



杨俐容 著

慢养

好妈妈必须掌握的情商教育手册

情商，未来一代生存最核心的素质！

20年身体力行，数万案例成功检验

探究孩子心灵成长规律

“爱”与“管教”完美融合

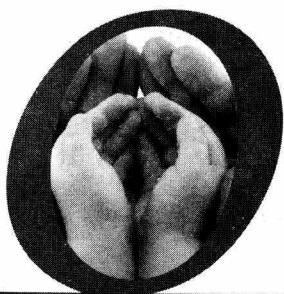


EQ慢养，成就真正面向未来的孩子



龍門書局

E



杨俐容 著

慢养

好妈妈必须掌握的情商教育手册

龍門書局

北 京

著作权登记号: 01-2010-6479

版权所有 翻印必究

举报电话: 010-64030229; 010-64034315; 13501151303

邮购电话: 010-64034160

图书在版编目(CIP)数据

EQ 慢养: 好妈妈必须掌握的情商教育手册 / 杨俐容著. —北京: 龙门书局, 2010

ISBN 978-7-5088-2747-6

I. ①E… II. ①杨… III. ①儿童—情绪—智力商数—培养 IV. ①B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 220448 号

责任编辑: 郝明慧 王艺超 / 封面设计: 后声设计工作室

版权所有 © 杨俐容

本书版权经由天下杂志股份有限公司授权

科学出版社出版简体版权,

委任安伯文化事业有限公司代理授权

非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

龙 门 书 局 出 版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码: 100717

www.longmenbooks.com

中国科学院印刷厂印刷

科学出版社总发行 各地新华书店经销

*

2010年12月第 一 版 开本: 16 (690 × 980)

2010年12月第一次印刷 印张: 12

字数: 150 000

定价: 26.00 元

(如有印装质量问题, 我社负责调换)

自序：幸福家庭的开始

“所有幸福的家庭都是相似的，但不幸的家庭却各有各的不幸。”托尔斯泰在《安娜·卡列尼娜》开场就写下了这么一段脍炙人口的名句。在刚进入儿童青少年咨询辅导的工作领域时，处理孩子们耍赖胡闹、依赖退缩、学习不力、人缘欠佳，或者说谎偷窃、叛逆攻击，乃至手足纷争、亲子冲突等问题，是我日日要面对的挑战。看着书架上林林总总的参考书，里头罗列着各式各样偏差行为的矫治对策，当时的我心里头也认为“成功的教养定律有迹可寻，失败的成长历程却各有各的故事和辛酸”。

然而，在累积多年的咨询辅导经验之后，我逐渐发现，不仅所有成功的教养都有相似之处，每个失败的家庭也都源于同样的历程，而其关键因素即在于家庭EQ的品质。当父母能够拥有良好的情绪管理能力，做孩子的情绪典范，能够掌握情绪教养的关键，成为孩子的情绪教练时，亲子沟通自然良好顺畅，家庭互动也会水乳交融。在这样的气氛里，无论孩子面临什么样的问题或危机，无论解决的过程崎岖或平顺，都能在家人的支持下，找到希望的窗口。

E
慢养
Q

为此，我将工作重心逐渐转移到亲子共成长，以及儿童青少年 EQ 教育的领域。我总是期待着父母懂得在梳理孩子情绪的同时恰当规范他们的行为；能够在引导孩子感受学习乐趣的同时，也能陪伴孩子面对挫败、克服瓶颈。如此一来，即使是天生气质难带养的孩子，也有机会逐渐修炼为自信自尊、进退得宜的有为青年；即使资质并非上等的孩子，也有机会充分发挥天赋潜能，累积自我展现的成就。

至于对孩子一生至关重要的人际关系，EQ 更是不可忽视的核心能力。深受人际困扰所苦的孩子，多半比较不懂得察言观色、判断情境，或不善于社交互动、处理冲突。他们需要的不是父母的指导——“你要多和别人交往”、“不要老是错怪别人”，而是父母能够协助他们纾解情绪、引导他们察觉自己的盲点，并学习准确判断社交情境，培养良性正向的互动技巧。

EQ 高不高，对于家庭幸不幸福、教养成不成功，的确有着举足轻重的影响。在这本书里，我将亲子沟通与关键阶段等基本概念放在最前面两个篇章，希望让读者看到教养的希望。接着针对一般父母最担忧也最关切的学习和人际两个领域，作更详细的解说，期待读者能因此稍解焦虑。最后一个篇章，特别收录十个最常碰到的情绪教养提问，以 Q&A 的形式呈现，方便读者速查。

走笔至此，我仍要借此机会向我亲爱的家人们，以及一路陪伴支持的朋友们说声谢谢。编辑团队的用心，也让此书读来顺畅许多。最后，我想说：

自序
幸福家庭的开始

谨以此书献予那些
愿意打开心窗
让我一窥其内心奥秘的孩子
愿意无私分享
让我深入其生活点滴与情绪经验的家庭
因为和你们一起努力的历程
让我得以日渐淬炼
成就这些个字里行间的观念与作为

杨俐容
2010年初夏于北投

目 录

自序：幸福家庭的开始.....	1
第一辑 沟通力：提升亲子关系	
观念篇	3
掌握沟通 父母效能高	4
实用篇	15
沟通为教养之本	16
改善环境，亲子双赢	21
管教不还价	25
突破盲点，化解冲突	29
察言观色我在行	33
第二辑 品格力：掌握关键阶段	
观念篇	41
分龄施教 孩子发展好	42

E
慢养
Q

实用篇	55
小大人怎么管	56
种下善行的种子	60
陪伴孩子学会温柔与坚强	64
爱，不要宠溺	69
感恩，为快乐加分	73

第三辑 学习力：支持潜能开发

观念篇	79
适才学习 人人都是宝	80
实用篇	95
支持孩子找到生命的蝴蝶	96
真实的竞争力	99
挑战与能力的黄金比例	102
看见失败的正面价值	106
快乐迎向新阶段	111

第四辑 社交力：教出人际智慧

观念篇	117
人际 EQ 高 品格随后到	118

目 录

实用篇	127
在故意与不小心之间	128
同理，最佳的清凉剂	133
其实我懂你的心	137
换个角度想，EQ会更好	140
三段式EQ功力	144
 第五辑 请问杨老师：十大EQ问题	
父母篇	151
给生气的父母	152
给感到挫折的父母	154
 孩子篇	157
给悲观的孩子	158
给善感的孩子	160
给爱抱怨的孩子	163
给没有自信的孩子	166
给不敢尝试的孩子	169
给自我中心的孩子	172
给耍赖大哭的孩子	174
给不吐露心声的孩子	177



沟通力：
提升亲子关系

第一辑

观念篇

只要朝着以下三个方向努力，
多数的父母亲都可以逐渐提升自己的效能，
让“为人父母”成为人生最丰富、
最有回报的一项工作。

掌握沟通 父母效能高

曾经在一场亲子教育座谈会上，听到一位爸爸提出问题，他说：“我们从孩子上幼儿园开始，就不断收到像‘破坏亲子关系的一百句话’这样的资料，也很认真研读过专家们提出来的育儿理论、学习‘如何尊重孩子、和孩子沟通’等，为什么没有人给孩子相对的资料，也要求他们学习如何尊重父母、和父母沟通，了解父母的心理？”

这段充满不平情绪的提问，让我想起孩子小时候的一段插曲。女儿也曾从学校拿过这么一份资料回来，我随手把它贴在冰箱上，有一天晚餐后全家一起喝茶聊天时，先生谈到童年往事：“你们知道吗？爸爸八岁的时候就在北投街上卖冰棒……”一句话还没讲完，只听到女儿说：“爸爸，你等一下！”她兴冲冲地跑到冰箱前仔细核对，然后得意地对爸爸说：“爸爸，你已经破坏我们的亲子关系了，这里说‘不要老是对孩子提自己小时候有多苦’哦！”

另一位妈妈则提到，有一次她因为大儿子屡劝不听，一时气急败坏顺手拿起小木棍，谁知道就要打下去那一刹那，旁观已

久的五岁女儿竟大声地说：“哥哥，你赶快去打那个电话！”孩子指的当然是儿童保护专线，妈妈听了顿觉好笑，气氛缓解下来终究没有出手，但心里忍不住感叹“父母难为”。类似的场景也曾经发生在我家。大女儿幼儿园大班时，有一次临出门前她玩得正起劲，乃至一再拖延时间。爸爸情急之下随口说了一句：“再不赶快，就不带你出门！”不料孩子竟然气定神闲地回说：“爸爸！你如果那样的话，警察就会把你抓去关起来哦！”

其实，小小年纪的孩子未必分得清什么是正当管教、什么是虐待，对于专家所倡议的管教概念也不见得能够充分了解。但由于资讯的畅通，学龄前他们就已经约略知道“被爸妈打骂，可以打113（台湾妇幼保护热线——编注）求救”、“父母亲不可单独把十二岁以下的孩子留在家里”等基本概念。日渐长大后，他们有机会看到一些不打不骂、仍然可以把孩子教得很好的父母典范，因此质疑“为什么都要听父母的？”“爸妈打我真的是为我好吗？”也就理所当然了。

不仅孩子如此，父母从媒体所吸收到的资讯同样会流于片段与片面，对其背后真正重要的观念与原则未必清楚，因此也很容易陷入“这样跟孩子讲话不对”、“那样做好像不尊重孩子”等自责与疑惑。管教时摇摆不定、犹豫不决，也给了孩子见缝插针、投机取巧的机会。

在亲子关系里，做父母的无论如何都应该比孩子成熟，对彼此的关系也要负较大的责任。但在现代社会中，父母的角色被高度期待与要求，如果没能好好厘清，当父母的常会陷入焦虑的状

态。亲子间如果没有充分的沟通，也可能造成孩子“只要权利，不尽义务；只要自由，不负责任”等过度膨胀自我的错误思想。

这是一个“父母难为”的时代。由于社会的快速变迁，无论大人小孩都必须不断地调整，以适应瞬息万变的环境。记得二十多年前刚投入亲子教育的工作领域时，还有不少父母抱着“做父母需要学习吗”的疑问态度，而今“做父母需要学习”已经成为普罗大众的共识了。

大家都知道，“教养孩子是一门艺术”，听了一场令人感动的演讲，不代表回家之后就能够妥善处理亲子冲突；读遍群书，也无法保证能够顺利解决养儿育女发生的问题。不过，只要朝着以下三个方向努力，多数的父母亲都可以逐渐提升自己的效能，让“为人父母”成为人生最丰富、最有回报的一项工作。

学习亲子沟通的技巧

想建立良好有效的亲子沟通，到底有没有技巧可循呢？答案是：当然有。

曾有调查发现，现在的孩子最常听到爸妈说的两句话就是“不可以”和“快一点”。我们可以想象，孩子除了生活节奏比较紧凑之外，面对父母经常说“不可以”，负向情绪自然也比较多。管教孩子的行为固然是父母的责任，但同样的规范，当父母的可以用“No”的方式，告诫孩子不可以这样、不可以那样；也可以用“Yes”的方式去说，告诉孩子他可以怎么做。当父母以正

向的方式去表达对孩子的引导和期许时，孩子的感受是完全不同的。

大女儿小时候有一次随我们去接待外国来的访问学者，平常根本不喝汤的孩子在昂贵的法式餐厅里点了一道名字看起来很诱人的汤，在那样的社交场合，先生没多说什么就同意了。未料，汤来了之后，孩子喝几口就说她喝不下，先生当场压下嗓音但语带愤怒地对孩子说：“你如果不把这碗汤喝掉，我下次绝对不会再带你来。”孩子闻言，第一个反应是：“爸爸，我觉得你不太了解小孩的心理。”就在先生还停留在错愕当中，她接着又说：“如果说‘爸爸很喜欢带你来这样的地方，只要你能够把汤喝完，爸爸下次会再带你来哦！’我就比较愿意把这碗汤喝完。”

很多人闻言总笑说：“只有你们家的孩子才会小小年纪就这么说话。”但根据和许多孩子相处的经验，我知道只要父母愿意给孩子一个自由表达的空间，大部分的孩子都会说出这样的话来，因为这是他们内心真实的感受。父母坚持的规范其实是一样的，但负向言语所表达的通常不只是表面的要求，更有许多意在言外的生气、不信任等情绪，即使是小小年纪的孩子也都能敏锐地觉察到。相对的，正向表达方式所展现的，除了要求还有温暖和信任，这些元素在亲子互动中所发挥的成效，由上述的生活实例可见一斑。

我常觉得提升亲子关系需要“术德兼修”。如果只学了一些技巧，却无法了解这些技巧所立足的知识体系，未能落实背后重要的人本精神，很容易产生“今天很好用，明天行不通”，或者

是“别人 OK，我家没用”的情形。

曾经有位新手妈妈，因为家里的小小孩老是为反对而反对，只好去寻求专家的协助。专家教了她一个技巧：“别问孩子是非题，如：要不要吃菠菜、天气冷加件外套好不好；要问他选择题，像：要吃菠菜还是高丽菜、要穿这件还是那件外套。”如获至宝的年轻妈妈回家后奉行不逾，果真效果颇佳。未料两周后，这位妈妈又出现在专家的会谈室。专家问：“之前教你的技巧有用吗？”她腼腆地说：“是有用啦！可是昨天我带孩子去百货公司时，一进去他就问：‘你今天要买机器人给我，还是遥控汽车？’接下来我就不知道该怎么办了。”

这个例子让我充分体会到，教养孩子绝非见招拆招，就能一路顺利通关。学习亲子互动技巧不是为了和孩子进行谍对谍的游戏，而是希望在了解孩子的心理特质之后，以爱和关怀为出发点，通过良性的沟通方式发展出更亲密、对孩子的成长更有助益的亲子关系。因此，除了学习技巧之外，父母亲要充实与儿童心理相关的知识，在了解的基础上建立高效能的管教。

充实儿童心理学知识

哲学家培根说“知识就是力量”，这句话也是提升父母效能的真理之一。以写字的问题为例，同样是满六岁上小学，但孩子小肌肉的张力却略有差异，也因此影响了精细动作的成熟度。精细动作比较成熟的孩子，学习写字的情况一定比较顺利；相对