

LeDao
ZhongGuoShi QinZi Jiao Yu
李玉宾 著

子

道

中国式
亲子教育

这是一本基于中医心理学的架构写成的亲子教育书，书中涉及心理的阴阳五行，还涉及苦乐之道，书的作者是资深心理医生，对古文化有深入的研究。全书有三个部分，上卷写的是亲子教育的原理，中卷写的是常见的亲子教育模式分类，下卷写的是具体的亲子教育操作指导。



山东人民出版社

全国百佳图书出版单位 国家一级出版社

LeDao
ZhongGuoShi QinZi JiaoYu
李玉宾 著

乐道

中国式
亲子教育



山东人民出版社
全国百佳图书出版单位 国家一级出版社

图书在版编目(CIP)数据

乐道：中国式亲子教育 李玉宾著. — 济南：山东人民出版社，2014.1
ISBN 978-7-209-07567-1

I. ①乐… II. ①李… III. ①中医学—医学心理学—应用—家庭教育 IV. ①G78 ②R229

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第204392号

责任编辑：常纪栋



乐道—中国式亲子教育
李玉宾 著

山东出版传媒股份有限公司
山东人民出版社出版发行

社址：济南市经九路胜利大街39号 邮编：250001
网址：<http://www.sd-book.com.cn>
发行部：(0531)82098027 82098028

新华书店经销
东港股份有限公司印装

规格 16开(169mmx239mm)

印张 17.5

字数 280千字

版次 2014年1月第1版

印次 2014年1月第1次

ISBN 978-7-209-07567-1

定价 29.00元

如有质量问题，请与印刷厂调换。电话：(0531)62333500

目 录

写作缘起	001
------------	-----

上卷：乐道亲子教育的原理

第一章 亲子教育的目标	007
-------------------	-----

第一节 亲子教育的目标与孩子五种阳气的生成	007
-----------------------------	-----

第二节 亲子教育的目标，失之毫厘，谬以千里	012
-----------------------------	-----

第二章 解析乐道的心灵成长	014
---------------------	-----

第一节 什么是积极向善	014
-------------------	-----

第二节 什么是消极向善	015
-------------------	-----

第三节 积极向善是客观智慧之母	016
-----------------------	-----

第四节 积极向善的三个阶梯	018
---------------------	-----

第五节 关于心理宽度和心理深度	020
-----------------------	-----

第三章 认知阴气	022
----------------	-----

第一节 常见的阴气类型	022
-------------------	-----

第二节 亲见仇恨的扭曲毁伤	026
---------------------	-----

第三节 从案例谈阴气的扭曲毁伤	027
-----------------------	-----

第四节 以阴气为师——从末日说谈惩罚的慈爱严厉	030
-------------------------------	-----

第四章 角色成就	033
----------------	-----

第一节 为人父母的角色成就	033
---------------------	-----

第二节 父母的角色礼节与孩子阳气生成的关系	035
-----------------------------	-----

第三节	解析孩子土性的阳气与父母承载的礼节的关系	036
第四节	解析孩子金性的阳气与父母爱护的礼节的关系	038
第五节	解析孩子水性的阳气与父母供给的礼节的关系	039
第六节	解析孩子木性的阳气与父母指导的礼节的关系	041
第七节	解析孩子火性的阳气与父母尊重的礼节的关系	043
第五章	五种阳气的乐道	045
第一节	水性阳气的乐道	045
第二节	木性阳气的乐道	047
第三节	火性阳气的乐道	050
第四节	土性阳气的乐道	052
第五节	金性阳气的乐道	053
第六章	解析亲子教育中“原则与度”的问题	056
第七章	两种阳气与善恶	061
第一节	亲子教育中的两种基本阳气	061
第二节	论亲子教育中的善与恶	063
第八章	家庭文化建设	066
第一节	为何要建设家庭文化	066
第二节	消极向善的家庭模型示范	068
第三节	父母发现会	069
第四节	家庭文化中的信念传承	072
第五节	家庭文化中的情绪契约	073
第九章	亲子教育的辨证分析	076
第一节	亲子教育的意义在哪里	076
第二节	不同个性的孩子如何辨证施教	078

中卷：亲子关系模式

第十章	十种恶性的亲子关系模式	089
第一节	控制型亲子模式	089
第二节	压制型亲子模式	091
第三节	纵容型亲子模式	093
第四节	伤害型亲子模式	095
第五节	松散型亲子模式	097
第六节	失护型亲子模式	099
第七节	倒压型亲子模式	100
第八节	粘滞型亲子模式	102
第九节	排斥型亲子模式	104
第十节	忽视型亲子模式	106
第十一章	五种良性亲子关系模式	108
第一节	五种良性亲子关系模式概述	108
第二节	柔和陪伴型亲子关系	110
第三节	智慧指导型亲子关系	112
第四节	平等自由型亲子关系	113
第五节	承载引领型亲子关系	114
第六节	爱护支持型亲子关系	116
第十二章	苦乐之道	118

下卷：乐道亲子教育的操作引导

第十三章	家庭文化引导	123
第一节	自尊值几钱	123
第二节	高中生的死亡恐惧症	125
第三节	亲人之间不能记恨	126
第四节	游戏能去执着心	127

第十四章 父母角色成就引导	129
第一节 亲子关系中父母情绪引导	129
第二节 从元情谈强权型父母的情绪引导	132
第三节 抑郁老爹的示范——谈身教	135
第四节 呼唤真爱归来	137
第五节 从敬畏弱小谈父母的平衡意识引导	140
第六节 颠倒的亲子教育行不通	142
第七节 同样的心痛两样情	143
第八节 再过二十年是否会后悔	145
第九节 突破自我带来心灵成长	147
第十五章 慈爱柔和之气的引导	149
第一节 该怎样表扬孩子的进步	149
第二节 顺势而为——谈孩子的安全感与认知诱导	151
第三节 为什么要顺势而为	154
第四节 教孩子处理好两大情绪	157
第五节 面对孩子的反驳，你准备好了吗	162
第六节 由攀比导入荣辱观	165
第七节 少年如水，如何塑规矩	167
第八节 父母如何帮孩子克服恐惧	169
第九节 客观智慧让孩子的心飞翔	172
第十节 该如何积极关注孩子的成长	174
第十一节 让孩子活泼自然地成长	178
第十二节 如何培养孩子舍弃的能力	181
第十三节 只需恭敬听就能不受伤	183
第十四节 浅析挫折教育	185
第十五节 如何教孩子明辨是非——虚假独立向真实独立转化之路	190
第十六节 无声胜有声	192
第十七节 让孩子获得自然性和功利性的平衡	194
第十八节 解析孩子的赞赏依赖	196

第十九节 找回柔和的自然心	198
第十六章 严厉刚正之气的引导	201
第一节 什么时候应该顺其自然	201
第二节 从孟子的浩然之气谈起	202
第三节 怎样的批评才有威慑	204
第四节 关于惩罚的探讨	206
第五节 从戒尺谈打孩子	210
第六节 抑郁与有限度的积极关注	211
第十七章 乐道亲子教育案例探讨	214
第一节 亲子教育引导的八字要诀——顺势而为，止于至善	214
第二节 保养孩子的善根	215
第三节 承载错误路变宽	219
第四节 念动孩子成长的魔咒	221
第五节 当孩子面对纷争	224
第六节 谈五种伪善的动机及孩子撒谎的问题	226
第七节 学习的动机是一扇苦乐之门	229
第八节 雷霆一怒 浪子回头	230
第九节 从元情谈对孩子的良性管控	233
第十节 当熊猫宝宝变成了带毛的小蝎子	236
第十一节 控制型亲子关系——过度的爱护如笼中养鸟	237
第十二节 强势的父母应学习平等自由型亲子关系	239
第十三节 不良的亲子关系导致的恋爱困惑	240
第十八章 平等自由型的亲子教育礼节研究	243
第一节 小辉爸爸的亲子教育“供给”日志（一）	243
第二节 小辉爸爸的亲子教育“供给”日志（二）	245
第三节 小辉爸爸的亲子教育“指导”日志（一）	248
第四节 小辉爸爸的亲子教育“指导”日志（二）	249
第五节 小辉爸爸的亲子教育“指导”日志（三）	250
第六节 小辉爸爸的亲子教育“尊重”日志（一）	252

第七节 小辉爸爸的亲子教育“尊重”日志（二）	253
第八节 小辉爸爸的亲子教育“尊重”日志（三）	254
第九节 小辉爸爸的亲子教育“承载”日志（一）	255
第十节 小辉爸爸的亲子教育“承载”日志（二）	256
第十一节 小辉爸爸的亲子教育“爱护”日志（一）	257
第十二节 小辉爸爸的亲子教育“爱护”日志（二）	258
后 记	260

写作缘起

我的好友胡春光先生多年研究亲子教育，而我则多年从事成人的心理辅导工作，由于彼此方向有别，从来没有想到过会有有一天在研究领域相会。

可是2012年的某一天，胡先生给我介绍了几十位网络上好学的妈妈，犹如我的命运一般，被人推开了一道善门，就会尝试着走下去。面对这么多胡先生的忠实粉丝，我想索性也写一些亲子教育的文章，以飨读者，没想到这个头一开，竟然就有点拉不住了。

胡先生在亲子教育方面造诣颇深，是国内首位将认知行为疗法融入到亲子教育中的心理专家。而我多年研究成人的心理学，并一直致力于东方文化的弘扬，所以，我的写作思路，一方面是从成人心理困扰的角度去回溯人的成长经历，在这种回溯中，去研究亲子教育的规律；另一方面则是把亲子教育与传统文化的继承联系起来，使我们在进行亲子教育的同时，也得到了文化的传承，而不至于在孩子小时候就断掉祖宗文化的大根。

我们东方的文化，向来讲究道，讲究阴阳，讲究善恶，讲究五行——可以说，这些才是深入我们潜意识里的东西，抓住了这些，才能真正与我们骨子里的精神相应，融会贯通了这些，才能让我们的身心发生天翻地覆的转化。

正因为如此，本书用了大量的篇幅去探讨父母的角色成就，由本立道生的机理，我把技巧实际上是放在了次要的地位，因为亲子教育的本质不是探讨如何控制孩子的技巧，而是讲父母道的生成，倘若父母道能够立起来，那自然就会生出良好的亲子教育模式。想想看，孩子有十个月的时间，身体寄生于母亲，而又有18年的时间，精神上寄生于父母，由此我们知道，如果不注重根本，光去想方设法地改变孩子，岂不是舍本逐末？

在这本书中，还有另一个与众不同的特色，那就是特别强调家庭文化的建设。家庭文化的建设实际上是为了孩子的成长建立一个积极向善的大

势。在这样的大势下，孩子自然会向好的方向发展，而假如忽视了这个大势，即使父母再用心，再操劳，恐怕也会事与愿违。

由于涉及家庭文化的建设，所以本书实际上也是家庭幸福和睦的指南。我们的文化和医学中，向来讲究整体观，你能看到，这里面的亲子教育与父母个人的成长以及整个家庭的幸福和谐息息相关。如果夫妻双方都能按照此书去实践，则会形成一个自助式的家庭治疗，在无声无息之中，就会逐渐解决掉很多家庭中潜在的问题。

最后要说的是，我根据多年的心理治疗经验，总结出十种恶性的亲子关系模式，这不但可以让为人父母者引以为戒，同时对于从事心理咨询和心理治疗的同仁来说，也是一个借鉴，通过了解来访者的成长经历，结合心理行为的表征，来快速地判断亲子关系的类型，从而对心理治疗的方向提供指引。

本书起名为乐道，也就是快乐之道。之所以会起这样的名字，实际上是因应了人这一生中所行的道有差别，也会有不同的苦乐因果。所以，具备智慧的人，会选择乐道，而愚痴迷茫的人则自然选择了苦道。而由于亲子教育中，家庭成员的共生关系，个人选择苦道，还是乐道，实际上关系到全部家庭成员的福祉。因此，本书也是一个鉴别苦乐之道的读本。虽然讨论的是亲子教育的事，可能够举一反三的读者，也能从中找到人生的乐道。倘若如此，乐道得以传承，是我最大的心愿。

在这里我先谈谈我关于新中医心理学亲子教育的一些思考。

我毕业于北京中医药大学，对祖国的医学文化情有独钟，因为中医不仅仅是一种医术，它还代表了一种文化的传承。在这个医学系统里，你能看到所有中华文化的精髓——中庸之道、阴阳五行、整体观、辨证施治——可以说，如果深入了解中医，也就能够深入地了解中华文化。

可是我在接触心理治疗的时候，却不是从中医心理学入手，而是用了多年的时间，探索西方心理学的理念和技巧，想通过知他的过程，来获取更多的自知。就这样，经过多年的探索，我又回到了中医心理学的研究之路。

说起这个，其实并不偶然，西方著名的心理分析大师荣格先生就曾经说过，西方目前的心理学理论，比起东方文化的差距简直是天壤之别。荣格先生是因为知道，所以才会敬畏，同样作为多年在中医学府求学的我，怎会忘记这份敬畏之心呢？

之所以有敬畏之心，并不是简单地因为个人的情感，而是我在多年的心理研究之中，发现真正有效的心理治疗，都离不开阴阳二气的相互转化，离不开五行的相生相克，离不开对中道和偏道的解析，离不开将消极向恶的阴气生成模型，转化为积极向善的阳气生成模型。

而在现实的心理治疗实践中，应用我所研究探索出来的中医心理学的方法，也收到了奇效。比如，有余光强迫症的患者，经过三次疏导就获得治愈；也有轻度抑郁的人，经过两次瑜伽治疗，也获得治愈……

我之所以把多年研究实践的结果，也归入到中医心理学的范畴，是因为同样是应用了阴阳五行以及天人合一的整体观，跟中医学的理论框架不谋而合。不过为了有别于传统的中医心理学，把我所探索出来的具备阴阳五行理论的心理学的称为新中医心理学，其中的“新”体现了创新之意。如果说，还需要起个别名的话，那就是乐道心理学，是一门研究人的心理苦乐之道的学问，在不久的将来，我会专门著书论述。

中医向来讲究防病胜于治病，所以，在亲子教育领域，应用新中医心理学的理论有效地引导，可以让孩子一开始就走上阳气生成的乐道，这就避免了很多弯路，避免了很多的损耗。在这种亲子教育的体系中，既有严格的理论框架，又有具体的引导示范，让父母知其然，也知其所以然，是真正的授人以渔。父母对整个亲子教育理论透彻理解，就可以在大的方向上不会出错，由于能把握关键，找对了道，亲子教育的实践也会越来越轻松。

好的亲子教育理论，一定会让您的亲子教育实践越来越富有乐趣，越来越简化，越来越趋于无形，所谓的大道至简，其实就在我们的身边。我相信，如果读者能够反复阅读，深入地认真思考实践，定会获得越来越多的领悟，不但亲子教育会获得成功，乃至父母个人的成长和家庭的和谐幸福，都会一荣俱荣地走上乐道。

最后，需要说明的是，虽然本书以新中医心理学的理论框架写成，但是在具体的个案操作中，也有一些西方心理学的内容。这提示着读者在大的方向和思路不出问题的前提下，不应太执着于东西方心理学的界限，只要是好的，其实就可以学习采纳。

上卷：乐道亲子教育的原理

第一章 亲子教育的目标

第一节 亲子教育的目标与孩子五种阳气的生成

我们做一件事，如果目标都不清楚，那就是在盲目地做事。对于亲子教育也是一样。亲子教育的目标，应该是让孩子成人，而不是为了让孩子成才。也就是说，父母肩负着让孩子成人的责任，而孩子能否成才则是老师的教育和他自身努力的结果。

可是在现实生活中，往往是颠倒的。父母为了让孩子成才，费心费力，软硬兼施，结果孩子非但没有成才，就连基本的成人之道都走歪了，不但没有成人，亲子关系又遭到了破坏，使这种最有恩情的关系，反而以阴气相连。

我所说的以阴气相连，是指以消极的情感相连。父母和子女之间，本来有着极其亲密积极的情感，本来是以阳气相连，可是错误的甚至恶性的亲子教育的结果，破坏了这个阳气，生出来阴气，从而导致了整个亲子关系由代表杀气沉迷的阴气主导，在这种情况下，孩子怎么可能健康成长呢？

我们每个人生下来都是禀赋大自然的阴阳二气，因为阴阳二气的平衡，而能够存身；而从心理的角度讲，父母带给子女的影响，也时刻关系着其心理上的阴阳二气的变化。比如说，持续不断地对孩子批评否定的人，会发现自己的孩子越来越消极，越来越紧张，越来越缺乏活力，这就是阴杀之气导致的孩子阴气过多、阳气不足的征象。当孩子产生逆反心理的时候，这种阴气自然会还给父母，这样亲子关系就逐渐地从阳气相连变成阴气相连了。

阳气代表了生的力量，而阴气则代表了杀的力量。孩子的成长，本来

是生的过程，所以这个过程中，不断地提升阳气，属于要中之要，不明就里的父母颠倒而行，岂不是南辕北辙、缘木求鱼吗？

由此，我们知道，亲子教育的首要目标，就是不断地提升亲子关系中的阳气，不断地提升孩子心理的阳气，激发了阳气，提升了阳气，就是生之途；而耗散了阳气，甚至阳气微弱，阴气弥漫，就是陷入了扭曲毁伤的阴杀之路。

所谓的提升亲子关系中的阳气，就是提升父母自身的阳气。因为孩子在成人之前，与父母之间的关系是寄生的关系，十月怀胎，孩子的身体寄生于母亲，而孩子在精神独立之前，其心理情感则寄生于父母。正是因为亲子关系的这种寄生关系的特质，所以提升了父母自身的阳气，也就提升了这个关系的阳气。至于提升孩子自身的阳气，也是通过这种本立道生的传导而达成的。

什么才是人心理的阳气呢？

根据五行的理论，我们能看到有五个重要的方面，这五个方面就是每个人最基本的阳气。

1. 土性——自知的能力和知他的能力

土性代表了人的求知欲，我们看到，孩子有与生俱来的好奇心，这就是土性的体现。

土性厚的人，会渴望求知，乐于去了解自己，也乐于去了解他人和外界。我们都说自知者明，知人者智，意思就是说，乐于去理解求知的人，会逐渐进入智慧明晰的状态。这是真实的乐道。

而土性薄的人，则会显得求知欲很弱，不乐于去了解自己，也不乐于去了解别人，凡事只是凭着感觉，主观判断，而且固执难化，就会陷入到一种很愚痴的状态，如果不回头，这个愚痴就会与日俱增。想想看，这是苦道还是乐道呢？

能够自知、也能够知他的人，具备充足的承载能力，能经得住事，能承载好与坏，能够给自己和他人充足的空间。这样的人，会让人觉得心安，同时对家庭团体的大局稳定也起至关重要的作用。

2. 金性——自护的能力和护他的能力

人都有安全的欲望，所以在不断地学习如何保护自己。在学习保护自