



/ 超级父母育儿丛书 /



# 亲子心流

## 跟**超级奶爸**学育儿

钟煜曦

◎ 著

告别“丧偶式”育儿，“理工男”爸爸亲密育儿心法揭秘

300+ 真实育儿场景对话，200+ 家长实战案例

带娃探究数百所博物馆和科技馆，陪娃登上十几座高山

**超级奶爸**手把手陪你“熬鸡汤”

不吼不骂，和孩子好好说话！



SPM 南方出版传媒

广东科技出版社 | 全国优秀出版社

# 亲子心流

## 跟超级奶爸学育儿

钟煜曦 ◎ 著



**SPM** 南方出版传媒

广东科技出版社 | 全国优秀出版社

· 广州 ·

## 图书在版编目 ( C I P ) 数据

亲子心流：跟超级奶爸学育儿 / 钟煜曦著. —广州：  
广东科技出版社，2021.9  
（超级父母育儿丛书）  
ISBN 978-7-5359-7682-6

I. ①亲… II. ①钟… III. ①婴幼儿—哺育—基本知识 IV.  
①TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字（2021）第126987号

## 亲子心流：跟超级奶爸学育儿

QinZi XinLiu : Gen ChaoJi NaiBa Xue YuEr

---

出版人：朱文清

责任编辑：张远文 李 杨 彭秀清

责任校对：李云柯

责任印制：彭海波

出版发行：广东科技出版社

（广州市环市东路水荫路11号 邮政编码：510075）

销售热线：020-37592148 / 37607413

http: //www.gdstp.com.cn

E-mail: gdkjcbshzb@nfc.com.cn

经 销：广东新华发行集团股份有限公司

印 刷：

（ ）

规 格：889mm × 1 194mm 1/32 印张9.5 字数 千

版 次：2021年9月第1版

2021年9月第1次印刷

定 价：49.80元

---

如发现因印装质量问题影响阅读，请与广东科技出版社印制室联系调换（电话：020-37607272）。

# 自序

本人从事儿童科技教育工作，写本书时，我儿子已经12岁了。回首陪伴孩子成长的这些年，有非常多的快乐时光，我也很享受陪伴他成长的点滴。

先介绍一下我是如何成为“超级奶爸”的。记得太太临产，我进产房陪产。当孩子从妈妈产道出来的那一刻，我惊喜地站了起来，拿出相机拍照。护士狠狠地吆喝我坐下，不准动。我乖乖地坐下，内心充满了喜悦。后来，看着儿子柔嫩的肌肤，硕大的脑门，我内心涌现出一个愿望：希望他以后成为一个“创新、以德为本”的人。我和太太商量好，给孩子起了一个英文名，Sunny。

太太在医院休养五天后，我们就回到了家。Sunny一个人躺在预先准备好的小木床上。第二天白天，风很大，Sunny在小床上睡觉。突然一阵强风把房间门狠狠地吹动了，“轰”的一声巨响，房间门关闭了。孩子吓得大哭，太太把他搂在怀里安抚，可他哭得歇斯底里，涨红了脸，四肢

乱动，仿佛在呐喊着。太太紧紧地搂着他，大约过了半小时，孩子逐渐累了，哭声渐渐减弱，慢慢睡着了。没多久，他开始抽搐，四肢每分钟颤抖一次。我和太太一下子不知所措，马上带孩子去儿童医院检查。医生建议住进NICU（新生儿重症监护病房）检查。看着稚嫩的他被医生放进保温箱，之后6天里，每天抽血、打点滴、做各种化验，我的内心在流泪。

6天后，迎来了孩子出院的喜讯。医生说没发现任何问题，开了7毛钱的维生素C就完事了。后来听一些长辈说，孩子的这种情况属于受惊，马上服用保婴丹之类的药物就能缓解。我感觉自己太无知了。从此，我开始购置大量的书籍，学习育儿知识，走上“超级奶爸”的道路。

Sunny六七个月大时，我们开始准备牛奶，给孩子作为人奶的补充品。可这小家伙习惯了妈妈的身体，无论如何都不接受奶瓶。我想方设法，购买了六七种进口奶瓶回来，都被孩子拒绝了。10个月时，因为断奶，Sunny做出了强烈的反抗，哭得稀里哗啦，最终触发扁桃体发炎加腹泻，又进了医院留院。出院后，他突然开始说话了，第一句话就是“爸爸”。一股暖流从我心中涌出，令我惊喜万分。Sunny越叫越大声，咬字也清晰，让我喜笑颜开，一切烦恼都抛诸千里之外，我顿时感受到作为父亲的幸福。与此同时，孩子也终于接受奶瓶了。

因为出生不久即受惊，加上2次住院，Sunny显得特别黏人，对各种声音都很敏感，经常号啕大哭。后来我通过学习才知道，原来这就是俗话说的“言者无心，听者有意”。孩子敏锐的触角让他对不明声音、光线、图像产生了恐惧，留下了心理阴影。

有一次，我参加了一个亲子教育的分享会，会上男性家长只有零

星几个。导师开讲前先请全场学员给在场的爸爸们鼓掌。这掌声鼓励了我，激发了我学习的欲望。之后我系统地参加了不少培训班，学习了教练技术、NLP（神经语言程序学），也初步接触了萨提亚。为了更好地把学到的知识运用到实践中，我对公司员工、对儿子不断进行实践，同时也热衷于参加各种线下分享会，分享自己的学习心得。当我不断地处于学习、实践、总结、分享的循环中时，我发觉孩子的变化相当明显。这让我感受到了学以致用妙处。儿子的成长也引发了我的二次成长，这就是育儿育己。

我日常有个习惯，经常把亲子过程中印象深刻的事情用手机记录下来。孩子4岁时问我：“为什么今天地球转得那么快？”6岁后他经常问我一个问题：“为什么感觉时间过得特别快？”我告诉他这是因为他做事专心，而且过程也很开心，这感觉就是“心流”。心理学家米哈里·契克森米哈赖对心流（Flow）的定义为：一种将个体注意力完全投注在某活动上的感觉，心流产生的同时会有高度的兴奋及充实感。

我很享受亲子过程的心流。本书将分享我陪伴小儿成长过程中的各种心流瞬间。

本书的内容分两部分。第一部分为“故事篇”，是我与孩子12年来多个亲子心流故事和感悟的分享。第二部分为“工具篇”，和家长分享如何控制自己的情绪及亲子沟通的方法。这部分是我的线上课程的完整内容，已经有几千名家长参与学习。课程包含300多个生活中的例子，大部分是我身边的真实个案；还添加了200多个来自家长学员们的实战案例。希望本书能让更多家长受惠，学会与孩子好好说话。

# 目录

## Part 1

### » 故事篇——父子俩的心流瞬间

- ♥ 第1章 害怕的感觉很正常：一切从接纳开始 / 2
  - 害怕闪电打雷：不同年龄不同方法，五招搞定 / 3
  - 恐惧游泳：与孩子感同身受，帮他重拾信心 / 4
  - 灯光频闪好可怕：引导从感性到理性的认知 / 6
  - 负面新闻留下心理阴影：强化过往成功经验，化担心为知识点 / 7
  - 对陌生环境的恐惧：直面它，感受当下 / 8
- ♥ 第2章 关注当下：缓解各种“不舒服” / 10
  - 孩子磕磕跌跌的处理方式：引导换位思考 / 11
  - 接受物理治疗大喊大叫：接纳痛，心自然就放松了 / 11
  - 缓解男生小手术的痛楚：给感觉打分 / 12
  - 睡不着、压力大：专注呼吸好神奇 / 15
- ♥ 第3章 挫折锻炼：陪伴与放手的平衡 / 17
  - 登山：描画愿景，调动感官享受过程 / 18
  - 骑行：陪伴，鼓励，给孩子足够的时间 / 19
  - 参加冬夏令营：家长放手，锻炼孩子自立能力 / 21

-  **第4章 培养自律：做一个让人放心的人 / 24**
- 延迟满足：用好习惯记录表培养孩子的自控力 / 25
  - 培养耐心：美好的事情都值得等待 / 27
  - 设立边界：做一个有原则的人，从生活的细节开始 / 34
  - 培养责任心：让孩子有社会担当 / 43
  - 低声说话是文明：培养孩子有理不在声高 / 45
  - 种心锚：植入能量开关 / 47
-  **第5章 做孩子成长的催化剂：为他的梦想助力 / 49**
- 用开放式问题发问：打开孩子想象力的开关 / 50
  - 行万里路：从生活中学习，百闻不如一见 / 52
  - 思维导图：整理思维的好工具 / 57
  - “不务正业”是好事：守护“小科学家”的好奇心 / 58
  - 成为孩子的“供货商”：支持孩子成就梦想 / 60
  - 以儿为师：闻道先乎吾，吾从而师之 / 64
  - 从兴趣入手：留意孩子做哪些事情特别投入 / 65
  - 相信“相信”的力量：让孩子行事笃定 / 67
-  **第6章 感受生活的乐趣：从生活点滴感悟丰富人生 / 70**
- 发现生活中的美好：培养正面思维和多角度视野 / 71
  - 冲印照片：让美好回忆触手可及 / 72
  - 不沉迷游戏的秘诀：玩游戏还是被游戏玩 / 73
  - 学习炒菜：和挑食说拜拜 / 75
  - 在事情与事情之间留白：感受“少即是多”的美妙 / 76
  - 慢生活：把更多时间和心思留给家人 / 77
  - 工作与亲子可以兼得：专注过程，莫负时光 / 79

接受孩子突然的“幼稚”：童心未泯，只是想得到你更多的陪伴 / 80

亲子幽默感：培养乐观与宽容的人生观 / 81

小结 / 82

Part 2

» 工具篇——好脾气淡定家长修炼秘籍

♥ 第1章 改变思维模式：给孩子更好的原生家庭 / 85

第1节 重定焦点：欣赏他人的关键 / 88

第2节 重定意义：一件事的意义由我决定 / 92

第3节 重定立场：换位思考，感同身受 / 96

第4节 重定因果：我的人生我做主 / 99

第5节 重编程序：培养正面思维 / 104

♥ 第2章 提升觉察力：情绪的开关在我手 / 107

第1节 发现行为背后的正面动机：学会包容，增加耐心 / 108

第2节 建立亲和力：不吼不骂，好好说话 / 117

♥ 第3章 隐形的力量：让孩子心甘情愿去行动的秘诀 / 128

第1节 信念：言者无心，潜意识有意 / 129

第2节 思想病毒：摧毁孩子一生的无形杀手 / 134

第3节 价值观：激发孩子内在的学习动力 / 144

第4节 规条：做内方外圆的好家长 / 150

♥ 第4章 换个角度看世界：固执与灵活的差别 / 154

第1节 理解层次：站高一级看事情 / 155

第2节 思维框架：给你的想法“换个框”，心情美美的 / 161

## ♥ 第5章 认识和处理情绪：孩子情商教育的启蒙 / 168

第1节 EMBA法则：控制自己的情绪 / 169

第2节 ABC法则：重新自我觉察，快速调整情绪 / 177

第3节 不要问题，要目标效果：负面语言正面表达 / 183

## ♥ 第6章 沟通的技巧：好好说话就这么简单 / 191

第1节 先跟后带：轻松与孩子达成共识 / 192

第2节 赞扬的技巧：不说“你真棒”，而是描述行为 / 201

第3节 鼓励的技巧：鼓励过程，而非结果 / 209

第4节 批评的技巧：情绪可以接纳，行为必须规范 / 223

第5节 达成沟通目标：善用“归类法”找分歧，达共识 / 231

第6节 感知位置法：权衡各方，局外生慧 / 240

第7节 人类的沟通模式：因材施教，事半功倍 / 250

## ♥ 第7章 拥抱快乐，告别悲伤：帮助孩子和自己成长的方法 / 257

第1节 心锚：播下种子，收获成长 / 258

第2节 与潜意识对话：唤醒心中的小宇宙 / 265

第3节 完美与卓越：接受不完美的自己 / 270

## ♥ 第8章 12条核心理论：成为更好的父母 / 274

## ♥ 后记 / 283

## ♥ 附录一 每天“熬鸡汤” / 285

## ♥ 附录二 参考文献 / 293

故事篇

Part One

# 父子俩的心流瞬间



# 01

## 第1章

### 害怕的感觉很正常：一切从接纳开始

Sunny从1岁到7岁，对很多现象都有莫名的恐惧。他经常搂着我号啕大哭，或者不敢接近某些事物，表现出退缩、拒绝行动的行为。但每一次的经历，都让他获得一次成长。

## 害怕闪电打雷：不同年龄不同方法，五招搞定

Sunny2岁多时，每次打雷，他都会吓哭，小手紧紧地捂住耳朵，有时还声嘶力竭地哭。这时我知道他很需要父母给予的安全感和爱，因此我抱着他，轻声地告诉他：这种感觉很正常。这是我的第一招。当他感觉到安全时，便没那么焦虑了。

Sunny3岁时，遇上打雷，我会放约翰·施特劳斯的圆舞曲给他听。同时，让他一边听音乐，一边堆托马斯路轨玩具。这是我的第二招。沉迷于快乐中的Sunny，在交响乐中，伴随着开香槟的爆炸声，完全无视“可怕”的雷声。有时我不在家，遇上雷雨天，Sunny也会让家人播放交响乐给他听。他听交响乐一段时间后，有一天说：早上适合听贝多芬，下午适合听莫扎特，晚上听柴可夫斯基最好，打雷时就放施特劳斯。

Sunny4岁时，我告诉他，打雷是雷公通知大家赶紧收衣服。雷公担心大家听不清，所以喊得特别大声——雷公是个好人，很喜欢帮助别人。这是我的第三招。Sunny虽然还是害怕，但在捂着耳朵的同时多了一丝笑容。

Sunny5岁时，我开始告诉他，打雷是云和云之间摩擦使空气受热而发出的响声。有时，我用力去拍打沙发，也鼓励他和我一起拍打，让屋子里的拍打声比雷声更大。这成了一种游戏，他玩得很开心。这是我的第四招。多次讲解后，Sunny对打雷便有了几分理性的认识。

逐渐地，Sunny对打雷的声音越来越能接受了，很少再出现大哭、畏惧的情绪。他8岁时的一天晚上，天空不时出现若隐若现的闪电，并没有雷声，犹如远处有人不断用相机闪光灯在拍摄一般。他准备睡觉时，房间灯灭了，闪电一闪一闪地照射到房间里。

Sunny躺在床上，对我说：“爸爸，我觉得闪电有点可怕，感觉不舒服，心里害怕。你可以陪我吗？”

我说：“可以的。你刚才用了‘可怕’‘不舒服’和‘害怕’——都是感受性的词语，爸爸觉得很好，这种感觉很正常。”

然后，我站在Sunny床边陪着他，静静地注视着他，大概过了5分钟。

Sunny说：“爸爸，我现在感觉轻松、开心了，舒服多了。”

我说：“你刚才又用了三个感受词——你能表达自己的感受，十分好。晚安！”

接着，Sunny就安心地睡觉了。这是我的第五招。

此后，他对打雷、闪电司空见惯，不再害怕。

### 心流感悟

家长应体察和接受孩子害怕的感受，通过分散孩子注意力，讲述趣味故事，到引导孩子使用感受类词语表达，让孩子逐渐明白感受没有对与错，一切皆人之常情。要达到这个效果最关键是有家长的陪伴和引导。

## 恐惧游泳：与孩子感同身受，帮他重拾信心

Sunny4岁时参加幼儿园里的游泳班。开始学习的前两个星期，每天早上出门时，他都要把书包里的泳裤扔掉，不然就大哭大闹，不肯上学。我经过了解得知，他很害怕呛水的感觉。

我对Sunny说：“爸爸明白Sunny学游泳很努力，也坚持了好几天，呛水时的确很不好受。爸爸小时候也呛过水，鼻子酸酸的，眼睛花花的，但后来爸爸坚持了，很快就学会了。”

Sunny哭红了眼睛，看着我，没说话。

我继续说：“小乌龟小时候也是一样的，它也喝了不少水，后来它不断练习，很快就学会游泳了。爸爸相信小乌龟能做到的，

Sunny坚持下去，也一定能做到！”

Sunny听完，拿起泳裤，含着泪水，上学去了。几天后，他就初步学会了游泳。

上小学后，因为只能偶尔游泳，Sunny逐渐对下水生疏了。Sunny7岁时暑假的某一天，我带他去游泳，到了深水区，他却不敢自己游。

Sunny说：“爸爸，我有点怕。”

我说：“我明白Sunny有段时间没游泳了，暂时有点不适应，这种感觉很正常。爸爸先扶着你，我们先在泳池里散散步。”

Sunny点了点头。然后，我抱着他慢慢地在游泳池内走了一两分钟。走着走着，在离游泳池边大概3米的地方，我对他说：“你可以试着游到岸边吗？爸爸在后面跟着你，请放心。”

Sunny点头，然后麻利地用手划了两三下，就到达岸边了。我马上给予鼓励：“你刚才像一条海豚似的，几秒就游到岸边了。爸爸还要划好几下才跟得上你。”

很快，Sunny重拾信心，欢快地开始游泳了。

Sunny7岁多时，我带他去了某个竞赛池，水深1.8米。我答应他游一个来回后就去沙池玩沙。

下水时，Sunny紧紧地抓着池壁，说：“爸爸，我有点担心。”

我问：“担心什么呢？”

Sunny说：“我担心游不完一个来回。”

我说：“嗯，爸爸明白的，你有一段时间没有长距离游泳了。其实你在幼儿园时，已经可以游两三个来回，现在有点生疏，也很正常。你可以靠最旁边的泳道游，万一你真的力气不够时，可以扶着池壁。爸爸会跟在你后面的。”

Sunny听了，解除了心理障碍，顺利地游了一个来回。

### 心流感悟

面对孩子的不适应，作为家长首先应感同身受，可以说说家长小时候的经历，增强同理心。然后给孩子一些时间和空间，调出孩子过去的成功经验，强化他的内心，让他知道过去做得到，现在努力一把，一定也能做到。（详细方法请参考本书“工具篇”第6章第1节）

## 灯光频闪好可怕：引导从感性到理性的认知

Sunny4岁左右时，家里阳台天花板上的灯因为衰老而不断频闪，他很害怕。

我和Sunny沟通：“爸爸明白你看到灯闪，感觉不舒服，有点担心，这种感觉很正常。”

Sunny默默地看着我，眼里泛着泪光。然后，我继续说：“你觉得这盏灯会打你吗？”

Sunny摇摇头。

我问：“会咬你吗？”

Sunny又摇头。

我又说：“会骂你吗？”

Sunny说：“不会。”

我说：“估计是灯管衰老了，爸爸准备更换它。要不爸爸带着你一起出去，看看要买多大的灯管，好吗？”

Sunny接受了。我拉着他到阳台，指着发黑的灯管，讲解简单的物理原理。这时，孩子感性上的害怕转化为理性的知识学习后，他释然了。

还有一次，其他地方的灯也出现频闪。Sunny又有点害怕。这一次，我带他到洗手间，让他用手反复操作开关，模拟灯的闪烁。Sunny玩得很开心。

我对他说：“你也能让灯一闪一闪的，你现在感觉害怕吗？”

Sunny说：“我不怕了，我觉得很好玩。”

不过，后来Sunny喜欢玩开关了……

### 心流感悟

害怕只是一种感受，通过引导，让孩子从感性的体会，转换到理性的认识，害怕自然就消失了。孩子的转变需要一些时间，请家长保持足够的耐心，静待花开。

## 负面新闻留下心理阴影：强化过往成功经验，化担心为知识点

Sunny7岁时，某天晚上，朋友说一起去卡拉OK歌厅。我和Sunny来到歌厅门口，Sunny死活不肯进入，哭着搂着我，表现得很害怕。

我蹲下，对Sunny说：“爸爸感受到你有点害怕，是什么原因呢？”

他不肯说，也不想动。我列举他过去的两个勇敢案例：一个是登山时见到黑乎乎的山洞，他主动提出要进入；另一个是我们在一个山洞内湖划船，他不单自己下船，还把自己的感受和一位不敢下船的哥哥分享——很勇敢、很主动。

我告诉孩子：“如果你准备好了，请告诉爸爸，爸爸愿意听。”

Sunny终于开口，原来他之前在电视里看到有歌厅着火了，他很担心。我表达了对孩子担心的理解，告诉他这种感受很正常，同时让Sunny知道这是小概率事件。接着，Sunny放下心来，和我一起进入歌厅。我顺便教导Sunny如何看安全通道的示意图，讲解基本的火灾逃生知识。