



# 亲子关系 全面技巧

QIN ZI GUAN XI  
QUAN MIAN JI QIAO

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……



李中莹 [香港] 著



现代出版社


李中莹「香港」著

亲子关系

# 全面技巧

QIN ZI GUAN XI QUAN MIAN JI QIAO



 现代出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

亲子关系全面技巧/李中莹著. —北京: 现代出版社,

2008. 4

ISBN 978-7-80244-034-0

I. 亲… II. 李… III. 亲子关系-家庭教育

IV. G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第035641号

- 策 划 孙聿为  
责任编辑 孙聿为 童树春  
编著人员 李中莹 (香港)  
出版发行 现代出版社 (北京市安定门外安华里504号) 100011  
电 话 (010) 64267325 64245264 (传真)  
电子邮箱 xiandai@cnpitc.com.cn  
印 刷 中煤制图印刷厂北京分厂  
开 本 700×960 1/16  
印 张 11.25  
版 次 2008年4月第1版 2008年4月第1次印刷  
书 号 ISBN 978-7-80244-034-0  
定 价 28.00元

---

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载

谨把这本书献给亡妻莫静儿女士

# 序言

.....

## 孩童时代决定整个人生

这本书是我在1998年10月，用一个月的时间写出来的。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，无论涉及的是成年人抑或小孩，背后的原因，都是当事人在孩童成长过程中，没有建立起良好健康的心理。当时，我已经累积了一些教授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。在两个人及两个人与孩子们之间，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，却已经太迟了。细想我自己问题的根源，结论也是一样：我在孩童成长过程中，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，他们的辛劳往往达不到期盼的效果，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、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。但也就是这个性格使他不做出使自己有所提升的改变。孩子总是从一张白纸开始，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。

这本书此前作为一种学习资料，没有正式出版发行，竟然在一年内卖出了6000余份，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)，而是因为传授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》(内地版名为《重塑心灵》)，成功地打入了书店，这本亲子书也可以因此而有更广的市场。我决定把内容做一次全面的修订。

感谢陈丽玲女士的插图，使全书增色不少。

李中莹

写于2001年6月香港

# 目 录

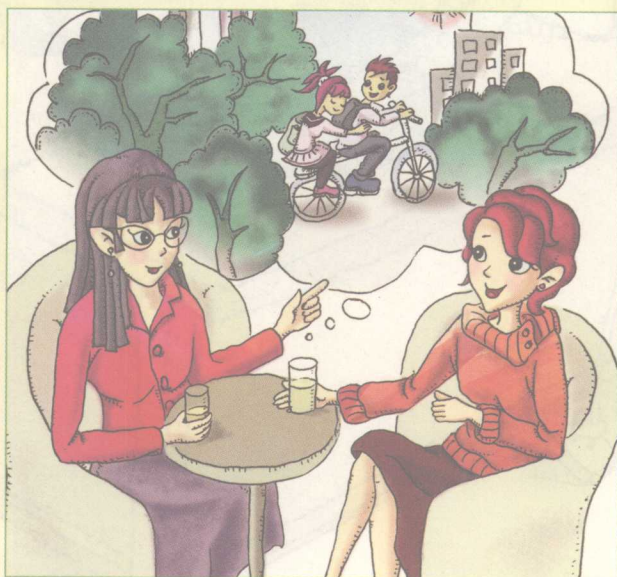
序 言	孩童时代决定整个人生	
第一章	家长必须明白的关键点	01
第二章	协调亲子关系的前提认识	09
	一、家长要正确看待自己的身份	12
	二、亲子关系10个基本要诀	13
	三、理想家庭环境10个基本特征	19
	四、信念系统是原动力	20
	五、自我价值决定一生成就	21
	六、父母对孩子的引导模式	23
	附：孩子成长的体会	25
第三章	年龄不同因时施教	29
	一、人脑的发育靠刺激	35
	二、21岁前心智发展的5个阶段	38
	三、不同阶段不同侧重	41
	四、自我价值从自信开始	54
第四章	处理孩子情绪的技巧	57
	一、传统做法各有偏差	60
	二、EQ类型很有效	64
	三、亲子问题案例讨论	72
第五章	情绪教育	75
	一、家庭EQ的8个要诀	77
	二、培养EQ从家长做起	79
	三、利用EQ处理具体问题	80
	四、帮助孩子建立自信、自爱和自尊	84
第六章	良好而有效的亲子沟通技巧	87
	一、正确地赞赏孩子	91
	二、给孩子一个“黄金时间”	92
	三、利用“20条”改善沟通	95
	四、孩子应否听话	98
	五、孩子屡不听命怎么办	101
	六、帮助孩子听家长的话	103

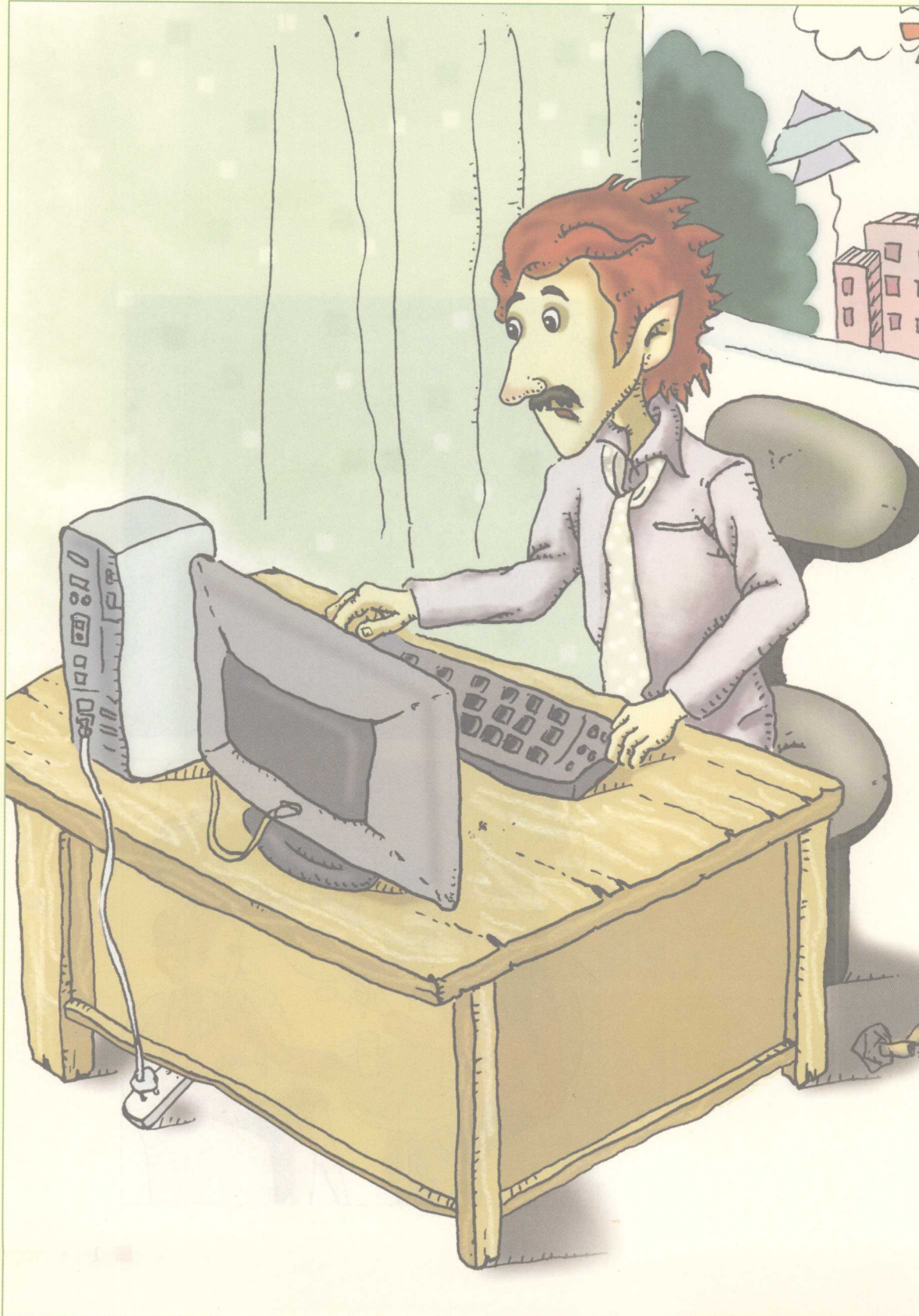
	七、如何使孩子守规则	106
	八、训练关注良好行为	110
	九、注意孩子喜欢的活动	111
	十、亲子关系的急救箱——“太空时间”	113
	十一、如何处理盛怒的情况	114
	十二、家庭问题会议	115
<b>第七章</b>	<b>孩子的学习和学业成绩</b>	<b>119</b>
	一、今天的教育制度	121
	二、学习，左右脑并重	123
	三、内感官共同行动	124
	四、孩子为什么不喜欢学习	127
	五、竞争，结果是“零和游戏”	129
	六、提高，遵循大脑规律	130
	七、明确上学的新价值	131
	八、张五常的教育信念	134
	九、应付挑战的心理调控技巧	137
	附：不应有的自卑	142
<b>第八章</b>	<b>消除家长的压力</b>	<b>145</b>
	一、家庭中的共同信念和共同价值	147
	二、打破恶性循环	153
	三、在坏情绪当头时消除压力的方法	154
	四、舒缓紧张状态	155
	五、其他有效的减压方法	157
	六、无效的减压方法	157
<b>第九章</b>	<b>对婚姻出现问题的家长的建议</b>	<b>159</b>
	一、婚姻尚未破裂的家长	162
	二、已经分居或离婚的家长	162
	三、配偶逝世的单亲家长	163
	四、给孩子和儿媳的信	164
<b>附录</b>	<b>李中莹先生的研究范围</b>	<b>167</b>
	李中莹先生简介	169
	李中莹老师课程的特点	169
	运用于心理治疗方面	169
	针对中国家庭问题的系列课程	170
	针对教学工作的新概念和技巧	170
	已经出版的著作	170
	李中莹老师的联系方式	170
<b>跋</b>		<b>171</b>



# 第一章

## 家长必须明白的关键点







我们正处于一个“小孩不好过，家长更难为”的时代。

与我们自己的孩提时代相比，今天的孩子要面对更多的挑战 and 更艰难的成长环境。调查显示，与20年前比较，现今的小孩：

学习能力下降了；

情绪处理能力更差，变得更神经质、更易生气、更消沉；

社交技能更差，变得更孤僻、更易冲动、更不听话。

比起三四十年前的上一代，今天的家长：

1.更需要卖力工作，工作时间更长；

2.各方面社会压力更大。

表面上看全社会都格外关注孩子们，但实际上，今天的孩子受到的关注不是更多而是更少！今天的大部分家长陪伴孩子的时间，比当年自己小时更短，而所做的沟通，在质与量上都有明显的退步。香港的一项调查显示：现今家长与小孩的沟通时间，平均每天只有6分钟！我国内地实行独生子女政策，这本来应



使每个孩子受到更多关注，但事实上产生上述问题的情况不是更少，而是更多！

千百年来，小孩一直倚靠家庭中成人的教导，或者在与其它孩子玩耍中学到基本的情绪处理和社交技能。在今天的社会里，这些学习的途径却日渐消失。

今天的孩子每天用大量时间面对着电视、电脑和电子游戏机。这些新科技产品固然有它们的用处，但却不会使孩子在人际关系、沟通技巧、情绪处理和其他许多重要的生活知识以及能力上有所进步。

学不到基本的情绪智能，对孩子的成长会产生严重的影响。研究表明，无法辨别焦虑和饥饿的女孩比较容易患饮食失调症；情绪容易冲动的男孩容易有暴力倾向；不会控制冲动的女孩容易在十六七岁便怀孕；不懂得应付焦虑及抑郁的孩子容易吸毒、酗酒。显而易见，这些孩子都较难有很好的前途。

家长和孩子之间，本来应该有最亲密的关系，可是今天的家长有时会觉得与孩子之间无话可说，孩子亦常常不愿把心中的想法与家长分享。在不少家庭里每天都发生争吵，导致两代之间的矛盾随着时间推移而加深。显然，家长和孩子之间需要一些沟通和处理情绪的技巧，使家长与孩子每次有不同意见或者不满时懂得如何处理，从而使关系变得更紧密而不是更疏远。

同时，在学习方面，孩子急需一些能使他们对学习重新产生兴趣的技巧，例如有效而且省时的记忆方法。

另外，认识自我的价值，在群体中建立和谐的关系和拥有不卑不亢的人生态度，对于他们日后成长都极为重要。

我们的这本书，以及今后还将继续出版的亲子关系技巧系列图书，便是针对这些需要而设计的。

对于本书，我有以下一些想法与读者分享：

首先，没有绝对的技巧，但是这本书给大家提供即时能用、很快见效的技巧模式。孩子成长的过程很复杂，在不同的年龄阶段，对很多事情都会有不同的需要和反应，再加上每一个家庭的文化、传统、生活模式、所处地区环境、社会环境等背景及家长的性格、行为各有不同，所以从根本上说没有两个孩子是相同的，也就不会有一套绝对适用于每一个孩子的教导技巧。另一方面，在一本书中把迄今为止总结出来的有效知识、想法和做法全部介绍给家长，那将会是一部巨著。以今天家长繁忙的生活方式来看，恐怕难以吸引他们去阅读及研究。

这本书提供一些实际和有效的概念和做法（行为模式），家长可以学习到一些马上便能运用的技巧，并能很快见到效果。若有需要，更可以参加我们的亲子系列培训课程。有关的资料，以“李中莹”（Lizhongying）作为关键词，可以随

时上网查询到。

第二，家长必须明确：要想改变孩子，首先必须改变自己。一个孩子的思想和行为，是由他成长中出现的种种事情及他所学到的思考模式决定的。故此，伴他成长的家长需要首先明确一点：“这个现状制造出来，有我一份。”意思是说，家长的思想、言谈、行为和情绪表现模式，塑造出了孩子今天的状态。欲想孩子有所不同，家长必须先使自己在思想、言谈、行为和情绪表现方面有所不同。也就是说：欲孩子改变，家长必须先来一些改变。

自己不准备改变，而只想去改变孩子的家长，这本书帮不了他们，我们不相信有这个可能。

家长开始改变的初期，孩子或者不会马上出现相应的改变，在某些情况下，孩子的不良行为甚至会变本加厉。家长必须明白这是一段考验的时期，回复到过去的做法，情况肯定是回复到与以前一样；坚持已经做出的改变，孩子认识到家长的坚定及认真，便会做出正面的回应了。

第三，家长必须放下没必要的愧疚心理，相信从现在开始一切将变好，以至更好。很多家长都有一些自责或者内疚的心态，觉得自己没有完全做好对孩子的工作。这种心态的好处是驱使这些家长寻求和学习更多的知识，以提高协调亲子关系方面的能力，这样的家长相比于那些总是自认为做得很对、一出现问题就责怪环境或孩子不好的家长来说要来得积极。但坏处是让孩子形成一个信念：家长的确对不起我，欠我一些东西。这样的孩子往往会不断索求，每次吵闹时都以此为凭借而有诸多要求和抱怨，使家长不知所措，难以招架。

所有的家长都应该明白：我们对孩子尽心尽力了，都是好家长，只是如同人生中其他的事一样，我们还有许多办法能将事情处理得更好。

自古以来，人类世代代生儿育女，担当起父母的角色和责任。我们做父母的知识绝大部分来自于我们从自己父母那里得到的经验。我们没有受过“父母如何做得更好”的教育，但人类还是一代比一代进步。由此可见，没有学过“父母学”的父母还是有成效的。然而，我们从自己父母那里得到的经验不能满足需要，每一代孩子都比上一代更聪明。伴随着科技发展，人类社会的进步与文明亦不断被提升到新的阶段，人们已不再满足于生存与温饱，而是开始关注如何更有效地发挥一个人的能力。因此专家们展开研究：人类在成长过程中，怎样才能尽早使孩子受到正确有效的教育而健康成长？

每一代的父母都把自己所知的、最好的东西给予孩子，我们对孩子的爱及良好动机超过100分。家长无须责怪自己，尤其是当我们发现可以学习到更好的方法时更无须自怨自艾。家长应该以积极的心态对待自己和孩子，负疚心态只会使孩子误认为家长给他们的真是不足，从而无法建立良好的自信和对别人的信



赖，这类孩子因为内心没有安全感而不断索求及抱怨，使得家长疲于奔命。这个现象在单亲家庭中最易见到，严重的会使家长陷入无法自拔的病态心理。

为自己和孩子的心理健康着想，这些家长必须建立一个清晰的信念：我已经给了孩子我可以做到的最好的了，同时，我会继续寻找能做得更好的方法。孩子心中没有这方面的怀疑，是他健康成长中极为重要的一环。

第四，书中任何一章的内容，家长只认同是不够的。事情不会自动改变，而需要家长去把改变“做”出来。针对每一章你认同的内容，订下一个计划，例如在两周内做些什么，把这些内容在家庭生活中实现出来；两周后做检讨、做修订。请尽可能地邀请家中各成员参加设计和完成计划。

第五，这本书的使用有几点说明：

1. 书中尽量使用“家长”而少用“父母”一词，有两个原因：第一，社会上有越来越多的单亲、甚至非亲家庭出现；第二，相比之下，“父母”较重血缘，而“家长”则显示出家庭关系。这本书主要意图在于帮助提升家庭关系，故选用“家长”二字。当有需要强调血缘时，“父母”二字才会出现。

2. 我写这本书的目的是针对一般对亲子关系有重大影响的各个方面，向家长介绍一些未被注意的概念和技巧，同时尽量提供最新的科学研究成果所证实的道理，以满足一些要求新的学问必须有足够学术基础支持的朋友。书中提到的一些深层概念，例如“自我价值”、“信念、价值观、规条（行为准则）”和一些较为深入的情绪辅导技巧，读者若有兴趣掌握，可以阅读我写的其他著作。

3. 这是一本工具书，每一节都意思完整，同时避免了长篇大论。读者可以从头到尾顺次去看，也可以根据自身需要，选择性地先阅读和学习某些内容。

4. 书中介绍的技巧所需要的表格，已随书附上，建议家长在日常生活中使用。

5. 在附录中，我介绍了一些心理辅导的学问，它们对于理解并更好地运用亲子关系技巧，也许会有些额外的帮助。

6. 这本书是我们亲子系列培训师训练课程的指定讲义及读物。



我写这本书和设计一些亲子课程，将以下的信念作为理论基础。请大家和我一起坚信：

- 孩子一生下来，便爱、信任及听从父母。
- 孩子再坏的行为，都不是针对父母的。
- 家长对孩子付出的爱没有任何其他东西可以代替的。
- 孩子在不断地努力做好，就算当他弄得最糟的时候也是一样。
- 每一个孩子都具备使他拥有一个成功快乐的人生所需的全部能力。
- 家长只不过是帮助他这份能力有效地释放出来。
- 孩子的智力和能力都很正常，只是他没有在家长在乎的事情上表现出来。
- 任何行为都不等于整个人。
- 家长是每一个孩子成长结果的最大决定因素。
- 总有更好的办法，只在于家长肯不肯去找。
- 所有亲子关系的改善，必先来自家长的一些改变。

## 妙言妙法

---

- 今天，家长对孩子的关注不是更多而是更少了！而孩子需要学习处理人际关系、情绪及很多重要的生活能力的技巧。
- 家长必须明确，要想改变孩子，首先改变自己！
- 从现在开始一切都将变好，以至更好。





## 第二章

.....

### 协调亲子关系的前提认识

