老师是我最欣赏、最欣赏、最欣赏的老师。

在听华海晏老师演说的时候，我特别留意过她的魅力究竟从何而来。在一举手、一投足间，她就可以将有价值的信息传递到听众的内心深处。许多学员在上她的课的时候，都是在不知不觉中，汲取到了最有价值的养料，以及最好的资源。

在过去的25年里，我坚持从事着我热爱的社会服务的工作，而且一直致力于研究如何激发自我潜能、完成内在的提升这一课题，为的是帮助到更多的人，让他们对自己有一个全新的认识和把握，重新相信自己，激发内在的活力，活出精彩的自我。毫无疑问，NLP技术首先帮助了我，继而我又很幸运地成为了它的传播者，让更多的人接触它、认识



它、学习它，并借助它获得了全新的生活体验。

常常有人问我NLP亲子课程与一般亲子课程有什么区别，用一个形象的比喻来讲，NLP亲子课程，首先会给你一些“鱼”，即一些具体的、可操作的方法和技巧，让你尝到“鱼”的味道，就是将这些学到的方法、技巧运用到实际生活中所带来的明显的改变。当你充分体会到“鱼”那妙不可言的鲜美之味以后，你就会情不自禁地从心底里燃起一股想要“钓鱼”的热情，而一旦你拥有这种热情，你就会充满动力去学习“渔”的技巧。当你充分掌握了“渔”的技巧，那么你自然就成为了一名优秀的渔夫。

读华老师这本书的过程中，我无时无刻不充满着深深的感动，因为我觉得在这本书里，不仅有“鱼”，而且融入了更多的“渔”的精华。这本书有两个最大的特点，其一是发挥了华老师的专长，以NLP模式去探求一种全新的亲子沟通技巧与方式，从心理学的角度出发，找出行为背后的心理成因和孩子的心理发展模式，从而可以让家长们有的放矢，有针对性地去解决亲子沟通过程中的种种问题。其二，这本书以“五个沟通层次、四个决定因素、三个话术、两个思考方向和一个核心”为线索，将亲子沟通中的关键之处以“五四三二一”的金字塔模式展现出来，令读者一目了然，使整本书明白、易读，更容易被家长所接受。这种与众不同的方式，足以展现华老师那惊为天人的创造技能。

我相信天下所有父母都一定深爱着自己的孩子，只是不知该如何表达。华老师的技巧简单易学，很生活化，其实这些技巧平时你可能也用过，但只是没有留意。当你系统学习了华老师的精髓后，就能重新将其

运用到生活中去，强化自己的思维，增强灵活性，同时还能为孩子创造更好的未来。

当然，书本终究只是书本，它能让你看了心动也会让你有所改变，但我觉得更重要的是一定要找个机会接触到华老师本人。因为只有在接触到她的那一刻，你才会切实感受到她那强大的魅力，她是一位很出色的母亲，也是一位很出色的老师，而只有当你接触到她时，你才会了解和明白那种感觉，很神奇的感觉，就好像魔术里面出现的焰火。而你的人生，也会因此而完全改变。当然，我不是想邀请大家去上课，只是想让大家明白，有机会去听华老师的课，你的改变就会是不知不觉的。你会发现，你所听到的是不同的，看到的是不同的，感受到的也是截然不同的。

有一句话我一直放于案头以警醒自身——孩子今日的行为，是国家未来的文化。华老师恰恰抓住了这个宗旨。要改变我们的文化，应从哪里开始？从孩子开始！孩子的改变从哪里开始？一定是由父母开始。那么，父母又应当如何开始？只要您是一位聪明的父母，读过这本书后，就一定会有所收获。

张国维
2011年秋



做母亲，是我最好的事业

很多年前听到过这样一句话：“一句话、一件事改变一个人的一生。”如今再次想起的时候，发现自己的人生正是这句话的写照。

小时候的我，理想是成为一名像居里夫人一样的科学家。

如果不是成为母亲，我依然会埋头在我的通信实验室中；

如果不是成为母亲，我不会踏入亲子教育的领域；

如果不是成为母亲，也不会有今天的我，今天这本书。

当女儿来到了我的生命当中，我整个人生轨迹都发生了改变——

那是一个秋天的下午，两个月大的女儿在摇篮里熟睡，我在一侧守候着。与其说是守候，不如说是在欣赏和享受。凡是做过父母的，一定都有过这种体验，因为一两个月的宝宝大多数时候都是在睡觉，所以，父母看宝宝主要就是看他在睡觉，而看他睡觉的乐趣就是你不知道什么时候，他的嘴角一动，在梦中甜甜一笑，那感觉就像守候良久终见花开一样！

我静静地看着我的宝贝，白皙的肌肤，光洁的脸，红嫩的小嘴，小巧的鼻子，微微的鼻息，小肚子随着一起一伏，是那样地舒缓而有节律。不知不觉当中，我的呼吸和着宝贝的呼吸一起一伏，透过相同的呼吸，相同的节奏，在那一刻，我真切地感觉到了我们之间血脉相连，就

好像有千万根无形的线把我和女儿紧紧地连在了一起，像她回到了我的肚子里一样，我们是一体的！

不知道为什么，看着女儿那娇嫩的脸、娇小的身躯，一个很奇怪的念头在我的头脑当中冒出来：如果有一天，需要的话，我愿意放弃我的生命，来换取她的存在，只要她是好好的！

接着，不知不觉当中，我就伏在摇篮边睡着了。在睡梦中，我梦见自己幻化成一个美丽的花仙子，头戴七彩的花冠，身穿五彩的云裳，在空中自由地飞翔，而我所到之处，只要轻轻挥动衣袖，荒芜的大地上就会长出繁茂的大树、茵茵的绿草，百花盛开，百鸟齐鸣。在花丛中、草地上到处可以看到孩子们欢乐的笑脸，听到孩子们开心的笑声，整个世界都充满了静谧与祥和之气，这是多么美好啊！

多么可爱的世界！这就是我想带给女儿、带给这个世界的礼物。我希望我的智慧可以带给孩子、带给每个家庭如此的温暖。

也许，这个梦唤醒了我内心的使命感，我好像找到了一辈子要去做的事：我要为天下的孩子做些什么，让孩子们没有压抑，开心快乐地生活，活出上天赋予的才华；让每个父母都懂得为孩子营造一个让心灵健康成长的环境，享受孩子成才的快乐，找到自己存在于世的价值，能对世界有份欣赏，对宇宙有份感恩。

为了这个梦，我踏上了心灵成长的道路，跟随众多前辈去学习。我去学习潜能大师安东尼·罗宾的课程，学习华人NLP大师张国维、李中莹的课程，学习王田英、刘名义、苏娟灵、黄启团、刘文采、廖阅鹏、约翰·贝曼、蔡敏莉等众多心灵成长导师的课程。



在这个过程中，我不断地成长和突破，变得越来越有能量。

在这个过程中，我深刻地理解并极其认同被称为“每个人的家庭治疗大师”的美国著名心理治疗师维吉尼亚·萨提亚的观点：孩子没有问题，如果孩子有问题，那一定是父母的问题。

是的，孩子没有问题，孩子的问题都是父母的问题。有太多的父母亲虽然爱孩子，却不懂得爱孩子的方法，正在用种种错误的方法对待孩子，导致孩子的个性被压抑、心灵被扭曲，甚至令亲子关系出现裂痕，孩子和父母成了仇人一般。等到孩子长到一定的年龄之后，就出现了这样或者那样的问题，这些问题在读书的时候表现出来的可能是学习成绩和行为习惯不好，长大以后便体现为没有办法对自己的生命负责。

看看我们身边一部分80后、90后啃老族的行为，我们就会明白，那正是因为他们在成长的过程当中，父母没有用正确的方法让他们建立起对自己的责任感。

更加痛心的是，我们看到了有些孩子因为和父母亲关系的疏离，开始迷恋上了网络，一大批孩子染上了网瘾、和社会上不良青年混在一起等等。诸如此类的问题，令父母头痛不已，让学校不知所措。

2011年4月1日，从日本留学回来的汪某对着到机场来迎接自己的母亲就是9刀；就在同龄人即将从大学毕业，走入社会的时候，21岁的药家鑫却走进了刑场。为什么一个孩子可以向含辛茹苦把自己培养长大的母亲举起屠刀？为什么一双本该在黑白琴键上飞舞的灵巧之手却成为了结束一个手无寸铁的柔弱女子的黑暗之手？

从药家鑫的口述当中，我们了解到，他开车撞人后所想到的第一件

事情，就是如何向他父亲交代。父亲平时对他极其严厉，从来不允许他犯错，犯错之后就是棍棒伺候。在恐惧之下，他决定杀人灭口。也许我们也可以说，正是极端严厉的父亲，让药家鑫养成了这种极度惧怕犯错的性格，最终导致他做出了如此极端的行为。

这一个个血淋淋的事实为我们敲响了警钟，家庭教育、亲子关系是每一个为人父母者都需要花时间去学习的课程。关注孩子的成长、关注孩子的心理健康，是每个为人父母者不能推卸的责任。我们并不需要都成为心理学家，但至少都应该懂一点简单的心理学知识，从而避免在无意中给孩子带来不可恢复的伤害，最终酿成无法挽回的后果。

当我作为人类智慧的一个管道，踏上讲台去跟父母们探讨时，只经过一两天的课程，就有许多父母生出了非常多的感悟与收获。他们开始明白，要改变孩子、改变和孩子的关系，首先要从改变自己开始，不断自我成长。他们发现，当他们内在的力量更强、爱自己更多、跟自己的关系越来越好时，他们的亲子关系真的开始变得亲密了。他们进而领悟到，所有的关系，归根结底是自己和自己的关系。当一个人懂得接纳自己、欣赏自己、尊重自己、爱自己的时候，他才能够真正地开始去接纳他们的孩子，尊重、欣赏和爱他们的孩子。这种爱是纯净、自然的，没有索求，没有控制，没有交换，是所有生命最好的营养，能够滋润出孩子那与生俱来的、内在的力量，让他自觉地正向生长，活出美好的自己。就像一棵植物，只要有合适的土壤、充足的水分、阳光，就能够长成参天大树。



NLP，让父母走向卓越

在这些年的学习、成长中，我学习了NLP、萨提亚、催眠、完形等多种学问，这些学问各有所长，对我都很有帮助，但其中对我影响和帮助最大的学问就是NLP，而我最想向读者朋友介绍的学问，也是NLP。所以，我在本书中所阐述的主要的知识、经验、方法，虽然融入了萨提亚等流派的学问，但最主要的内容，都来自我对NLP思想精髓的理解、把握以及创造性的运用。

NLP到底是一门什么学问，有着怎样的威力呢？

很多的朋友第一次听到NLP的时候，都会产生一种敬而远之的感觉，感觉它像是一个离自己很远的，只能供奉在学术殿堂里供学者们研究的学问。

事实上，NLP是一门非常实用的“复制卓越”的学问。为什么同在一个世界里，有的人会卓越不凡，而有些人却终生潦倒不幸、一事无成呢？在20世纪70年代，美国语言学家约翰·葛林德（John Grinder）和身兼数学家、心理治疗师和电脑专家多种身份的理查得·班德勒（Richard Bandler）对此进行了深入的研究，他们通过策略引出（Strategy Elicitation）与行为模仿（Modeling）等方式，分析卓越人士的一切，包括他们的一举一动、一言一行，然后逐步把整个过程分化出来，进行