

让孩子

陪伴孩子成长的过程 也是自己成长的过程
致所有的中国父母 是你们陪伴孩子快乐成长

快乐的关系



刘勇赫
著



团结出版社

让孩子快乐的

亲子关系

刘勇赫 著



团结出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

让孩子快乐的亲子关系 / 刘勇赫著. — 北京 : 团结出版社, 2015. 1

ISBN 978-7-5126-3252-3

I. ①让… II. ①刘… III. ①儿童教育—家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 270740 号

出 版: 团结出版社

(北京市东城区东皇城根南街 84 号 邮编: 100006)

电 话: (010) 65228880 65244790 (出版社)

(010) 65238766 85113874 65133603 (发行部)

(010) 65133603 (邮购)

网 址: <http://www.tjpress.com>

E-mail: 65244790@163.com (出版社)

fx65133603@163.com (发行部邮购)

经 销: 全国新华书店

印 装: 三河腾飞印务有限公司

开 本: 150mmX230mm 1/16

印 张: 16.5

字 数: 197 千字

印 数: 4000

版 次: 2015 年 1 月 第 1 版

印 次: 2015 年 1 月 第 1 次印刷

书 号: 978-7-5126-3252-3

定 价: 32.00 元

(版权所属, 盗版必究)

献给即将为人父母者，你们将与孩子一同成长

献给已为人父母者，你们正在陪伴孩子一起成长

名人荐语

勇赫是一个很有才华，也很勤奋的青年专家，他投身于亲子教育领域的研究，一干就是7年，义务为上百名家长与孩子提供教育咨询与心理辅导。是优秀“80后”青年的代表，也希望他的这本《让孩子快乐的亲子关系》可以帮助更多的人。

——团中央中华儿女报刊社党组书记、社长兼总编辑，
全国青联副秘书长 李而亮

尤其在父亲角色普遍缺席家教位置的当前环境下，刘勇赫以父亲身份在育儿过程中观察、体会与认识到的一些经验之谈，无疑是可贵的“他山之石”，可以帮助到更多的为人父母者，让更多的家长们有所借鉴，从中受益。

——全国妇联中国妇女杂志社社长，中国家庭文化研究会副会长
韩湘景

千里之行始于足下；人生之行始于童年。勇赫撰写的《让孩子快乐的亲子关系》很好地诠释了父母作为孩子的第一任老师，如何科学地使孩子成长的重要性和教育方法；如何陪伴孩子在人生最重要的环节上赢在起点，是确立孩子未来走向的重要一课，是一本值得年轻父母细细品读的好书。

——著名诗人，北京市海淀区作家协会秘书长 王威

名人荐语

作者刘勇赫坚持实地研究，以便近距离地接触第一手家庭教育资料。他在北京市育英学校担任心理教师与资源教师期间，每天接待来自小、初、高年级学生、教师、家长各类个案，积累了丰富的经验，也善于将这些资料进行分类整理与总结。如何处理亲子关系，我相信家长、教师或其他教育工作者们可以通过《让孩子快乐的亲子关系》得到一些有益的启发与帮助。

——数学特级教师，北京市育英学校校长 于会祥

在北美，学校都设有心理老师，帮助学生疏导心理压力，帮助家长更好地了解孩子，并构建和谐亲子关系。回国后我欣喜地发现，国内的学校也开始越来越重视学生和家庭亲子关系，有些学校还专门配备了心理教师这个职位。本书作者就是这样一位在中学肩负着调适学生心理和家庭关系桥梁的老师。希望作者多年积累的关于亲子关系的体会能让更多的家庭受益。

——少儿教育专家，畅销书作者 安妮鲜花

父母是孩子的第一任老师，家庭是孩子的第一学堂。如何才能让自己成为优秀的老师，去成功开办第一学堂，敬请关注《让孩子快乐的亲子关系》，让刘勇赫给我们父母上一堂最及时的亲子教育课。

——新浪百万博主，育儿达人 睿爸

名人荐语

竞争如此激烈的社会，孩子的成长，离不开父母的悉心照料。良好的亲子关系，可以打开孩子的心灵窗户。刘勇赫老师用心陪伴孩子，良好的家庭教育，造就孩子好的人格。

——著名阅读推广人 fefe 喆妈

原本想把此书当作亲子阅读的指导，睡前慢慢看，结果被其生活化和粲然的文字“俘获”，太温暖治愈，太有启发了。

孩子，这比我们想象的更有韧性，他们需要更有意义的人生，如果您有幸拿到了《让孩子快乐的亲子关系》这本书，或者正在为孩子的问题所困惑，就让刘勇赫这位来自一线的亲子教育专家和“超级奶爸”给您最实用的点播和指导。

——北京电视台著名主持人 雅淇

好的关系胜过许多教育，但，好的“亲子关系”是怎样的？如何创建又如何让它发挥作用？这是一个永远说不完的话题，部分思考就凝结在这本书里，透过每一个小话题的阐述，知微见著，读者或许能萌生更多的见解和想法。我所了解的作者思维奔逸，行文朴实又不拘，重要的是，他身上总有一股温暖的力量。爸爸妈妈们，去感受他传递的支持吧！

——著名心理专家 朱虹



亲子关系和亲子教育，是当前社会及众多家长格外关注的一个话题。随着社会的发展，人们逐渐意识到，对孩子单纯的智力投资已不能适应日渐复杂的社会环境，知识之外，情商和人际关系成为孩子顺利进入社会的重要支撑。婴幼儿时期的亲子关系和教育，对一个人性格的形成，品质的培养，意志的磨炼，与他人交往模式的建立等，都具有决定性的作用。因此，一个家庭中，良好的亲子关系和教育，是人一生当中，情商学习与训练的基础部分，具有不可替代的重要意义。

刘勇赫先生致力于亲子教育的研究与实践，担任过多家杂志和机构的育儿顾问。他为我们《中国妇女》杂志撰稿，也是《婚姻与家庭》杂志的专栏作者。做父亲之前，他大量阅读国内外早教书籍，并开通了新浪教育博客，在线义务解答家长的各种育儿困惑。在帮助家长答疑解惑的过程中，刘勇赫逐步积累起丰富的育儿经验；孩子的出生，更为他提供了理论付诸实践的机会。陪伴孩子一起成长的日日夜夜，让他深切地感受到，亲子关系是健康人格的摇篮，是家庭和谐的基石，是综合素质的训练场，是社会交往的学校。尤其在家教中父亲角色普遍缺失的当前环境下，刘勇赫以父亲身份在育儿过程中观察、体会与

认识到的一些经验之谈，无疑是可贵的“他山之石”，可以帮助到更多的为人父母者，让更多的家长们有所借鉴，从中受益。

我相信，随着阅历、见识的不断增长，在亲子关系和教育这个领域，刘勇赫先生将会分享给我们更多、更全面、更深刻的见解。

全国妇联中国妇女杂志社社长、中国家庭文化研究会副会长

韩湘景

2014年10月

自序

有很多朋友都夸我有预见性，原因是我在很多年前就开始关注与研究亲子教育，并且一直坚持到“亲子热”成为时尚与主流文化的今天。这里面有很多“情节”，例如，我从小喜欢当老师，我喜欢孩子，我喜欢和孩子一起互动游戏。但“喜欢”终究不能算是强大的动力，我觉得有必要对自己进行一个深入的剖析，从这个剖析当中，可以弄清楚两个问题，第一，为什么我成为了亲子教育工作者。第二，我为什么非要写这本书。

与父亲的关系。我生活在一个相对民主、相对小康的家庭。我的父亲是一个没有考上大学的文化人，读书很多，并且善于引经据典，在日常的生活中他不要求我背诵，却经常在家中背诵诗词歌赋。我在很小的时候，就会背诵《木兰辞》《长恨歌》。父亲曾是北京市崇文区（于2010年7月撤销，与东城区合并）书法家协会的理事，写得一手好字，却由于他不强迫我和他一样，而没有对我进行书法教育。印象中父亲只踢过顽皮的我一脚，便再无其他肢体惩罚。他的简朴、善良与睿智对我的一生影响很大。

父亲是一个内向的中国男人，他很少与陌生人说话。在我的记忆中，从年幼到大学毕业，父亲与我的沟通都是有限的。

这个沟通指的便是一对一的关于生活与成长的交流。父亲像很多中国男人一样，爱一个人却不善于表达，其内敛程度让人经常疏忽他的存在。沟通的缺乏让孩子体会不到深藏的爱；身体接触的缺乏让孩子缺少自信与安全感，可以想象中国的父亲，总是很少拥抱孩子或亲吻孩子的，还好“80后”的奶爸们已经意识到了这个问题。

与母亲的关系。母亲是一个单纯、可爱、反应快、急脾气的胖夫人。她很善于交流，也非常享受交流。父母在80年代中期便辞去了稳定工作，下海经商。母亲是天生的生意人，她勇敢而机智，有一定的强制力又很讲道理，所以她的下属们既怕她又信她。她可以与政府部门的人谈笑风生，也可以与地摊小贩滔滔不绝。

儿子总会随着年龄的增长，而越发觉得母亲的伟大。当你想到她的严厉批评，你终会理解那是她对你的期望与关心；当你回忆起她的棍棒伺候，你也明白她怕你在社会上受到真正的伤害与威胁；当你耳边感觉缺少啰嗦与唠叨时，你才想起那是母亲的挂念与担心。尽管如此，我还是不得不提母亲做的“不到位”的地方，当然这并不能怪她。我从小在爷爷奶奶的身边长大，父母忙生意而住在另一个地方。我记得幼小的我，总是独自站在十字路口，远远地张望与等待，希望他们能够骑着单车在下一秒出现——这甚至是我童年最深的回忆之一。

这不是孩子的矫情，而是孩子的敏感。如果说我有什么特别之处，就是当父母在对我进行教育的时候，我一半心思在听从，另一半心思则在反思。如果我是父母，我会怎么样教育我的孩子？就像上面提到的，有谁知道孩子需要的只是简单的陪伴、聊天、拥抱，甚至是“举高高”的游戏呢？当我们是小孩的时候，我们当然都有体会，但当我们成为了小孩的父母，我

们便忘却了曾经的“伤疤”。

现在我有了自己的女儿，长得又很像小时候的我。在陪伴她、与她游戏的过程中，孩子可以更加健康快乐地成长，而我也得到了心理上的“治愈”。如果爱一个孩子，就要了解她的需要，我希望自己的这部作品能够把“理性爱”的理念与方式传递给更多的家庭，带来温暖，减少遗憾。

谨以此书献给我的父母，我永远爱你们。

刘勇赫

2014年12月于柳林馆

第1章	亲子关系是一生幸福的基础	I
	1. 亲子关系让“小我”变“大我”	3
	2. 用亲子互动培养独立人格	8
	3. 亲子关系让母亲成为孩子一生的典范	11
	4. 亲子关系让家庭更和谐	15
	5. 好的亲子关系，让孩子走得更远	21
	6. 亲子教育为孩子搭建了发展的舞台	24
	7. 亲子训练让儿童拥有创造力	28
第2章	不得不重视的亲子人格	39
	1. 父母就是孩子的心理咨询师	41
	2. 服从期训练与性格面具	46
	3. 如何把爱传递给抑郁质的宝宝	51
	4. 走进抑郁症女孩的心门	55
	5. 大学生跳楼的起跳点在童年	59
	6. 妈妈发裸照伤了谁的面子谁的心	63
	7. 从女生节看性别教育	66
第3章	父爱是亲子教育的重要力量	71
	1. 早教有分工，父母都轻松	73
	2. 奶爸，用智慧哺育孩子的人	77
	3. 父亲决定了孩子是金鱼还是金龙鱼	81
	4. 奶爸边吃边育儿	85
	5. 11条让你成为中国好爸爸	88
	6. 兴趣狭窄的父亲不是好父亲	92



第4章 亲子活动让孩子受益无穷 97

1. 不容错过的感统训练 99
2. 1岁孩子是这样被教坏的 102
3. 早教用具“彩虹隧道”的七种使用方法 107
4. 亲子阅读，从爱上绘本开始 111
5. 用一枚硬币教孩子写作文 116
6. 一张A4纸打破定势思维 120
7. 反向家庭教学法 123



第5章 如何让亲子沟通更加畅快 127

1. 亲子关系和谐的秘方 129
2. 亲子沟通的方式与话题 142
3. 你的这句话是引导还是误导了你的孩子? 146
4. 如何对不同气质类型的孩子进行社会交往训练? 152
5. 孩子成熟靠“权商” 159
6. 为别人着想的第一步，就是不干扰别人 163



第6章 父母如何为孩子搭建发展的舞台 167

1. 父母是孩子最大的贵人 169
2. 站在孩子发展的角度教育孩子 173
3. 培养孩子的国际化视野 177
4. 对儿童的新媒体教育 183
5. 从赴美交换生申请表看美国教育观 189
6. 有差别的特殊教育，无差别的爱 193

第7章	亲子间的社会经验交流	199
1.	儿童性侵犯的“预防”	201
2.	校园诅咒卡诅咒了谁?	204
3.	中国人为什么不阅读?	207
4.	好教师让学生对学习充满好感	211
5.	“到此一游”不是孩子的错	215
第8章	亲子关系案例讨论	219
1.	让孩子从多动到“合理动”	221
2.	离婚了怎么育儿?	225
3.	成人化童装的影响不亚于教育环境	228
4.	你的孩子是高消费吗?	231
5.	幼小衔接的压力疏导	235
6.	父母不要做孩子的家教	239
7.	如何让孩子快速适应幼儿园生活	243
	后记	247

第 1 章

第 1 章

亲子关系是一生幸福的基础

