

戴洁◎著



流淌向你无尽的爱

亲子如是

对孩子轻轻说“是的”



化学工业出版社

· 北京 ·

与戴洁结缘是2004年的事。我在昆明讲授NLP执行师文凭课程，开课那天的早晨，我一人坐一张大圆桌吃早餐，第一个加入的就是戴洁。交谈之下发现她来自北京，是职业生涯规划方面的讲师。当时我也有在北京讲授同样的课程，于是问她为什么不等待在北京的课，她说知道了就要尽快去做。

她就是一个不愿意等待，而选择去找寻、追求、突破的人。这个态度，其实是人生里出现困境时最最重要的解决方法。在过去的5年里，我看到她不断地努力、成长、提升。她是我的“亲子关系课程导师训练班”最早的学员之一，也曾与我同台为这个导师训练班讲课。从职业生涯规划到亲子关系，是个分量不小的横向跨越，从她越开越多的亲子讲座与课程，便知道她是成功的。看到她的成就，很为她高兴。

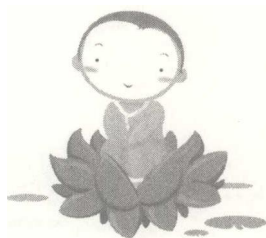
她邀请我为她的书写序，我感到很荣幸，因为我在见证又一位能够帮助千百同胞成为更成功、更快乐家长的导师跨出一大步。在中国正在稳步迈向世界第一大国的同时，国人在心理健康方面的成长还是不足，而父母与孩子的关系是培养心理健康的第一关键要素。

戴洁的文章，好像是给家长看的童话，带有诗意，而不是枯燥的理论概念，能够勾起读者的思潮。家长会毫无防范地，被打开过去关闭的心扉，忽然间面对过去不能面对而其实是必须面对的各种关系问题而思考：与孩子的关系、与父母的关系、与爱人的关系、与家人的关系，以至与自己的关系。这正是今天社会十分需要的！

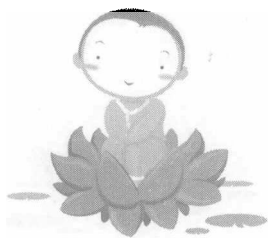
李中莹

2009.4.19

序 一



序 一



己丑新年伊始，戴洁来看望我，带着一份礼物——她刚刚完成的第一本新书《亲子如是》的书稿。仅仅是当时我们一起随意地翻开书稿，随意地读到一段话，我就预感到，这本书将不仅仅是戴洁送给老师的一份新年礼物，更是她凝聚了从事亲子教育以来六年的心血、心力，献给天下父母和孩子的一份珍贵礼物！读完之后，则更证实了我的第一感觉。

从认识以来，我眼中的戴洁一直都是勤勉、努力、上进的。作为一名年轻的演讲家，她的聪明、智慧以及谦虚的胸怀都让我十分欣赏。虽然我们见面，有时一年，有时半载，但每一次见到她我都会鼓励她要用心、再用心，把每一次演讲都当作生命中的第一次，也当作是生命中的最后一次。每一次见到她，我都要当面赞赏她又有了很大进步，为她感到高兴！锲而不舍的学习和孜孜不倦的追求带给她的是事业日渐丰盈和越发活出自己的光彩。戴洁目前研究的方向有二：一是事业中每个人都要面对的职业发展；一是家庭里每个人都身处其中的亲子关系。在前者的讲台上，她投入的是火一样的热情；在后者的课堂里，她浸透的是水一样的柔情。这两个领域里，她都是那么投入、用心，做得津津有味。她的风格就如同她在亲子课堂里常常鼓励父母们所做的那样——“温柔的坚定”。

《亲子如是》得以付梓，我知道戴洁的勤勉、努力已经化作她课程以外更易让人摘得的果实，通过传播能帮到亲子课堂以外更多迫切需要的人，我为她感到高兴！也深深地感觉到，这样一本好书，每一位父母，每一个关心孩子及祖国未来的人都应该读一下，从中体会戴洁对孩子的责任和对教育、对祖国未来的情怀！

彭清一 2009年春。

戴洁成为出色的亲子教育专家是一个了不起的奇迹，我有缘见证了这几年她的探索和成长。

在职业生涯培训中，我们发现许多成年人在职业生涯中的困惑是与孩童时期所经历的父母沟通模式有关。比如，如果父母用专断、武力的方式和孩子相处，孩子长大后或者相信强权就是真理，或者缺乏开放的心态和创新精神。如果说职业生涯开发应该从娃娃抓起，那么优秀的家长就是孩子职业生涯启蒙的最初老师和直接示范。学员们的深层“心结”促使戴洁产生了强烈愿望：成为优秀的亲子关系导师！

在过去的数年里，戴洁参加了德国、美国、加拿大等国和我国香港、台湾数十位在国际上享有盛誉的心理学专家的培训课程和心理辅导工作坊，特别是参加了华人NLP大师李中莹老师的亲子关系导师训练课程。通过这些学习和训练，戴洁积累了大量心理学知识，掌握了许多实用的心理辅导技巧。这对于开展亲子关系培训和写作本书都是非常宝贵的经历和体验。

每一位成功者都会有艰难的探索过程。最初没有人请戴洁讲亲子关系培训，她就抓住一切机会免费演讲，也许只有十分钟，戴洁也会用心准备，反复练习，真情演讲。一次，两次，十次，二十次！经过数十次演讲，戴洁得到越来越多家长的认可，许多家长说：戴老师的讲授的观念和方法真的有理、有效！

前进的道路不会一直平坦宽广。一开始亲子关系训练课程学员较少，甚至不够开办成本，但戴洁仍然以饱满的热情、严肃的态度、真诚的交流开展培训和辅导，赢得了珍贵口碑。学员的建议戴洁一定认真采纳并改进，总结和吸取了宝贵的经验。在将近六年的时间里，她始终如一。

辛勤的汗水和真心的付出，换来了成长和成就感。每

序 三



次课程结束后，戴洁都会享受着来自学员的问候和感激。一条条感激的短信，一封封开悟的邮件，既标志着学员们的收获，也体现着戴洁在这条路上达成了最初的目标。孩子们的成长和家长的喜悦是让戴洁感到最受鼓舞的。

本书的完成是戴洁数年培训与孩子家长们真心沟通的成果。书中体现了许多理念和有效方法在建立良好亲子关系过程中的应用，大量的案例和亲身体会更是通俗易懂，阅读过程就是和作者谈心交流的过程。

阅读这本书，对已经做家长的人、对将要做家长的人都会有启迪和收获。

祝：戴洁在这条充满温馨和阳光的道路越走越成熟、越走越快乐！

程社明

戴洁出书了，这对于所有关心孩子健康成长的家长来说，是一个好消息。

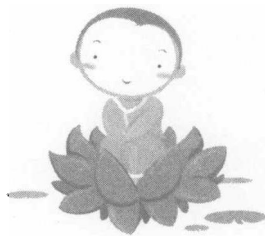
从对自己的职业生涯进行规划、思考，到成为职业生涯规划培训师，从对职业生涯规划的研究，转向决定人生发展的亲子关系的探索，戴洁一直在用她的真诚、勤奋、敬业、身体力行和上天给她不可多得的天赋来完成自己的使命。

第一次见戴洁，觉得她很静，经常静静地思考着在一旁看着大家，这是生活中的她给我的印象，和大家没啥区别。可有机会去聆听她的一场讲座，你会发现，讲台上的她完全是另一个人，一个光彩照人、有爱心和智慧的人，从她的言语表情中可以感受到温馨、体会到爱、回归到童年、享受着童心，在快乐中学会各种和孩子沟通的秘诀。从她身上我懂得了“简单”的含义，我知道了“童心”的重要，我更了解和看到一个人如何在享受自己天分的同时去帮助别人。戴洁一直从事着这样的事业，并把它当成自己的使命。我敬重她，因为她有责任感和使命感；我喜欢她，因为她有博大的爱心；我想学习她，因为她一直坚定、真实地做着自己；我更愿意把她介绍给所有的朋友，因为简单是快乐的，有童心是幸福的。

一个人在一个领域里认真积累和学习，五年成为专家，十年成为权威，十五年就可以成为世界顶尖，而像戴洁这样，用自己的全身心在亲子领域学习、体会、实践、总结、分享的人，不仅加快了自己成长的速度，也给广大读者带来很多的精彩和收获。

看到过戴洁和孩子在一起时的状态：她彻底变成了一个孩子，一个真正和孩子们“在一起”的大孩子，那样的眼神、动作、表情、语气、尊重、接纳、兴趣和热情……当孩子被真正的“爱”所关注和包围的时候，他们就会完完全全地接纳这个人，和她成为朋友，而剩下的，就是自然而然到来的心与心的沟通了。

序 四



当问及孩子“你对家庭有什么更高的期望”时，孩子回答得最多的是“家里人都能愉快地过日子。”孩子们在企求这么理所当然的事，作为父母应该认真面对这样的现实。孩子要什么？？？我们怎样才可知道孩子到底想要什么，想什么，说什么？？？

此刻你手里捧着这本书，所展示的是戴洁多年的体会，细细地品读将会令你领悟和孩子沟通的真正秘诀。我想你在阅读中，一定会掩卷沉思，感悟到你的孩子更是一本日复一日变得越来越厚实的“书”，是一本值得你捧在心上去细细阅读的好书——从婴儿到儿童，从少年到青年，一天一“页”，一年一“章”，一个孩子一个样，每个孩子不一样：不同的性格，不同的兴趣，不同的潜能，不一样的需求。

在现代社会，如果什么都不说，要互相理解是很难的。不断增加夫妻之间、父母和孩子之间的对话，是建立幸福家庭的基础。无论是夫妻之间还是父母和孩子之间，不管什么事都可以交谈是最好不过了。全家人一起吃饭，一起交流各自的近况，早晨的问候，让孩子帮忙做家务，和孩子一起玩，一起参加社区的义务活动等；这些对增加交流都很重要。

孩子这本“书”，你能否用心来一字一句、一页一页地品读？翻开第一页，就是亲子关系共同成长！书中的内容无所不有：快乐、爱、接纳、理解、慈悲、自信、自爱、自尊、优秀、卓越……有的父母没有读懂这一页，有的甚至把这页撕掉、撕破了。于是，烦恼、困惑、挣扎接踵而来——孩子怎么了？怎么越来越不听话？怎么老嫌我唠叨？为什么我们没法好好说话？为什么一个月不和我说一句？……

孩子愿意跟怎样的父母谈心？？人，是一种喜欢被别人爱、被别人理解的生物。如果得不到别人的理解而产生的不满积累太多的话，有时会一下子爆发出来。孩子突然大发脾气时，连孩子本人和家长都搞不清是怎么回事。其实，孩子

发火、苦恼是有原因的。如果父母平时做到仔细听孩子说话、与孩子站在同一角度考虑问题、对孩子的事非常关心等，孩子便能切实体会到自己被父母爱着。孩子只有在感到自己被爱着时，才能心平气和地对待问题。这样能避免不必要的冲突，使孩子能接纳别人、正视问题，茁壮成长。

一本书再好，也需要读者认真地阅读、读懂。更何况，孩子这本“书”，是在一日日的生活中和父母一起写作着，一时一个样，一天一个样。要知道，从他（她）降生那天起，孩子便是独立的人，大写的人，不是父母的私有财产，更不是附属品。只有这样，你才能明白如何读懂孩子这本书、如何帮助孩子把这本书写得成功和快乐——你会发现，从第一页到最后一页，字字都闪光，句句都精彩。

我相信，《亲子如是》将会是种在父母们心田的一粒种子，在其中，父母们看到的不仅是生之育之的责任和义务，更是自我改变、自我成长！这粒种子在发芽、长大、开花、结果，它一定能够帮助父母们更多地读懂孩子这本“书”，使得父母和孩子一起成长、接纳彼此；帮助父母们学习、掌握一些教育孩子以及与孩子沟通的艺术和技巧；帮助父母们由书中小故事的启示中，从内心深处感受孩子的所想所思、所感所悟，成为孩子的老师和朋友；帮助父母和孩子在共同成长的过程中一起分享学习的成果，共同营造和谐美满的家庭，使家庭生活学习化，家庭学习生活化；帮助父母们感受到成长的快乐、孩子成功的喜悦，亲子关系的升华，家庭生活的幸福和美满。

经由《亲子如是》，你或许会倍加珍惜孩子这本“书”中的一字一句，你会知道，孩子是一本被你用心读出来的好书……

格桑泽仁

前言

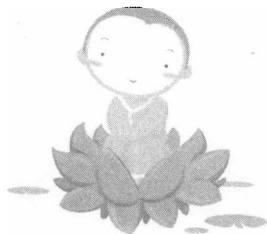
我在讲台上有了十四五个头了，讲授了近六年的亲子课程，每次都总有很多家长想看我写的书和讲课光盘，我每次都回答他们：“还没有呐，因为觉得自己还不够！”在心里一直认定出书是一件很神圣的事，我期待我写的书，在自己十年之后再看，也不会后悔。直到2008年的5月在清华给总裁们讲课，课后一位企业家问了我同样的问题，我做了同样的回答。没想到那位企业家看着我的眼睛，一字一句对我说：“戴老师，你觉得不够的，我们已觉得很好了，等你觉得自己足够的时候，我们的孩子已经长大了！”这句话对我的触动极大。于是决定开始把这么多年的累积整理一下，和更多家长分享，这便是此书的由来。

因为关乎孩子们成长的事，太重要了，而自己最初并不是这个专业出身，所以走在这条路上，如履薄冰，心惊胆战。于是在这六年的过程中收集了许许多多家长的几千个问题和困扰，然后归类、研究，最终找出解决方向，找到解决方案，所以很感谢家长们的信赖和支持！同时在这七八年之中，每年有四分之一时间在向全世界的优秀的老师学习，让自己成长，使自己和家长们的分享更专业、更贴切。

很多家长在成为快乐的父母，培养优秀、卓越孩子的方面，真是有很多困扰啊。我和一对夫妻互动后，会猜到他们的孩子会培养到什么方向；和一个孩子互动后，会猜到孩子生活在父母营造的怎样的模式中。

很多人都觉得和孩子很难沟通，但我觉得孩子是所有人群中最易沟通的。为什么呢？如是，找到自然界最本然、最全然、最自然的发生，探寻成长的规律、种子。你在书中慢慢寻找，秘密就在里面。

成为父母是一件多么了不起、多么神圣、多么幸福的事啊。读这本书是关乎到你家族的大事，我一点也不夸张，因为你的成长，带来孩子的成长，带来孩子的孩子的成长。



爱 and 好的教育理念、方法会成为你们家族的传家宝。

一个十四岁的女生，在看过书稿后说，这不仅仅是一本讲亲子的书，还是讲人生的书。

通过读这本书，也许你的心更容易静下来，也许你会回到你的童年、你的少年时代，也许你会想起和你父母的互动模式，也许你会觉得不仅关乎亲子，还关乎人生，也许是借此机会抚摸自己的心灵。

我出生在乌鲁木齐，那里广袤的戈壁，开阔了我的视野，连绵的雪山、纯净的蓝天洗涤了我的心灵，那里的民风造就了我开朗的性格，那里少年时代的朋友们驻扎在我心里最温暖的地方。

在学习、研究、分享亲子课程中，我越发感恩我的父母，感恩他们对我的无尽的爱和接纳，还有欣赏和支持。我想，我的成长是给父母最好的回报。

一路上走来，最感谢李中莹老师，他是我亲子路上的启蒙老师。李老师给了我源源不断的养分和支持，还有他几十年专业研究领域中给我的无私奉献，我常和朋友们分享：我站在了巨人的肩膀上。

戴 洁

献给所有的父母和孩子们

——对孩子轻轻说“是的”

这个世界在按照自己的方向流动，
每粒种子在按照原本的样子成长，
每一个孩子生来就是圆融具足，如其所是。

当孩子用手摸着我的脸，
是的，孩子，我感受到你了。

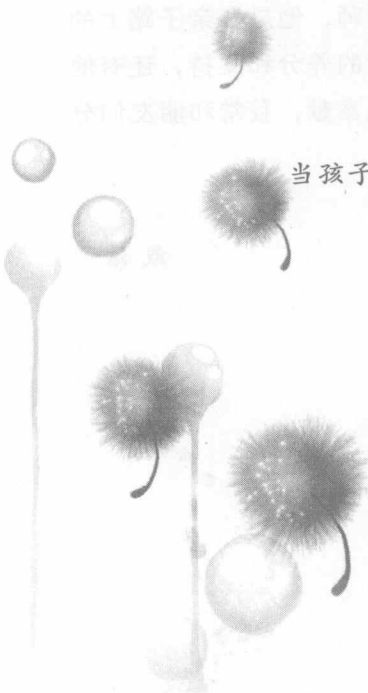
当孩子呼唤着我，
是的，孩子，我听到你了。

当孩子做一切试图引起我注意的行为时，
是的，孩子，我看到你了。

孩子，当你开心时，
我心里的花也随之绽放，
是的，因为我在乎你的感受。

当你难过害怕时，
我陪伴你，
是的，因为我在乎你的感受。

当你愤怒时，
我接受你，
是的，因为我在乎你的感受。



当你担忧时，

我在这里，

是的，因为我在乎你的感受。

在你成长的所有路上，

孩子，我陪伴在你的身旁，

是的，我的爱与你同在，

因为你的生命，

我也荣耀了我的生命。

在这个宇宙里，

在这个地球上，

在芸芸众生之中，

你是我一生不变的爱。

是的，无论你走出我的视野多远，

我永远会在你的身后支持你，

在灵魂的深处望着你。

带着对你生命无比的信任和祝福，

轻轻对你说：

是的，是的，是的！

孩子，我陪伴在你的身旁，

是的，是的，是的！

因为你的生命，我也荣耀了我的生命。

在这个宇宙里，在这个地球上，

在芸芸众生之中，你是我一生不变的爱。

是的，无论你走出我的视野多远，

我永远会在你的身后支持你，

在灵魂的深处望着你。

带着对你生命无比的信任和祝福，

轻轻对你说：是的，是的，是的！

孩子，我陪伴在你的身旁，是的，是的，是的！

因为你的生命，我也荣耀了我的生命。

在这个宇宙里，在这个地球上，

在芸芸众生之中，你是我一生不变的爱。

是的，无论你走出我的视野多远，

我永远会在你的身后支持你，

在灵魂的深处望着你。

带着对你生命无比的信任和祝福，

轻轻对你说：是的，是的，是的！

孩子，我陪伴在你的身旁，

是的，是的，是的！

因为你的生命，我也荣耀了我的生命。

在这个宇宙里，在这个地球上，

在芸芸众生之中，你是我一生不变的爱。

是的，无论你走出我的视野多远，

我永远会在你的身后支持你，

在灵魂的深处望着你。

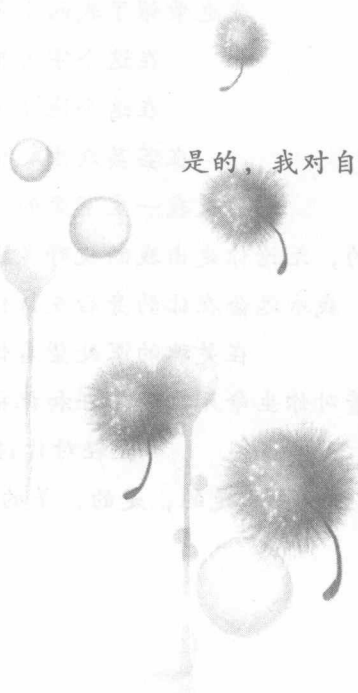
谨以此书献给我的父母，
我的先生。

我挚爱的父亲母亲啊，
你们是我的天和地，
我是你们的女儿，
我对你们鞠躬说：是的！

我亲爱的先生啊，
你是我的山，
我是你的水，

我对我们的关系和爱说：是的！

是的，我对自己说：是的！我对生命说：是的！



目 录

- 1/ 引言 爱，即如是
 - 2/ 如其所是 本具庄严
- 5/ 第一篇 孩子如是
 - 6/ 最好的自己已经在种子里面
 - 10/ 樱桃 苹果 西瓜
 - 15/ 呼唤爱
 - 20/ 天使路过
 - 24/ 是爱记得猪肝汤
- 29/ 第二篇 父母如是
 - 30/ 男人的味道与母亲的慈悲
 - 36/ 父母是曾经的孩子
 - 41/ 国王的床
 - 45/ 心——在哪里？
 - 49/ 孩子打翻饮料瓶的三个版本
- 55/ 第三篇 关系如是
 - 56/ 亲子关系的秘密花园
 - 59/ 我和我
 - 64/ 关系按钮
 - 68/ 绑缚还是帮助
 - 76/ 父母的思路影响孩子的出路
- 81/ 第四篇 成长如是
 - 82/ 当小象长成大象
 - 85/ 杯口与回形针
 - 93/ 孩子百米赛跑，你在哪里？



96/ 一分钟的沉默

102/ 永远的功课

107/ 第五篇 改变如是

108/ 发卡的故事

112/ 重新开始，从心开始

115/ 改变谁？谁在改变？

119/ 发射塔与电视频道

124/ 屁股决定脑袋，爱需要智慧

129/ 结语 幸福如是

130/ 幸福时光

132/ 流淌向你无尽的爱

134/ 亲子故事

138/ 后记

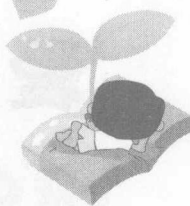
引言

爱，即如是



是父母 爱的邀请，我们来到世间；
是孩子 爱的邀请，我们成为父母。

在这条路上，我会像一面镜子，这本书会像一面镜子。你知道，外在的一切都是你的镜子，不断为你反映真实的影像。而有一天镜子终将反射出你钻石的光华，照出你自己本来的模样：如其所是，本具庄严。



亲子如是



如其所是 本具庄严

是父母 爱的邀请，我们来到世间；
是孩子 爱的邀请，我们成为父母。

