

李中莹(香港)◎著

亲子关系全面技巧



这本书给你所需的技巧

身为父母，可以怎样在这方面帮助孩子？

成长过程中，孩子如何学会建立良好的心理健康，良好的人格发展

没有良好的心理健康，再好的学问又有什么用处？谁会有成功快乐的人生？

 华文出版社
Sinoculture Press

亲子关系全面技巧

李中莹(香港) 著



华文出版社

Sinoculture Press

图书在版编目(CIP)数据

亲子关系全面技巧 / 李中莹著. —北京: 华文出版社,
2002. 3

ISBN 7 - 5075 - 1330 - 0

I . 亲... II . 李... III . 家庭教育 IV . G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 015575 号

著作权合同登记号:京图字 01 - 2002 - 1160

华文出版社出版

(邮编 100800 北京市西城区府右街 135 号)

网址: <http://www.hwcbbs.com>

电子信箱: webmaster@hwcbbs.com

电话: (010)83086663 (010)83086853

新华书店经销

北京市通堡印刷厂 印刷

大 32 开本 9 印张 140 千字

2002 年 4 月第 1 版 2002 年 4 月第 1 次印刷

*

印数: 0001 - 8000 册

定价: 18.00 元

“修订版”的序

这本书是在 1998 年 10 月，我用一个月的时间一口气写出来的。回想当时的心情：静儿（第一位太太）逝世的创痛还在心中；刚从美国 NLP University 的 NLP 高级文凭班毕业回来，热情高涨；看到报纸杂志电视每天的报道，充满悲惨的故事，无论涉及的是成人抑或小孩，背后的原因，都是当事人在孩童成长过程中，没有建立起良好的心理健康。当时，我已经多少累积了一些教授 NLP 课程的经验，也私下接受了一些心理辅导的个案。看到学员和受导者有所提升，高兴之余，也不禁思索他们的问题的根源。结论是同样的一个：在孩童成长过程中，没有培养出良好健康的心理。

与静儿的家庭生活，有很多不如意的地方。两人之间，及两人与孩子们之间，都有很多问题，大部分是我的责任。结婚 20 年后的 1992 年，我接触了 NLP，知道那是解决的钥匙，但对很多事情来说，却已经是太迟了。细想我自己问题的根源，结论仍是一样：在我的孩童成长过程中，没有培养出良好健康的心理。

我明白了：不论我教 NLP 或者做辅导工作多么有效，都只不过是治标而已。今天出生的婴儿，30 年后仍会找我学 NLP 或者为他做辅导，除非这个婴儿在成长过程中，能够培养出良好健康的心理。

想到这里，心中的一份力量涌出来，结果就是这本亲子方面的书。

绝大部分的家长，都是竭其心智，努力追求一个目标：使孩子成长得最好。只是，他们的辛劳往往得不到期盼的效果，因为他们的思想、说话和行为，受到传统文化、社会状况、上一代的熏染等，只能重复过去的做法。就算家长意识到有改变的必要，亦很难找到书籍或者课程去使自己提升。

还有一部分家长甚至不认为自己需要改变。对于生活中出现的不成功、不快乐，他们委过于外界的因素：社会、世界、政府、风气、潮流、工作压力、世风（日下）、环境、其他人，甚至“我怎知道？”没有建立起良好的心理健康，即是性格有弱点。一个人是不能没有性格的，因为他需要一个性格去处理人生中每一刻出现的事情。但也就是这个性格维持他不去作出使自己有所提升的改变。孩子总是从一张白纸开始。他主要的学习来源是他的家长，若家长没有改变，孩子便只会继承同样的思想和行为模式。

这本书，在没有书店代售的情况下，竟然卖出了6000本，确实出乎我的意料。这绝对不是因为我写得好（我还有一点自知之明），而是因为这方面的知识的确是今天社会当务之急：家长急需一些易懂易做的概念和技巧。

我的第二本书，《NLP—帮助人生变得更成功快乐的学问》成功打入了书店，这本亲子书也可以因此而更有更广的市场曝光。我决定把内容作一次全面的修订。加入 Wilson Cheng 先生的插图，使全书生色不少。我亦感谢陈慧雅小姐的重新排版和黄冠昌先生的市场推广工作。

李中莹

2001年6月

自序

谨把这本书献给亡妻莫静儿女士。她以无限的爱和支持，使我做到今天我所做的事。在每一次的课程或辅导中，我都感到她与我在一起。将我所研究的成果与更多人分享，使他们的人生更美好，是我的人生使命，也是对她的一点回报。

我需要对很多人说多谢，因为他们用种种方式使我掌握了许多受用不尽的知识和能力。

其中首先特别应该多谢的是香港的徐志忠神父和美国的 Judith DeLozier 女士。他们是我的启蒙老师，引导我进入 NLP 的美妙世界，并且在过去数年来不断地给我鼓励。

我也想在这里对我的母亲梁燕女士、现在的太太罗嘉村女士、我的一双子女——车瀚基和李慧珊、莫荣光先生伉俪和 Flora Stone，表示一份很深的感激。

还有我的老师们——Lara Ewing、Gerry Schmidt、Connaire Andreas、Robert Dilts、Robert McDonald、Steve Gilligan、Tim Hallbom、Suzi Smith、Steve Davis 和其他的

NLP 大师：谢谢你们。

在 Kinesiology 方面，Dr. Carla Hannaford 和 Zale B. Giffins 与我亦师亦友，我感到十分幸运。

有许多 NLP、Kinesiology、EQ 和 Neuroscience 的大师和学者，未曾见过面，但从他们的著作中我得益匪浅。

公司里的同事——陈慧雅小姐、于国强先生和我新结识的朋友——文卫、广州花城出版社编辑部的文能先生等人，为帮助我出这本书付出了很多，谢谢！

此外，亦要多谢这几年里一直关心和支持我的前辈、同行、学员和其他所有朋友们：没有你们，我没有今天。

李中莹

亲子关系的十个基本要诀

- (一) 没有两个人是一样的。
- (二) 一个人不能控制另一个人。
- (三) 沟通的意义决定于对方的回应。
- (四) 孩子是跟随家长的行为和情绪而学习，而学习不是家长的指令。
- (五) 所有行为必有其正面动机。
- (六) 有更好的方法，每个人定会追随。
- (七) 凡事总有至少三个解决方法。
- (八) 成长过程是一个学习过程。
- (九) 应该帮助孩子成长而不是替代孩子成长。
- (十) “爱”不可以作为筹码。

这本亲子书是针对调整亲子关系的需要而设计的。它告诉读者，欲想孩子有所不同，家长必须先在自己的思想、言谈、行为和情绪表现方面有所不同；自己不准备改变，而只想去改变孩子的家长是不会成功的。以“亲子关系的十个基本要诀”为基础，它提出了一整套实际和有效的概念和做法，并用图示及表格的形式提供了一些简单易学的技巧，让家长很快就能掌握、运用，并见到实效。

●责任编辑 胡性慧

●封面制作 龙龙设计

目 录

	“修订版”的序
	自序
1	第一章 为什么写这本书?
11	第二章 主要概念
12	一、家长对于身份的正确态度
16	二、亲子关系的十个基本要诀
28	三、理想的家庭环境

30	四、“亲子教育之孩子成长”（作者：陈敏霞）
38	五、信念系统
41	六、自我价值
45	第三章 孩子在成长和教导上的需要
46	一、孩子大脑的发育
52	二、孩子心智发展的五个阶段
55	三、0至6岁
61	四、6至12岁
66	五、12岁以上
71	六、如何帮助孩子建立自我价值
74	七、孩子10至12岁的转变
81	第四章 处理孩子情绪的技巧
84	一、交换型
87	二、惩罚型
90	三、冷漠型

92	四、说教型
94	五、EQ 型
100	六、EQ 型处理孩子情绪的技巧
106	七、亲子问题案例讨论
109	第五章 情绪教育
110	一、家庭中的 EQ 之基本要诀
113	二、什么是情绪智能 (EQ)
115	三、如何帮助孩子培养出足够的 EQ
118	四、与心爱的事物分手
121	五、化解与他人之间的冲突
124	六、承担责任
126	七、帮助孩子建立自信、自爱和自尊
131	第六章 良好和有效的亲子关系技巧
135	一、正确赞赏孩子的方法
138	二、与孩子一齐进行的活动 (黄金时间)

- 143 三、改善亲子之间的沟通
- 149 四、孩子应否听话
- 153 五、孩子屡不听命怎么办
- 156 六、帮助孩子听家长的话
- 162 七、如何使孩子守规则
- 168 八、训练家长注意孩子的良好行为
- 172 九、注意孩子喜欢的活动
- 175 十、亲子关系的急救箱——“太空时间”
- 177 十一、如何处理盛怒的情况
- 180 十二、家庭问题会议
- 185 **第七章 孩子的学习和学业成绩**
- 186 一、今天的教育制度
- 189 二、孩子为什么不喜欢学习
- 192 三、孩子的学习——左脑与右脑
- 195 四、孩子的学业——竞争心态

198	五、三种内感官的学习能力
205	六、如何提高孩子的学习能力
208	七、孩子对上学读书的信念及价值观
214	八、教育制度下的受害者（作者：戴志强）
218	九、对孩子教育的不同信念
222	十、应付挑战的心理调控技巧
231	第八章 消除家长的压力
232	一、在家庭中的共同信念和共同价值
242	二、打破恶性循环
243	三、在坏情绪当头时消除压力的方法
246	四、舒缓紧张状态
249	五、其他有效的减压方法
251	六、无效的减压方法
253	第九章 对婚姻出现问题的家长的建议
255	一、婚姻尚未破裂的家长

257	二、已经分居或离婚的家长
259	三、配偶逝世的单亲家长
262	四、给孩子和儿媳的信
267	附录
268	李中莹先生的研究范围

原书空白页