



李中莹家庭大学系列01

李中莹◎著

# 李中莹 亲子关系全面技巧

升级版



华人世界国际级NLP大师李中莹

12年畅销，超100万家庭受益，容易明白、容易学习、容易做到

新浪微博育儿知名博主

2012年度“中国榜样家长”

王人平

作序推荐

中国华僑出版社



李中莹家庭大学系列01

# 李中莹

# 亲子关系全面技巧

升级版

李中莹◎著

中國華僑出版社

---

### 图书在版编目 ( CIP ) 数据

李中莹亲子关系全面技巧：升级版 / 李中莹著. — 北京：  
中国华侨出版社，2013.1

ISBN 978-7-5113-3151-9

I. ①李… II. ①李… III. ①亲子关系—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第305380号

---

### 李中莹亲子关系全面技巧：升级版

---

著 者：李中莹

出 版 人：方 鸣

责任编辑：叶 辞

经 销：新华书店

开 本：710mm×1000mm 1/16 印张：15.5 字数：242千字

印 刷：北京慧美印刷有限公司

版 次：2013年3月第1版 2013年3月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5113-3151-9

定 价：32.80元

---

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦3层 邮编：100028

法律顾问：陈鹰律师事务所

发行部：(010) 82068999 传真：(010) 82069000

网 址：www.oveaschin.com

E-mail：oveaschin@sina.com

---

如发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。

# 推荐序

把信传递下去

与李中莹老师的相识，缘于微博，始于去年的9月。在此之前的多年，虽已久闻大名，却未曾想过生命中会发生交集。从两年前开始，因为自己孩子的教养问题，开始关注起有关亲子关系的话题，并时常在微博上分享一些自己初浅的感悟，这个过程中，幸得李中莹老师的关注，不断地给予我教诲、指导、鼓励和鞭策。记得我在表达自己的谢意时，李中莹老师的一句话深深感动了我，他说：“我的使命是信差，把有用的学问送到该收信的人。你已经用微博在做同样的事，同道中人了。”这句话既彰显了一位大师的谦虚、淡泊，更透出了他深深的责任感和使命感。这份人格的魅力令我折服和感动，也给了我莫大的信心和力量。

系统、全面是我读本书的第一感受。书中内容不仅涉及了很多传统亲子书籍中包含的亲子沟通、情绪管理、智商提升、高效学习等问题，更有基于近几年社会中出现的悦悦事件、名教师家暴、城市高离婚率等所反映出的一些新问题，比如孩子的心理素质、家长的心态调节、单亲和再婚家庭的亲子关系、生命系统等问题。书的内容，可以说时代性非常强，几乎包含了当前亲子关系中所能触及的一切话题。在一本书中用如此多的维度去阐释亲子关系，给人以启示，还是我第一次读到。

精简、通俗是本书的特点之一。在一本书中能包容如此多的知识点，是源于李中莹老师对亲子关系的规律特点深刻的理解和把握，以及多年多领域学问的积累和娴熟的语言驾驭能力。现在的很多涉及到亲子关系，特别是儿童教育学和心理学的书籍，专业性过强，晦涩难懂，用了很长的篇幅去解释一个原本很简单的概念，把简单的问题搞复杂化，结果家长不仅没变得更智慧更从容，反而更迷茫和焦虑。而

本书虽然每个问题阐释的篇幅都不算长，却架构完整，条理分明，言语简洁，通俗易懂。

实用、可操作性强是本书的又一大特点。全书用大部分章节去阐述了各种技巧、方法，而不是空泛地去谈理论和炒作一些新奇的概念。比如生活中，我们自己或周边的家长常抱怨学校、老师导致了孩子厌学，但却从没想过是不是自己的教养方式有待检讨，是不是自己没有帮孩子找到一个适合他自己的高效的学习方法的问题呢？书里有一章节专门谈到了提升学习的各种技巧，包括如何培养孩子的心智、情商、智商的各种技巧，而掌握了这些方法，自然具备了自我学习的能力，好的成绩只是一个水到渠成的结果罢了。也正是这种实用性，让我觉得这本书中的很多方法、技巧不仅读起来通俗易懂，做起来依然简单可行。

信念和价值观的一以贯之，以及深深的人文关怀是我喜欢这本书的最大原因。有关育儿技巧方面的书籍市面也有不少，但如果我们细读会发现，很多方法、技巧背后所反应出的价值取向甚至都是矛盾的，比如有的书在理念上大谈培养孩子的独立精神，在章节上又教授家长让孩子听话的各种办法；在道德层面大批社会上的拼爹现象，而在实务方面又教授家长如何让孩子比人强，等等。而本书虽然从多维度论述了亲子关系的各个方面，但所体现的信念和价值取向却是非常一致的，就是家长唯一要做的事就是培养出孩子照顾自己人生的能力。基于这样的理解，父母自然会给予孩子充分的尊重，整体的接纳和更多的选择，从而在教养方式上，更多地体现以人为本，尊重孩子作为“人”的尊严、价值和唯一性；在亲子互动中，更多地传递一份人文关怀，相信孩子有内在自我成长的动力、能力和秩序。

以上是我读了本书后的整体感受。当然，读书是很个性化的事，特别是对成年人而言，某种意义上，读书就是读自己，每个人都在别人的文字中寻找着自己。而本书，至少对我而言，受益良多。这种收获，不仅仅是帮助我更好地教育孩子，更重要的是，帮助我自己，在育儿的过程中完成育己，在陪伴孩子长大的过程中，更好地做到自我觉察和自我成长。

在一次聆听李中莹老师的教诲中，他在一张纸上画了个圈，里面写上我的名字，外面又画了个圈，写上家庭，我知道那是指家庭系统赋予的使命，然而老师又在外画了个更大的圈，写上中国，外面再画一个圈，写上世界，他告诉我：“你

知不知道你现在做的事情可能会影响某一个家庭，而这个家庭的孩子因为受到这种影响将来可能改变中国，他孩子的孩子甚至可以改变世界？而这些事情，你甚至永远不会知道。”说实话，我以前真的没想过这个问题，即使现在，我有所觉察，但依然不自信自己有这个能力，但有一点我非常确信，李中莹老师和他的学问正在做这样一件事。如他自谦所言，他是一位信使的话，那么这本书就是他给天下父母和孩子的那封信。如果更多的家长，包括我在内，能用心地去阅读和践行这份信中的理念和方法，那我们对孩子的教养方式会更趋于完善，亲子关系乃至家庭关系会更和谐，从而不仅会给孩子一个快乐的童年，更会给孩子一个精彩的未来。

**王人平**

2013年1月10日

# 升级版 序 言

不知不觉《亲子关系全面技巧》这本书已经出版了12年。承蒙北京磨铁图书有限公司错爱，愿意为我建立一个著作系列，碰巧原来的出版合约也到期了，所以就把这本书的修订版作为《李中莹家庭大学系列》著作的第一本书。

这个修订版添增了不少内容，有：（1）深入认识亲子关系的意义；（2）帮助孩子提升智商的技巧；（3）家长的心态调节；（4）再婚家庭的亲子关系；（5）流产、人流与领养的问题；（6）孩子的心理素质教育；（7）解决孩子学习问题的方向；（8）生命系统的概念。

其中，家长的心态调节包含了一些我国社会普遍存在的问题：第一，家长重男轻女的心态；第二，家长望子成龙的心态；第三，家长对孩子的投射和操控（Z型效应）；第四，孩子之间年龄差距小于两年会产生的问题；第五，早教问题。

另外增添的一个方面是关于心理素质教育的。两年前我有感于社会不断出现的惊人血案，例如：开车撞伤人并下车把伤者杀死、小悦悦事件、名教师家暴、哈医大血案、抚顺的17岁男孩拿刀杀人，等等。这些人没有精神病史，但他们却做出这些有悖人性的罪行，让我感到难过与感慨，我决心深入研究这个问题。2011年冬天，我在上海华东师范大学的公开课里将这个研究结果做了分享，是为“人生15项基本能力缺失”。这“人生15项基本能力的缺失”的内容，加上一些我过去已经提出的概念，合称为“心理素质教育”。

我认为，一个孩子在成长中如果能够接受充分的心理素质教育，那么这些惊人的案件里面的仇杀、愤杀、伤人以及矛盾冲突等情况，绝大部分都不会出现。在这本书里，我只打算简略地讨论这15项基本能力的缺失问题。鉴于它们的内容很值得

我们进行深入了解，所以我计划在不久的将来，专门就它们写一本书。这并不是我故意卖关子，而的确是这方面的内容太多了，需要另外写本书才能讲清楚。希望大家体谅。

过去几年，我也深入研究了孩子在学习方面存在的问题。我发现，虽然社会上有各种课程与训练班，其中也有不少是挺好的，却没办法发挥出满意的效果，这是因为它们都只解决局部的问题，而要根除孩子学习的问题，必须在四个方面同时进行，就像一辆车的四个轮子，缺一不可。在修订版里，我也将简单介绍这个问题。而针对这个问题里的一些详细内容，我也准备另写一本书，同时研发一系列的课程与训练模式，供家长和孩子参阅及实践。

12年前，在这本书初版的第一章中我就写过：我们正处于一个“小孩不好过，家长更难为”的时代。12年后的今天，小孩更不好过，家长是更更难为。生活中的夫妻关系、孩子的学习问题、亲子关系、家庭关系、企业管理、事业、财富、起居、衣食住行等各方面都增加了压力。有钱人有有钱人的压力，赚钱人有赚钱人的压力，缺钱人也有缺钱人的压力。世界不停进步，社会的物质生活水平也不断提升，可是这些不仅没有让人拥有一颗更安宁、更安静的心，反而为人增添了更多的烦恼、焦虑。

我刚刚看到一份统计报告，2011年，北、上、广、深四大城市的离婚率是37%~40%。5年前我就知道，中国的离婚数字以每年200万对夫妻的速度增加，我肯定这个数字今天更大了。由此也产生了更多的单亲家庭和再婚家庭，而在这两类家庭中，有很多亲子关系方面的问题需要注意。所以，在这个修订版里我也分享了一些处理这方面问题的技巧。

社会和家庭的这些变化当然不是我们不能够或者不需要做好亲子关系的理由，相反，我们因此更需要关注亲子关系。没有孩子，我们的未来很苍白；没有下一代，这个社会、这个国家也没有前途。只要我们准备活下去，我们就要为了未来而活；只要我们已经把生命传递下去，我们就要为了世界的未来负责。所以，亲子关系的改善是我们人生当中没有办法逃避的一件极重要的事情。

我是一个非常乐观积极的人，我相信，就像人生任何方面的事情一样，亲子关系既然对人生这么重要，我们一定可以把它处理得很好，而且会在一种轻松、满足、成



功、快乐的状态里把它处理好。

在过去12年中，那些伴随我走过，还有正陪我一同走的所有老师、朋友与学员，感谢你们，衷心地感谢！

李中莹

2012年10月

# 序言

## 孩童时代决定整个人生

这本书是我在1998年10月，用一个月的时间写出来的。回想当时的心情：静儿（我的第一位太太）逝世的创痛还在心中；刚从美国NLP University的NLP（身心语法规程序学，全称是Neuro Linguistic Programming）高级文凭班毕业回来，热情高涨；看到报纸、杂志、电视每天都在报道充满悲惨的故事，无论涉及的是成年人抑或小孩，其背后的原因都是当事人在孩童成长过程中，没有建立起良好健康的心理，这让我感到心情沉重。当时，我已经累积了一些教授NLP课程的经验，也私下接受了一些心理辅导的个案。看到学员和受导者有所提升，高兴之余，我不禁开始思索他们问题的根源。结论是同样的：在童年成长过程中，没有培养出良好健康的心理。

我与静儿的家庭生活也有很多不如意的地方。在两个人之间以及两个人与孩子之间，都存在很多问题，大部分是我的责任。结婚20年后，也就是1992年，我接触了NLP，知道那是解决问题的钥匙，但对很多事情来说，却已经太迟了。细想我自己问题的根源，结论也是一样：我在童年成长的过程中，没有培养出良好健康的心理。

后来我明白了，不论我教NLP或者做辅导工作多么有效，都只不过是治标而已。今天出生的婴儿，30年后仍会找我学NLP或者为他做辅导，除非这个婴儿在成长过程中，能够培养出良好健康的心理。

想到这里，我心中自然涌出一种力量，这力量的结果就是这本亲子方面的书。

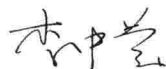
绝大部分家长都是竭其心智，努力地追求一个目标：使孩子成长得最好。只是，他们的辛劳往往达不到期盼的效果，因为他们的思想、说话和行为，受到传统文化、社会状况、上一代的熏染等影响，致使他们只能重复过去的做法。就算家长意识到有

改变的必要，也很难找到相关书籍或者课程使自己提升。

还有一部分家长甚至不认为自己需要改变。对于生活中的不成功、不快乐，他们诿过于外界因素：社会、世界、政府、风气、潮流、工作压力、环境、其他人等，甚至“我怎知道”没有建立起良好健康的心理，即性格上有弱点。一个人是不能没有性格的，因为他需要一个性格去处理人生中每一刻出现的事情。但也就是这个性格使他不肯去做使自已有所提升的改变。孩子总是从一张白纸开始，主要的学习来源是他的家长，若家长没有改变，孩子便只会继承同样的思想和行为模式。

这本书此前作为一种学习资料，没有正式出版发行，竟然在一年内卖出了6000余份，确实出乎我的意料。这绝对不是因为我写得好（我还有一点自知之明），而是因为传授这方面的知识的确是社会的当务之急，家长急需一些亲子方面的易懂易做的概念和技巧。

我的第二本书《NLP——帮助人生变得更成功快乐的学问》（内地版名为《重塑心灵》），成功地打入了书店，这本亲子书也可以因此而有更广的市场。我决定将内容做一次全面的修订，正式出版发行。



2001年6月香港

# 目 录

- 推荐序：把信传递下去 / 001  
升级版序言 / 001  
序言：孩童时代决定整个人生 / 001

## **PART 1** 好的亲子关系，从好的亲子观念开始

- 第一章 做好家长，正确的信念比行动更重要 / 002**
- 一、一个“孩子难，家长更难”的时代 / 002
  - 二、相信自己就是最好的家长 / 005
  - 三、11条必须坚持的信念，让你更懂孩子 / 007
- 第二章 重识“铁三角”，理解不一样的亲子关系 / 009**
- 一、亲子之爱，唯一指向分离的爱 / 010
  - 二、放松心态，家长不是万能的 / 013
  - 三、严守10个基本要诀，帮你抵御80%的错误 / 015
  - 四、给孩子打造一个温暖有爱的家 / 023
  - 五、信念系统是行为原动力 / 024

- 六、自信、自爱、自尊决定一生成就 / 026
- 七、“你说呢”——亲子最佳引导语 / 028
- 八、爱的三种表达方式 / 030
- 九、别让孩子成为愚孝之人 / 030
- 附：孩子成长的体会（文/陈敏霞） / 031

## **PART 2** 培养优秀孩子的技巧

### **第三章 不与时间赛跑——因材施教、因时施教的技巧 / 038**

- 一、13岁前，给予孩子尽可能多的生命体验 / 042
- 二、把握孩子成长的5个黄金期 / 045
- 三、按孩子成长阶段的不同特征而施教 / 047
- 四、帮孩子建立自信的技巧 / 060

### **第四章 让孩子学会照顾自己——心智培养的技巧 / 065**

- 一、人生必备的15项能力 / 066
- 二、能力缺失害己害人 / 072
- 三、如何培养孩子的15项能力 / 075

### **第五章 让孩子学会掌控自己的情绪——情商培养的技巧 / 084**

- 一、8个要诀，远离表面和谐的“苹果皮”式家庭 / 084
- 二、家长高EQ，孩子EQ高 / 085
- 三、处理分离、冲突和责任问题的EQ智慧 / 087

## 第六章 从感官训练入手——智商培养的技巧 / 092

- 一、用心看，提升孩子的观察力 / 093
- 二、用脑听，提升孩子的创造力和想象力 / 093
- 三、用“感同身受”提高信息接受力 / 094
- 四、提升记忆力，不妨试试用脑“拍电影” / 094

## 第七章 多管齐下更有效——提升学习力的技巧 / 099

- 一、在学习中多用内外8个感官 / 099
  - 二、左脑+右脑，学习更高效 / 101
  - 三、要想学得快，多用内感官 / 102
  - 四、兴趣是孩子快乐学习的动力 / 106
  - 五、不输给自己才是正确的竞争心态 / 107
  - 六、提升学习力要遵循大脑运作规律 / 109
  - 七、学习的目的不应该太遥远 / 110
  - 八、3个技巧帮孩子增添内心力量 / 113
  - 九、张五常的教育信念 / 119
- 附：不应有的自卑（文/戴志强） / 121

# PART 3 让你和孩子更亲密的技巧

## 第八章 孩子的情绪挑战不再棘手——做EQ型家长的技巧 / 126

- 一、应对情绪挑战，不做四种类型的家长 / 126
- 二、EQ型家长巧妙的应对之法 / 131
- 三、亲子问题解答，教你如何解决亲子问题 / 140

## 第九章 一分用心 + 一分技巧 = 一片和谐——普遍适用的亲子技巧 / 143

- 一、赞赏会让孩子更知道如何行动 / 144
- 二、和孩子共度快乐的“黄金时间” / 147
- 三、亲子沟通中的“多一些”“少一些” / 150
- 四、关注、支持孩子喜欢的活动 / 153
- 五、“太空时间”，忘记一切不愉快 / 155
- 六、家长“会说话”，孩子才“会听话” / 156
- 七、规则和爱，一个都不能少 / 163
- 八、让好行为替换坏行为的神奇训练 / 167
- 九、家庭会议，让家庭问题不再是问题 / 169
- 十、四步平息家庭成员的熊熊怒火 / 171

## 第十章 每个孩子都有获得幸福的权利——特殊家庭的亲子技巧 / 175

- 一、分手时请少给孩子一点伤害 / 175
- 二、你的主动沟通会让隔阂消融 / 178
- 三、“我爱你”对孩子其实很重要 / 179
- 四、领养意图将决定你和孩子的关系 / 181
- 五、与家族系统连接，改善过继家庭的亲子关系 / 182

# PART 4 改变孩子，先要改变自己

## 第十一章 调节好心态，你才能做得更好 / 186

- 一、是时候抛弃重男轻女的观念了 / 186
- 二、望子成龙只会给孩子带来压力 / 187
- 三、别把希望都“押”在孩子身上 / 190

四、失去的孩子也是家中的一员 / 192

## 第十二章 放下压力，轻松的家长更可爱 / 195

一、测一测你家的“共同信念”和“共同价值” / 196

二、打破压力的恶性循环 / 202

三、三种方法迅速缓解恶劣情绪 / 203

四、三种方法消除紧张状态 / 204

五、数种减压方法大PK / 206

## 第十三章 给婚姻出现问题的家长的几点建议 / 208

一、各自反省挽救尚未破裂的婚姻 / 209

二、亲子关系不因夫妻分离而改变 / 209

三、家庭暴力应照类型区别对待 / 210

四、接受现实，为孩子创造更好的明天 / 214

五、“做到”比“应该”更重要 / 216

## 附录 / 219

李中莹先生的研究范围 / 219

李中莹先生简介 / 222

## 跋 / 224



PART

# 好的亲子关系，从好的亲子 观念开始

---

良好的亲子关系不仅有利于孩子的成长，也有助于和谐家庭关系的营造，因此家长要努力协调好和孩子的关系。不过，在具体行动之前，家长还是先来了解一些好的亲子观念吧。

---

