



家庭教育丛书

好孩子 / 坏孩子

亲子关系成功技巧

卫亚莉 / 编著



HAOHAIZI

HUAIHAIZI



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

家庭教育丛书

好孩子 坏孩子

——亲子关系成功技巧

卫亚莉 编著



北京大学出版社

北 京

111295/66

图书在版编目 (CIP) 数据

好孩子, 坏孩子: 亲子关系成功技巧/卫亚莉编著. —北京:
北京大学出版社, 2004. 1

(家庭教育丛书)

ISBN 7-301-06768-2

I. 好… II. 卫… III. 亲子关系 - 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 107723 号

书 名: 好孩子 坏孩子——亲子关系成功技巧

著作责任者: 卫亚莉 编著

插 图: 韩 博

策 划 编 辑: 周雁翎

责 任 编 辑: 闫春玲

标 准 书 号: ISBN 7-301-06768-2/G·0957

出 版 者: 北京大学出版社

地 址: 北京市海淀区中关村北京大学校内 100871

网 址: <http://cbs.pku.edu.cn>

电 话: 邮购部 62752015 发行部 62750672 编辑部 62767346

电 子 信 箱: zpup@pup.pku.edu.cn

排 版 者: 北京国民灰色系统科学研究院计算机室

印 刷 者: 北京大学印刷厂

发 行 者: 北京大学出版社

经 销 者: 新华书店

890 毫米×1240 毫米 A5 10.375 印张 160 千字

2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 18.00 元

前言

半年前，我应邀到一个边远的县城去做一场有关亲子关系和家庭教育的心理报告会。离该县城近了，路边的景物看起来非常荒凉，两边的山上，除了稀稀拉拉的野草，就是大大小小的石头。我不由在心里感叹：这里实在是太贫穷了，当地人何以为生呢？

旁边的司机看出了我的困惑，他告诉我：“你别小看这些石头，这可是宝贝呢，每一块都是富铁矿石，铁的含量在全国是最高的，有的里边还有金子呢！”

司机的话使我深受震动，为自己的主观武断而惭愧，并对这些无言的石头肃然起敬。这成堆成山的石头，在我看来和那些普通的石头并没有多大差别，想不到内中品质却完全不一样。如果这些石头到了如我一般没有丁点地质知识的人手里，岂不要被埋没和荒废？

再放眼望去，忍不住有些悲哀：这满山满坡的铁矿石不知已经在这里守候了多少年？不知它们还要在这里等待多久，才有幸得到人们的赏识，才能被开采、冶炼，从石头脱胎成为钢筋铁骨，不在其应有的价值，展露出内在的光彩？

从一块石头嬗变为铁柱钢梁，需要经过勘查、开采、冶炼、分离、成型等一系列复杂的工艺和程序，其中任一个环节出错，它们

就无法实现自身的价值，尽管它们浑身是宝。而最为重要的环节，无疑是其内蕴质地的被认识。

由这些石头，我想到了少年儿童，他们就像这一块块内中蕴宝的石头，有着无限的潜能可以开发，而父母和老师无疑就如勘探和冶炼工程师一般重要。如果父母和老师善于发掘其资源和优良的品质，那么他们就可能由混沌的“石头”，变成建设不可缺少的“良材”；如果种种原因导致他们的价值不被认识，误被贴上“顽石”甚至是“绊脚石”的标签，那么他们的聪明才智就会如某些石头一样，变得毫无价值，连杂草都难以生养。

或许有一些父母曾经认识到孩子的价值，但缺乏开采工的专业知识，缺乏冶炼师的技术和技巧，只凭着自己的想法和感觉办事，急于求成，不按照科学规律行事，虽然付出了相当多的辛苦和努力，终是心血付诸东流：矿石与炉渣难以分离，最终不得不放弃孩子，使得孩子的命运比那些尚未得到“开采”的“石头”更糟糕。

有一本书曾经影响了几代人，它的名字叫做《钢铁是怎样炼成的》，相信很多人都不陌生。本书和《好父母 坏父母——亲子关系沟通技巧》是两本帮助父母“点石成金”、认识和发掘孩子的内在品质和价值的家庭教育心理学普及读物，形象一点来说，也是两本将“石头冶炼成钢铁”的指导丛书，只不过这里的“石头”非石头，“钢铁”亦非钢铁，而是指两种境界的少年儿童。

作为一名心理治疗师和青少年心理健康教育工作者，这些年来我接待和帮助过千余名有心理障碍或行为问题的青少年，他们几乎每一个都像那些富铁矿石一样，有着很好的潜质，但由于心理障碍

或行为问题，他们无法适应社会，在本该纯真无忧的年龄里承载了过多的重负和不该有的创伤，轻者自卑、学习困难、恐学厌学，重者抑郁、强迫，甚至精神分裂，或沉迷于网络游戏、打架、抢劫等。

在探究他们问题的成因过程中，我痛心地发现：他们的问题或障碍，常常源自父母不当的教育和爱所造成的无意伤害。这些父母的教育不当并非是由文化素质造成的，而是由于他们关于亲子关系和家庭教育的理念不正确，对青少年的心理缺乏了解，以及教育方法和技巧的拙劣。更令人忧虑的是，这类问题有着相当大的普遍性，困扰着许许多多的家庭。

在新世纪这个充满竞争和剧变的时代，父母和孩子都承受着沉重的压力，做孩子难，做父母累，但由于缺少心理学知识，缺少亲子之间的沟通技巧，因此父母难晓孩子的困难，孩子不解父母的苦衷，亲子关系不良或冲突非常普遍，恶性亲子冲突引发的悲剧也时常见诸报端。这些不仅对孩子的成长有着不利的影响，而且对家庭的和睦、安宁，对社会的文明和进步，都有着极大的影响和制约作用。

国内外的大量研究表明：亲子关系的质量好坏，对于儿童的生理、心理、智力及人格的发展有着重要而深远的影响。亲子关系不良，家庭教育不当，将使孩子带着不健全的心理和个性品质走向社会，社会适应不良、心理障碍、精神疾病和行为问题等孩子就难以避免。

爱孩子是每一个父母的本能，教育孩子是每一位父母的职责，

但恰当的爱，科学合理的教育，并非本能可以办到。

千百年来，做父母一直是靠本能，靠自己的直觉，做好做坏没有人评判，只要家长气息尚存，其职权就无人敢罢免。但在今天，父母的职能已经发生了很大的变化，父母的义务不仅仅是给孩子生命，满足孩子的温饱，而是只有将孩子培养成心理健康、人格健全的人，帮助孩子在智力、情商、能力、综合素质等方面全面发展，才是合格的父母。

基于上述原因，我近几年来投注了大量的时间和精力，致力于亲子关系与家庭教育的研究和培训。本书和《好父母 坏父母——亲子关系沟通技巧》一书总结了国内外亲子关系心理学的大量研究成果，结合自己的研究、辅导及培训体会，系统地提出了符合青少年心智健康成长的亲子关系心理学和家庭教育的全新理念，以深入的理论分析和生动的事例，帮助家长深入浅出地了解孩子的心理需求和成长规律，并提供了具有很强的实用性和可操作性的家庭指导技巧。

我真诚希望本书能够帮助家长了解孩子的心理需要，更新家庭教育理念，掌握科学的家庭教育方法和心理技巧，和孩子建立良好的亲子关系，实现自身从本能的、低级阶段的父爱母爱，向科学的、高级阶段的父爱母爱转化，成为真正合格的父母，把孩子培养成为心智全面发展、健康有为的合格人才。

亲子关系心理学是一门比较年轻的学科，它融合了社会学、社会心理学、普通心理学、发展心理学、教育心理学、学习心理学、人际关系心理学、成功心理学、心理咨询与治疗技术等多门学科的

知识和技术。到目前为止，国内有关亲子关系心理学的研究开展得还很有限，囿于学识的浅薄和局限，我的见解难免有稚嫩和不周之处，诚请业界的同道和教育界的朋友们提出不同意见，给予指正。

“问渠哪得清如许，为有源头活水来”，要想孩子改变，父母必先改变；要想孩子成功，父母首先需要学习和掌握成功父母应该具备的心理技巧。

让我们一起认识孩子，了解孩子，帮助孩子，与孩子一起成长吧！





卫亚莉，著名心理咨询和心理治疗专家，太原心身疾病门诊部主任，《医学心理指导》杂志编委，“山西省少年儿童家庭教育和心理健康教育巡回报告”（共青团山西省委和共青团山西省少工委举办）主讲专家。在大中小学和省市级医院做专题讲座和巡回报告数十场。发表了三百余篇心理学科普文章和咨询手记，出版有《心病探秘》、《心理放松自助疗法》等作品。

300-931-30

好父母坏父母——亲子关系沟通技巧
好孩子坏孩子——亲子关系成功技巧



COVER DESIGN JIANGHONG STUDIO 2003
装帧设计 / 蒋宏工作室 · 清水
www.jianghong.com.cn Tel: 010-82562911
专 为 思 想 做 包 装 的 机 构

CONTENTS

目 录



前 言

第一章 家庭早期教育技巧

- 认识大脑的七种智力 / 3
- 注意力的培养 / 8
- 想像力的培养 / 14
- 寓教于乐兴趣多 / 19
- 玩也是成长不可或缺的过程 / 24

第二章 学业发展指导技巧

- “小仙女”的哀叹 / 29
- 为何“尖子”易陨落 / 32
- 11 道刀疤的启示 / 36
- 压力未必是动力 / 39
- “白天鹅”何以变成“丑小鸭” / 43

看不懂五线谱的音乐大师 / 46

兴趣的培养比分数和名次重要 / 49

“授人以鱼不如授人以渔” / 54

第三章 行为塑造技巧

好行为须从小培养 / 61

行为塑造须从细微之处入手 / 65

行为问题的成因 / 70

强化好行为的技巧 / 83

减少不当行为的技巧 / 87

第四章 综合素质培养技巧

良好个性的塑造指导 / 95

个性与成功密切相关 / 102

认识和选择孩子的最佳潜能点 / 107

良好气质类型的培养 / 110

软糖·意志·成功 / 120

培养孩子的独立和自主能力 / 128

培养孩子的生活能力和自我管理能力 / 132

第五章 EQ 的培养及情绪处理技巧

- 认识 EQ，重视情商 / 139
- 常见的情绪处理误区及危害 / 144
- EQ 与心理障碍 / 148
- 正确认识负性情绪 / 151
- 如何帮助孩子提高 EQ / 153
- 学会化解冲突 / 157
- 如何减少和化解逆反心理 / 161

第六章 心理健康及性教育技巧

- 青少年心理健康值得关注 / 171
- 如何判别心理是否健康 / 175
- 人格三结构与健全人格 / 178
- 挫折与心理冲突 / 184
- 与心身疾病有关的个性和行为 / 188
- 儿童期的性心理行为问题 / 193
- 青春期常见的性心理问题 / 197
- 与性心理有关的问题和障碍 / 202

性心理问题和障碍的家庭预防 / 207

第七章 学习障碍处理技巧

注意缺陷与多动症 / 215

厌学症的成因与对策 / 222

恐学症的识别与处理 / 229

考试焦虑的识别与处理 / 237

第八章 心理障碍处理技巧

孤独症的识别与预防 / 245

抽动症的识别与预防 / 249

抑郁症的识别与预防 / 254

焦虑症的识别与预防 / 266

强迫症的识别与预防 / 272

厌食症的识别与预防 / 283

第九章 亲子减压技巧

有氧训练 / 293

积极自我意象 / 295

角色互换和扮演 / 298

水枪射击 / 302

深呼吸法 / 304

亲子心理减压自助疗法 / 306

参考文献 / 311

后 记 / 315

第一章

家庭早期教育技巧

认识大脑的七种智力

注意力的培养

想像力的培养

寓教于乐兴趣多

玩也是成长不可或缺的过程



