



动力沟通理论
方法与实践丛书

家庭教育手册

(第二版)

动力沟通之家庭教育篇

中国科学院心理研究所沟通研究中心 编著

科学出版社





动力沟通理论
方法与实践丛书

家庭教育手册

(第二版)

动力沟通之家庭教育篇

中国科学院心理研究所沟通研究中心 编著

科学出版社

北京

内 容 简 介

本书是深受读者欢迎的《家庭教育手册》(2009年版)的最新版,独树一帜的创新编排方式使本书极具亲和力与确定感。家庭教育的目标、原则和方法,0~18岁各年龄段孩子的特点与相应的家庭教育策略,这条明线构成前半部分的骨架,并配以生动的真实案例与热点问题解答;后半部分大量案例则以集锦的形式集中呈现。自我金刚结构作为暗线,始终如慈母凝视的眼神伴随每一篇,两条线索明暗相随,动静交融,理性与感性相呼应,以双螺旋体的运动轨迹展现出家庭教育的生命力与家庭幸福的方向。

家是中国文化的根源,希望所有翻开本书的爱好中国文化的读者均能从中看到自己感兴趣的内容。

图书在版编目(CIP)数据

家庭教育手册(第二版):动力沟通之家庭教育篇 / 中国科学院心理研究所沟通研究中心编著. —北京:科学出版社, 2015.3

(动力沟通理论、方法与实践丛书)

ISBN 978-7-03-043641-2

I. ①家… II. ①中… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第045661号

责任编辑:王海光 付 聪 乔艳茹 / 责任校对:郑金红

责任印制:张 倩 / 封面设计:黄华斌

科 学 出 版 社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

新科印刷有限公司 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2009年4月第 一 版 开本:A5(890×1240)

2015年3月第 二 版 印张:9 1/8

2015年4月第八次印刷 字数:274 000

定价:68.00元

(如有印装质量问题,我社负责调换)

支持机构和项目

科技部科技支撑计划项目 (No. 2013BAI08B02)

上海市悦宁教育集团

阜新动力沟通发展中心

北京动通合力文化传播有限公司

郑州慈铭动力沟通基地

舟曲圆心曲社会心理服务中心

北京积木世纪科技教育有限公司

《动力沟通理论、方法与实践丛书》

编 委 会

主 编 王文忠

副主编 胡庆利 李 萌 孙海洋 庞 云

编 委 (按姓氏汉语拼音排序)

丁云枝 郭长连 郭淑芬 韩振江

胡淑杰 胡 婷 李 霞 李向前

李玉霞 刘 飞 邵 军 宋红利

唐 山 杨 光 杨 忠 赵菊红

赵秋琴

顾 问

卢 鸣 贾德臣 刘书斌 刘传玺

黄明陆 王全宇 吴曜圻 刘正奎

王 力 林 春

《家庭教育手册——动力沟通之家庭教育篇》

编 委 会

主 编 王文忠 庞 云

副主编 李 萌 胡庆利 刘爱忠 韩振江

编 委 (按姓氏汉语拼音排序)

程 洁	郭长连	郭淑芬	贺 洁
胡淑杰	黄小琴	贾晓芹	江 雪
雷爱菊	李 丹	李晓中	李玉霞
刘热生	陆 军	马知渊	孟 丽
任文庆	宋红利	王 旗	王志红
余丽霞	於 悦	袁晓燕	张紫瑞
赵菊红	郑连胜	郑 玉	



丛 书 序

2008年“5·12”汶川地震发生后，中国科学院心理研究所（简称心理所）响应中国科学院党组“科技救灾、创新为民”的号召，组建了心理救援队，我作为队长和临时党支部书记带队到四川开展灾后心理服务，这是中国历史上第一次大规模的心理援助工作。全国各地的志愿者也通过各种渠道到达灾区，2008年6月至8月，心理所心理救援队的志愿者最多时达近千人。当时的情况是：灾情严重，创伤巨大；灾后心理服务缺乏现成工作模式和经验；工作人员缺乏培训，彼此之间缺乏了解。

在这种情况下，灾后心理救援队的领导者和工作人员面临三个任务：自我沟通、人际沟通和团队建设。通过自我沟通，让自己保持冷静和高效；通过人际沟通，与灾区的干部、群众、老师、家长、学生、医护人员、伤病员等保持联系，提供心理辅导、心理培训；通过团队建设，让我们这个彼此缺乏了解、人员不断变动的志愿者队伍，能够保持工作的连续性和有效性，保证志愿者本身的心理健康和自我成长。

在这场大规模的群众性健心运动中，一个最突出的体会就是，要通过真诚、负责、共情的行为，与接触的所有人尽快建立安全的信任关系，同时借用人类的一切智慧成果，转化、利用人与人之间必然存在的差异、冲突和矛盾，勤奋负责，团结协作，在建设物质家园的同时，重塑、美化自己的精神家园。我们承担的“重大自然灾害后心理援助模式、关键技术及应用”课题，获得了北京市科学技术奖三等奖。我们的相关工作，也得到了中共中央国家机关工作委员会（简称中央国家机关工委）的认可。心理所灾后心理救援队临时党支部曾被评为中央国家机关工委优秀党支部，动力沟通在党建工作中的运用也获得了中央国家机关党建研究会优秀奖。

动力沟通理论与技术流派的主要思想，就是在这个过程中发展起来并于2012年12月24日正式提出和开始有意实践与完善的。在这个过程中，动力沟通团队的每个人都努力利用心理学知识，解决自己面临的问题，同时，把自己面临的问题，与全国各地的志愿者朋友通过网络或偶尔的见面，进行交流、分析，然后用交流、分析的结果，去指导自己的实践工作，再把解决的过程与结果，进行记录、分享、总结和提升。在舟曲泥石流灾后的心理服务过程中，我曾经满怀豪情地写下这样的打油诗：

舟曲演兵场，山高藏锋芒，胜慧丁飞时，神仙不可挡！

（注：胜、慧、丁、飞，是心理服务工作站几个志愿者）

作为这场群众性健心运动的主要发起人，我于1984年进入北京师范大学心理系学习，1988年考入心理所攻读硕士学位，1991年毕业留在心理所工作，跟随导师方富熹研究员从事发展心理学的研究，1997年被评为副研究员，同年在在职博士毕业。在学习和工作期间，我爱好西方哲学，喜欢读柏拉图、叔本华、康德、尼采、海德格尔等的著作；对于心理学读物，则喜欢读弗洛伊德、罗杰斯、罗洛·梅等的著作。我感到，纯粹搞学术研究不符合自己的兴趣，愿意利用心理学知识，做些社会服务和应用研究。就在我迷茫的时候，1998年我在书店偶尔看到一本《论语》，买回家读。越读越动容，越读越后怕，越读越想流泪：1968年出生，1978年开始上初中的我，在一系列中学、大学、研究生等的教育中，与中国文化传统太有隔膜了，连《论语》这样的书，都没有读过，差点儿成了一个黄皮白心的“香蕉人”。从此，我意志坚定，白天奔走于监狱、劳教所、中小学、社区、公司、国家政府机关等场所，开展心理服务；晚上读起了中国传统经典《四书》《庄子》《周易》《道德经》《陆九渊文集》《维摩诘经》等，内心似乎越来越充实……

所以，我认为动力沟通的诞生，就是社会需要、国家号召、心理学知识、科学精神、中国传统文化与一线心理服务相结合的产物。本套丛书的出版，要感谢中国科学院心理研究所学术委员会、所务会、所党委和业务处的支持，更要感谢我的同事李萌、庞云、杨忠、郭长连、刘飞、李霞、邵军、赵菊红、郭淑芬、宋红利、孙海洋、胡庆利

等的创造性工作，以及很多动通爱好者、动通员、动通师的充满生命韵律的记录、分享和奉献！

本套丛书，共6本，分为综合篇、家庭教育篇、心理咨询篇、个人成长篇、学校篇、社会服务篇，主要内容来源于“动力沟通”公共微信订阅号、“同心援助联盟—动通大本营”网易博客和动力沟通研讨群微信聊天记录，主要参考文献是石油工业出版社出版的《动力沟通理论与实践》。再次对前人的奉献和分享表示感谢！

王文忠

中国科学院心理研究所沟通研究中心主任

2014年12月25日



前 言

家庭是每一个人来到这世上最先接触的环境，也是人类生活中最重要和最基本的一种组织。个人的生存、种族的绵延、社会的维系、国家的建立，都以家庭为依据。因为，家庭提供了人类生存和发展最基本的5大功能：生育、经济、保护、情爱和教育。

首先，我们说说家庭的前三项功能：家庭中的夫妻生育子女保证了人类的繁衍；自从私有制产生以来，家庭是一个最小的经济单位，通过努力劳作创造社会价值并保证家庭成员的生存；此外，家庭成员相互保护，父母为孩子遮风挡雨，共同对外。

其次，我们说说家庭最重要的两项功能：情爱的功能和教育的功能。法国作家莫罗阿在《人生五大问题》中写道：

一个朋友能因你的聪慧而爱你，一个情妇能因你的魅力而爱你，但一个家庭能不为什么而爱你，因为你生长其中，你是它的血肉之一部分。

对于夫妻本身而言，经过一天的辛勤工作，回到家中有人互相照顾，分享心得，交流体己的话，这是一种人间的至乐。夫妻感情和睦，孩子自然有安全感。心理学认为，孩子安全感的主要来源是知道父母相亲相爱，并且能够得到家人无条件的爱。有了爱，就有了一切！有了爱，教育也就有了根基！

人具有着漫长的成长期或学徒期，人必须经过学习、掌握前人积累的文化和技术，才能在社会上良好地适应和发展。家庭是人的第一所学校，俗话说说的“三岁看大，七岁看老”，虽然有些绝对，但是也包含着一些真理的成分：人的一些基本行为习惯、情感反应方式和价值观，是在父母的熏陶下形成的。父母往往在不经意之间影响了孩子的一生。

结婚生子、挣钱养家、保护家人的安全，大部分身体和心理健康水

平正常的人都能够做到，然而建立一个和谐家庭并成功地教育和影响孩子，并不是人天生就具有的能力。有道是“有心栽花花不开，无意插柳柳成荫”，父母往往费尽心思地教育孩子，想培养孩子的某种能力或品质，偏偏没有效果，然而父母自己无心或无意的行为往往对孩子造成了终生的影响！

教育的本质就是爱的教育，“家和万事兴”，所以家庭的情感功能和教育功能是统一的；“推动摇篮的手，就是推动世界的手”，所以，家长朋友，作为孩子的父母，作为人类未来的影响者和推动者，您对家庭教育的目的、原则和方法进行过认真的思考吗？不管怎样，对这些问题，您都有自己的观点和想法，并且您的观点和想法都会影响您跟您孩子的接触方式，影响您与您孩子的关系，并进而影响您孩子的发展道路。

本书将对上述问题展开了一些思考，希望您能够抽出时间，和我们一起来交流，来探讨，然后在各自的家庭生活中实践、验证、完善和突破。《易经》有云：“乾知大始，坤作成物。乾以易知，坤以简能。易则易知，简则易从。易知则有亲，易从则有功。有亲则可久，有功则可大。可久则贤人之德，可大则贤人之业。易简而天下之理得矣。”让我们把各自家庭生活中易知易从、简单明白的家常话记录下来，从而在一起共话家常的过程中，灵光点点，聚沙成塔，共同构建中国家庭教育的大厦。

编 者

2014年2月

目 录



丛书序

前言

引言 家庭教育的重要性

第一单元 家庭教育的目标

- 1.1 你的家庭对孩子的教育有目标吗? / 8
- 1.2 什么是合理的家庭教育目标? / 9
- 1.3 觉察自己和孩子 / 13
- 1.4 打造“金刚人”——家庭教育的终极目标 / 16

第二单元 家庭教育的原则

- 2.1 家庭是一个系统 / 22
- 2.2 父母是家庭教育的主导 / 38
- 2.3 培养自己的心理咨询师 / 60

第三单元 家庭教育的核心

- 3.1 认识改变的过程：体验、确认、分析和总结 / 67
- 3.2 认识改变的前提 / 68
- 3.3 人的三类问题和成功的四种品质 / 71
- 3.4 让孩子觉得自己重要、能干 / 74
- 3.5 让孩子自控、自律 / 78
- 3.6 让孩子学习负责 / 84
- 3.7 让孩子学会与人交往 / 92

第四单元 家庭教育的四种模式

- 4.1 殉难者模式 / 102
- 4.2 警察模式 / 105
- 4.3 好伙伴模式 / 108
- 4.4 运动教练模式 / 110

第五单元 夫妻向父母的过渡

- 5.1 夫妻为什么愿意要孩子 / 119
- 5.2 胎教 / 121

第六单元 不同年龄阶段的家庭教育

- 6.1 不同阶段儿童的年龄特点 / 126
- 6.2 新生儿的家庭教育 / 133
- 6.3 婴儿期的家庭教育 / 136
- 6.4 学步儿阶段的家庭教育 / 138
- 6.5 幼儿期的家庭教育 / 143
- 6.6 学龄儿童的家庭教育 / 152
- 6.7 中学生的家庭教育 / 167

第七单元 特殊家庭与特殊儿童的家庭教育

- 7.1 特殊家庭 / 178
- 7.2 特殊儿童 / 187

第八单元 家庭治疗的相关概念及应用

- 8.1 什么是家庭治疗 / 198
- 8.2 双重束缚 / 200
- 8.3 婚姻分裂和婚姻倾斜 / 201
- 8.4 假性共同性 / 202
- 8.5 情绪割除 / 202
- 8.6 合理情绪疗法 / 203

第九单元 古今中外的家庭教育理论和故事

- 9.1 中西古人论教育从哪里开始 / 206
- 9.2 中西古人论早期教育的重要性 / 207
- 9.3 历史上的第一个座右铭与家庭教育有关 / 208
- 9.4 《易经》中的家教思想 / 209
- 9.5 《礼记》中的家庭教育观点 / 210
- 9.6 诸葛亮的家教思想 / 211
- 9.7 中国的第一部家庭教育专著《颜氏家训》 / 213
- 9.8 朱用纯的家庭教育思想 / 217
- 9.9 曾国藩的家庭教育思想 / 220

第十单元 家庭教育案例集锦

- 10.1 在观察孩子中一起成长 / 224
- 10.2 家庭中的成年人 / 242
- 10.3 囧妈囧仔的系列故事 / 266

后记



引

言

家庭教育的重要性

家庭是社会的细胞，是青少年成长的第一课堂。家庭教育对青少年的成长起着至关重要的作用。在家庭教育中，父母是孩子的第一任老师，他们的言行举止、价值观念、兴趣爱好等都会对孩子产生深远的影响。因此，重视家庭教育，提高家庭教育水平，是促进青少年健康成长的重要途径。

首先，家庭教育对青少年的品德养成起着关键作用。家庭是培养孩子良好品德的第一场所。父母通过言传身教，将诚实守信、尊老爱幼、勤俭节约等优良品德传授给孩子，帮助孩子树立正确的价值观和人生观。其次，家庭教育对青少年的智力发展起着促进作用。父母通过营造良好的学习氛围，鼓励孩子多读书、多思考，培养孩子的学习兴趣和自主学习能力。最后，家庭教育对青少年的身心健康起着保障作用。父母通过关心孩子的身体和心理状况，及时发现并解决孩子存在的问题，帮助孩子健康成长。

然而，当前我国家庭教育存在一些问题，如家庭教育观念落后、家庭教育方法不当、家庭教育资源匮乏等。这些问题严重影响了家庭教育的质量和效果，进而影响了青少年的健康成长。因此，必须采取有效措施，加强家庭教育，提高家庭教育水平。

首先，要转变家庭教育观念，树立科学的家庭教育观。其次，要改进家庭教育方法，提高家庭教育的有效性。最后，要整合家庭教育资源，营造良好的家庭教育环境。通过这些措施，可以有效提高家庭教育水平，促进青少年健康成长。

总之，家庭教育是青少年成长的基础，对青少年的成长起着至关重要的作用。只有重视家庭教育，提高家庭教育水平，才能为青少年的健康成长提供坚实的保障。

参考文献：
[1] 李强. 家庭教育对青少年成长的影响[J]. 教育研究, 2018(1): 1-5.
[2] 王明. 如何提高家庭教育水平[J]. 家庭教育, 2019(2): 1-3.

作者：张小明，教育学硕士，主要从事青少年心理发展研究。

通讯地址：北京市海淀区中关村大街100号，邮编：100080。

电子邮箱：zhangxm@163.com

联系电话：010-12345678

发布日期：2023年10月10日

版权声明：本文版权归作者所有，未经许可不得转载。



家庭教育是非正式的学习，是指“家庭成员之间的相互教育，多指父母或其他年长者对儿女辈的教育。家庭教育是社会整个教育事业的重要组成部分，具有不可替代的特点与作用”（顾明远主编，《教育大辞典》，1990年）。

一般人根据场所不同将教育分为三部分：家庭教育、学校教育和社会教育。儿童个性发展则是起源于家庭、显现于学校、成熟于社会。家庭教育是人健康成长的起点。国内外的很多研究证明了家庭教育对于儿童青少年成长的重要性。例如，很多对违法少年的家庭研究表明：不良的家庭环境、家庭气氛，以及不良的父母教育方式和由此导致的不良亲子关系，对少年儿童的不良影响是巨大的。其中，少年的偏差行为就与这种不良的家庭资源有着密切的关系。

研究一

美国犯罪学家萨瑟兰（Sutherland E.H.）发现，凡是出现违法少年的家庭，大多具备以下一两个或两个以上的条件。

- 1) 家庭成员中有犯罪者，或者行为品德不端者，以及酒精中毒者。
- 2) 父母一方或双方是死亡者、离婚者，或是被遗弃者。
- 3) 父母愚昧无知，或者是知觉上有缺陷者、因病而不能管教子女者。
- 4) 父母态度专横、偏爱过度，或者过分干涉，或者是严厉、放任、嫉妒者，以及家庭居住条件较差并与同住亲友不和者。
- 5) 人种与宗教不同、习惯各异或者是养子，以及收容单位收养的孤儿。
- 6) 失业、工资收入低，以及在共同劳动中受经济压迫者。

在这六种类型家庭中，家庭成员，主要是父母或者由于教育水平低下，或者由于夫妻关系不和，或者教育方式过于简单、粗暴，孩子生长的家庭环境比较恶劣，因而违法行为更容易发生。虽然萨瑟兰的研究有其局限性，但也由此表明，家庭对少年偏差行为的形成具有特殊意义。

研究二

中国与此相关的研究是由佟新等对北京、上海、石家庄等8个省（自治区、直辖市）的调查。在所调查的1800多名违法犯罪青少年中，家庭成员或近亲属中有犯罪记录的是407人，占21.8%，也就是有高于1/5的违法犯罪青少年在其成长过程中或多或少地受到家庭成人的不利影响。



研究三

美国心理学家贝尔斯凯（Belsky J）等通过对众多美国家庭的追踪研究，指出一种生态社会化理论，认为个体的发展是由一系列特定的环境条件决定的，人的行为表现是一种对环境压力和成长经验的适应。据此，他们进而提出个体由于家庭背景的不同而有着两种不同的发展路径，如图0-1所示。



图0-1 不同家庭背景的发展路径

贝尔斯凯的生态社会化理论认为，生活在贫困地区的家庭，夫妻关系紧张，父母对孩子粗暴、严厉，父母对孩子的要求也不一致，亲子关系差，孩子在心理发展上有种种问题，如具有高侵略性、缺乏合作精神、焦虑、压抑等；在生理发育上，这样的孩子也比较早熟，性发育早。并且，这样的孩子长大后，在养育自己的下一代时往往重复自己父母的毛病，性行为早，配偶关系不稳定，在养育自己的子女方面，精力投入少。反之，多数中产阶级家庭，生活相对富裕，父母对孩子敏感、负责，孩子与父母关系良好，孩子心理、生理上问题少，偏差行为也比较少，这种家庭的孩子在长大后，性行为晚，配偶关系长期稳定，对自己的子女教育精力投入大，在教育自己的孩子时也更容易成功。