

EMPATHY
GOOD PARENT-CHILD RELATIONSHIP IS BETTER
THAN ALL EDUCATION

简书
Jianshu.com

共情

好的亲子关系胜过一切教育

临界冰 著

清华大学出版社

The background of the cover features a warm, orange-toned illustration. In the center, a parent figure is shown holding a child. The parent is wearing a light-colored top and dark pants, while the child is wearing a light-colored top and dark pants. The child has their arms raised in a joyful gesture. The scene is framed by stylized, leafy plants in shades of orange and red, creating a sense of warmth and connection.

EMPATHY
GOOD PARENT-CHILD RELATIONSHIP IS BETTER
THAN ALL EDUCATION

共情

好的亲子关系胜过一切教育

临界冰 著

清华大学出版社
北京

内 容 简 介

近几年青少年心理问题呈现越来越严重的趋势，怎样教育出一个心理健康的孩子，成为每位家长最为焦虑的一件事。

我们常常希望给孩子所有我们认为最好的东西，但这并不代表孩子们就会喜欢。孩子有他自己的世界，这份以爱为名强加给他的重负，只会让孩子迷失在爱里，找不到爱，甚至远离爱。

本书通过大量的案例深入浅出分析孩子的心理特点，以及他们不同行为表现背后的深层原因，通过良性的亲子互动，包括如何运用同理心进行亲子沟通，如何看到孩子的情绪，如何做到无条件接纳，做到“没有敌意的坚决和没有诱惑的深情”等，实现父母和孩子心灵的共同成长。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签，无标签者不得销售。

版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

图书在版编目（CIP）数据

共情：好的亲子关系胜过一切教育 / 临界冰著. — 北京：清华大学出版社，2018
ISBN 978-7-302-50683-6

I. ①共… II. ①临… III. ①人格—儿童教育—家庭教育 IV. ①G782②B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2018）第 163141 号

责任编辑：刘 洋
封面设计：徐 超
版式设计：方加青
责任校对：王荣静
责任印制：杨 艳

出版发行：清华大学出版社

网 址：<http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址：北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编：100084

社 总 机：010-62770175 邮 购：010-62786544

投稿与读者服务：010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈：010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者：三河市龙大印装有限公司

经 销：全国新华书店

开 本：148mm×210mm 印 张：7.875 字 数：153 千字

版 次：2018 年 11 月第 1 版 印 次：2018 年 11 月第 1 次印刷

定 价：49.00 元

产品编号：078978-01

不要成为孩子精神世界的陌生人

你有没有感觉到家里从小一直很乖的孩子，到了七八岁，突然变得顽劣，开始不听父母的指挥，喜欢按照自己的想法行事？

在心理学上，把7～12岁称为“正在凝固的水泥”阶段。这段时期的孩子，他们的人格开始慢慢形成。

研究发现，孩子在不断地成长和对世界探索的过程中，独立意识的确立，以及幼时对世界的认知，奠定了他们一生中最基本的人格特征和对世界的看法。

7～12岁的孩子，行为受到父母意识和个人意识的共同支配，制衡本就是相互的，所以父母意识和孩子个人意识的制衡决定了孩子未来的人格。同时，7～12岁也是孩子发展勤奋感、克服自卑感、培养好习惯的重要阶段。

在这一阶段，孩子们会表现得非常活跃、好动，此时他们的“内驱力”，也就是来自潜意识的巨大力量，都会投入学校学习和大量的游戏中去。而且，这个阶段的孩子也渴望

展现自己的能力，希望获得成就感，因此，他们很容易有一些不计后果的举动……

几十年前，把小孩养大成人，就已经算是成功，如今，随着物质生活的丰富，仅仅把孩子养大已经不是什么难题。但是我们发现，近几年青少年心理问题却呈现越来越严重的趋势，怎样教育出一个心理健康的孩子，成为每个家长最为焦虑的一件事。

心理学的核心实际上就是研究各种关系，而在每个个体所面对的各种各样的关系中，亲子关系是所有关系的基础。

我们常常希望给孩子所有我们认为最好的东西，但这并不代表孩子们就会喜欢，孩子有他自己的世界，这份以爱为名强加给他的重负，只会让孩子迷失在爱里，找不到爱，甚至远离爱。

构建心理基础和人生观世界观最重要的一步，是“我”是否被这个世界所接纳？如果孩子真正想要的，没有人能够体会和理解，他就会躲在自己厚厚的防御机制里，和父母渐行渐远……

真正有品质的爱，应给予孩子精神上的认可，让孩子感受到作为独立个体所获得的精神光辉，被平等对待和坦诚的“被看见”。

“亲子关系”系列主要围绕三个核心的话题展开：爱、自信心、安全感。这也是影响心理健康的三个最基本的要素。

一是爱不是如我所愿——通过修通亲子关系中的错误认知，弥补家庭中的原生缺陷，让爱流动起来。



共情

好的亲子关系
胜过一切教育

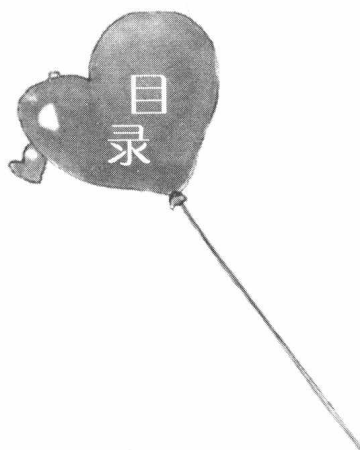
二是帮助孩子超越自卑——通过理解每个孩子的与众不同，激发孩子的内在潜能。

三是建立安全感——通过帮助孩子跨越成长中的第一道坎，构建强大的内心世界。

“亲子系列”没有晦涩的理论说教，也不是表面光鲜没有内涵的鸡汤文，而是通过对一个个真实鲜活案例的拆解分析，导出的一系列行之有效的解决方案。也许这些案例就真切地发生在你身边，比如你是否也在重复“低质量的陪伴”，或者你的孩子正在经历“被孤立”的困扰……

让我们进入孩子内心世界，寻找每个问题背后隐藏的真正心理原因，用科学的方式与孩子建立良性的亲子互动，实现父母和孩子心灵的共同健康成长。在良性亲子关系建立的同时，作为家长的你，也一定会遇到一个全新的自我。





{ 第1章 理解孩子的与众不同

- 1.1 你的粗心大意也不一定是坏事情 / 002
 - 1.1.1 粗心的幸运儿 / 003
 - 1.1.2 粗心的人对某些信息的判断更有价值 / 004
 - 1.1.3 “粗”和“细”都是相对某种情况而言的 / 005
- 1.2 原谅我，我有注意力缺陷多动症（ADHD） / 007
 - 1.2.1 在不为人知的世界里悄悄地病着 / 008
 - 1.2.2 多动症儿童的心理行为特征 / 009
 - 1.2.3 儿童多动症的成因 / 012
 - 1.2.4 儿童多动症行动指南 / 013
- 1.3 我是敏感的小蜗牛，请让我慢慢长大 / 020
 - 1.3.1 那个慢热的小蜗牛 / 021
 - 1.3.2 敏感孩子的特征 / 023

- 1.3.3 为什么有的孩子会很敏感？ / 024
- 1.3.4 关注我们的小蜗牛 / 025
- 1.3.5 敏感的小蜗牛，让我陪你慢慢长大 / 027

1.4 化解自卑的唯一出路 / 028

影响自卑心理的因素 / 030

1.5 撒谎的小孩更需要爱 / 033

1.5.1 奇怪的谎言 / 033

1.5.2 孩子为什么会撒谎？ / 034

1.5.3 请善待每一个犯错的孩子 / 038

1.6 我再也不想上学了 / 039

1.6.1 放弃学校的孩子 / 039

1.6.2 不可小视的潜意识性厌学 / 040

1.6.3 面对厌学的孩子，应该怎么办？ / 049

{ 第2章 修正亲子关系中的错误认知

2.1 以爱为名的控制 / 052

2.1.1 我们真的好“爱”你 / 052

2.1.2 每个望子成龙背后都是我要你成就我认为的“好” / 053

2.1.3 父母出于本能保护孩子可能会牺牲孩子 / 054

2.1.4 可怕的亲情绑架 / 056



共情

胜过一切教育
好的亲子关系

- 2.1.5 放手，去做一个成长的父母 / 057
- 2.2 可怕的“亲情冷漠症” / 059
 - 2.2.1 家有“亲情冷漠症”的孩子 / 059
 - 2.2.2 是什么让孩子如此冷漠？ / 061
 - 2.2.3 如何才能让孩子学会关爱呢？ / 067
- 2.3 父亲的爱，不可替代 / 070
 - 2.3.1 缺乏父爱综合征 / 071
 - 2.3.2 父亲在女儿日后的亲密关系中承担重要角色 / 073
 - 2.3.3 父亲是儿子的榜样 / 075
 - 2.3.4 完全的父爱打造孩子的健康人生 / 077
- 2.4 低质量的陪伴是一种伤害 / 078
 - 2.4.1 陪伴不只是陪着 / 079
 - 2.4.2 没有回应的陪伴就不会有爱的链接 / 080
 - 2.4.3 如果做不到放下期待，陪伴就没有意义了 / 081
 - 2.4.4 父母要对自己的内心保持敏感，好好爱自己才能更好地爱孩子 / 083
 - 2.4.5 如何做到高质量的陪伴？ / 085
- 2.5 亲子焦虑，你中招了吗？ / 088
 - 2.5.1 典型亲子焦虑的妈妈 / 089
 - 2.5.2 焦虑源于家长自身的不自信 / 091
 - 2.5.3 亲子焦虑的问题亦是夫妻关系的折射 / 093
 - 2.5.4 改变对自己的态度，学会爱自己 / 094

{ 第3章 迈过成长中的第一道坎

- 3.1 成长中的第一道坎：“被孤立” / 098
 - 3.1.1 来自学校的冷暴力 / 098
 - 3.1.2 群体孤立是一种欺凌，其伤害程度不可估量 / 100
 - 3.1.3 容易被孤立的孩子 / 101
 - 3.1.4 给予孩子无条件的关注 / 103
- 3.2 难以抑制的空心病 / 105
 - 3.2.1 时代焦虑症 / 106
 - 3.2.2 不能承受生命之轻 / 107
 - 3.2.3 教育，从身体力行开始 / 108
- 3.3 社交恐惧症是无法言说的痛 / 109
 - 3.3.1 无处安放的人生 / 110
 - 3.3.2 究竟什么是社交恐惧症？ / 112
 - 3.3.3 社交恐惧症是如何产生的呢？ / 113
 - 3.3.4 防患于未然 / 116
- 3.4 深陷抑郁的泥潭 / 117
 - 3.4.1 乖孩子竟然得了抑郁症 / 117
 - 3.4.2 一场心灵的“感冒” / 119
 - 3.4.3 远离泥潭 / 122
 - 3.4.4 父母是一辈子都需要精进的职业 / 124
- 3.5 如何应对青春前期儿童成长中的同伴压力？ / 124
 - 3.5.1 青春前期儿童的同伴压力 / 125



- 3.5.2 为什么说青春前期儿童的同伴压力问题更为严峻? / 126
- 3.5.3 青春前期同伴压力的利与弊 / 129
- 3.5.4 如何应对青春前期消极的同伴压力? / 131

{ 第4章 弥补家庭中的原生缺陷

- 4.1 妈妈, 你别讨厌我…… / 134
 - 4.1.1 幼年时期形成的负面心理场, 一生无法释怀 / 135
 - 4.1.2 以偏概全地定义内化孩子的三观 / 135
 - 4.1.3 青少年犯罪来自幼年遭受的语言暴力 / 136
 - 4.1.4 拒绝语言暴力 / 137
- 4.2 解读离异家庭孩子的心灵密码 / 139
 - 4.2.1 离异, 阴霾背后的殇 / 139
 - 4.2.2 解读离异家庭中孩子的心灵密码 / 141
 - 4.2.3 给孩子心灵撑起一个完整的家 / 146
- 4.3 我怎么不会爱 / 148
 - 4.3.1 我怎么不会爱? / 149
 - 4.3.2 亲子中断在幼年的孩子心中植下深深的洞 / 150
 - 4.3.3 幼年的分离伤痛映射到关系中, 内化成一辈子不可言说的痛 / 152
 - 4.3.4 任何事情都比不上孩子在身边的幸福 / 153
- 4.4 别让孩子成为棍棒之下的施暴者 / 154
 - 4.4.1 校园里爱施暴的小霸王 / 154

4.4.2 真的是不打不成才吗？ / 156

4.4.3 用没有敌意的坚决和没有诱惑的深情教育孩子 / 161

4.5 留守儿童的情感空巢：养而不教是读职 / 167

4.5.1 13岁留守少年的杀母事件 / 167

4.5.2 家长责任缺失导致留守儿童情感缺失 / 169

4.5.3 情感空巢让孩子沉溺于虚拟世界 / 170

4.5.4 隔代老人的溺爱娇纵 / 172

4.5.5 家长的监护权是父母不可推卸的责任，养而不教是读职 / 173



共情

胜过一切教育
好的亲子关系

{ 第5章 良性亲子互动，才会激发孩子的内在潜力

5.1 培养习得性乐观思维，人生无往不胜 / 180

5.1.1 孩子在8岁时就已经确定乐观还是悲观的解释风格 / 180

5.1.2 是什么导致了孩子悲观的解释风格？ / 183

5.1.3 乐观的人生，无往不胜 / 186

5.1.4 培养习得性乐观思维，让孩子远离悲观 / 188

5.2 改变拖延的最小行动 / 190

5.2.1 从小养成拖延习惯会影响一生 / 191

5.2.2 拖延症的四种典型类型 / 192


5.2.3 改变拖延的最小行动 / 197

5.3 有了心流体验，学习变得更轻松 / 201

5.3.1 心流，幸福的终极状态 / 201



- 5.3.2 心流的体验是怎么产生的？ / 202
- 5.3.3 如何打造心流？ / 203
- 5.4 专注力，未来的核心竞争力 / 205
 - 5.4.1 拥有专注力到底有多重要？ / 206
 - 5.4.2 无法专注的原因 / 208
 - 5.4.3 怎样培养专注力？ / 211
- 5.5 千万别看这篇关于自控力的文章 / 214
 - 5.5.1 挽救沉迷手游的孩子 / 215
 - 5.5.2 自控力受到哪些因素的影响？ / 217
 - 5.5.3 怎样才能提高自控力？ / 223
- 5.6 走到绝境，一项可以拯救自己的能力 / 226
 - 5.6.1 人生不如意十之八九，孩子也不例外 / 227
 - 5.6.2 逆商到底有多重要？ / 228
 - 5.6.3 衡量逆商高低的指标有哪些呢？ / 229
 - 5.6.4 逆商是可以习得的能力 / 232
 - 5.6.5 苦难是前进道路上的垫脚石 / 233
- 参考文献 / 234



第1章

理解孩子的与众不同

1.1

你的粗心大意也不一定是坏事情

从小到大我都是一个粗心大意的人，上小学的时候，尽管学习成绩还不错，但考试从来没有得过“双百”（语文数学全满分），我表妹跟我同年，小的时候经常得“双百”，一直让我羡慕不已。我记得小学老师跟我说得最多的一句话就是：“你能不能不犯这种低级错误啊？”

工作了以后，这个坏毛病依然如影随形，常伴我左右。就说现在码字写文章吧，几乎每篇文章发出去后，都能收到老妈的短信：“你那个×是不是打错了？”唉，无奈啊，后来我索性让老妈帮我校对了。我这个马大哈的形象在身边人心中算是根深蒂固了。说真的，我自己也很苦恼。

随便到百度上搜一搜“粗心”，便展现出若干篇触目惊心的文章。“粗心大意毁掉一生”，“粗心大意是种病，克服要趁早”，“别再拿粗心当借口”……

如果你跟我有同样的困扰，看完之后，你心里什么感受？是不是很沮丧呢？

嘿嘿，别沮丧，有时我们的“粗心大意”也不一定是缺点。心理学家对“粗心”给出了另一个解释。



共情

胜过一切教育
好的亲子关系



1.1.1 粗心的幸运儿

英国心理学家设计了一系列的实验来研究人的运气。其中有一个实验，是给那些志愿者每人发了一张报纸，请他们仔细看过后说出里面共有几张照片。

其实实验者还在报纸的中间部位，用了半版的篇幅和超大的字体写了这么一句话：“如果你告诉研究人员你看到了这句话，就能为自己赢得 100 英镑。”

那些细心的人把心思全放在了清点照片的数量上，所以并没有发现这个赚钱的机会。相反那些粗心大意的人，因为“不够专注”，所以看到了报纸中间的大字，从而为自己赢得了 100 英镑。

另一种解释是说，粗心的人更注重宏观，性格会更偏向乐观豁达，所以更愿意接受新的机会和挑战。相比之下，细心的人，比较注重细节，性格方面更内向谨慎，会更苛求完美，

所以在人生关键选择时刻会趋于保守。按照性格决定命运的理论，粗心的人会较细心的人运气好一点。

1.1.2 粗心的人对某些信息的判断更有价值

我们的大脑接收信息的方式有两种，即直觉和感觉。每个人都会使用这两种方式，但不同的人会倾向用其中一种方式。就像我们使用左右手一样。

偏重用感觉接收信息的人，会更依赖感官（眼耳口鼻）来接收信息。而直觉接收信息是指靠内在的经验，直接获取信息，也就是我们常说的第六感。通常细心的人依靠感觉接收信息的比较多，而粗心的人倾向用直觉接收信息。

上学期给上小学三年级的儿子开家长会，英语老师敲黑板，严肃地批评了考试中不认真审题的粗心孩子。题目是一个判断对错的题，要求把正确的句子用 T 标出来，把错误的句子用 F 标出来。且不说这些孩子判断得正确与否，粗心的孩子无一例外把他们认为正确的句子打了对号，错误的句子画了叉号。一道大题 10 分全没了。

为什么会这样？

细心的孩子用眼睛读题，他们依赖于他们看到的事实，而粗心的孩子看题目时，他们似乎看到了不存在的字，也就是说他们凭自己内在的经验，想象出题目。因为在他们以往的经验中，一直都是用对号和叉号来判断对错，所以他们理所当然地按这个逻辑去答题。

