

近10年家庭问题诊断治疗经验，一对一治愈率达100%，独创“家长角色”模型
积极心理治疗中心（中国）主任 曲韵 告诉您：

父母这样做 就能够 成就孩子

曲 韵 著

好权威促进孩子的成就，好伙伴呵护孩子的心灵，
好榜样照顾孩子的生活，好向导护航孩子的未来！



八类行为成就孩子

- 和孩子一起商量着制订规则 ✓
- 让孩子自发地想要努力、有所成就 ✓
- 足够靠近、主动关注、及时回应孩子 ✓
- 从生命和人格的角度去尊重孩子 ✓
- 帮孩子树立长远的理想 ✓
- 丰富孩子的精神世界 ✓
- 处理好自己的人际关系、婚姻关系 ✓
- 建设一个美好的家 ✓

父母这样做， 就能够， 成就孩子

曲韵著

漓江出版社

图书在版编目(CIP)数据

父母这样做,就能够成就孩子 / 曲韵著. —桂林:漓江出版社, 2014.10

ISBN 978-7-5407-7348-9

I. ①父… II. ①曲… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第238350号

父母这样做,就能够成就孩子

作 者: 曲 韵

策划统筹: 符红霞

特约策划: 钟殿舟 韩丽娜

责任编辑: 董 卉 王欣宇

装帧设计: 黄 菲

责任监印: 唐慧群

出 版 人: 郑纳新

出版发行: 漓江出版社

社 址: 广西桂林市南环路22号

邮 编: 541002

发行电话: 0773-2583322 010-85891026

传 真: 0773-2582200 010-85892186

邮购热线: 0773-2583322

电子信箱: ljchs@163.com

网 址: <http://www.Lijiangbook.com>

印 制: 北京盛源印刷有限公司

开 本: 710 × 960 1/16

印 张: 15.75

字 数: 180千字

版 次: 2014年11月第1版

印 次: 2014年11月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5407-7348-9

定 价: 35.00元

漓江版图书: 版权所有·侵权必究

漓江版图书: 如有印装质量问题, 可随时与工厂调换

父母这样做， 就能够， 成就孩子

曲韵著

 漓江出版社

成就孩子的做法：搞好自己的生活，身教胜于言教

- 0~3岁 带领、带头，身教胜于言教；摆平自己的家庭关系，平衡工作与生活，建好自己的家
- 3~5岁 参与孩子的活动，和孩子一起玩，玩中学
- 6~8岁 正确面对和处理冲突，不躲避，不迁怒
- 9~11岁 搞好自己的生活，做真实的自己
- 12~14岁 当“退一步”的家长，艺术并且技术地承担家长的责任
- 15~18岁 处理好自己的“中年危机”
- 19~23岁 搞好自己的生活

榜样

向导

家长角色

成就孩子的做法：树立是非观、道德观、世界观

- 0~3岁 形成孩子的自我概念；讲孩子听得懂的道理
- 3~5岁 帮助孩子了解自己；建立是非观和道德观
- 6~8岁 帮助孩子树立自信；建立基本的人生观、价值观
- 9~11岁 从感同身受的道理过渡到比较抽象的、普世的道理；引导孩子自己探索，让孩子多问“为什么”
- 12~14岁 和孩子探讨抽象的哲学问题、世界观等；与孩子一起寻根，寻找身份认同
- 15~18岁 如实反馈给孩子关于他的优缺点的你的看法；辩论，但不做评价，让孩子自己探索答案
- 19~23岁 肯定孩子的自我概念和自我价值；尊重彼此在“三观”以及信仰信念上的不同

成就孩子的做法：顾问式权威

- 0~3岁 辅助孩子身体的成长、运动协调，培养语言能力
- 3~5岁 养成良好的生活习惯，让孩子做一些力所能及的事
- 6~8岁 养成良好的读书、学习习惯；从他律到自律的转变；重视孩子的社会学习
- 9~11岁 以鼓励、检查为主，更强调孩子的自律；减少命令式指导；提供多个建议供孩子选择
- 12~14岁 以提醒、建议为主；不求不助，默默关注；磋商与交流，鼓励孩子的想法；鼓励孩子的社会实践和社会学习
- 15~18岁 顾问角色大于督导/老师的角色
- 19~23岁 不求不助，完全顾问角色



权威

伙伴

成就孩子的做法：良好互动

- 0~3岁 多花时间与孩子在一起，多拥抱，形成安全依恋
- 3~5岁 引导孩子表达自己；关注孩子的情绪表达能力
- 6~8岁 处理好与孩子的矛盾摩擦；鼓励孩子的同伴交往；适当带孩子参与大人的社交活动
- 9~11岁 重视孩子的诉求；尊重孩子的权益；为孩子的同伴交往创造条件
- 12~14岁 站在孩子身边或后边；关注但不干预孩子的交友
- 15~18岁 信任孩子；站得离孩子远一些，默默关注；给予他大人一样的平等与尊重
- 19~23岁 尽量让孩子出去自己住；对孩子的恋爱不干涉；对孩子的婚姻必须给出建议和意见

自序

只有平衡好四个角色， 才能更好地配合孩子成长的需要

我自己有一个女儿，我的时间与精力也是首先分配给“妈妈、妻子与女主人”这份“工作”的。所以，我写这本书，既有我当心理治疗师所获得的理论与经验，也有直接养育孩子的心得。

前一本书《父母这样做，就是在毁掉孩子》，基本全是根据我的治疗案例写成的，书中所写都是父母不应该做的事。因为根据我们的经验，那些父母的言行与状态一定会给孩子的成长带来负面的影响。那本书写完之后，编辑约我再写一本父母应该怎样做的书。我当时感觉有些犯难：除了不应该做的事，父母做什么、怎么做，是根据各家的具体情况而不同的，不存在一个“放之四海而皆准”的做法。我不认为自己有资格指点别人如何当父母，尤其是在不了解人家具体情况的前提下。而且，根据我自己当妈妈的经验，孩子的外在表现与内在动机和需求，是因事因时而千变万化的，我怎么可以一言以蔽之地教人家怎么养育孩子、怎么与孩子互动呢？

后来我还是决定写这本书，一来是因为我所学习和运用的疗法是从“人是什么”入手而创建的，不是从“病是什么”开始的。因此，我们的理论中包含了“人是怎么

成长的”以及“人的成长需要哪些内因与外因”等内容。根据这些理论，我们可以推导出，在成年以前，家长能够为孩子的健康成长提供哪些支持。我的“家长角色”模型就是以此推论并建立起来的，我也因提出这个模型而获得了第五届世界积极心理治疗大会创新奖。

第二个原因是，这些理论指导着我自己如何当妈妈，也在我这些年来开设的家长课堂等讲座和工作坊中获得了家长们的认同和追捧。它们被证明是有效果的。

《父母这样做，就是在毁掉孩子》这本书更多地给父母指出了我们常见的一些错误行为、这些行为对孩子的长久影响，以及相应的指导建议。而第二本书《父母这样做，就能够成就孩子》则给困惑中的父母一个完整的养育思路。父母如果能真正认识到自己在孩子成长中所应承担的不同角色，并科学熟练地平衡四个角色，那么真正成就孩子就不在话下了。所以两本书其实是一破一立的关系，缺一不可。

《父母这样做，就能够成就孩子》这本书的内容大致从以下两个方面来呈现：

第一部分，孩子成长“长”什么？根据这部分内容，您可以对照自己孩子的表现，看到孩子哪些方面成长得不错，哪些尚有缺失。

第二部分，家长的四个角色，从讲解到非常具体的运用。这部分包括：

1. 权威。每一个孩子都希望自己的父母是最强壮、最有智慧的人，他们期待着父母给予具体的指导与传授。关键在于父母如何做才能令孩子主动地对父母信从。

2. 伙伴。作为最早与孩子关系最亲密的人，父母与孩子是一生的陪伴，亲子间的情感互动既是孩子在家庭外人际关系的基础，也是孩子社会性的一部分。父母也需要来自孩子的真诚情感。因此，如何与孩子建立起互相尊重、互相信任、互相接纳的关系是主要议题。

3. 向导。父母对孩子精神世界的关注，对孩子人生观世界观价值观的引导，以及对孩子的信念信仰信条的建立必须有意识地、正向地进行。虽然孩子最终会自己去

探索，但早期家长的“输入”是必不可少的。

4. 榜样。父母的一言一行均落入孩子眼中，并且孩子自己会去解释、评价、喜欢或者不喜欢进而模仿或者不模仿。所以，我们如何看待世界，我们如何生活等等，带给孩子的影响比我们有意给予孩子的教诲还要重要。

总之，在这本书中，我把自己所学的系统的和零散的理论、知识、案例等加以整理，以孩子成长的需要为核心，来决定我们家长如何配合孩子的成长需要去当家长，而不是我们想当然的以我们的想法为核心和主体，去“教育孩子”。只有在真正了解孩子的基础上，综合家长的四个角色去制定您的养育方式，才能全面满足孩子成长的需要。

我很不喜欢“教育孩子”这种说法。“教育”一词，指出了主体与客体、施与受、高与下以及教育目标、教育方法等非常程式化的东西。而我们与孩子，是亲密的一家人，是互相的给予与接纳，是互相的包容与促进，是互相的陪伴与扶持，没有主客、没有高低、没有教条的目标与方法。

只有我们共同的成长。父母和孩子，一起，成长。

将来，如果我的女儿有被公众和社会认可的成就，有她自己认为满意、幸福、有成就的人生，我会为她感到开心、骄傲，而不会认为这是我的本事与功劳。因为，成长是一辈子的事，父母所能做的，是给孩子打下一个坚实的基础，其余的，要靠孩子自己了。希望这本书，能够带给您一些关于成长的知识，展示给您一个不同的视角，揭示家长角色的本质，在您自己的灵活运用中，为您孩子的成长打下坚实的基础。

谢谢！

曲 韵

2014.9.1

第一章 孩子成长“长”什么 015

长身体 016

- 长得快等于长得好? 016
- 心情好个子高, 心情坏个子矮? 017
- 大脑20多岁才能长好? 019
- 青春期叛逆是必然吗? 020
- 男孩儿女孩儿不一样? 021
- 对孩子长身体的一些提醒 022

长知识 023

- 日常生活中的学习更有效 023
- 不要忽视在家庭这个小社会中的学习 024
- 社会大课堂, 家长怎么讲? 026
- 对孩子长知识的一些提醒 029

长本事 030

- 人生必备两本事: 处事, 也处人 030
- 处事: 从他律到自律 032
- 处人: “事”后面的“情”更重要 033
- 交朋友: 必须让孩子学会的社交能力 036
- 澄清两个“关系能力”中的误区 037
- 我与我: 处理好与自己的关系同样是一种能力 039
- 对孩子长本事的一些提醒 039

长脾气 040

- 人一出生就带着情绪 040
- 社会情绪的习得缘于后天 041
- 孩子要拥有的情绪能力 042
- 对孩子长脾气的一些提醒 045

长思想 047

- 及时反馈, 引导孩子主动客观地去想 047
- 有想法、主意大, 好不好? 049
- 让孩子多问“为什么” 051

让孩子客观认识自我 052

●对孩子长思想的一些提醒 053

长大 054

我们的孩子长大、长好了吗? 054

第二章 成就孩子, 家长需要做好四个角色 058

成就孩子的“家长角色”模型 059

家长角色的平衡技巧 061

偏重权威角色 062

偏重伙伴角色 063

偏重向导角色 064

偏重榜样角色 064

不同年龄段的孩子, 家长要平衡好不同的角色 066

0~3岁孩子的成长特点及家长角色 066

3~6岁孩子的成长特点及家长角色 068

6~8岁孩子的成长特点及家长角色 070

9~11岁孩子的成长特点及家长角色 071

12~18岁孩子的成长特点及家长角色 073

19~23岁成年初显期孩子的成长特点及家长角色 076

第三章 做孩子的顾问型权威 079

好权威的标准: 孩子“信”“服”的顾问 080

权威, 父母推不掉的角色 080

磋商: 从权威到顾问的唯一途径 081

不磋商: 孩子身心冲突的种子 083

别用温柔的命令 084

如何有效制定规则 087

通过磋商来制定规则	087
用建设性而不是否定性的话语	087
注意隐性和暗示的规定	089
规则是全家都要遵守的，不可随意改变	091
把握好奖惩的分寸	093
奖励的技巧	093
惩罚的技巧	094
有效惩罚的关键点	095
塑造孩子良好的成就动机	098
不同年龄段的成就动机不同	098
尽早发现孩子的天赋和欠缺	101
鲍姆林德推崇的“权威型”教养方式	103
★权威角色的培养目标和教育指导	105

第四章 成为与孩子成长互动的伙伴 106

生命需要乳汁，更需要温暖	107
建立良好的依恋关系	108
不同的依恋关系带来不同的亲密关系和人际关系	108
什么是依恋关系？	109
如何与孩子形成安全依恋关系？	112
如果没有形成安全依恋关系怎么办？	114
爱，需要正确的表达	115
警惕“爱的残疾者”	115
爱有量的差别	116
爱有类的区分	118
爱不可以比较	119
爱的基础是尊重、信任和耐心	120
父母与孩子不是，也不应该是朋友	124
亲子关系与朋友关系同等重要	124

- 亲情与友谊不同 126
- 亲子关系影响到孩子与权威的关系 127
- 孩子的情绪是信号，不是根源 129
 - 了解自己的情绪 129
 - 辨清孩子的情绪 130
 - 学会表达自己的情绪 131
 - 引导孩子正确地表达情绪 133
- 做好伙伴的关键：尊重与信任 136
 - 不要压抑孩子的情感 136
 - 不要忽略孩子的情感 136
 - 不要误解孩子的情感 137
- 爱是有条件的 139
 - 爱与耐心——对孩子不当言行的情绪反应与指导 139
- ★伙伴角色的培养目标和教育指导 143

第五章 当好孩子的人生向导 144

- 每个孩子都会自己寻找生命的答案 145
 - 每个人都想问很多为什么 145
 - 答案的生长取决于父母种下的种子 145
 - 做孩子的人生向导是父母的责任所在 146
- 理想：助力孩子的激情之源 147
 - 有理想与没有理想大不同 147
 - 要短期目标，也要理想 147
 - 物质不等于快乐 148
 - 人生路上保持主动的精神 149
- 做好向导的关键：帮助孩子树立信念 152
 - 信念不能太多 152
 - 不要把孩子套进别人的信念里 152
 - 信念需要坚持，也需要知机变 154

帮助孩子建立自我概念和自我价值 156

★向导角色的培养目标和教育指导 158

第六章 做孩子的好榜样 159

孩子眼中的榜样 160

孩子对世界的认识是从家长开始的 160

家长的一言一行，孩子都看在眼里 160

家长不能决定和掌控孩子学什么 161

父母的状态决定孩子的生活质量 162

应对问题和冲突 162

处理好自己的人际关系 167

处理好自己的婚姻关系 170

如何要求自己，期待他人 171

做好榜样的关键：享受真实，远离完美 172

不要人为分离孩子的生活与自己的生活 172

营造坦然、正向、平衡的生活氛围 173

建设好你的家庭 174

家是一个系统 174

家是孩子社会化开始的地方 178

家庭系统中，关系最重要 180

处理好离婚对孩子的影响 182

★榜样角色的培养目标和教育指导 184

第七章 父母四个角色的实践运用 185

孩子不愿意起床，怎么办？ 186

孩子不愿意练琴，怎么办？ 189

父母一方强势，另一方怎么做？ 190

孩子不听老师的话，怎么办？ 192

孩子想暑期挣钱，我们怎么引导？ 194

- 孩子打碎东西了，怎么办？ 197
- 孩子太黏人了，怎么办？ 199
- 孩子常被小朋友挑衅，怎么办？ 201
- 孩子担心做不好想放弃，怎么办？ 202
- 如何面对孩子的“早恋”？ 203
- 孩子与好朋友的相处出现问题，怎么办？ 205

第八章 特殊养育环境下，父母如何扮演好自己的角色 207

离婚后单独抚养孩子，如何扮演好自己的角色 208

- 权威角色 209
- 伙伴角色 211
- 向导角色 212
- 榜样角色 212

离婚后不抚养孩子，如何扮演好自己的角色 214

- 孩子对离去的父亲的情绪 214
- “我不管了”给孩子造成的负面影响 215
- 离家的父亲应该做的 215
- 给离婚又离家的单亲家长的建议 217

继父母与孩子的相处之道 219

- 权威角色 219
- 伙伴角色 220
- 向导角色 221
- 榜样角色 221

两地分居的父母如何运用好自己的角色 222

- 最忌讳的两个问题 222
- 写信是个好办法 223
- 避免成为“和事佬”或“仲裁人” 223

三世同堂，父母如何运用自己的四个角色 224

- 父母的权威重于老人的权威 224
- 老人对孩子越溺爱，孩子反而对老人越不尊重 225

向导——把每一辈的“神”传下去	226
不能让孩子成为一个制约和平衡的因素	226
孩子交给老人抚养，父母如何运用自己的角色	228
父母与子女分别居住时期的注意事项	228
孩子回到父母身边后的注意事项	230
不可对孩子显示出过多的歉意和内疚	231
寄宿生的父母如何运用好自己的角色	233
寄宿学校可能有助于行为习惯的养成	234
家长要配合学校的规则	234
家长切忌对孩子有补偿感、负罪感	235
培养孩子的眼界与胸襟，而不是一味地焦虑和限制	236
家有留学生的父母如何运用好自己的角色	237
家长和孩子一定要提前做好准备	237
鼓励孩子自己做决定	238
在精神上鼓励孩子、在价值观上引导孩子	238
给孩子更多的耐心、谅解和宽容	238
适应孩子不在身边的日子	239
面对家庭成员的丧失	240
附录一 积极心理治疗WIPPF表——威斯巴登心理与家庭问卷	241
附录二 父母类型表	246