

## 图书在版编目 (CIP) 数据

这 20 种亲子良方您会吗? / 区佩嫦 区佩琼著.

—成都: 四川教育出版社, 2013. 7

(家庭教育实用宝典)

ISBN 978-7-5408-6322-7

I. 这… II. ①区… ②区… III. ①亲子关系—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 136552 号

责任编辑 赵 文

封面设计 毕 生

版式设计 毕 生

责任印制 陈 庆

出 版 四川出版集团 四川教育出版社

地 址 成都市槐树街 2 号

邮政编码 610031

网 址 [www.chuanjiaoshe.com](http://www.chuanjiaoshe.com)

制 作 成都完美科技有限责任公司

版 次 2013 年 7 月第 1 版

印 次 2013 年 7 月第 1 次印刷

成品规格 155mm×218mm

印 张 11

定 价 21.00 元

如发现印装质量问题, 请与本社联系。电话: (028) 86259359

营销电话: (028) 86259477 邮购电话: (028) 86259694

编辑部电话: (028) 86259381

# 目 录

## 爱心导航编

<b>良方 1 爱屋及乌</b>	
——与孩子的朋友做朋友 .....	2
<b>良方 2 情感加温法</b>	
——带给孩子惊喜一刻 .....	12
<b>良方 3 情话密码</b>	
——与孩子共创互勉的身体语言 .....	19
<b>良方 4 唯独你是不可取代</b>	
——给孩子无条件的支持 .....	26
<b>良方 5 做个有价值的人</b>	
——提升孩子的自尊心 .....	33

## 关心无价编

- 良方 6 向他真情告白**  
——与孩子分享心底感受 ..... 44
- 良方 7 跟谎言说再见**  
——引导孩子坦诚道出感受 ..... 53
- 良方 8 关爱每一天**  
——优先给孩子十分钟 ..... 63
- 良方 9 暖暖私房话**  
——创造有利两代沟通的环境 ..... 70
- 良方 10 情感的安全地带**  
——体会孩子的心路历程 ..... 79

## 耐心灌溉编

- 良方 11 无法抵御的言语杀伤力**  
——聪明的你别“心罚”孩子 ..... 90
- 良方 12 眼光不要老是向外弯**  
——过多的比较会令孩子沮丧 ..... 99
- 良方 13 捕捉心灵天籁**  
——聆听孩子的心声 ..... 105
- 良方 14 快乐地发挥所长**  
——邀请孩子给予意见 ..... 113
- 良方 15 别只会对子女皱眉**  
——以包容的态度面对孩子的成长 ..... 120

## 决心宣言编

- 良方 16 尝试贴近孩子的心**  
——愤怒会导致沟通中断 ..... 128
- 良方 17 别让它成为美丽的谎言**  
——失信会破坏互信关系 ..... 135
- 良方 18 你可有认错勇气**  
——孩子需要会认错的父母 ..... 142
- 良方 19 溺爱是害不是爱**  
——纠正孩子的不恰当行为 ..... 148
- 良方 20 成为他的好伙伴**  
——永远守护着你的孩子 ..... 156





## 孩子心中举足轻重的人

孩子在学校度过的时光比家里多，同学间的情感交流频密，结识的朋友大多来自班里的同学，每天的喜怒哀乐也离不开这个社交网络，同学在孩子生活中扮演了举足轻重的角色。

何太太是我们所认识的一位“双职”女性，她从事时装饰物零售业，十年前好不容易升上主管一职，怎料却意外怀孕，诞下了女儿芝芝。由于要兼顾工作及家庭责任，她失去很多私人时间，被迫放弃了从前热爱的水上活动，与好友们的聚会也鲜有出席。何太太形容自己的生活犹如橡皮筋般拉得绷紧，最令她着急的是上司经常暗示她欠缺了从前对工作的投入感，眼见市道一直未能恢复至金融风暴前的水平，何太太暗忖以自己的学历及年龄，根本无法再觅得同等薪级的工作，为了保住饭碗，她只好比从前更拼命工作，而且决定不再生育第二个孩子。

独生女芝芝正在念小学，小女孩天真活泼，在学校里有几个很要好的同学，放学回家后仍不时与她们用电话或 ICQ 聊天。有时候，何太太下班回家后，芝芝只管躲在房间里玩 ICQ，也懒得出来跟妈妈打个招呼。久而久之，何太太备受女儿冷落，感觉不免有点难受，如遇当天在工作上受了气，身心俱疲的她对女儿的冷待就格外反感。有一次，何太太终于忍不住教训芝芝起来，她责怪女儿浪费时间，不专心温习，没料到芝芝的反应竟异常激动。



我又没有做错事，干吗要骂我？呜呜……你一天到晚都不在家，家里只剩下我和菲佣姐姐，我真的闷得发疯，有时候还会觉得好害怕呢！

同学们的妈妈都不像你这样，你一点都不疼我！要是你不准我跟同学玩，那就生一个弟妹陪我好了！



何太太闻言不禁怔住，本来，她只是想发泄一下情绪，没料到会触发女儿的满腔怨愤。她很惊讶女儿的年纪虽小，想法却如此复杂，竟联想到要妈妈生一个弟妹陪她，眼前的情景是何太太始料不及，同时也感到相当震惊的。

何太太没有意识到事态会这么严重，那是因为她一直疏忽了女儿的感受。她埋怨女儿对同学言听计从，又觉得那些同学是教坏女儿的罪魁祸首，使女儿对自己的话置若罔闻。其实芝芝对妈妈一直存有不满，却无从改变事实，也苦无机会向妈妈反映想法，心灵空出来的位置幸得谈得来的同学们填补，渐渐形成了对同学们的情感依赖，并且视对方为生命中重要的人物。当芝芝得不到妈妈的谅解，而妈妈又肆意攻击自己的好友，小女孩自然大为反感，间接激化了内心存在已久的愤懑，继而开腔指斥妈妈的不是。即使孩子最终会因为受压而屈服，但亲子间已逐渐形成严重及深远的沟通障碍。

## 增进感情必先付出“脑力”

何太太平日工作繁忙，但偶尔会腾出晚上的时间陪伴芝芝做功课或温习。然而，孩子难得与妈妈相聚，难免会喋喋不休地说起白天在学校里发生的趣事。芝芝很想让妈妈多了解自己的生话，本来她提及过的同学名字已不算太多，可是何太太始终没有牢记，结果每次都搞不清谁是谁，令芝芝大感没趣。何太太对此却不以为然，她认为女儿应该专心温习功课，最好不要被无关紧要的话题分散了精神。



一天的工作已耗尽了我的精力，哪有脑力去记住女儿的同学是谁？难道这些琐事会对她的学业有帮助吗？我花在陪伴孩子做功课的时间已经不多，实在不想浪费一分一秒，而且也不想她养成不专注的坏习惯。

可是，芝芝的想法会否跟何太太一样呢？

事实上，芝芝早已对妈妈相当不满，认为对方从来没有用心聆听她的话，就像对她的生活漠不关心似的。

何太太从成年人的角度去解读孩子的想法，忽略了孩子的世界根本不像成年人般复杂，一些在成年人眼中微不足道的事情，对孩子来说却意义重大。试想当孩子喜滋滋地跑到父母面前，滔滔不绝地诉说在学校里的趣事，当中有些是孩子重复提及过的，但父母却对孩子说的人和物毫无头绪，而且露出一脸茫然的表情，假如父母

与孩子对调了身份，相信也会感到很失望了吧。

亲子相处之道，作为父母的必先投入孩子的世界，用他们的语言、思想去沟通，不然双方失去了共同话题，孩子的心就会愈飘愈远，两代人仿佛活在两个世界中。

## 择友反映一己期望

孩子的择友能力并不成熟，可说是没有什么原则或要求，然而不少父母却为了让孩子择善而交，即使殚精竭虑也要替孩子觅得校风淳朴的名校。

芝芝就读的小学已是区内数一数二，不过，何太太仍担心女儿会误交损友，她很想给女儿提供一些择友建议，希望诱导她与一些性格善良、酷爱读书的同学为伴。不过在孩子眼中，好与坏的定义就未必与父母的一样，而芝芝对同学的看法更是时有不同，她一阵子与某个同学很要好，过了一段时间后又跟另一个好，当中有几个孩子更不是何太太的心中首选，何太太愈想愈不安，总觉得女儿的交友态度过于随便。

芝芝还在念小学，可是她每过一阵子就会“换朋友”，要么好到不得了，要么又闹翻了，我问她是为了什么原因，她却不肯告诉我，看似满不在乎的样子，我真的不喜欢她这种态度！到底我是否要限制她交友呢？



我们认识的父母中，不只何太太一个曾经有过这个念头，可是这仅是父母的主观想法，事实上绝不容易做到。须知道干扰孩子的社交生活是有风险的，一不小心便会弄巧成拙，破坏了辛苦经营回来的亲子关系。

何太太能够注意到女儿在交友方面的问题，并且想寻求改善方法，那是很难得的事，因为孩子喜欢谁和不喜欢谁，往往隐藏了对父母的期望和认同。不过，父母单方面猜测孩子的想法会令事情变得复杂，因为理性分析未必切合孩子的心声，反而给孩子平等对话的机会，答案便不难找到。大部分孩子都不晓得主动向父母澄清心里的真正想法，更别提提出建议和要求，他们唯一能做到的是通过喜欢谁和不喜欢谁的方式来表达一己喜恶。父母与其直接质问孩子的行为态度，倒不如找个适当机会，与孩子轻松地聊聊他的新朋友和旧朋友，让孩子自由说出想法和感受，而父母就可以从中了解到孩子对人的看法及期望。由于孩子的观念大多受到家庭生活和父母影响，父母更可借以反思自己对孩子的教育方法及做出改善。

## 社交苦恼有谁知

年纪小的或初上学的孩子多会跟父母诉说学校生活中的所见所闻，其中包括了和同学交往时遇到的挫折。当孩子遭受到情感上的伤害，比如有同学突然批评他、排斥他等，孩子都会感到不开心，假如父母不能及时给予安慰和支持，孩子内心就会感到很失落、很

难受。

然而，要是孩子不愿倾诉，父母就无法理解孩子的心情，问题便像雪球般愈滚愈大。芝芝偶尔会眼睛泛红，似是哭过的样子，每次都令何太太大为紧张。可是芝芝总不愿透露原因，宁愿躲进房间跟同学通电话或玩 ICQ。何太太觉得女儿只肯跟同学倾诉心事，对于妈妈的关心却甚有保留。

芝芝，妈妈想知道你在学校的事情，但你却顾左右而言他，难道你有什么秘密隐瞒我？瞧你只愿意跟同学说心事，难道同学比妈妈还要亲么？



你想我说些什么啊？就算我说出来，你都不会懂。别人的妈妈能说出孩子好友的名字，而你却做不到！同学们常说在学校里挨了骂，受了委屈，回家后一定会跟妈妈诉苦，但你却只晓得问我这是谁，那又是谁，跟对方认识了多久……

何太太在工作上是一位主管，说话时脱不掉命令或质问的语气，使芝芝有被胁逼的感觉，她愈想知道女儿的心事，女儿便愈要逃避。眼见孩子在学校里发生了不愉快的事情，父母大多会手足无措，纵然很想帮孩子解决困难，但碰上对孩子的事情不熟悉时，除了令孩子大感失望外，也会质疑自己对孩子的爱是否不足。

有人说孩子的成长期就是反叛期，因为他们喜与朋辈交往，而朋辈的影响力又远比父母的大，甚至足以左右孩子对家人的看法。由于芝芝很重视与朋辈的关系，经常视朋辈为倾诉对象，要是遇上被朋辈排斥的情况，很容易产生强烈的不被接纳的感觉。当孩子要作出有关价值观的判断或选择时，朋辈的看法和意见具有重要的影响力。假如父母像何太太般不断追查女儿的倾诉对象，而且作出恶意的批评，孩子难免会认定父母想将自己与朋辈隔绝，甚至要封闭他的生活圈子。

### 点子提示

行为治疗法 (behavior therapy) 中的模型法 (modeling)，是指透过观察一个学习模型对象，仿效对方的技巧以改善自身缺点，被仿效的对象必须是当事人所认同的。

所以，父母对孩子结交朋友不必过分忧心，因为孩子可以借由模仿身边好友的优点，从而改善自身的行为。

## 让你的孩子更爱你

孩子对父母的要求大多很简单，父母只要愿意了解孩子身边的人和事，比如对孩子的同学略有印象，即使只记得一两个诨名，孩子已经会感到满足，并认定父母是关心自己的人。

假如孩子能主动跟父母分享喜怒哀乐，那定会促进亲子间的情感交流。父母可准备一本记事本，记下孩子同学的名字，或是让孩子画出同学的画像，写出各人的性格特征及资料，这种活动既可训练孩子的表达能力，又可以让父母了解孩子的生活。还有，父母可以在孩子与同学的聚会或学校活动中拍些照片，然后整理成一本漂亮的册子，或刻录成相片光碟，待有空时与孩子一起欣赏，并聊聊他们相处时的点滴。

父母在条件许可的情形下，最好让孩子邀请同学们到家中聚一聚，所谓“百闻不如一见”，与其听孩子描述有关同学们的点滴，不如亲身去观察和了解。那不仅可以认识到孩子的社交情况，而且能找出当中值得孩子学习的榜样，从而引导孩子作出适当选择。

在孩子的心中，父母重视他的朋友犹如重视自己一样，遇到孩子的同学生日，父母可以陪伴孩子选购生日卡或小礼物；要是时间许可，父母更可主动参与孩子和同学的聚会，或是学校的亲子活动，从中观察孩子和同学的交流情况，借以丰富与孩子沟通时的话题。此外，孩子对待同学的态度也会显露出性格上的优点及缺点，父母可别忘记给予适度的赞赏或改善建议。

要避免孩子误交损友，父母必须知道孩子在学校和哪些同学的

感情最好，然后主动了解他们的交往情况。为避免破坏亲子关系，父母不宜肆无忌惮地对孩子的同学作出负面评价，更切忌以威胁手段迫孩子疏远朋友；相反，应给予孩子体谅和关怀，待清楚了解孩子与同学的相处后，才以客观及正面的态度与他讨论他们的友谊。熟悉孩子的社交生活，就等于握有跟孩子沟通的筹码，从另一个角度看，遇上孩子发生了什么意外，例如无故失踪等，父母对孩子的社交生活有一定了解，就能够向支援者提供更多资料了。

做父母的总有保护孩子的心态，可是一些像排斥孩子的朋友，藏有孩子朋友的黑名单等行为都会令孩子觉得父母不尊重他。还有，对于长期生活在象牙塔的孩子来说，思考领域也会变得愈来愈狭隘。事实上，父母不必担心孩子的朋友众多，会容易受到他人影响；相反，只要父母能从小教导孩子用心观察和分析身边的人和事，信任孩子的择友能力，孩子对父母只会更为尊重，有问题时也愿意主动找父母商量。