



家庭教育丛书

好父母 / 坏父母

亲子关系沟通技巧

卫亚莉 / 编著



HAOFUMU

HUAI FUMU



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

家庭教育丛书

好父母 坏父母

——亲子关系沟通技巧

卫亚莉 编著



北京大学出版社

北 京

MAI 2011/05

图书在版编目 (CIP) 数据

好父母, 坏父母: 亲子关系沟通技巧/卫亚莉编著. —北京:
北京大学出版社, 2004. 1

(家庭教育丛书)

ISBN 7-301-06767-4

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 107724 号

书 名: 好父母 坏父母——亲子关系沟通技巧

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 7-301-06767-4/G·0956

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 10.25 印张 160 千字

2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 17.00 元

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《好孩子 坏孩子——亲子关系成功技巧》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《好孩子 坏孩子——亲子关系成功技巧》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。

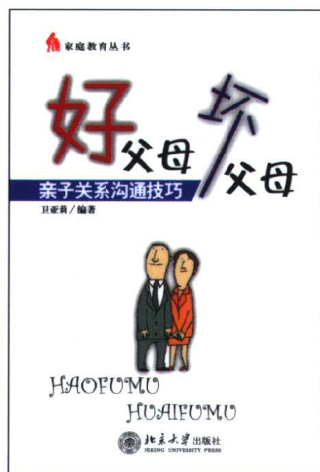
让我们一起认识孩子，了解孩子，帮助孩子，与孩子一起成长吧！





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。

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



CONTENTS

目 录



前 言

第一章 聚焦亲子关系

- 引子：“你们配做我的父母吗？” / 3
- 亲子关系的内涵及特点 / 8
- 小恒河猴，你为何这样忧伤 / 12
- 亲子之间日常沟通状况的深远影响 / 14
- 心理危机困扰当今青少年 / 19
- 恶性亲子冲突发人深省 / 27

第二章 亲子关系的常见误区

- 溺爱的代价
 - 过度保护型父母的误区 / 35
- “喋喋不休”该休了
 - 过度干涉型父母的误区 / 42
- 四次自杀为哪般
 - 冷漠忽视型父母的误区 / 53

“有话要对妈妈说”

——严厉粗暴型父母的误区 / 61

第三章 好的亲子关系什么样

成功家庭教育透视 / 73

民主平等型亲子关系揭秘 / 81

各种不良亲子关系的家庭处方 / 86

第四章 建立良好亲子关系的核心理念

对孩子应以积极的关注为主 / 101

家庭教育应身教为先 / 107

学会和孩子平等相处 / 112

学会尊重孩子 / 119

接受孩子的不同点 / 125

要想孩子改变，父母先要改变 / 129

寻找有效的沟通方法 / 132

允许孩子犯错和失败 / 137

成长过程比分数和名次重要 / 141

帮助孩子成长而不代替孩子成长 / 145

爱不应作为交换的条件 / 149

第五章 亲子沟通技巧

亲子沟通的意义及现状 / 155

孩子为什么不听话 / 158

孩子是否必须听话 / 163

如何让孩子听话 / 167

“捣蛋鬼”不捣蛋了 / 170

是否可以哄骗孩子 / 173

学会倾听 / 177

改善亲子沟通的非语言沟通技巧 / 182

第六章 赞赏和鼓励技巧

罗森塔尔效应及思考 / 191

神奇的心理暗示 / 196

借力潜意识 / 200

陶行知的“四块糖” / 205

赞赏和鼓励技巧 / 208

第七章 批评和处罚技巧

严教的误区 / 219

写“一”的痛苦 / 222

格兰和施济兹 / 224

批评和处罚无助于孩子的改变 / 226

孩子为何怕批评 / 228

让孩子内疚好吗 / 231

批评和处罚的技巧 / 233

第八章 比较技巧

慎用手中的“比较尺” / 243

被比“矮”的孩子 / 246

博士爸爸和他的“笨”儿子 / 250

两种比较，结果相反 / 255

爬绳的启示 / 258

比出来的障碍 / 262

合理比较的技巧 / 267

第九章 特殊家庭亲子技巧

勿用“怜惜”代替爱 / 273

别给孩子贴标签 / 278

重视情绪和个性培养 / 281

一样单亲，两种结果 / 287

问题家庭与青少年问题 / 292

容易被忽视的问题家庭 / 299

自我分化与问题家庭 / 302

参 考 文 献 / 305

后 记 / 308

第一章

聚焦亲子关系

- 引子：“你们配做我的父母吗？”
- 亲子关系的内涵及特点
- 小恒河猴，你为何这样忧伤
- 亲子之间日常沟通状况的深远影响
- 心理危机困扰当今青少年
- 恶性亲子冲突发人深省



