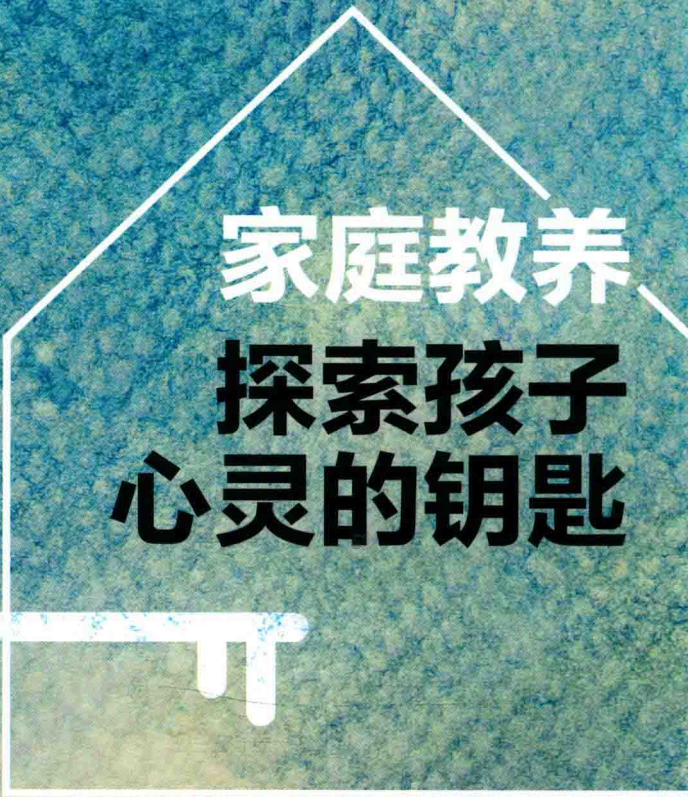




家庭教养 探索孩子 心灵的钥匙

吴东辉 著

中国亲子整合式治疗倡导者
幸福文化实践者、传播者
国家注册婚姻家庭咨询师
原生家庭疗愈专家
亲子关系沟通专家

家庭教养 探索孩子 心灵的钥匙

吴东辉 / 著

子慕团队 / 文字整理

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭教养: 探索孩子心灵的钥匙 / 吴东辉著. —北京: 人民卫生出版社, 2017

ISBN 978-7-117-24528-9

I. ①家… II. ①吴… III. ①家庭教育 - 研究 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 091740 号

人卫智网	www.ipmph.com	医学教育、学术、考试、健康, 购书智慧智能综合服务平台
人卫官网	www.pmph.com	人卫官方资讯发布平台

版权所有, 侵权必究!

家庭教养——探索孩子心灵的钥匙

著 者: 吴东辉

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 三河市尚艺印装有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16 印张: 15

字 数: 146 千字

版 次: 2017 年 5 月第 1 版 2017 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-24528-9/R · 24529

定 价: 39.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)

序

首先感谢我们的孩子们,因为是他们让我们知道如何为人父母!

从我个人的职业生涯而言,我有颇多的职业角色,医生、心理疗愈师、演讲者、作者、培训师、管理咨询师、婚姻家庭咨询师、设计师、创业者……从事亲子教育已经多年的我,从2000年起,就非常清楚地知道中国家庭未来存在的各种问题,我开始踏上了四处求学的道路。特别庆幸的是,凭借自己临床医学的专业背景、管理学的个人成长经历,长期与国内外专业人士交流与探讨的收获,再结合东方文明所具有的整合性和包容性思维,以及西方文明的结构性和系统性的专业训练等,使我在西方的求学之路上有了更多的成长体悟和实践创新。

特别是在我接受了西方心理学专业训练(包括美国的家庭治疗、整合式心理治疗、德国的格式塔心理流派等当今世界近三分之一的流派)之后,对于目前中国亲子教育现状,

一种忧虑感莫名而生。我发现业界在亲子教育领域,过多地注重感统训练、赏识教育等技巧性训练,父母与孩子之间互动性的学习和成长方面相对缺乏;在家庭中,早期亲子的依恋模式不能很好地建构,给孩子带来的分离焦虑体验较多;家长与家长间的教育冲突,隔代长辈过多地干涉,导致孩子从小缺少安全感;抽离、观察、共情、同理、灰色地带、自我反思、系统性思维等高级思维在亲子成长中没有得到很好的训练……

今天,全世界各个家庭教育领域的顶级专家都一致认同:家庭关系对一个孩子的影响至关重要。随着社会的高速发展,物质文明的快速满足,人们必然会出现精神层面的更高追求,但时代走得太快了,我们的灵魂跟不上行走的脚步,精神的养料还没来得及储备,心灵还没有任何滋养,空虚、无聊、迷失、游离、浮躁、焦虑,在家庭这个避风港里尽显无遗。特别是在亲密关系中,经过我多年的实践探索,发现可以用四季来形容我们每一个个体的情感诉求:在春天里,我们播种爱的希望,满怀期待;在夏天里,我们相互磨合,冲突不断;在秋天里,我们的争执和争吵透支着情感的银行;在冬天里,我们感受了家庭里的冷漠、分离和背叛。好像每一个家庭成员都在捍卫自己的权利,认为自己是正确的一方,然而,却忽略了这一切行为都会影响我们的孩子。家庭中出现的各种言语的冲突、情

感的分离、中国爸爸男性力量的缺乏,亲密关系出现的一些变故性事件等,对一个家庭的伤害都是无法用言语来概括和描述的,而受影响最大的就是孩子,这一切,让他们在很小的时候感受到了背叛、失落、无助、绝望、冷漠、残忍、上瘾、暴力等这些原本不属于他们的体验。每一次,当这些词汇涌现脑海的时候,我相信每一个亲历者都会有难以磨灭的失望和痛苦的记忆!

因此,很多家长都希望我能通过自己专业的心理学知识,用更加亲和的方式帮助他们,让家长也能成为家庭教育的专家。本书就是在大家期望和等待中诞生的,在书中,我第一次对亲子关系的核心问题进行了细腻的阐述和呈现。

一个好的家庭氛围,对一个孩子的成长是意义深远的,一个好的家庭教育环境一定能够弥补孩子性格方面的某些缺失。在书中,我们做了很多实例分析,大量运用了实战性的技术和方法,每一个技巧与方法都简单、可操作、实用性强,不仅适用于某一个章节里的特定情境,更可以在各个亲子问题领域综合运用。比如在人际沟通内容里有亲子互动技巧,在各个亲子互动情境或者沟通障碍情境里都可以运用,所以这里呈现出的技术都是可以兼容的。

书中,我们认为,针对孩子出现的问题要从综合的角度来评估,一部分来源于他的个性,甚至家族的传递;一部分

来源于他后天的教养,甚至是创伤性事件对他的影响,包括学校的因素,以及成长过程中的时代背景等,比如独生子女现象,二孩现象等,这些都会对孩子造成或大或小的心理冲击。希望父母通过这本书的学习,能用全方位的视角来评估孩子。

很多家长希望我能够出一本非常通俗的读物,然而从我的专业角度而言,如果过于通俗,往往会把问题简单化,这不利于父母发现孩子问题背后的真正原因。为了既兼顾专业性,又兼顾通俗性,我在每一个章节里选取了来源于生活当中的真实案例,通过案例分析给大家提供了解决思路,同时会增加一些延伸性的思考,也会增进大家对亲子领域的理解。需要强调的是这本书只是“核心问题”的部分呈现,陆陆续续大家会看到第二本、第三本。

在亲子教育领域,对于青春期稍微大一点的男孩子,我看到了他们的孤独,他们在孤独中缺乏行动能力,一部分原因是因为家庭环境中男性力量的缺失,导致男孩子缺少勇气、担当、行动、责任意识;对于青春期稍微大一点的女孩子,她们面临很多不切实际的幻想,这些幻想和现实之间存在很大冲突。而这些都与他们在成长过程中所看到的、经历到的一切息息相关。因此,整本书是以学龄前、小学、初中、高中各个阶段为脉络来整体呈现的,书中有很多章节都介绍了不同阶段的孩

子不同的教育方式。不管是哪个阶段,对于教养孩子,我总体上是六个角度来与大家探讨的:①天生我才必有用;②优势即为劣势;③情绪不是释放,转化才是根本;④非语言信息的影响力远远超过语言信息;⑤运用自然后果来教育孩子是最有效的方式;⑥仁爱 and 界限是亲子教养的根本。

在这冬去春来、初夏将至的时节里,举目遥望北京难得的蓝天白云,想起了“阳光总在风雨后”这一句话留给我们的思索,我想,这一本书对于家长而言,应该是有温度的——我相信,它是值得大家不断细读、推敲和探索的;我相信,通过对这些育儿技术的广泛使用,家长朋友们能不断地提升自我的觉察能力,提升亲子的互动能力,能做到用爱和仁慈来滋养这些技术;我相信,我们会看到孩子们更优秀的一面,也会看到孩子们更快乐的笑容。

本书要感谢心理学大师们的探索与实践精神,感谢我的夏茉团队,感谢亲子共学团全国性公益课程的举办,感谢每一位跟我分享真实案例的来访者,感谢我的两个孩子,他们给我很多生动鲜活的成长教材。我最要感谢的是我已离世的母亲,她是一位非常了解孩子的母亲,用中国母亲固有的仁爱,一直给我人生的启迪和动力支持。“行达天下,仁爱助人”,这是她留给我最智慧的人生定位,作为这样一位母亲的孩子,我是幸福的。

家庭教养

探索孩子心灵的钥匙

——

虽然这本书写于冬日,但是寄希望于春天,因为春天充满着希望。虽然我们对孩子的教育有很多的困惑和遗憾,但关键的是我们不应该让遗憾继续。作为父母、作为教育工作者、作为心理咨询师,我们的责任就是“让青蛙变回王子”。

共勉!

——吴东辉

书于北京四惠东

2017年5月1日

目 录

第一篇 欺负他人不是我的错..... 001

第一节 奇奇又欺负梦梦了 003

一、家庭习惯的模仿004

二、寻求关注和认可005

三、情绪管理的缺陷006

四、报复性行为006

第二节 孩子在幻想和现实中成长 008

一、父母吵架对孩子来说不是一场玩闹008

二、用正确的方法来引起别人的注意010

三、发现报复行为背后的意义011

第二篇 读不懂的爱算不算爱..... 017

第一节 家是说爱而非说理的地方 019

一、孩子为何“不领情”019

二、到底你对还是他对021

第二节 八种不受孩子欢迎的沟通 023

- 一、唠叨——重复性的沟通 024
- 二、给予与需求不匹配 025
- 三、常用负面的表达 026
- 四、爱给孩子提建议 028
- 五、答非所问,不了解孩子动机 030
- 六、不能体谅孩子的思维特点 031
- 七、不考虑沟通时的身体状况和环境因素 033
- 八、带着坏情绪沟通 034

第三节 读懂孩子心的爱才是真爱 036

- 一、常用表情等非语言信息沟通 036
- 二、询问式沟通 037
- 三、“我担心”的妙用 042
- 四、提供三种选择 045
- 五、发现孩子的真实需要 046
- 六、让他赢,同时带上后果 047
- 七、创造良好的沟通氛围 048
- 八、笛卡尔坐标图——整理孩子的思想 049

第三篇 孩子总是打断你的话 055

第一节 我为什么要插话 057

一、了解插话背后的正面动机	058
二、孩子插话背后的真正动机是什么	061
第二节 让孩子成长是关键	066
一、给孩子充分的时间表达他的想法	066
二、玩“我也喜欢插话”的游戏	068
三、给孩子留出单独演讲的时间	069
四、沟通模仿一分钟	070
 第四篇 叛逆的天使	 073
第一节 叛逆是必然的成长过程	075
一、孩子叛逆正常吗?	075
二、NO 和 YES, 都是一种成长方式	077
三、叛逆有理	079
第二节 孩子为何会叛逆	081
一、跨代传递	081
二、对父母的有效“绑架”	082
三、控制之爱的反抗	084
四、要达到一定目的	085
五、大脑失控	086
六、缺乏同理心	087
七、不能约束的行动力	089

家庭教养

探索孩子心灵的钥匙

第三节 如何让孩子告别叛逆	091
一、父母首先要管理好自己的情绪	092
二、倾听对方的心声	093
三、点滴用心建信任	097
四、少说多做——语言的不足之处	098
五、爱屋及乌	100
六、职责教育	102
七、尊重空间,尊重隐私	103
八、界限人生	104
九、满足的底线——需要与要求的区分	105
十、发现我们的需要	107
十一、理解他人,发展共性需要	109
第四节 我选择我负责——自然后果教育	111
一、后果教育的力量	111
二、如何进行后果教育	113
第五节 言传身教的力量	116
一、行为示范	117
二、积极处理好家庭矛盾	118
三、管理好自己的愤怒情绪	119
四、给孩子规定清晰合理的界限	121
五、参与家庭觉察	121

六、学习与成长	123
---------------	-----

第五篇 让孩子拒绝“孤单” 129

第一节 孩子不合群——人际关系的失败	131
--------------------------	-----

第二节 孩子为什么总是退缩	133
---------------------	-----

一、性格内向,沉迷于自己的世界	134
-----------------------	-----

二、害怕被冷漠对待	135
-----------------	-----

三、父母的过度保护	136
-----------------	-----

四、缺少互动经验	138
----------------	-----

五、过度沉浸在自我的世界里	139
---------------------	-----

六、不善于处理冲突	140
-----------------	-----

七、内心的恐惧	141
---------------	-----

八、无法理解他人	143
----------------	-----

九、过往的创伤性体验	145
------------------	-----

第三节 闭环沟通——让孩子走出自我世界	147
---------------------------	-----

一、闭环沟通	148
--------------	-----

二、开环沟通	150
--------------	-----

三、半闭环沟通	152
---------------	-----

第四节 在游戏中成长	154
------------------	-----

一、情境抗挫力互动游戏	154
-------------------	-----

二、家庭生活剧场	162
----------------	-----

三、冲突管理,发现我们彼此的需要	172
第五节 驱散恐惧还天空一片蔚然	174
一、欣赏孩子而非赞美	174
二、身体互动,塑造安全感	176
三、“实战”练习:社交活动设计	177
四、读懂社交信号的游戏和练习	179
五、帮助孩子建立友情,培养合作能力	180
六、发挥荣誉的激励作用	180
七、正念的力量	181
八、提升共情能力	182
第六节 培养孩子的科学思维	187
一、思维的描述	187
二、科学思维解决问题的步骤	190
第七节 积极沟通	203
一、语言的力量	203
二、语言和非语言的冲突	205
三、积极沟通与消极沟通的练习	207
四、与孩子建立积极沟通的十种方法	210
五、十个积极沟通的原则	211
第八节 我是谁——探索现实的意义	217

第一篇

欺负他人不是我的错

我相信,每一个孩子都是一个独特的生命。在这独特的生命背后,他们一步一步地学习和成长,编写着他们专有的成长密码。在这个成长过程中,他们难免会犯很多大大小小的错误,比如打架、拌嘴等,作为爸爸妈妈,如果我们能用更宽广的视野、更包容的心态看待孩子,就会有不同的收获。

其实,如果你对孩子的内心世界足够懂得,就会发现,孩子之间吵架和打架都是正常现象,尤其是3~6岁的学龄前儿童,多多少少都会有吵架吵不过就动手、抢东西抢不过就动手,甚至都不知道为了什么,一不顺心如意就动手的现象发生。对于孩子之间的这种“矛盾”,作父母的要通过不同的处理方法来化解,这样才能探索到吵架背后的更多深层信息,便于我们更全面地了解孩子丰富的内心世界。



