

亲子成长学

吴娟瑜 著



中国对外翻译出版公司

图书在版编目(CIP)数据

亲子成长学/吴娟瑜著. —北京:中国对外翻译出版公司, 2001. 11
ISBN 7-5001-0930-X

I. 亲… II. 吴… III. 家庭教育—通俗读物 IV. G78-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 084559 号

(著作权合同登记:图字 01-2001-4274 号)

出版发行/中国对外翻译出版公司

地 址/北京市西城区车公庄大街甲 4 号物华大厦六层

电 话/(010)68002481 68002482

邮 编/100044

传 真/(010)68002480

电子邮件/ctpc@public.bta.net.cn

网 址/www.ctpc.com.cn

策划编辑/东方牧笛

责任编辑/辛 逾

封面设计/康笑宇

排 版/欧亚通公司

印 刷/北京忠信诚胶印厂

经 销/新华书店北京发行所

规 格/850 × 1168 毫米 1/32

印 张/10

版 次/2002 年 1 月第一版

印 次/2002 年 1 月第一次

印 数/1-10000

ISBN 7-5001-0930-X/G·271 定价:21.80 元

版权所有 侵权必究
中国对外翻译出版公司

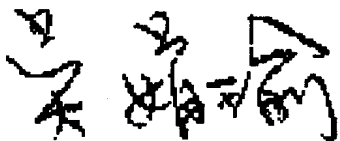
前 言

很高兴我在 1997 年以后出版的《情绪管理学》、《婚姻管理学》、《沟通管理学》、《亲子成长学》、《男性知见学》、《快乐哲学》、《女性成长学》等 7 本书,要在中国大陆正式出版简体字版了。这些书在海外华人界很受欢迎,相信大陆的读者也会很喜欢。

我旅行世界各地,每年 250 场以上的演讲。我接触很多的听众和读友,这些书的内容可以说是读友和我共同的生活智慧与思想结晶。

希望很快有机会和大陆的读友面对面地沟通。

同时,也非常感谢中国对外翻译出版公司及北京东方牧迪亲子教育研究所的同仁们,在本套书籍出版过程中所付出的辛勤劳动。我想如果没有他们的积极参与,这套书不可能这么快就与大陆的读者见面。



二〇〇一年十二月二十日

自 序

吴娟瑜

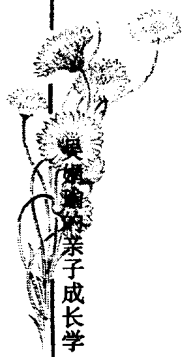
没有天生会做爸爸妈妈的爸爸妈妈，
也没有天生会做人家孩子的孩子。

我们中的绝大多数，都是在摸索中逐步去学习、去探索，然后多少领悟一点，多少调整一点，才在亲子关系中找到相处的窍门，也才在自我成长的道路上，更上一层楼。

我——一位经常四处演说的老师，一位在报上写专栏的作者，一位不断在媒体曝光的特别来宾，在人人钦羡的眼光中，其实和所有天底下的爸爸妈妈一样，都是在跌跌撞撞中学到如何做一个妈妈。

这其中，也由于我是个公众人物，反而刺激了我自我成长的决心，再加上我经常和现场听众互动，更快碰触到许多家庭的核心问题，





因而加快了探寻专业解答的脚步，这个过程就容我慢慢道来吧！

不要做“好妈妈”

记得两个孩子在很小的时候，我曾经因为孩子高烧不退而连夜赶车送急诊室；我也曾经在短短几分钟内，突然发现孩子不见踪影而急得满头大汗；还有就是——曾经在孩子因不满而回嘴时，惊愕得不知所措……

所有做妈妈该有的努力，我都尽力了，可是为什么还是没有做得很好？我所谓的“好”，是希望孩子一早就会自动起床、自动刷牙洗脸吃早餐、自动把衣物收妥、自动写好功课、自动关电视机……，可是每个孩子有不同的遗传气质、不同的个性特质、不同的习惯养成，我又如何要求他们全然地“好”呢？

所以，在得不到满意的表现时，我也开始了“唠叨型妈妈”的作为，我会要求这、要求那；我会紧张兮兮

地请教专业人士；我会暗自落泪，并自责不够资格做个“好妈妈”。

总之，所有历程一步一个脚印地走过来，我发现——当我要求自己做个“好妈妈”，我就会由于“好”这个字去规范我的孩子，而每一个“不一样”的孩子，为了挣脱“好”这个字的束缚，自然而然也会有许多的对立、冲突和抱怨。

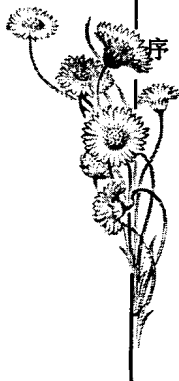
直到——

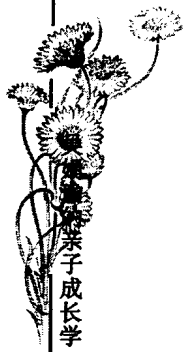
直到我“放下”做一个“好妈妈”的念头，决定只要做一个“成长中的妈妈”就好了的时候，我才逐渐停止自责，也才逐渐放宽标准，同时，也才发现亲子之间可以互动成长的领域，是何其宽阔呀！

另外，和丈夫的相处上，过去我常有无助感，夫妻之间常因意见相左而各行其是，而时生龃龉；这时，居中的孩子往往也跟着无所适从，心中不好受。

爸妈先成长

常听人说，孩子的言行举止就是父母相处关系的最





好映照，这一点也不假。当孩子出现情况时，绝不单纯只是孩子的错，必定是教养方式，或是看待孩子的心态有了必须修正的地方；所以，做父母的，怎能不反求诸己，认真探察——究竟夫妻之间有哪些心结需要先解套，才能带动孩子的成长呢？

所以，当我和丈夫在历经各种家庭变动的挑战后，我们终于愿意各自放下身段来成长；我们终于可以敞开心胸，来聆听对方的心声；我们也终于学会不带批评指责地给对方提出善意的建议。

我们已经有了共同的领悟——如果希望孩子在家庭中得到最好的引导，一定需要做爸妈的事先有更和谐的相处和共识，同时需要学习适度地表达爱孩子的能力。

也就是在这样努力调整、携手并进的过程中，我和丈夫一点一滴地重新整合家人关系，我们相信只要有觉悟、有意愿，任何家庭都有机会踏上“亲子共同成长”的坦途！

在写作吴娟瑜的《亲子成长学》这个阶段，我不但

“内求”和家人整合关系，也“外求”去寻求专业的学习。每周至少阅读三本相关书籍，每周至少逛一次书店，经常聆听各地讲座里父母的心声，经常搜集各种亲子共同成长的资讯，再加上每年所开的“身心灵整合成长”课程，以及“青少年沟通成长”课程，使我在这个领域有了丰富的接触和深入的探讨机会。

现代父母易犯的十件糊涂事

尤其是在一九九四年我赴美国留学的过程，更让我在专业课程的学习上进入一个新的领域，也因为异地隔离的缘故，反而有了“跳空”的思索空间，再通过文化差异的比较和省思，我发现了现代父母很容易犯的十件糊涂事，就是：

一、**想太多**：对儿女有过多的担心，例如：担心孩子课业跟不上、担心孩子交到坏朋友、担心孩子晚归等。

二、**做太多**：替儿女承担太多的责任，例如：接上





下学、替孩子拿书包、替孩子复习功课等。

三、说太多：情绪迁怒的时候，不理性的话往往脱口而出，结果挫折了孩子的自尊心，也造成亲子关系恶劣。

四、给太多：无论是物质生活的补偿，或是口头上的赞美，有时候给了太多，造成孩子不知感恩或自我膨胀。

五、要太多：为了让孩子赢在起跑点，结果安排了过多的学习，让孩子大感吃不消。

六、玩太少：亲子之间太少有趣的休闲活动，欠缺开怀大笑的共同回忆。

七、“坐”太少：亲子之间少有坐下来聊天谈心的习惯。

八、知太少：可能忙于工作，可能忙于家务，结果忽略现代资讯的吸收，亲子之间只能谈些日常琐事。

九、爱太少：父母当然关爱自己的孩子，但是在行动表达上，总是还不够具体和明确，使得亲子相处上减少了互动的润滑剂。

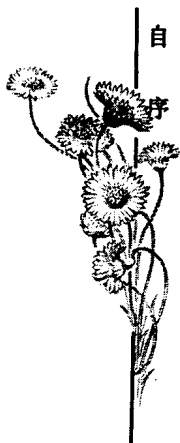
十、变太少：亲子相处模式一成不变，忽略了自我省察和不断调整，以致孩子越跑越远。

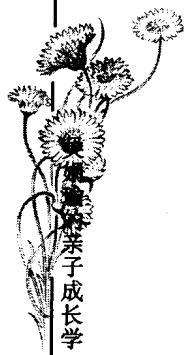
无论如何，尽管我们可能已犯了以上十项错误，或只有少数几项，只要我们已经注意到这个问题，就该庆幸还有成长空间，只要赶快来学习，赶快来改进，你很快就会看到亲子关系的转变。

吴娟瑜的《亲子成长学》，就是一本提供给爸爸妈妈和孩子一起阅读、一起成长的书，全书七十七篇，每一篇都尽量提供不同角度的心声和分析，以及多元化的解决方案，让爸爸妈妈更了解子女的内在声音，也让做子女的，更加体谅爸爸妈妈的好意。

永远的感谢

如今，我在里仁书局的第六本书即将出版，我照例要感谢里仁的总编辑徐少知先生，徐先生是我所见少有的编辑家，由于他的专业要求，使我在选题上、内容上，都有更上一层楼的表现；没有他，这本书不可能这样





顺利地出版。

我也要感谢《国语日报》〈家庭版〉主编方家瑜女士、代理主编王惠玲小姐，在我部分文稿连载期间的催稿和改正。以及感谢总编辑蒋竹君女士、副总编辑冯季眉女士等长年来的支持和鼓励；还有，感谢《联合报》〈妇女家庭版〉主编林静静女士、编辑杨明女士和李玉遐小姐，因为本“新好父母系列”的部分文稿，是刊于《联合报》〈妇女家庭版〉的专栏内容。

这本书是我和家人的成长记录，也可以是各位读友的共同成长学。我深信我的努力不会白费；各位读友如果已经努力，相信也一定会有所收获。

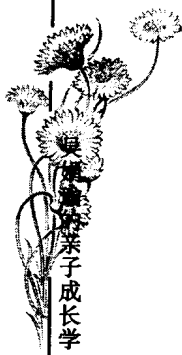
吴娟瑜

一九九九年八月八日父亲节

○ 目 录

自序	1
自我管理系列	
学会冲突管理	3
学会情绪管理	6
学会化解攻击性的行为	9
学会认识轻重缓急	13
学会抓对重点来做事	16
学会自己做决定	20
学会做对的判断	24
学会精神上的自立	28
学会面对自己的问题	32
学会自行解决争执	36
学会面对现实	40
学会面对挫折	44
学会说道歉的话	47





学会刚柔并济	50
学会坚持和全力以赴	53
学会重建生活秩序	56
学会自我管理课业	59
学会金钱的管理	62
学到做家务的效率和乐趣	65
学会尊重他人的“所有权”	69

开发潜能系列

找出孩子的潜能	75
潜意识的力量	79
善用“自我暗示法”	83
善用“心像法”	86
体能引发潜能	89
栽培孩子的创造力	92
发挥孩子的想象力	96
激发孩子的应变力	100
建立孩子的沟通力	104
培养孩子的幽默感	108

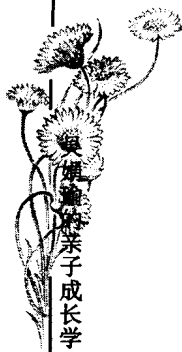
青少年 EQ 系列

前言	115
为什么觉得无聊?	116
为什么感到孤单?	120

为什么不想理人?	123
为什么怕死?	126
为什么想不开?	130
为什么不快乐?	134
为什么不敢尝试?	138
为什么怕被比较?	141
为什么不想和爸妈外出?	145
为什么顶嘴?	149
为什么爱吵架?	153
为什么说谎?	157
为什么不想上学?	161
为什么在后进班?	165
为什么想谈恋爱?	169
为什么抱着电话不放?	173
为什么想要一部手机?	177
为什么喜欢留在浴室?	181
为什么慢吞吞?	184
为什么偏食	187
新好父母系列	
培养儿女的自信心	193
没有一定的模式	197
谁听谁的话	200

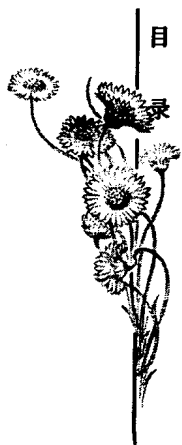
目





放得下的爸妈	204
正视孩子的学习分数	209
用孩子能接受的方式	212
爱孩子所爱的!	217
没有不能感动的孩子	220
改变态度的一念间	224
暂停的艺术	227
构想好就做!	230
说改就改!	233
“每日一新”的启示	236
每日一分享	239
每日一赞美	242
孩子的生涯规划	245
孩子也有成长动力	248
家庭也要管理	252
爸爸生气了	255
做沟通的润滑剂	258
逐渐转换的父亲形象	262
主动和书接近	269
给孩子正确的性观念	272
给单亲家庭	275
给家有病童的父母	280

给早产儿的母亲	283
孩子都知道的!	286
访谈录	290
附录	
新西兰演讲之旅	297



自我
管理
系列

