

给孩子恰如其分的爱

——李子勋等**10**位知名心理专家谈为人父母之道

和谐家庭基金 ○ 主编



李子勋



蔡敏



孙瑞雪



小巫



Toddy



方新



徐岫茹



文



YZLI0890163194

社会对孩子的态度决定30年后孩子对社会的态度。

——中日友好医院心理医生 李子勋

我们每一个人的沟通方式都是从父母那里学习的。

——资深萨提亚导师 蔡敏莉

亲子间的“非言语沟通”不可少，给孩子一个温暖的拥抱，一个信任的眼神。

——首都医科大学心理学教授 杨凤池

教育的核心不在于给孩子灌输知识，而在于支持、帮助孩子能够创造自我。

——中国著名教育家与儿童心理专家 孙瑞雪

亲子关系的核心，就是建立稳定的、长期的、没有其他利益的连接。

——清华大学心理咨询中心副主任 刘丹

对孩子要“顺其所思、予其所需、同其所感、引其所动”。

——中国健康教育中心研究员 徐岫茹

当孩子内心受到伤害时，我们更应该倾听孩子的内心想法。

——德国心理专家 Toddy

孩子需要玩耍，那是他生存的一个原动力。

——北京大学心理咨询与治疗中心主任 方新

非母乳喂养是将做母亲的权利拱手相让。

——国际母乳喂养辅导 小巫

父母应该向孩子学习，孩子值得父母来学习。

——中国青少年研究中心家庭教育研究所所长 刘秀英



定价: 28.00元



给孩子恰如其分的爱

——李子勋等**10**位知名心理专家谈为人父母之道
和谐家庭基金 主编



YZLI0890163194

图书在版编目 (CIP) 数据

给孩子恰如其分的爱：李子勋等 10 位知名心理专家谈为人父母之道 / 和谐家庭基金主编. —桂林：漓江出版社，2012.1

ISBN 978-7-5407-5185-2

I. ①给… II. ①和… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第 094501 号

给孩子恰如其分的爱

——李子勋等 10 位知名心理专家谈为人父母之道

作 者：和谐家庭基金

策划统筹：符红霞

特约策划：高 珊

责任编辑：董 卉 曹 敬

责任监印：唐慧群

出 版 人：郑纳新

出版发行：漓江出版社

社 址：广西桂林市南环路22号

邮 编：541002

发行电话：0773-2583322 010-85891026

传 真：0773-2582200 010-85892186

邮购热线：0773-2583322

电子信箱：ljcbs@163.com

<http://www.lijiangbook.com>

印 制：三河市三佳印刷装订有限公司

开 本：720×980 1/16

印 张：13

字 数：150千字

版 次：2012年1月第1版

印 次：2012年1月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5407-5185-2

定 价：28.00元

漓江版图书：版权所有，侵权必究

漓江版图书：如有印装质量问题，可随时与工厂调换



社会转型期，中国家庭面临的冲击（代序）

杨正泉

当今中国处在社会转型期，经济飞速发展，第一代独生子女已经走上社会。今天我们探讨社会转型期亲子关系的建构问题，实际上也是研究以亲子为核心的新型家庭关系，新时期的社会关系，以及家庭与国家关系的新理念。

中国是一个有悠久历史和文明的国家，在漫长的岁月里形成了自己的文化传统和文明理念，其中宗族、家庭和人际文化占了很重要的部分，成为稳定家庭、稳定社会的重要基础。费孝通先生所讲的“差序格局”，是建立在家庭伦理基础上的，在宗族、家庭中，按年龄与性别确定长幼顺序与地位，并形成了敬老爱幼等优良的传统。

新中国成立以来，尤其是改革开放三十多年来，中国这片古老的土地上发生了巨大的变化，经济的繁荣和社会的进步渗透到社会生活

的各个方面，强烈地冲击着几千年来中国的传统文化，冲击着人们的思想观念和生活方式。教育的普及、文化水平的提高，以及外来文化和观念的影响，使人们相互之间的关系也发生了很大的变化。

现代社会信息传播相当便捷，尤其是互联网的普及，网民与网络的互动，这一切发展速度之快、影响范围之大，让人们眼花缭乱、目不暇接，短短十几年强烈冲击了几千年相对稳定的传统理念。

目前中国独生子女已开始进入社会，在社会中发挥作用，生儿育女，承担起教育下一代的任务。中国也正在进入老龄社会，预计15年后，60岁以上的老年人将达到3亿以上。另外，流动人口家庭问题、子女教育问题日益突出，离婚率不断提高，婚外情成为一种社会现象。由此引发的种种问题，直接影响到家庭的稳定、子女的教育和社会的质量，成为社会的一个突出问题；从长远看，更关系到民族的素质、生活的质量、国家的发展和未来的走向。

我想在这里谈几件自己经历的事情：

上世纪70年代，我第一次出国，到罗马尼亚进行访问。那时候的中国正在进行“文化大革命”，“文革”是以“破四旧”开始的，当时我们对生活方式要求极为严格。但我到了罗马尼亚以后，发现他们有夜总会、穿超短裙，人们可以在大街上拥抱，可以度假，生活在我们完全不同的文化氛围当中。当时我们代表团提出来一个问题，罗马尼亚是社会主义国家吗？因为他们的生活方式、文化传统与我们截然不同。但最后我们讨论的结果还是认定他们是社会主义国家，原因有二：一是以马克思主义为指导，二是实行了公有制。这次访问引

起我很多思考：世界上还有另一类国家和另一类文化。

1983年我访问民主德国的一所大学，德国朋友告诉我，这里的大学生可以谈恋爱，可以结婚、生孩子，生了孩子以后分配给房子住，可以延长学期，还有经济补贴。当时我非常惊讶，因为我们那一代明确规定大学生不准谈恋爱，但在民主德国截然不同。而且凑巧在波罗的海附近，德国朋友们请我们去看一个令人意想不到的事情，那就是裸体游泳场。那是1983年，当时我们看到这种情景，完全傻了，我们想都没有想到世界上尤其是一个社会主义国家会有这样的现象出现。

1984年我在波兰一家医院访问的时候，看到一对对年轻的夫妇抱着孩子在排长队，我问他们在做什么？陪同告诉我，这是他们夫妇对子女的血缘关系问题产生了怀疑，需要进行亲子鉴定。当时我想了很多，我想这里的家庭中竟然会有这种状况，这种家庭还有什么和睦可言呢？

9月份的莫斯科天气已经冷了，我们在那里逗留期间，看到很多老人在公园树林当中，孤独地坐在长椅上晒太阳，或牵着狗走来走去，他们是那样的孤独和悲凉。

1986年我访问美国的时候，遇到了一些更意想不到的事情。吃饭的时候陪同我们的美国朋友说，你们是自己点还是我们统一点？吃什么各人付钱，要贵要贱你们自己定，付钱的方式有两种，一种是每人点的每人付钱，一种是每人点了我们大家合起来平均付。我才知道这叫AA制，吃完饭把钱放在一起，这次你欠了下次补齐。这让我非常惊讶，按照中国的传统当时是难以理解的人际关系。

在国内我们也经常遇到各种各样的问题，比如我的家在农村，我的乡邻亲友们告诉我，担心孩子娶不上媳妇。为了娶媳妇想方设法盖房子，如果没有房子，要娶媳妇，就把老人搬到厨屋，让媳妇住进堂屋。我很有感触，辛苦半辈子，长辈要把好的生活条件让给晚辈，让自己受这么大的委屈，不然媳妇不进门。

我讲的这些问题并不新鲜，还有子女教育、老人赡养、社会保障等问题是更突出的。每个人还会接触到更多、更典型的案例，都会引起很多思索，现在很多问题已经见怪不怪，习以为常了。但这些问题到底是好是坏，是对还是错，是需要讨论的。因为今天的社会、家庭关系当中的这些问题已经被提出来了，而且已经形成了普遍的社会现象。许多伦理观念突破了传统，充斥着我们的传媒，不得不引起我们的重视。

我的思索没有结论，在这里只能谈一点我的倾向性意见。

第一，这种变化是一种趋势。今后变化的速度会更快，范围会更广，我们必须学会面对和应对；这种变化的主流是人类社会的进步，也必然会有糟粕，我们必须学会扬弃。

第二，人类社会越发展，全世界对这些问题的认识会越趋同。但社会的发展又是分阶段的，不同国家、不同民族都有自己的文化传统和伦理观念，而又处于不同的发展阶段，这是客观存在的，他们各自的发展应当受到尊重。

第三，中国几千年来形成了适合自己的文明，深入人心，促进了中华民族凝聚力的形成和发展。我们应该立足在神州大地上，传承我

们的优秀文化，同时吸收人类的优秀文化，既不能固步自封，也不能盲目引进，要适应我国的历史发展阶段。

第四，新的家庭关系和伦理道德是什么？面对客观现实，主动应对，加强研究，明确方向，积极引导，健康有序地促进家庭和谐、社会进步，促进人的素质全面提高。

这是关系到每个人、家庭、社会以及相互关系的长期课题。

我们每个人、我们的媒体、家庭、社会也都肩负责任，这是一种综合性的研究，综合性的治理。为此，我们中国人权发展基金会设立了和谐家庭专项基金，立足于和谐家庭的公益教育。今天我们首次举办以“社会转型期的亲子关系”为题的国际论坛，引起了人们和社会的关注，是很有意义的。我相信，这些海内外专家的发言会给我们带来很多启发。这将是一个可以研讨的长期的社会课题。这些问题的解决关系到家庭、社会和国家的稳定与发展，但问题的解决又是很复杂的，涉及很多学科，涉及许多层面，有文化的、道德的、法治的，而这一切都要以正确地认识和理论为前提，我们将会不断地进行深入研究，尽我们对家庭和社会的责任。

（本文作者为中国人权发展基金会副理事长，本文为其在和谐家庭专项基金举办的“社会转型期的亲子关系”国际论坛上的致辞）

社会转型期，中国家庭面临的冲击（代序）	001
李子勋：亲子教育必须思考的5个问题	001
◎ 不能用我们过去的经验来教育孩子	004
◎ 不要让孩子过早地受到“教育”	008
◎ 警惕人类文化对儿童自然心智的浸染	011
◎ 社会应给孩子更多的福利与关爱	012
◎ 如何将东西方文化融会贯通	014
+专访——李子勋：畅想80后的未来	020
·80后会使未来社会更和谐	020
·我们该对80后的孩子说抱歉	023
·80后坚持三个方面就能获得幸福	024
·社会应该给80后更多支持	026
·80后会是好父母	029
蔡敏莉：新家庭如何塑造人	031
◎ 用萨提亚模式来演绎家庭沟通	033
◎ 家庭沟通：如何表达爱？	046
+专访——蔡敏莉：80后父母如何更好地建立亲子关系	049
·改变，从自己开始	049

·80后如何抚养“独二代”？	050
杨凤池：什么是亲子关系中的非言语沟通	055
◎ 言语以外的沟通方式有多重要	057
◎ 怎样做到有效的非言语沟通	060
◎ 走出亲子关系的三大误区	063
+专访——杨凤池：非言语沟通表达潜意识	064
·非言语沟通更重要	064
·给孩子发自内心的信任	066
·不要对孩子说假话	067
孙瑞雪：什么是家庭教育的核心	069
◎ 生命的成长，不仅仅是长身体	071
◎ 完整的成长包括哪几部分？	073
·生命的核心叫“自我”	074
·儿童如何开发自己的身体	076
·感觉和情绪的成长过程	077
◎ 展示：生命中各个部分的连接关系	079
◎ 有“自我”的人才是完整的人	082
◎ 成为你自己，生命才是自由的	084
+专访——孙瑞雪：孩子完整的成长需要规则和平等	086
·孩子完整成长的核心是什么	088
·如何保证孩子的完整成长	091
刘丹：新时期亲子关系的重建	092
◎ 学习好，就是真的好吗？	094
◎ 尖子生的人生风险	096

◎ 俞敏洪原来是个什么样的学生?	098
◎ 如何培养孩子适应未来社会的能力?	101
+专访——刘丹：天之骄子怎样走出心理困境	106
·天之骄子也有弱勢	106
·给天之骄子们的建议	109
徐岫茹：亲子沟通的心理调适	112
◎ 亲子沟通障碍原因在哪	114
◎ 常见的中小学生心理问题	118
◎ 亲子如何进行心理沟通	121
+专访——徐岫茹：30年案例总结四句亲子教育箴言	124
·如何说，孩子才肯听?	124
·四句箴言，改变亲子教育	127
Toddy：孩子究竟最需要什麼	128
◎ 如何让孩子变得快乐	130
◎ 怎样才能成为更好的家长	132
◎ 父母应该如何与孩子沟通	137
方新：社会转型期亲子关系的误区与挑战	140
◎ 孩子的哪个时期最关键	144
◎ 依恋对孩子为何如此重要	146
◎ 父母的心态是怎样的	152
◎ 如何处理好亲子关系	154
+专访——方新：社会转型期亲子关系的误区与挑战	156
·父母的心态如何影响孩子	156

- 妈妈怎样活得更好 159
- 二人世界，三口之家 160

小巫：职业女性母乳喂养的迷思 161

- ◎ 母乳比奶粉强100倍 164
- ◎ 给上班妈妈出主意：如何坚持母乳喂养 166
 - 别放弃母亲的权利和义务 167
 - 重返职场之前的准备工作 168
 - 上班之后做“背奶”妈妈 169
- ◎ 成功渡过母爱第一关 169
- ◎ 有关断奶的话题 171

+专访——小巫：非母乳喂养是拱手相让母亲的权力 174

- 当今母乳喂养难，难在哪里？ 174
- 坚持母乳喂养需要全社会的支持 176

刘秀英：转型期建立和谐亲子关系的途径 178

- ◎ 应该向孩子学习 181
- ◎ 为什么要向孩子学习 185
- ◎ 如何向孩子学习 187

+专访——刘秀英：父母也应向孩子学习 188

- 父母应该向孩子学习 188
- 学习也是一种尊重 190
- 怎样向孩子学习 191

李子勋：亲子教育必须思考的5个问题

我们的成长方式和现在孩子的成长方式有着巨大的不同，所以我们不能在过去的经验和主流意识文化里寻找对孩子的引导，孩子将要生活在未来，而不是上世纪50、60、70年代，我们这些专家却都是来自这些年代。

——中日友好医院心理医生、首届中德高级心理治疗师培训

项目学员 李子勋

LI ZIXUN 



李子勋简介：

毕业于华西医科大学，中日友好医院心理医生，首届中德高级心理治疗师培训项目学员，心理协会北京心理咨询与治疗专业委员会成员。中央电视台《心理访谈》、《实话实说》，北京电视台《心理时间》，中央人民广播电台《星星夜谈》、《情感世界》特约心理专家。《父母必读》、《女友》、《时尚健康》等健康与时尚杂志的专栏作家。

著有《陪孩子长大：李子勋亲子关系36讲》、《幸福从心开始：李子勋的100个快乐处方》、《婚姻的烦恼：李子勋解读婚姻心理密码》、《心灵飞舞：李子勋谈心理健康》等书。



主持人殷智贤：今天的中国在经过了三十余年的变革和积累之后，创造了大量的物质财富，大家也都知道，以GDP论，中国已经成为世界第二大经济体。我们在为自己取得的成就感到骄傲的同时，也应该清楚地看到所面临的挑战，就是中国人的幸福指数是否跟着GDP的成长速度同步提升了呢？目前由于改革开放和国际形势的变化所带来的错综复杂的社会环境，使我们在对下一代实施教育的时候面临前所未有的挑战，我们真的准备好了吗？

大家都知道，中国现在有1.4亿独生子女，5.4亿城市流动外来打工人口，同时还存在着1亿多精神病患，以及几千万的残疾人，中国每年有1800万新生婴儿，其中残疾率是5%，也就是说每年自动诞生60万残疾儿童。所有这些社会问题是摆在我们每一个人面前的，即使我们本人并不一定遭受这样的困境，但我们身边的朋友、同事、亲戚也可能会遇到类似的困难。即使我们的孩子看起来身体健康，心智健全，但大家知道，升学压力摆在绝大多数家庭面前，对这些孩子的将来将会产生的影响不容乐观。

和谐家庭专项基金自2010年3月成立以来，希望能在家庭关系

的建设中提供积极的公益教育，帮助大家化解诸多的家庭矛盾。事实上，大多数的家庭不一定会发生非常严重的暴力行为，但我们认为那些很习以为常的言词、态度对家庭的伤害是普遍性、持久性的。大家都非常关注中国的人权建设，但人权是从生活的每一个细节开始的，所以我们选择这个作为我们基金整个公益教育的立场与核心。

此次我们邀请了国内外众多专家，共同探讨身处转型期的国人如何对待亲子关系。

主持人殷智贤：我认识李子勋老师有十多年了，十多年来我从李子勋老师那里学到了很多非常宝贵的知识。多年来李子勋老师无论是对公众发表演讲，还是在他日常的临床工作中，给我的感受是，他擅长破除伪命题，就是我们常常把一些问题设置为问题，但这些问题到了李老师那儿都不再是问题。我们现在处在社会转型期，在教育孩子的过程中发生所谓问题的时候，家长究竟有什么样的误区，为什么家长会觉得是问题，究竟该怎么做才使这个问题不再是问题。现在有请李老师！

李子勋：今天我要讲的主题是《亲子教育必须思考的5个问题》，我所讲的内容不是对现行主流思想的否定，而是一个补充。

不能用我们过去的经验来教育孩子

我们成长的方式和现在孩子成长的方式有着巨大的不同。我经常