

直面亲子问题争端 透析逆反亲子心理 倾授亲子成长智慧



亲 子 关 系

使用手册

刘平 编著

父亲和母亲是如同教师一样的教育者，他们不亚于教师，是富有智慧的人类创造者，因为儿子的智慧在他还未降生到人间的时候，就从父母的根上伸展出来。

——苏霍姆林斯基

改变孩子，从改变自己开始！





亲子关系

使用手册

刘平 编著



中国时代经济出版社

图书在版编目(CIP)数据

亲子关系使用手册 / 刘平编著. —北京: 中国时代经济出版社, 2011.1

ISBN 978-7-5119-0408-9

I. ①亲… II. ①刘… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 225511 号

书 名: 亲子关系使用手册

出 版 人: 宋灵恩

作 者: 刘 平

出版发行: 中国时代经济出版社

社 址: 北京市西城区车公庄大街乙 5 号鸿儒大厦 B 座

邮政编码: 100044

发行热线: (010)68320825

传 真: (010)68320634

邮购热线: (010)88361317

网 址: www.cmepub.com.cn

电子邮箱: zgkdjj@hotmail.com

经 销: 各地新华书店

印 刷: 香河县宏润印刷有限公司

开 本: 787 × 1092 1/16

字 数: 210 千字

印 张: 14.75

版 次: 2011 年 2 月第 1 版

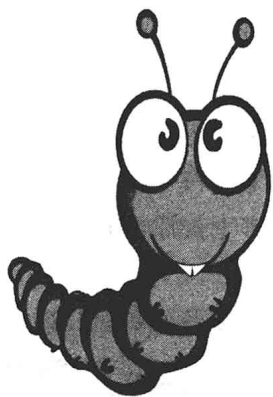
印 次: 2011 年 2 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5119-0408-9

定 价: 28.80 元

本书如有破损、缺页、装订错误,请与本社发行部联系更换

版权所有 侵权必究



有一只毛毛虫想过河，它该怎么过河呢？父母在一起想了很多的办法，比如从哪个桥，或者从哪条船捎带过去，或者干脆乘着树叶冒险过去。父母还思考过，这条河如果没有水，可以从河底爬过去……父母想了很多复杂的办法，各方各面都考虑到了，他们对此相当满意，觉得自己设想了这么多的答案，都会对毛毛虫过河很有用，毛毛虫也一定能顺顺利利过河去。

可是令人惊讶的是，答案并不像父母想象得那么复杂：因为等到毛毛虫变成蝴蝶了，它自己就可以轻而易举地飞过河面。

亲子之间和谐关系的营造，需要父母扮演好自己的角色。父母教养子女，也不能像替毛毛虫过河一样，应该给孩子一个顺其自然的成长空间，然后对其进行科学教育。孩子成长的好坏，其实关键在父母。父母人人都能做，然而做好父母却不易。“玉不琢，不成器”，孩子更要经过父母爱心“雕琢”才能成“器”，成为社会人，成为不但被社会所认同，而且能够推动社会前进的人。怎么琢玉，需要专门知识；怎么教养孩子，也需要一些教养必备理论。

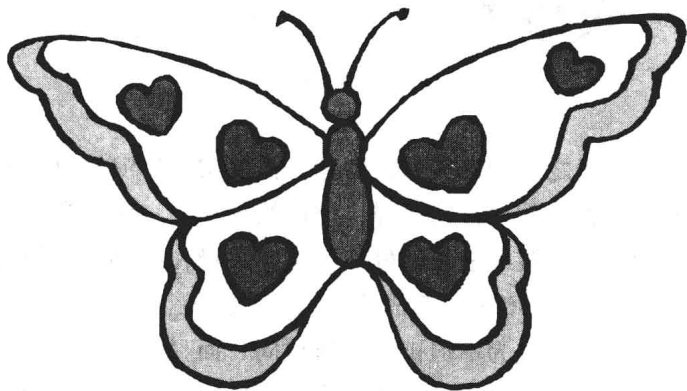
父母对孩子有教养之责，教养即教育和抚养。抚养之责是要给孩子必备的物质条件，使孩子健康发育、成长。教育之责则是要使孩子成人、成才。要做到这

些，父母首先要了解孩子的心理，然后采取适当的措施，才能达到良好的效果。父母是孩子的朋友、老师和引路人，父母是孩子天底下最亲的人，父母教养方法的差别，会改变孩子的一生。

鉴于此，本书倾心为父母们备好必要的精神食粮，旨在启发家长改变心态，积极沟通，找出解决问题的办法，本书是改善亲子关系、培养孩子健康成长的研究结晶，其中涉及的许多问题，均是父母们在和孩子的日常相处中感到困惑和有疑虑的，针对具体问题，再根据孩子的身心特点及其活动规律，提出合适的养育方式方法，以教育理论为指导，心理科学为依据，用通俗生动的语言来进行针对性解答，为父母们开出极有针对性的修护良方，提供改善亲子关系的有效工具。

本书从生理、心理、教育、沟通、性教育等多方面全面、系统地介绍了亲子关系的各种技巧，为父母正确处理亲子关系提供了一套简单易学而又极具可操作性的参照模式，有效地解决父母在育儿过程中所遇到的问题、烦恼和困惑。最后以“父母篇”点明父母和孩子相处应有的原则和可以使用的技巧，力图使为人父母的读者在阅读本书之后能够营造温馨的家庭氛围，深入地与孩子进行良好的沟通，让亲子之间相处更和谐融洽，让孩子能够在父母的教育下健康成长，有孝心，有爱心。

如果父母能有意识、有计划地进行科学教育，通过正面反馈及鼓励，让孩子从父母约束变为自我约束，让爱与信任，理解与尊重成为家的主旋律，即为“毛毛虫”成长准备良好的生活环境，总有一天“毛毛虫”将化茧为蝶，翩翩地飞过美丽的河面。

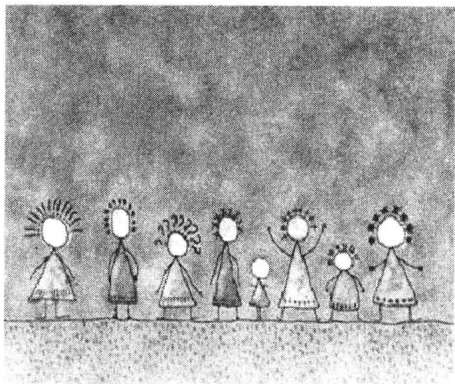


编者

2010年11月

目录

1. 嫉妒——需要更多的关怀/2
2. 孤僻——孩子一个人的狂欢/5
3. 自卑——需要父母撑起孩子的天空/8
4. 缺乏安全感——爱是孩子的浮木 /11
5. 多动症——你的孩子属于哪一种/14
6. 说谎——父母言行的反映/17
7. 脏话——注意淡化和转移/20
8. 暴力倾向——缺乏交流是根本/23
9. 偷窃——多给孩子一些关注 /26
10. 脾气暴躁——不只是孩子的错/29
11. 自私自利——健康和谐的家庭
环境是关键/32
12. 青春期叛逆——心理历程必经之路/35
13. 过度依赖——父母要学会适度放手/37
14. 懒散疲沓——积极乐观可克服/40
15. 半途而废——监督引导不轻忽/43
16. 受挫能力弱——娇生惯养的过错/46



生理篇

目录

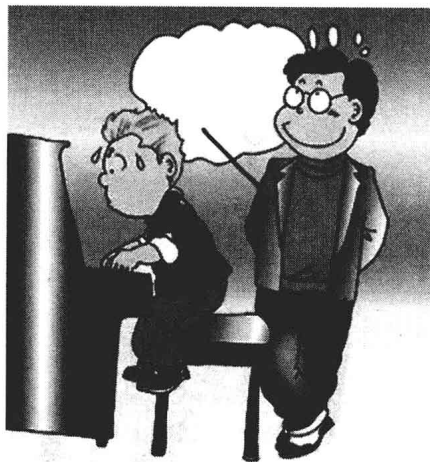


1. 挑食——心平气和和改进烹饪法/50
2. 爱吃零食——孩子也需要慰藉/52
3. 不爱运动——多样尝试提高兴趣/55
4. 睡眠不好——把握孩子睡眠的正常周期/57
5. 想要健康牙齿——乳牙护理最关键/60
6. 四季着衣——让孩子快乐穿衣/63
7. 常见疾病——未雨绸缪是好事/66
8. 变声期——顺应自然是正途/69
9. 肥胖——健康食谱加运动助减肥/72
10. 便秘——膳食调整好改善/75
11. 营养不良——科学喂养能改善 /78
12. 近视——越早发现易改善 /81
13. 吸烟——消除不良榜样的贻害/84

教育篇

目录

1. 过早开发智力——有害无益毛病多/88
2. 勇敢——不唬不骗放手培养/91
3. 同情心——由己及人泛爱众/94
4. 自律——定下“家规”来培养/97
5. 记忆力——针对弱点训练收效大/99
6. 阅读——激发兴趣自由读 /102
7. 书写——练字从娃娃开始/104
8. 诚实——奖励说真话的孩子/106
9. 乐群——家庭温馨鼓励孩子多交往/109
10. 宽厚——教育孩子小事不要耿耿于怀/112
11. 俭朴——亲身体会金钱来之不易/115
12. 谦虚——引导和批评出虚心 /118
13. 孝敬——建立和谐的家庭关系/120
14. 勤奋——努力和成功在一起/123
15. 文明礼貌——教育失当是错误/126
16. 独立思考——不要在学业上过多帮助/129



沟通篇

目录



1. 犯错误——坦诚沟通化解矛盾/134
2. 唠叨——爱护孩子不要事事干涉/136
3. 严厉粗暴——棍棒底下不会出孝子/139
4. 代沟——父母要做孩子的知心朋友/142
5. 倾听——走进孩子的内心世界/145
6. 厌学——调整心态奖惩结合 /148
7. 胆小——鼓励夸奖建立自信/151
8. 任性——不吓不唬多开导/153
9. 急躁——培养做事的条理性/155
10. 表扬——目的明确针对进步/158
11. 批评——注意孩子的承受能力/161
12. 安慰——不要斥责受委屈的孩子 /164

性教育篇

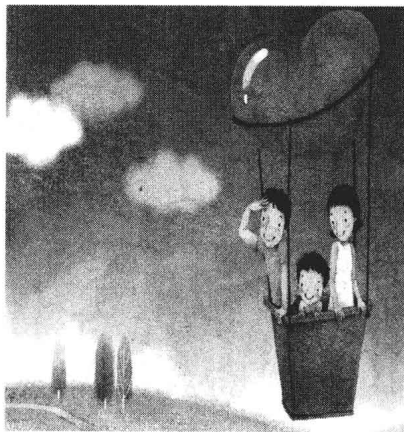
目录

1. 我从哪里来——答案不要超出孩子的认知水平/168
2. 身体为什么是这样——认识生殖器官/171
3. 保健——应该讲述生理卫生常识/174
4. 性别认同障碍——不要随心所欲打扮孩子/177
5. 身体发育——青春期变化不要慌张（女孩篇）/180
6. 身体发育——青春期变化不要慌张（男孩篇）/183
7. 与异性交往——重视青春期教育/186
8. 早恋——堵不如疏/189
9. 手淫——端正认识改善生活措施/192
10. 吸吮手指——多管齐下渡过口欲期/195
11. 尿床——肛欲期遗患/198



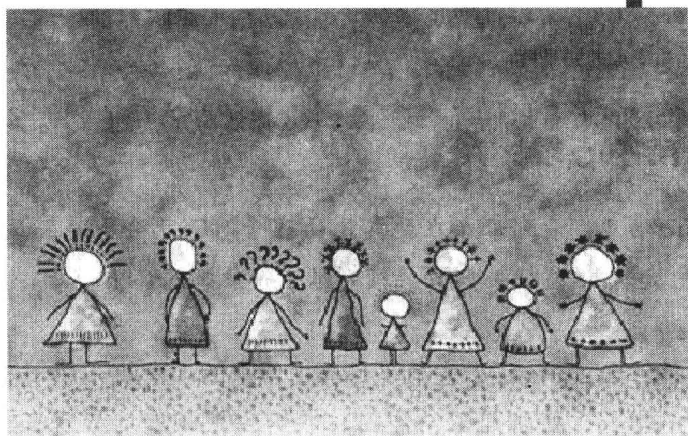
父母篇

目录



1. 父母的身份——成长的协助者/202
2. 关爱——营造理想家庭环境/204
3. 意见分歧——确定教育观念/207
4. 教育模式——宽严相济/210
5. 犯错误——不教而责谓之虐/213
6. 无私教养——千万不要拿“爱”
进行交换/216
7. 权威滥用——伤害亲子关系/219
8. 玩耍——要尊重认知发展的途径/222

心理篇



嫉妒——需要更多的关怀

孤僻——孩子一个人的狂欢

自卑——需要父母撑起孩子的天空

缺乏安全感——爱是孩子的浮木

多动症——你的孩子属于哪一种

说谎——父母言行的反映

脏话——注意淡化和转移

暴力倾向——缺乏交流是根本

.....

1

嫉妒——需要更多的关怀



【亲子心理诊所】

蹒跚学步的幼儿，看到母亲在抱其他的孩子时，总会大声哭闹起来，叫着：“不要抱他，抱我。”这样的哭闹会持续到母亲把他拥入怀中为止。

嫉妒是一种“负面情绪”，它几乎是与生俱来的。

随着年龄的增长，特别是五六岁时，嫉妒会更频繁地显现在孩子心里。不过，孩子能通过周围人的反应逐渐明白妒嫉是不好的，渐渐地学会“掩饰”自己的嫉妒感。但如果父母稍加留意，就不难发现，孩子幼小的心灵依然饱受嫉妒的折磨：有的孩子会因为同学受到老师表扬而闷闷不乐；有的孩子会因为小朋友拥有好玩的玩具而莫名其妙地耿耿于怀；甚至有的孩子会去破坏其他孩子的玩具，阻碍别的孩子获得表扬……

嫉妒是在别人比自己优越时，所产生的一种憎恨情绪。孩子的嫉妒心主要有两个方面：一是羡慕，而不自卑。这种力量是正向的，不会自责，也不会伤害他人。二是因自卑而难以接受对方比自己优秀，会去指责，去自我伤害，甚至攻击他人。

我们来看一个有关攻击性嫉妒的案例：

蕾蕾在上幼儿园，老师常表扬她。可最近妈妈发现蕾蕾有时回家很不高兴。在妈妈的追问下才知道，原来是因为前几天幼儿园老师表扬作业做得好的孩子，没有表扬到她，所以她才生闷气。妈妈还发现每次去表弟家，如果妈妈抱抱表弟

或亲表弟，蕾蕾就又哭又喊，“不要！不要！”并且对表弟表现出很强的敌意，甚至要打表弟。

通常孩子都有嫉妒心理，而非源于成人的影响或推动。当孩子觉得有缺失时，就容易产生嫉妒。嫉妒产生于缺失感，缺失感则源于孩子的需求被剥夺。

蕾蕾渴望老师的表扬，妈妈的拥抱，当她的作业没有得到表扬、妈妈没有拥抱她而是拥抱表弟时，缺失感使得她内心产生憎恨，妒嫉别的孩子，就以生闷气、自我伤害、攻击表弟的形式表示嫉妒之心。

要想制止嫉妒之心，就要弥补蕾蕾的缺失感觉。当然，这并不是说父母满足蕾蕾的任何需求，或者在贬低别的孩子的基础上，抬高蕾蕾。

蕾蕾好胜心强，总希望自己处处超过别人，这是无可非议的。父母可以适当利用蕾蕾的虚荣心、自尊心激励蕾蕾的竞争意识，使蕾蕾积极努力，这样才能提高自己，超越别人。应该告诉蕾蕾：“你希望得到老师的表扬，别的孩子也希望得到表扬，在大家都努力获胜的情况下，结果可能是这次你胜利了，下次又变成他胜利了。因此，只要积极表现，那么不管结局如何，都是让人喜爱的孩子。”这样，蕾蕾既希望自己获胜，也能在心理上容纳别人的成功。



【亲子心理处方】

一般来说，嫉妒心是阴暗、丑陋的，它可能摧毁理智，泯灭良知，扭曲人格，污染灵魂。因此，一旦发现孩子表现出嫉妒时，父母必须尽最大努力帮助他控制、摆脱，并最终予以克服。一般来说，下面几种方法比较实用。

1. 倾听“嫉妒”背后的声音。

首先父母要听孩子的想法，并耐心弄清孩子的需求，这时，父母会发现孩子的要求并不过分。父母先要放下预设的结果，以好奇的心态去了解孩子需求的真意是什么。孩子因年纪小，不一定能做到语言表达清晰，这就需要父母去听去理顺。父母要做的是把理顺后的事情再讲给孩子听，并征询孩子对事情的看法，以

作补充和修正。歪曲孩子的原意，是令孩子感到不公平对待的开始。有时，孩子并不真的想要得到什么实际的东西，而是父母的耐心。

2. 不要贬低他人，提高自己。

有时孩子会嫉妒别的孩子。这时，不要说别的孩子“没什么了不起”之类的话语，因为这样会进一步纵容自己孩子的嫉妒心，还容易形成与别的孩子敌对的心理。比较合理的方法是，既承认别的孩子优点，也要鼓励孩子，让他懂得每个孩子都有自己的优势，缓解嫉妒的心理，这样还有助于建立孩子的自信心和自尊心。

3. 不要过分“聚焦”孩子的弱点。

总觉得自己有很多弱点的孩子很容易嫉妒他人。孩子的妒忌心与父母平时灌输的观念有很大关系，常被说不好的孩子，慢慢会真觉得自己不好了。常拿孩子与别人做比较，也会让孩子找不到评断自己的平衡点。父母应该帮助孩子建立自信，找出孩子的优势，加以鼓励。慢慢地，他会学会为自己感到骄傲，也会接受别人在某方面比自己优秀。

2

孤僻——孩子一个人的狂欢



【亲子心理诊所】

有些孩子会令父母担心：虽然他们漂亮可爱，甚至还有天才般的特殊技能，但是他们沉默寡言，表情冷淡，封闭自己的内心，常常独来独往，不愿与父母之外的其他人接触，待人冷漠。

这就是儿童孤僻症，又称儿童自闭症，患病孩子不知道如何跟人交流，一味沉浸在自己的世界里，不合群，不能与人保持正常关系，经常离群索居。孤僻的孩子一般为内向型的性格，对周围的人常有厌烦、鄙视或戒备的心理。在对一些事情的处理上显得胆小、退缩、懦弱。

我们来看一个有关孤僻的案例：

皮皮平时不愿去任何陌生的地方，甚至不愿跟父母逛公园、看电影、串亲戚；宁可在家与玩具为伍，也不和小朋友一起玩耍、交往。当家里没有外人时，也能同父母或熟悉的人有说有笑，然而，一有陌生人进家，皮皮则赶快躲起来。

这就是典型的孤僻症，父母需要制定详细的计划，解决皮皮这种孤僻地现状，首先在家里改变不正确的教育方法，不溺爱也不粗暴地对待孩子，多鼓励皮皮参加社会活动和集体娱乐活动，让皮皮建立起人际交往的自信心，只要稍有进步就应给予表扬、称赞。也要让小朋友主动找皮皮玩，多带皮皮出去，开始时可能遭到拒绝，多次劝说后会有所改善。尝到接触社会的甜头后，皮皮信心自然会增加，甚至敢于独自外出。慢慢地，皮皮的孤僻就会逐渐好转。



【亲子心理处方】

一般造成性格孤僻的主要原因有以下一些：

第一，孩子气质因素。先天适应能力差，主要与遗传因素有关。幼年不幸经历的影响，父母离婚，亲人突然离去，父母吵架、不和睦，或经常训斥，都会使孩子的心理承受不了压力，出现退缩、孤僻等现象。

第二，缺乏交际能力和方法，导致人际交往受挫。许多孩子不能与他人正常交往，是因为他们在生命早期没有学会基本的社会交往技能，从而也不能以正常的方式和别人交往。这使得他们在人际交往中受到伤害，逐渐变得孤僻。

第三，抚养教育不当。父母对孩子过分溺爱与迁就也会导致孩子形成孤僻的性格。

孤僻的孩子免不了受孤独、寂寞和空虚的困扰。因此，孤僻对孩子的身心健康十分有害。作为家长，必须采取行之有效的方法，尽量使孩子避免或改变这样的性格。但首先还应该先分析造成孩子性格孤僻的原因，只有在这个基础上才能做到对症下药。下面是克服孤僻性格的注意事项和方法：

1. 父母不要过于溺爱。

家庭是学习人际关系的第一所学校。也就是说，孩子与人交往的技能首先是在与家人的情感交流过程中形成，孩子会在与父母的情感交流中学会获得爱和表达爱的方式，学到基本的说话方式、手势、表情和交往方式。父母在教育孩子方法上，既不能过分溺爱，也不能要求过严。过多指责，会捆住孩子的手脚，使其成为谨小慎微的人；过分溺爱易使孩子产生依赖心理，容易造成性格孤僻。

2. 引导孩子正确评价和认识自己与他人。

父母一方面要使孩子认识孤僻的危害：孤僻只能给自己带来痛苦，使孩子将来在社会上、工作上不能与人团结协作，带来生活和事业上的困难；另一方面父母要使孩子正确地认识别人和自己，努力寻找孩子的长处，表扬孩子的长处。孤

