

- ◆ CCTV特邀心理专家李子勋
- ◆ 带你走进孩子的内心世界
- ◆ 解读成长烦恼，讲述沟通技巧
- ◆ 为父母提供陪孩子长大的实用方法

陪孩子长大

The title '陪孩子长大' is rendered in large, stylized characters. The character '大' is particularly large and features a silhouette of a woman leaning over to assist a child, symbolizing parental guidance and support.

李子勋亲子关系36讲

HOW TO BRING UP
YOUR
CHILDREN

李子勋◆著

中国广播电视出版社
CHINA BROADCASTING AND TELEVISION PUBLISHING HOUSE

李子勋心理热线丛书

李子勋 著

陪 孩子 长大

李子勋亲子关系

36
讲



中国  广播电视出版社
CHINA RADIO & TELEVISION PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (C I P) 数据

陪孩子长大: 李子勋亲子关系 36 讲/李子勋著. —北京:
中国广播电视出版社, 2006. 1

(李子勋心理热线丛书)

ISBN 7-5043-4883-X

I. 陪... II. 李... III. 亲子关系—家庭教育—通俗读物 IV. G78-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 129266 号

陪孩子长大——李子勋亲子关系 36 讲

作 者	李子勋
责任编辑	刘 君
插 图	郭运娟
责任校对	张 哲
监 印	陈晓华
出版发行	中国广播电视出版社
电 话	86093580 86093583
社 址	北京市西城区真武庙二条 9 号 (邮政编码 100045)
经 销	全国各地新华书店
印 刷	涿州市京南印刷厂
装 订	涿州市西何各庄新华装订厂
开 本	880 毫米 × 1230 毫米 1/32
字 数	130 (千字)
印 张	7.25
插 图	20 面
版 次	2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷
印 数	8000 册
书 号	ISBN 7-5043-4883-X/G · 1817
定 价	21.00 元

(版权所有 翻印必究 · 印装有误 负责调换)



作者简介

李子勋，毕业于华西医科大学，中日友好医院专职心理医生，首届中德高级心理治疗师培训项目学员，心理协会北京心理咨询与治疗专业委员会成员。

央视《心理访谈》、北京电视台《心理时间》特邀心理专家之一，《父母必读》、《女友》、《时尚健康》等健康与时尚杂志的专栏作家。

HOW TO BRING UP
YOUR
CHILDREN

序：教育方式决定孩子未来

阅读一个心理学治疗的故事，要觉察心理医生会无意识地选择成功的个案，而忽视那些可能更多的不那么有效的个案，让我们以为对类似的问题这样处理就很好。我们的视觉可能因此受到局限，看不到类似问题中更丰富的信息，看不到个案与个案间显著的差别。如果我们盲目地去模仿，结果很可能会画虎类犬，使问题更糟。

读书最容易引发的一种心理情景是催眠，尤其读我们所欣赏的人的书，我们会无条件地接纳，失去通常的判别力。当某些信息激发我们内心的异议时，意识会帮助我们将这些信息合理化，感觉一定是自己错了。所以，就一个个案引出话题时，要时刻敏感地觉察到，每个个案发生的情景是不一样的，环境是不一样的，文化背景也是不一样的，更不必说还有好多心理医生自身的风格特点。所以，心理学家在某个个案中使用的方法，我们不能想当然地推而广之。

本书也是按照个案方式写成，为了不误导读者，我尽可能采用解释的方式，让读者自己去选择怎么来应对相似的情景，而不把所谓的治疗方式直白地写出来。同时，我们有些个案后面加上了一些观点，来补偿解释的不足。

心理学有许多流派，每种流派都有每种流派的观点，也会

有各自的局限与问题。不能说心理学都是对的,健康的心理学知识在百分之九十的人群里是非常有用的,知道这些知识,人们可以消除或减轻心理困扰带来的痛苦。也许还有百分之十的人,普通的健康心理学对他们不能奏效,需要专门的心理专家与心理技术介入,这些变通的治疗理论是针对某类情景的,看起来不那么符合普遍的“真理”。

大多数心理学理论看起来很美,实际用处并不大,尤其是对喜欢非主流文化或非主流生活方式的人来说,有些理论简直是有害的。如果你去深入地了解心理学,立即会发现有许多心理学派的理论是有差异的,有些观点甚至恰巧相反。但这些纷繁的理论及其派生的技术,仿佛同样对来访者起着正面的促进效果,不管你走进哪个理论引导下的心理诊所,医生最终都会让你获益与更新。为什么会这样呢?答案很简单:心理咨询和治疗有它独到的共同原则,包括职业的治疗关系,对当事人的无条件接纳,治疗师的关怀与人格魅力,平等而有意义的交谈与共情方式等,只要遵循这些原则,来访者就可以产生对自己、对世界的新感觉。这仿佛是种隐秘的和谐。其实,心理理论只是改变了心理医生的内心逻辑,让他有了一个方向,对当事人是没有多大意义的。我希望读者在读这本书时,能够更多地去关注医生的内心逻辑,学习医生看待问题与观察问题的方法,而不要太关注伴随的理论与技巧。

心理医生有一个理念上的困境,即当我们在宣传一个观念时,就制造了这个观念的新问题。假设我们认为这样是健康的,我们就把很多和我们观点不一样的东西暗示为不那么好或者不那么健康。这就可能让一个看起来正确的观念隐含着对某些人、某些文化的伤害,这是我们需要警觉的。社会是

多元的,教育孩子的方法也是多元的,亲子关系中也有多种可能性。所以我在写文章的时候,十分警惕用一个理论或技术取代了我的中立,从而可能破坏了多样性和文化并存主义的原则。在本书中,我会涉及多种可能性,来减轻我无意中强化的东西对读者的影响。

古代流传一句话,一些医生虽然不是好医生,却是让人感觉安全的医生,因为他们不会把病治坏。其实,不把病治坏的医生就应该算是好医生了,因为大多数疾病本身可以自然康复。多数心理疾患是人的精神、意志、心理、情绪与环境互动的结果,是个体无意识选择的结果。

不少健康的心理理论和不高明的心理医生是好心办坏事,帮倒忙!把本身是随着环境与现实的变化而自然改变的心境固化下来,用一致性取代多样性,用普遍性替代个别性。其实,人们的心理冲突绝大多数来源于双重或多重文化与价值观念间的冲突,包括在文化传承与更新间的冲突,当然,也有些是社会群体与个体在行为与情绪上的自发差异性所引起的。这样的冲突是心理社会化或心理个别化过程中的重要内容,它是有意义的。心理医生首先应该对这些心理现象(症状)保持高度的敬畏,因为我们真的不知道高度发达的人类为什么会有那么多的精神痛苦,这种痛苦是不是人类科学、文明发展的必然伴随品?这些痛苦是否也在在一种自然选择,即有心理痛苦的人能更好地生存?

在不了解实际情况时,心理医生不要盲目加以干预或改变,我们首先要解读出症状的意义。我对家庭做心理治疗时,基本准则是只做些微扰动和促进,扮演一个“捣乱”的人,等待家庭自发的变化,让家庭在变化中释放焦虑、寻找和谐。我的

基本技术是将问题淡化,让人们感觉问题不是全部,也并没有真正地妨碍家庭的情感交流和家庭的正常生活。在问题伴随下,家庭仍可以保持高度和谐的关系。我会努力寻找问题下面的平衡点,为问题增加新意义,并通过改变问题的意义,来让家庭觉得问题的存在其实只是问题观念的存在,家庭自己会面对新的选择。

每个心理学派都是不一样的。我比较注重关系疗法,比较尊重人的权利及个人在生长之中的自由。我从不把“心理健康”作为一个标本来宣传,少去说孩子怎么样就是对,怎么样就是错,我认为这种强化本身的危险系数很大。

事实上,具体到个人,很难找到一个真正健康的标准,如果硬套某些标准,会发现没有人真正属于健康的范围。同样,很难说有一个家庭是完全健康和谐的,这种家庭只存在于概念中或治疗师的浪漫幻想中。每个家庭既存在欢乐、幸福,又存在愤怒、争吵,存在情感背离,存在分裂,存在不平衡……我个人感觉心理健康只是一种美丽的梦想,如果真有心理健康的人,这样的人可能既平庸又无趣。人需要很多冲突的观念、变化的情绪、复杂的行为,需要索取也需要奉献,需要犯错也需要成功。因为人是活的,生命是流动与变化着的。

这里的故事大部分改写自中央广播电台《星星夜谈》亲子关系栏目中的来信,少数是《父母必读》杂志社提供的。由此我要感谢青音、段冬梅两位女士的帮助,还要谢谢责编刘君对电台采访播音资料的整理。同时,也要感谢朋友王小屋、毛征对本书的修改和指正。

目 录

序：教育方式决定孩子未来 (1)

第一章 温暖的港湾 (1)

培养亲密依恋——幼儿期心理发展任务 (3)

孩子在出生后的第一年很重要，母亲的接纳、喜欢、拥抱、躯体抚慰和精神关注，将促进孩子与母亲形成信任的、安全的、温暖的关系……

1. 亲情浓于血 (6)

单身母亲的烦恼：我是个单身妈妈，女儿现在在一岁九个月，她见到小朋友的爸爸就发愣，她想问为什么她少了个爸爸……

单亲家庭并不一定会给孩子的心理发展带来影响，事实上，某些单亲家庭的孩子发展得比普通双亲家庭的还要好……

2. 靠爱心包容 (11)

爱听表扬的儿子：孩子越来越在意别人的目光，是不是因为我对他的表扬太多了才造成今天这个局面……

从另一个角度讲，孩子冲别人微笑或期待别人的关注，精神指向还是站在旁边的父母，当父母故意走开的时候，多数的孩子不再对别人感兴趣……

3. 关注闪光点 (15)

儿子总爱讨好：我的孩子没有主见，总是看大人的脸色行事，为了讨好别人而委屈自己……

成人关注孩子的眼睛,就像在黑屋子里用一支微弱的蜡烛去照,只能看见被关注所照亮的东西,这些东西并不是孩子的全部……

4. 改译他的行为…………… (19)

孩子知错不改:他很想做个好孩子,很在乎别人对他评价,特别在乎我对他的态度,犯了错误不让说,只要一一说他的缺点,就表现得很不耐烦,或者干脆说妈妈不爱他了……

当父母用对与错这种二律背反的观念去引导孩子时,孩子的思维方式慢慢地会变得狭隘……

5. 快乐疗法…………… (23)

儿子动手能力差:儿子六岁多,贪玩好动,在学前班学习。老师常反映他的动手能力差,折纸、画画都比同学们慢……

要想让孩子对写字感兴趣,就要想办法让写字与快乐的体验结合起来。家长可以根据孩子的兴趣特点来建构这样的联系……

6. 无条件的爱…………… (26)

没主意的女儿:当别的孩子对女儿提出要求时,女儿不知道自己该怎么做。为什么她会这样?是不是我的原因……

一个母亲怎样才能走出过去养育孩子的困境呢?首先你需要换一种思维,把过去种种的不快看作是一种有趣的实践……

7. 批评也是亲密…………… (30)

爱发脾气儿子:我儿子五岁了,非常爱发脾气,当他发脾气时,我总想给他一巴掌,可这样做没用,而且我还会产生犯罪感……

在某些时候,批评也是一种亲密获益……

家庭塑造人…………… (33)

教育孩子之难,难在双亲自己是否人格完整,是否乐于宽容与变通。要把孩子教育好,首先父母自身必须成为一个好的模范,不然,上行下效、承先启后,受苦的永远是下一代……

第二章 空间无价…………… (37)

有舍才有得——少儿期心理发展任务…………… (39)

少年阶段,孩子首先要与父母完成亲密分离,这种分离代表孩子从俄狄浦斯情结中出来,并与父母形成稳定的情感交流与言语交流模式……

8. 重视他的需要…………… (42)

女儿很自私:看到别人家的小孩什么事都先想着妈妈,我总是很羡慕。可女儿却总是把自己照顾得挺好之后再想到我……

要帮助孩子珍视自己,觉得自己很重要,而不是教育孩子别人比自己宝贵,别人的需要比自己的需要更重要。一个不珍爱自己的人绝不会去珍爱别人……

9. 男女有别…………… (45)

和孩子同浴的夫妇:都说孩子的性观念要从小教育,可是尺度该怎样把握呢……

以为同浴可以帮助孩子发展性别意识是非常幼稚的,孩子的性别意识不只是身体性别,更重要的是心理性别……

10. 放开手来爱…………… (47)

我的孩子不愿上学:孩子不愿上学,做作业心烦意乱,明知错了也不乐意改。上学期还是优等生,这学期最多也只是个中等生……

孩子上幼儿园哭,上小学哭,看不到父母哭和在离开父母后在幼儿园开开心心地闹,在小学校自由自在地玩等情况是同时并存的。不要以为孩子的哭意味着没有父母他就不痛快……

11. 引导孩子的欲望…………… (51)

偷钱的孩子:我是一位二年级男孩的母亲。最近有件事让我非常烦恼,儿子偷拿我的钱,而且不是第一次……

大人们内心害怕“偷”这样的字眼,孩子的行为激发了成人的焦虑……

12. 教导社会原则…………… (55)

敏感的女儿:我女儿是个三年级的小学生。在家庭以外的环境里,她是一个懂事、聪明的孩子,老人们都称她是“小人精”。可在家里,她常常发脾气、坐立不安,凡事都不顺心,一旦发起狠来,都有掐死你的心……

对十岁左右的孩子来说,学会在家与在外可以不一样,是一种心理成长……

13. 保持适当距离 (57)

缠着母亲的儿子:儿子对我总是什么事情都说,晚上散步的时候一定要跟我一起去,有时候甚至班里哪个女孩给他写了信,对他有好感,全都要告诉我……

对于这个缠着妈妈的儿子来说,表面上看依恋妈妈就是孩子的问题,其实事实不一定是这样……

14. 鼓励孩子交朋友 (62)

从父母方面来讲,从两岁开始就要鼓励孩子尊重、喜欢别的小朋友。对一个孩子来说,人际交往是很重要的……

15. 孤独是金 (65)

陷入困境的男孩:我从小就生活在单亲家庭,心灵孤单、寂寞,很少有人爱我,我总是在心灵最深处抱怨为什么会来到这个世界上……

对这个男孩而言,很多困难要看我们怎么对待……

16. 学会说爱 (71)

排行老二的苦恼:父母总说我不上进,不好好学习,我各方面的能力都不行,但弟弟的一切缺点他们都可以容忍……

其实这个男孩要知道,如果爸爸妈妈会直接表达爱,批评就能减少,批评是一种不能自如表达爱的补偿形式……

亲情是把双刃剑 (78)

有些时候,亲情也会给我们带来烦恼。“妈妈的裙带”太短,亲子之间易于形成“纠结”,孩子与父母的脚步常常绊在一起,甚至摔倒,让孩子觉得自己是亲情的包袱……

第三章 成长的烦恼 (83)

理解万岁——青春期的变化与家长的技术 (85)

心理学一般认为青春期更好的说法叫“过渡期”,过渡期是流动的概念,它表示孩子正在走过一个阶段,处在过渡的过程中,而不是已经形成了结果,它有时间性,不是永远的……

17. 重视孩子的需要 (91)

爸爸妈妈不爱我：很小的时候我就令所有的人不喜欢，长辈们对我失望到极点，经常无缘无故或是为一点很小的事情让我受尽屈辱、嘲笑和讥讽……

这个女孩真正的问题是过度认同父母，试图让父母满足，忽视了自己的需要……

18. 创造独立空间 (95)

男孩和继母的冲突：一个男孩说，跟继母相处的确不太容易，不是简单地以心换心就能够相处好……

继母走进家庭后，父亲应该和她有独自的空间，在这个空间里，他和继母的情感生活不会受到儿子的影响，也不会被儿子感觉到。同时儿子也要有空间，可以不受继母存在的干扰……

19. 无条件地接纳 (102)

我在伯父家长大：我在伯父家生活了六年，可以说这六年是我人生最开心、最难忘的时光。七岁的时候我回到了亲生父母的家里，说什么都不愿意叫他们爸爸妈妈……

爸爸妈妈要学会等待，要扮演好爸爸好妈妈的角色，给她很多关爱，尤其是要无条件地接纳她……

20. 帮孩子建构乐园 (109)

迷上游戏的儿子：孩子已经上初三了，但迷上玩电脑，整天泡网吧……

父母可以考虑如何用别的快乐代替孩子玩游戏得到的快乐……

21. 欣赏重于一切 (115)

女儿爱美：女儿每天早晨起来，呆在洗漱间里半天都不出来，有一次当我们推开门的时候，发现她一直在镜子前面对着镜子微笑，做各种表情，给自己梳各种各样的发型……

照镜子有很强的心理学意义……

22. 成长始于崇拜 (121)

追星的孩子：孩子疯狂地迷恋上了外国的偶像明星，受到韩流、日本文化的冲击，喜欢穿大肥裤子，扎了四五个耳朵眼……

在青少年发展过程中,把崇拜的对象从父母身上移开很重要……

23. 关爱的力量 (126)

女儿“早恋”:我有一个非常乖巧的女儿,快要上高三了,学习成绩一直都不错,是一个很让人骄傲的小千金。可是我非常苦恼,她现在开始谈恋爱了……

生活在良好的家庭情感中,女孩即便喜欢上别人,也不会走极端,不会过早与人形成依恋……

24. 换一种视角看“早恋” (130)

有些家长喜欢看孩子的日记,会因为看了日记里的某些情感活动而替孩子担心……

家长如果发现孩子早恋了,不要忙着去制止,先观察孩子一两周的学习状况再决定是否要进行干预……

25. 吵架也是因为爱 (140)

总挨爸爸批的女儿:我现在高三了,脾气很倔,一旦急了,总会不带脏字尖刻讽刺爸爸……

这个女孩的信,大多数人看完了会认为她跟爸爸好像是冤家,总合不来。但我看这封信的感觉却不一样……

该放手就放手 (148)

很多父母对孩子焦急,是因为他们把问题无限度的延迟了,不知道孩子在青春期的时候,对真实世界的感觉和成年人不一样……

第四章 长大成人 (153)

26. 担忧也需要委婉 (155)

高三的压力:我在上高三,每天压力非常大,无论是学校还是家里都让我觉得很累,父母一点都不理解我。我一回家就觉得脚步很沉重,甚至想离家出走……

从实用主义来讲,父母眼睛看到的就是孩子分数提高了五分,或者排名提高了一位,看起来好像是有效的,但是把时间拉长来看,也许失去的比得到的多……

27. 奖励的力量 (162)

厌学的孩子:上初中的时候,我学习成绩还不错,但是上了高中,学习老是跟不上。于是心理防线崩溃了,开始厌学……

一个孩子在做一件事情的时候,得到奖励就会继续做下去,还会不停地想做同样的事情……

28. 拓宽成功之路 (165)

有一些父母抱怨,孩子对自己的要求很低,认为上大学没用,当个小老板就行了……

文化多样性决定了家长要打开视觉,衡量孩子能力的关键是看他是在逃避还是在发展……

29. 逆境中成长 (168)

父母闹离婚怎么办:爸爸妈妈之间好像出现了第三者,每天在家里大吵大闹。处于高二的我,没有一点学习的情绪和自信……

其实协调父母的关系并不是孩子的责任,孩子现在要面对她自己的首要任务……

30. 培养孩子的金钱观 (174)

儿子花钱如流水:我儿子特别爱花钱,花起钱来大手大脚。家里条件挺好,孩子小的时候甚至连铅笔、橡皮都是名牌……

在教育孩子对待金钱的观念上有两个技术,这两个技术用在初中以后的孩子身上非常有效……

31. 给孩子成长的机会 (181)

我不想活了:我现在心中承受着巨大的压力,有时候真想死了算了,虽然说男儿不轻言“死”字,但是我真的受不了……

其实父母应该给孩子一些机会,让他来参与、承担一些责任,有脸面在高考不理想的情况下活下来……

32. 成长也需要创伤 (188)

我讨厌父母:我讨厌父母,回家的次数很少,即使是过年也不愿意回去。上了大学,我依然恨我的父母……

其实很多伤害都是慢慢被自己建构出来的,如果总用负面的、非常

灰色的情绪来对待以前的事情,就把创伤更加地活化了……

33. 给孩子时间 (196)

父与子的对抗:伴随着我的长大,跟父亲的矛盾和冲突也越来越激烈,他看不惯我,我更看不惯他……

家庭中对孩子的愤怒、批评、苛求甚至伤害,可能都是因爱而起,如果我们能正确解读亲子关系中的信息,就不会那么痛苦……

34. 说话也要学 (201)

严厉的母亲:妈妈对我的严厉程度简直令常人难以想象,我曾经试图用写信的方式和母亲沟通,可是她竟然看都不看,就当着我的面把信扔进垃圾桶……

不能单就这封信就认为妈妈不信任她,要想到二十一年来母女产生互动的过程是很漫长的……

35. 成长需要经验 (207)

作为青少年来说,他的成长过程必然要走弯路。如果孩子有一些该犯的错误没有犯过,也没有挫败,那么他实际上是没有能力的……

36. 责任也是权利 (209)

偏心的父母:父母总是偏向哥哥,哥哥念完大学没有找到合适的工作,父母不敢说他。我作为女儿却承担了很多的责任,每个月都要给家里寄钱,家里还认为这是应该的……

要明白不能用自己的标准去要求父母,承担的家庭责任多,应该感觉到比同龄的孩子成长得快,有能力,因为不仅能照料自己,还能照料家庭……

结语:陪孩子长大 (215)

其实,孩子是必须要犯错误的,孩子不经历挫折,是不会成长的。教育的正确或错误不重要,有效才重要,良好的亲子关系是教育孩子的根本……

第一章

温暖的港湾

