

吴娟瑜的

成功的父母通常是在错误中学习，成功的父母通常感谢问题的出现，成功的父母通常与孩子一起成长……成功的父母还有哪些领悟和心得呢？
亲子教育专家吴娟瑜女士累积多年的实务经验，教你学会正确的沟通方法，洞悉孩子的心声和行为动机，建立游戏规则，引领孩子迈向美好的人生。

成功父母学

亲子教育专家 台湾「成长之母」 吴娟瑜◎著



本书荣登《亚洲周刊》畅销书第二名
《星洲日报》读者票选2008年度最爱读物第5名



陕西师范大学出版社

吴娟瑜的

成功父母学

亲子教育专家 台湾「成长之母」 吴娟瑜◎著



陕西师范大学出版社

图书代号:SK9N0467

图书在版编目(CIP)数据

吴娟瑜的成功父母学/吴娟瑜著. —西安:陕西师范大学出版社, 2009. 5
ISBN 978-7-5613-4688-4

I. 吴... II. 吴... III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 076193 号

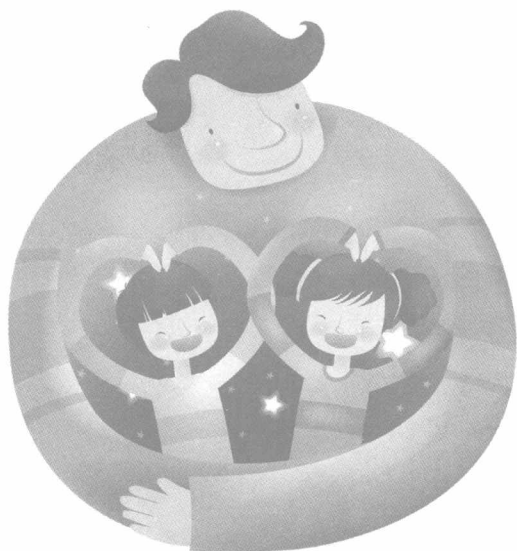
吴娟瑜的成功父母学

吴娟瑜 著

责任编辑	田 勇
责任校对	袁敏芝
出版发行	陕西师范大学出版社
社 址	西安市陕西师大 120 信箱(邮政编码:710062)
网 址	www. snupg. com
邮 箱	snupg6@126. com
印 刷	西安新华印务有限公司
开 本	700mm×1000mm 1/16
印 张	13. 5
插 页	1
字 数	154 千
版 次	2009 年 5 月第 1 版
印 次	2009 年 5 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5613-4688-4
定 价	29. 80 元

读者购书、书店添货或发现印刷装订问题,请与营销中心联系、调换。

电 话:(029)85307864 传 真:(029)85251046



唯有透过沟通、透过分享，彼此更理解、更有共识，亲子关系才有机会越来越好。在这里，深深祝福正在阅读本书的您，相信您从书中可以找到坚强前行、智慧引领孩子成长的方法；也要谢谢您，不论是初识我，还是早已听过我的演说而熟悉我，我都要感激您对我的支持。成长路上，我们一点也不寂寞，不是吗？





娟瑜小姐以丰富的实例,生动的语言,和从事家庭咨询与沟通管理多年的经验,为忧心子女教育的父母,提供最佳的指导。她的新观念,能给人当头棒喝;她身为母亲的情怀,能给人深深的感动。

——刘 墉 著名作家

自古以来,我们只说孝道,告诉大家怎样做好子女,很少有人谈论为父母之道,因为不方便指导人家怎样当好父母。《吴娟瑜的成功父母学》,巧妙地摆脱了这种陷阱,透过案例,用了很多“如果”,为人父母倘若善加运用,妥为调整,相信效果必然十分良好。

家家有本难念的经,每一家庭的父母、子女都不相同,不能一概而论。《吴娟瑜的成功父母学》,如果……如果……如果……提供各种参考,仍待各位在求同存异中,以人生的幸福,当做共同的目标,相信必能从本书中,获得很多宝贵的启发。这是一本难得的好书,故乐为之荐。

——曾仕强 台湾师范大学教授

娟瑜老师是国际演说家,也是知名的亲子教育专家,在《吴娟瑜的成功父母学》书中,她有极为独特又实用的见解,许多华人父母看了她的书,得到如何教导孩子自动自发,又更乐于学习的秘诀。在此,我非常乐意推荐这本书给您,相信您一定会有好收获。

——林伟贤 实践家(上海)教育集团董事长

由于社会的压力,孩子们的成才似乎完全成为家长的作品。如果“作品”不完美,它本身是没有错的,可是“作者”就犯下了不可饶恕的罪过。“作品”可以理直气壮去指责制造者技术的低劣,而制造者通常会表现为痛心疾首。

娟瑜老师通过此书告诉我们,要认清孩子主体的主观能动性,认清一个真正成功家长的作用是如何辅助、引导孩子们健康成长。排明主次地位,家长才会更快乐地教育孩子,孩子们才会更有责任地成长。

——库寅斌 腾讯儿童频道主编

“教育即生活”,家庭是孩子的第一学校,父母是孩子的第一任老师。被喻为“成长之母”的本书作者吴娟瑜女士凭借其深厚的心理学功底,以及多年主讲亲子成长教育课程的经验,结合一个个鲜活的例子与现实的情境,针对种种让家长茫然和棘手的问题,一一作出建议与解答,并就父母如何帮助孩子身心健康地成长提出了具体的解决办法。本书内容契合广大年轻父母的需求,让他们在轻松了解教育理论的同时,掌握了与孩子沟通的技巧;更为当前对于新的教育理念的探索,提供了新的视角与观念。

——丁亚平 中国艺术研究院研究员、博士生导师

娟瑜老师的文章,轻松中带着成长,活泼文笔中带着专业分享,读者阅读起来不会有压力,却又能在字里行间学到正确教养子女的游戏规则。

——黄美湄 台湾《学前教育》杂志主笔

许多父母头疼孩子的问题,为什么孩子总是不懂事、不知足或是不上进,甚至有的孩子整天闹事或一语不发,让父母心惊胆跳。吴娟瑜老师有着极为专业和丰富的教导经验,她深知父母的苦衷和期盼,她也了解孩子们想什么,要什么,所以,《吴娟瑜的成功父母学》正是协助亲子之间做最好沟通的一本好书。

——徐少知 台北里仁书局总编辑

台湾著名演说家吴娟瑜有“成长之母”的称誉,20年来,在著述和演讲的过程中,她不断提出“家人共同成长”的理念,她鼓励大家通过行动与伴侣、孩子一起成长,从而建立起密切的亲子及家庭关系。

——新加坡《联合早报》

吴娟瑜魅力无法挡,吸引大批公众前来听讲,现场座无虚席,许多观众不惜席地而坐,只求能更近距离聆听她的演讲。

——马来西亚《星洲日报》

吴娟瑜的每一场演讲除了唱作俱佳之外,她总能以最柔软的身段与台下听众打成一片,在轻松幽默的气氛中,达到双向交流、寓教于乐的学习效果。吴娟瑜尤其擅长从实际个案的问题剖析中,引领大家不仅听到学到,更能从中悟到做到,并且实际运用在家庭、工作、亲子或两性相处等各个领域上。

——《新商报》



自序

大多数父母都承担着教育孩子的压力,提到“成功”两个字,究竟我们算不算是“成功”的父母?究竟“成功”的父母应该尽到哪些责任?

近30年来,我在华人世界各地巡回演讲5000场以上,经常接触许多热心孩子教育、也希望孩子出人头地的爸爸妈妈,大家内心都有着大同小异的想法:

社会的竞争越来越激烈,将来孩子的前途是否有着落?工作是否有机会?

如果孩子从小能得到比较好的栽培,将来是否就能自力更生、发挥才能,也好让我们这些父母尽早松一口气?

重点是,在朝夕相处的互动里,有时看到孩子不发一语、闷闷不乐,我们实在看不懂孩子有哪些心思?有时看到孩子耀武扬威,不可一世,又想劝劝他(她)——可别高兴过早,得意忘形啊!还有的是推一下走一步的孩子,更让我们心急如焚,世界信息瞬息万变,社会需求日新月异,咱们的孩子还这样懵懵懂懂,将来可怎能和别人竞争啊?

针对现代父母所面临的教养困扰,我潜心钻研多年,也专心聆听大家的心声,终于找到五个关键点,相信可以陪伴所有的爸爸妈妈从《吴娟瑜的成功父母学》找到成功教育自家孩子的好方法。

一、了解孩子为什么苦闷

讲到孩子的苦闷,这其实是我们许多父母的盲点——孩子不愁吃、不愁穿,只要好好学习不就得了吗?这还有什么好烦恼、好担忧的呢?

问题就是——不同的时代、不同的价值观,孩子出现了许许多多我们做父母也颇为困惑的问题,例如:“我对学习就是没兴趣,我一定要参加高考吗?”“如果偷偷喜欢了一位同学,要说出去吗?”等等。

在本书的第一辑内,我将以“及早改善亲子关系、预防家庭遗憾”为前提,和大家分析并分享如何观察了解孩子的身心状态,并多方充实医疗信息来协助孩子,在成长路上不再忧郁、不再焦虑,同时勇往直前。

二、清楚孩子的行为动机

孩子从小到大,在我们为人父母眼前一天天地长大,其实是再也熟悉不过的宝贝。

可是,奇怪得很,孩子小小的年纪已经学会顶嘴,要不就是脸不红、气不喘地说谎。大人都被气坏了,他们却还可以若无其事地在你面前走来走去或看电视。

有时候,你会很气馁地问自己:“这可真是我的孩子?我是怎么教出这样的孩子?”

气归气,现实还是现实,大人硬着头皮,还是要好好地面对。

在本书的第二辑内,我将以“孩子的行为表现是有他的行为动机”为前提,引导大家学会如何察言观色、抽丝剥茧地找到孩子的“行为动机”。

当父母从心理学、社会学、生理学等出发,以各种角度了解了孩子的“行为动机”,这时就会有比较大的情绪空间去包容孩子,也比较乐意用正确的沟通技巧去教育,好让孩子找到自我行为修正的方法。

三、制定孩子的游戏规则

华人父母通常比较疏忽什么是“游戏规则”,在教育孩子的过程中往往“想一句、说一句”,或是朝令夕改,让孩子莫衷一是。

家庭里的“游戏规则”的制定实在太重要了。本书第三辑,将以“游戏规则可以促成孩子更自动自发”为前提来探讨。

这并不是说,用严厉的、不能通融的方式教育孩子,而是因为有事前的游戏规则,孩子反而在成长的过程可以找到和父母多元的、弹性的、共同成长的空间。



例如：“课业应该在什么时间内完成？”“一周可以平均上网多少小时？”“零用钱需要多少？”“单亲家庭的孩子可以去见爸爸（妈妈）吗？”等，这些话题都是可以在家里敞开心扉来讨论的。

“游戏规则”随着孩子的年龄成长也需要修正和调整，总有一天，你会见识到一个懂事成熟又负责任的孩子。

四、帮助孩子重建人际关系

不少的父母都明白孩子学会“做人”比学会“做事”更重要。因此，从孩子小时候就积极栽培多参加活动或学习营，总是希望孩子人际关系好、社交圈大，将来“借力使力”，大家相互扶持。

这些想法都是对的，在本书第四辑里，将以“如何协助孩子建立自信、自爱、自重的能力”为前提，再引导大家一起从聆听、陪伴、参与来协助孩子找到与人为善、广结善缘的桥梁。

孩子的成长路上，很多冤枉路是可以缩短的；很多害怕退缩是可以避免的，这其中，只要父母懂得用对方法来互动，我们就可以看到一个乐观开朗、笑口常开的好孩子了。

五、爸爸也要成长

演讲会场，常见到妈妈听众比爸爸听众还多，这并不是说爸爸比较不关心孩子，只是因为爸爸通常以事业为重，而将小孩教育的重责大任交给了太太。

其实这也是很多妈妈听众苦恼的地方。我通常听到的心声是：“爸爸一句话，比我讲上三百遍还有效，可是我的爱人就是很忙……”“吴老师，我好希望与爱人一起来成长，可怎么劝都劝不动他来啊！”

这也就是为什么在本书第五辑特别以“爸爸用对方法教育孩子、夫妻更有共识，孩子成就才会更高”为前提，来邀请各位爸爸们多少花些心思聆听孩子内在的心灵感受，多体会孩子的言行表达。

《吴娟瑜的成功父母学》书中有约 50 则为人子女可能有的困惑，通常孩子不懂得求助，甚至不知道那可能就是“问题”，然而，我们为人父母，就是要及早注意，及早发现，同时从各种不同的角度，找到协助子女及早脱困的方法。

书中每一个解说、每一项建议都是简易可行的，为人父母可以自己成长，同时把这本书交到孩子手上，让他们共同成长。

这本书曾获选《亚洲周刊》畅销书第一名，也获选马来西亚《星洲日报》读者票选 2008 年最受欢迎好书第五名，我也曾是《星洲日报》读者票选“海外十大最受欢迎作家”之一。

一切的一切，只源于我乐于和各位分享，乐于聆听各式各样的亲子困惑。

做一个成功的父母绝对不难。

您只要拿起这本书，您在阅读，您在省思，您在修正，您在成长，生命里的许多改变就要如此开始了。

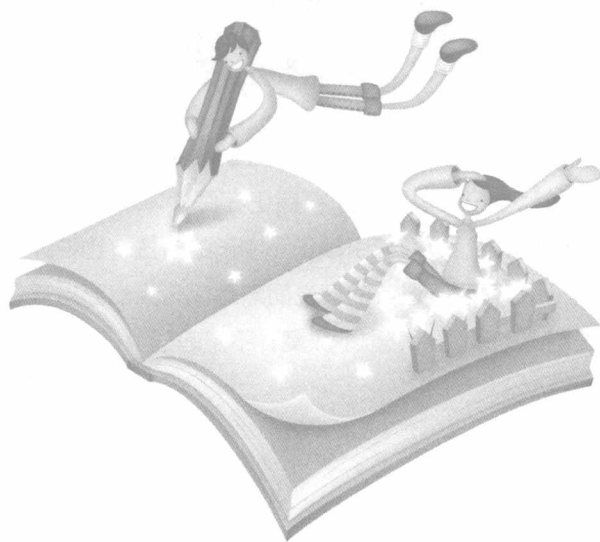
祝福您！

吴娟瑜

2009 年 3 月于台北

养育子女的终极目标，是为了帮助他们脱离我们的生活，并且成功地进入他们自己的生活。

——约翰·洛斯门





目录

contents

- 你是成功的父母吗? /001
- 给孩子一片天空 /004
- 谁是第一人选? /007
- 你的家庭序位,对了吗? /010
- 家庭沟通有窍领 /015
- 你被“童年制约”了吗? /022
- 家庭成长的图形思考 /027
- 养育子女的终极目标 /030



第一辑 成功父母 帮助孩子摆脱苦闷 /033

- ◎ 如何与孩子沟通无障碍 /035
- 如果孩子是“火烧屁股症候群” /040
- 如果孩子有“社交恐惧症” /043
- 如果孩子有“感情拖累症” /045
- 如果孩子经常失眠 /048
- 如果孩子得了忧郁症(一) /051
- 如果孩子得了忧郁症(二) /053
- 如果孩子得了忧郁症(三) /056
- 如果孩子得了躁郁症 /058



目录

contents

如果孩子有自杀征兆 /061

如果孩子不照顾身体 /064

第二辑 成功父母 清楚孩子的行为动机 /067

◎ 如何看出孩子的行为动机 /069

如果孩子把你气炸了 /075

如果孩子不是你亲生的 /077

如果孩子不懂得反省 /081

如果孩子另有主张 /084

第三辑 成功父母 制定孩子的游戏规则 /087

◎ 孩子需要 NO 教育 /089

如果孩子乱发脾气 /096

如果孩子不会“建设性表达” /099

如果孩子爱插嘴 /101

如果孩子有偷窃行为 /104

如果孩子出口成“脏” /106

如果孩子不会响应 /108

如果孩子一再否认 /110



目录

contents

如果孩子不会理财 /113

如果孩子迷恋上网 /117

如果孩子看不到优点 /120

如果孩子需要赞美 /123

如果孩子不懂游戏规则 /126



第四辑 成功父母 帮助孩子重建人际关系 /129

◎孩子有好的人际关系吗? /131

如果孩子有遗弃焦虑感 /134

如果孩子个性孤僻 /137

如果孩子不敢表达 /139

如果孩子突然沉默不语 /142

如果孩子多愁善感 /144

如果孩子不懂事 /145

如果孩子以取笑他人为乐 /148

如果孩子失去自信心 /150

如果孩子惹人讨厌 /152

如果孩子有多动行为 /156

如果孩子谈恋爱了 /159

如果孩子有性好奇 /163



目录

contents

如果孩子和网友约会 /166

如果孩子是同性恋 /168

如果孩子的身体有情绪秘密 /170

第五辑 成功父母 爸爸也要成长 /177

爸爸成长的空间 /179

爸爸恐惧症 /185

爸爸担心儿子来讨债 /187

爸爸,请不要情绪勒索我 /190

情障爸爸回头记 /193

爸爸的挫折 /198



你是成功的父母吗？

如果你问我：“你是一个成功的母亲吗？”我会很勇敢、也很老实地告诉你：“不是！”

曾经有不少听众在演说会后钦羡地对我说：“做你的孩子一定很幸福！”我的回答总是令他们惊讶，因为我坦白地说：“哈！以前不见得，因为我也曾经犯了全天下父母一样的错。现在嘛，应该越来越好了。”

你是一个成功的父母吗？看到这句话，请轻轻闭上眼睛，然后静心聆听内心深处的回应。

答案如果是“YES”，恭喜你，因为目前你很享受亲子之间的融洽和共同成长。

答案如果是“NO”，那也要恭喜你，因为你终于肯面对自己的问题。

“自己的问题？你是说——亲子关系不好是父母先有问题？”相信你不免有这样的疑惑，难道说，孩子不能自动自发、爱顶嘴、不喜欢学习等等，都是父母的错？



她儿子说：最好不要！



一位妈妈硬是把中学二年级的儿子拉到演说现场，她说：“我就是不相信他不能改进，三更半夜还在上网，早上又赖床……”个性直爽的妈妈忍不住地数落儿子，其他听众听了嘻嘻哈哈地笑成一团。这样的描述再熟悉不过了，老实说，哪一个家庭没有类似的儿女？

不过，这位个头很高的男孩，莫名其妙地被带到会场，又被妈妈当话题