

# 亲子关系全面技巧

李中莹(香港) 著

“修订版”的序 / 1
自序 / 1
第一章 为什么写这本书? / 1
第二章 主要概念 / 11
一、家长对于身份的正确态度 / 13
二、亲子关系的十个基本要诀 / 17
三、理想的家庭环境 / 28
四、“亲子教育之孩子成长”(作者：陈敏霞) / 30
五、信念系统 / 37
六、自我价值 / 40
第三章 孩子在成长和教导上的需要 / 45
一、孩子大脑的发育 / 47
二、孩子心智发展的五个阶段 / 53
三、0至6岁 / 58
四、6至12岁 / 63
五、12岁以上 / 68
六、如何帮助孩子建立自我价值 / 73
七、孩子10至12岁的转变 / 76
第四章 处理孩子情绪的技巧 / 83
一、交换型 / 87
二、惩罚型 / 90
三、冷漠型 / 93
四、说教型 / 95
五、EQ型 / 97
六、EQ型处理孩子情绪的技巧 / 102
七、亲子问题案例讨论 / 108
第五章 情绪教育 / 111
一、家庭中的EQ之基本要诀 / 113
二、什么是情绪智能(EQ) / 116
三、如何帮助孩子培养出足够的EQ / 118
四、与心爱的事物分手 / 121
五、化解与他人之间的冲突 / 124
六、承担责任 / 127
七、帮助孩子建立自信、自爱和自尊 / 129
第六章 良好和有效的亲子关系技巧 / 133
一、正确赞赏孩子的方法 / 138
二、与孩子一齐进行的活动(黄金时间) / 141
三、改善亲子之间的沟通 / 146
四、孩子应否听话 / 153
五、孩子屡不听命怎么办 / 157
六、帮助孩子听家长的话 / 160

七、如何使孩子守规则 / 166
八、训练家长注意孩子的美好行为 / 172
九、注意孩子喜欢的活动 / 176
十、亲子关系的急救箱——“太空时间” / 179
十一、如何处理盛怒的情况 / 181
十二、家庭问题会议 / 184
第七章 孩子的学习和学业成绩 / 189
一、今天的教育制度 / 191
二、孩子为什么不学习 / 194
三、孩子的学习——左脑与右脑 / 197
四、孩子的学业——竞争心态 / 200
五、三种内感官的学习能力 / 203
六、如何提高孩子的学习能力 / 210
七、孩子对上学读书的信念及价值观 / 213
八、教育制度下的受害者(作者：戴志强) / 219
九、对孩子教育的不同信念 / 223
十、应付挑战的心理调控技巧 / 227
第八章 消除家长的压力 / 237
一、在家庭中的共同信念和共同价值 / 239
二、打破恶性循环 / 249
三、在坏情绪当头时消除压力的方法 / 251
四、舒缓紧张状态 / 254
五、其他有效的减压方法 / 257
六、无效的减压方法 / 259
第九章 对婚姻出现问题的家长的建议 / 261
一、婚姻尚未破裂的家长 / 265
二、已经分居或离婚的家长 / 267
三、配偶逝世的单亲家长 / 269
四、给孩子和儿媳妇的信 / 272
附录 / 277
李中莹先生的研究范围 / 279

## “修订版”的序

这本书是在 1998 年 10 月，我用一个月的时间一口气写出来的。回想当时的心情：静儿(第一位太太)逝世的创痛还在心中；刚从美国 NLP University 的 NLP 高级文凭班毕业回来，热情高涨；看到报纸杂志电视每天的报道，充满悲惨的故事，无论涉及的是成人抑或小孩，背后的原因，都是当事人在孩童成长过程中，没有建立起良好的心理健康。当时，我已经多少累积了一些教授 NLP 课程的经验，也私下接受了一些心理辅导的个案。看到学员和受导者有所提升，高兴之余，也不禁思索他们的问题的根源。结论是同样的一个：在孩童成长过程中，没有培养出良好健康的心理。

与静儿的家庭生活，有很多不如意的地方。在两人及两人与孩子们之间，都有很多问题，大部分是我的责任。结婚 20 年后的 1992 年，我接触了 NLP，知道那是解决的钥匙，

但对很多事情来说，却已经是太迟了。细想我自己问题的根源，结论仍是一样：在我的孩童成长过程中，没有培养出良好健康的心理。

我明白了：不论我教 NLP 或者做辅导工作多么有效，都只不过是治标而已。今天出生的婴儿，30 年后仍会找我学 NLP 或者为他做辅导，除非这个婴儿在成长过程中，能够培养出良好健康的心理。

想到这里，心中的一份力量涌出来，结果就是这本亲子方面的书。

绝大部分的家长，都是竭其心智，努力追求一个目标：使孩子成长得最好。只是，他们的辛劳往往达不到期盼的效果，因为他们的思想、说话和行为，受到传统文化、社会状况、上一代的熏染等，只能重复过去的做法。就算家长意识到有改变的必要，亦很难找到书籍或者课程去使自己提升。

还有一部分家长甚至不认为自己需要改变。对于生活中出现的不成功、不快乐，他们委过于外界的因素：社会、世界、政府、风气、潮流、工作压力、世风(日下)、环境、其他人，甚至“我怎知道？”没有建立起良好的心理健康，即是性格有弱点。一个人是不能没有性格的，因为他需要一个性格去处理人生中每一刻出现的事情。但也就是这个性格维持他不去作出使自己有所提升的改变。孩子总是从一张白纸开始。他主要的学习来源是他的家长，若家长没有改变，孩子便只会继承同样的思想和行为模式。

这本书，在没有书店代售的情况下，竟然卖出了 6000 本，确实出乎我的意料。这绝对不是因为我写得好(我还有一点自知之明)，而是因为这方面的知识的确是今天社会当务之急；家长急需一些易懂易做的概念和技巧。

我的第二本书，(NLP——帮助人生变得更成功快乐的学问)成功打入了书店，这本亲子书也可以因此而有更广的市场曝光。我决定把内容作一次全面的修订。加入 Wilson Cheng 先生的插图，使全书生色不少。我亦感谢陈慧雅小姐的重新排版和黄冠昌先生的市场推广工作。

李中莹

2001 年 6 月

## 自序

谨把这本书献给亡妻莫静儿女士。她以无限的爱和支持，使我做到今天我所做的事。在每一次的课程或辅导中，我都感到她与我在一起。将我所研究的成果与更多人分享，使他们的人生更美好，是我的人生使命，也是对她的一点回报。

我需要对很多人说谢谢，因为他们用种种方式使我掌握了许多受用不尽的知识和能力。

其中首先特别应该多谢的是香港的徐志忠神父和美国的 Judith DeLozier 女士。他们是我的启蒙老师，引导我进入 NLP 的美妙世界，并且在过去数年来不断地给我鼓励。

我也想在里对我的母亲梁燕女士、现在的太太罗嘉村女士、我的一双子女——李瀚基和李慧珊、莫荣光先生伉俪和 Flora Stone，表示一份很深的感激。

还有我的老师们——Lara Ewing、Gerry Schmidt、Connaire Andreas、Robert Dilts、Robert McDonald、Steve Gilligan、Tim Hallbom、Suzi Smith、Steve Davis 和其他的 NLP 大师：谢谢你们。

在 Kinesiology 方面，Dr.Carla Hannaford 和 Zale B.Giffins 与我亦师亦友，我感到十分幸运。

有许多 NLP、Kinesiology、EQ 和 Neuroscience 的大师和学者，未曾见过面，但从他们的著作中我得益匪浅。

公司里的同事——陈慧雅小姐、于国强先生和我新结识的朋友——文卫、广州花城出版社编辑部的文能先生等人，为帮助我出这本书付出了很多，谢谢！

此外，亦要多谢这几年里一直关心和支持我的前辈、同行、学员和其他所有朋友们：没有你们，我没有今天。

李中莹

## 第一章 为什么写这本书？

我们正处于一个“小孩不好过，家长更难为”的时代。

与我们自己的孩提时代相比较，今天的孩子受到的关注更少，但却要面对着更多的挑战和更艰难的成长环境。统计数字显示，与 20 年前比较，现今的小孩：

- ● 学习能力下降了；
- ● 情绪处理及社交技能更差；
- ● 变得更神经质、更易生气、更情绪化、更消沉、更孤僻、更易冲动、更不听话。

今天的家长比起三四十年前的上一代更需要卖力工作，工作时间更长，压力更大。换句话说，今天的大部分家长陪伴孩子的时间，比当年自己做小孩时更少，而所作的沟通，在质与量上都有明显的退步。香港的一项调查指出：现今家长与小孩的沟通时间，平均每天只有 6 分钟！

长久以来，小孩一直倚靠家庭中成人的教导，或者在与其他孩子玩耍中学到基本的情绪处理和社交的技能。在今天的社会里这些学习的途径日渐消失。

今天的孩子每天花上大量时间对着电视、电脑和电子游戏机。这些新科技产品固然有它们的用处，但却不会使孩子在人际关系、沟通技巧、情绪处理和其他许多重要的生活知识以及能力上有所进步。

学不到基本的情绪智能，对孩子的成长会产生严重的后果。根据调查，无法辨别焦虑和饥饿的女孩比较容易患饮食失调症；情绪容易冲动的男孩容易有暴力倾向；学不会控制冲动的女孩容易在十六七岁便怀孕；不懂得应付焦虑及抑郁的孩子容易吸毒、酗酒。显而易见，这些孩子都较难有很好的前途。

家长和孩子之间，本来应该有最亲密的关系。可是，今天的家长有时会觉得与孩子之间无话可说，孩子亦常常不愿把心中的想法与家长分享，在不少家庭里每天都发生争吵，导致两代之间的矛盾随着时间推移而加深。显然，家长和孩子之间需要一些沟通和处理情绪的技巧，使家长与孩子每次有不同意见或者不满时懂得如何处理，从而使关系变得更紧密而不是更疏远。

同时，在学习方面，孩子急需一些能使他们对学习重新产生兴趣的技巧，例如有效而且省时的记忆方法。

另外，认识自我的价值，在群体中建立和谐的关系和拥有不卑不亢的人生态度，对于他们日后成长都极为重要。

我们的亲子系列便是针对这些需要而设计的。

对于本书，我有以下一些想法与读者分享：

(1)孩子成长的过程很复杂，在不同的年龄阶段，对很多事情都会有不同的需要和反应，再加上每一个家庭的文化、传统、生活模式、环境、地区、社会等背景及家长的性格、行为各有不同，所以从根本上说没有两个孩子是相同的，因而也就不会有一套绝对适用于每一个孩子的教导技巧。另一方面，在一本书中把迄今为止总结出来的有效知识、想法和行为介绍给家长，那将会是一部巨著。以今天家长繁忙的生活方式来看，恐怕难以吸引他们去阅读及研究。

这本书提供一些实际和有效的概念和做法，家长可以学习到一些马上便能运用的技巧，并能很快见到效果。若有需要，更可以参加我们的亲子系列培训课程。有关的资料，可以按我们提供的联络地址及电话向我们索取。

(2)一个孩子的思想和行为，是由于在其成长过程中所出现的种种事情及他所学到的思考模式所决定的。故此，伴他成长的家长需要首先明了一点：“这个现状制造出来，有我一份。”意思是说家长的思想、言谈、行为和情绪表现模式，塑造出孩子今天的现状。欲想孩子有所不同，必须家长先在自己的思想、言谈、行为和情绪表现方面有所不同。也就是说“欲孩子改变，家长必须先来一些改变。”

自己不准改变，而只想去改变孩子的家长，这本书帮不了他们，我们不相信有这个可能。

家长开始改变的初期，孩子或者不会马上出现相应的改变，在某些情况下，孩子的不良行为甚至会变本加厉。家长必须明白这是一段考验的时期，回复到过去的做法，情况肯定是回复到与以前一样；坚持已经作出的改变，孩子认识到家长的坚定及认真，便会作出正面的回应了。

(3)很多家长都有一些自责或者内疚的心态，觉得自己未完全做好对孩子的工作。这种心态的好处，是驱使这些家长去寻求和学习更多的知识，以提高亲子关系方面的能力，这样的家长相比于那些总是自认为做得很对，一出现问题就责怪环境或孩子不好的家长来说要来得积极。但坏处是让孩子形成一个信念：家长的确对不起他，欠他一些东西。这样的孩子往往会不断索求，每次吵闹时都以此为凭借而有诸多要求和抱怨，使家长不知所措，难于招架。

所有的家长都应该明白：他们对孩子尽心尽力，都是好的家长，只是如同人生里其他的事一样，他们还有许多办法能将事情处理得更好。

自古以来，人类世代代生儿育女，担当起父母的角色和责任。他们做父母的知识绝大部分来自于他们从自己父母那里得到的经验。他们没有受过“父母如何可以做得更好”的教育，但人类还是一代比一代进步。由此可见没有学过“父母学”的父母还是有成效的。然而，他们从自己父母那里得到的经验追不上需要。每一代的孩子都比上一代更聪明。伴随着科技发展，人类社会的进步及文明亦不断地被提升到新的阶段，人们已不再满足于生存与温饱，而是开始关注如何更有效地发挥一个人的能力。因此专家们展开研究：人类在成长过程中，怎样才能尽早使孩子受到更正确有效的教育而健康成长。

每一代的父母都把他们所知的、最好的给予孩子。他们对孩子的爱及良好动机超过100分。家长无须责怪自己，尤其是当他们发现可以学习到更好的方法时更无须自怨自艾。家长应该以积极的心态去对待自己和孩子。负疚心态只会使孩子误会家长给他们的真的不足，从而无法建立良好的自信和对别人的信赖，这类孩子因为内心没有安全感而不断索求及抱怨，叫家长疲于奔命。这个现象在单亲家庭中最易见到，严重的会令家长陷入无法自拔的病态心理。

为了自己 and 孩子的心理健康着想，这些家长必须建立一个清晰的信念：我已经给了孩子我可以做到的最好的了，同时，我会继续寻找能做得更好的方法。孩子心中没有这方面的怀疑，是他健康成长中极为重要的一环。

(4)我写这本书的目的是针对一般对亲子关系有重大影响的各个方面，介绍一些未被注意的概念和技巧给家长，同时尽量提供最新的科学研究成果所证实出来的道理，以满足一些要求新的学问必须有足够学术基础支持的朋友。

本书中提到的一些深层概念，例如“自我价值”、“信念、价值观、规条”和一些较为深入的情绪辅导技巧，若读者有兴趣掌握，可以阅读我另一本著作：《NLP——帮助人生变得更成功快乐的学问》。香港和国内各大书店都有出售。

这本书有繁体字和简体字两个版本。

(5)这是一本工具书，每一节都意思完整，同时避免长篇大论。读者可以根据本身的需要选择性地先阅读和学习某些内容，亦可以从头到尾地顺着次序去看。

书中介绍的技巧所需要的表格，已随书附上。请家长影印使用。

在附录一里，我提供了很多中英文书籍的目录，供有兴趣做进一步研究的朋友参考。

在附录中，我介绍我研究范围的其他学问。

这本书，更是我们亲子系列培训师训练课程的指定讲义及读物。

(6)我写这本书和设计一些亲子课程时，将以下的信念作为我的理论基础。我相信：

- 孩子一生下来，便爱、信任及听从父母。
- 孩子再坏的行为，都不是针对父母而做的。
- 家长对孩子付出的爱是没有任何其他东西可以代替的。
- 孩子在不断地努力做好，就算当他弄得最糟的时候也是一样。
- 每一个孩子都具备使他拥有一个成功快乐人生所需的全部能力，家长只不过是帮助他这份能力释放出来。
- 孩子的智力和能力都很正常，虽然他没有在家长在乎的事情上表现出来。
- 任何行为都不等于整个人。
- 总有更好的办法，只在于家长肯不肯去找。
- 家长是每一个孩子成长结果的最大决定因素。
- 所有亲子关系的改善，必先来自家长的一些改变。

请家长<sup>1</sup>记着：

欲想孩子有所不同，家长必须先在自己的思想、言谈、行为和情绪表现方面有所不同。自己不准备改变，而只想去改变孩子的家长，是不会成功的。

## 第二章 主要概念

### 一、家长对于身份的正确态度

在面对孩子时，家长应该用正确的态度来看待自己的身份：

---

<sup>1</sup>书中尽量使用“家长”而少用“父母”一词，是因为两个原因：第一，社会上越来越多亲单、甚至非亲家庭的出现；第二，相比之下，“父母”似乎较重血缘，而“家长”则显示出家庭关系。本言的动机是帮助提升家庭关系，故此选用“家长”二字。当有需要强调血缘时，“父母”二字才会出现。

**(一) 家长不是超人，也不是完美的人，家长只是平常人。所以，家长需要承认自己：**

- 会胜，也会败。
- 有心情好的时候，也有心情不好的时候。
  
- 比一些人聪明，也比一些人蠢。
- 在一些事情上能力强，在另一些事情上能力弱。
- 不能拥有所有想要的东西。
- 不能永远没有错。

**(二) 家长与孩子有相同的需要。因为家长与孩子都是人，所以：**

- 家长希望得到别人的尊重；孩子也是一样。
- 家长希望得到公平对待；孩子也是一样。
- 家长希望别人对他们和蔼、友善；孩子也是一样。
- 家长希望做得好的时候有人赞赏；孩子也是一样。
- 家长希望在做得不好时，有人谅解和鼓励；孩子也一样。
- 当感到悲痛、烦恼、颓丧的时候，家长希望有人给予支持、安慰；孩子也是一样。

**(三) 家长永远是孩子的家长，永远给孩子爱和支持。所以：**

- 孩子成功，家长分享喜悦。
- 孩子快乐，家长觉得开心。
- 孩子不断地学习和进步，家长不断地予以鼓励和嘉许。
- 每次孩子倒下再爬起来，家长都给予支持。

**(四) 家长用说话和行为来实现上面的道理，因此所说的与所做的一致：**

- 在孩子面前，家长无须永远正确、成功、愉快。
- 家长不害怕对孩子承认错误。
- 面对孩子，家长无须隐藏内心的情绪。
- 家长也不用担心孩子会因此变得脆弱。

家长用自然、轻松的方式表现出他／她就是这样，便已足够去走过他们的人生旅途，孩子自然也会以真诚、自信和积极的态度去创造他们的人生。

## 二、亲子关系的十个基本要诀

- 1◎没有两个人是一样的。
- 2◎一个人不能控制另一个人。
- 3◎沟通的意义决定于对方的回应。
- 4◎孩子的学习来自家长的行为和情绪，而不是家长的指令。
- 5◎所有行为必有其正面动机。
- 6◎有更好的方法，每个人定会追随。
- 7◎凡事总有至少三个解决方法。
- 8◎成长过程是一个学习过程。

9⑩应该帮助孩子成长而不是替代孩子成长。

10、“爱”不可以作为筹码。

### **(一)没有两个人是一样的**

- 没有两个人对同一件事的看法绝对一致，所以孩子的看法与你的不同，没有什么奇怪。
- 每个人之间的不同，建造了这个世界的奇妙可贵。孩子一定会有一些地方比你更好，而你有的优点长处，孩子不会全部拥有。
- 每一个人的信念、价值观及规条都有不同。所以你不能要求孩子有完全与你一样的性格。
- 每个人都是他本人多年建立起来的信念、价值观及规条的产品。你走过的岁月，与孩子将要走的不会相同，对你正确的不一定对他也正确。
- 尊重别人的不同之处，别人才会尊重自己独特的地方。你能接受孩子的不同之处，他才会接受你对他的看法。
- 发生在一个人身上的事情，不能假定发生在另一个人身上也会有一样的结果。所以你的经验是孩子的参考资料，但并不一定保证是正确或可行的法则。

### **(二)一个人不能控制另一个人**

- 一个人不能改变另外一个人。改变自己，孩子才会有可能作出相应的改变。
- 一个人不能推动另外一个人。每个家长或孩子都只可以自己推动自己。
- 一个人不能“教导”另外一个人。所以，没有“教”，只有“学”。因此，“教”孩子不重要，使孩子“学”到了才是重要。
- 一个人不能要求别人放弃自己的一套信念、价值观和规条，而去接受另外的一套。孩子也有他自己的一套，明白他的一套，从他的角度看，最有机会使他接受你的意思。
- 好的动机只是一个人去做某一件事的推动力，但是不能给他控制别人，或使事情恰如他所意愿地发生的权利。你认为那是为孩子好便一定要他跟随你的意旨去做，往往适得其反。

### **(三)沟通的意义决定于对方的回应**

- 自己说什么不重要，对方听到什么才是重要。老是强调自己说得怎样正确没有用，孩子收到的讯息对他来说是什么意思才重要。
- 话有很多种方法说出来，使听者完全领会讲者意图便是最好的方法。用孩子听得明白、能够接受的语言对他说话会有最大的效果。
- 没有两个人对同样的讯息有同样的反应。一个孩子对你说话的反应，不代表另一个孩子也一定会有同样的反应。
- 说话有没有效果由讲者控制，由听者决定。孩子的反应告诉你说了的话有没有效果，而你可以改变说话的文字和方式去控制效果。
- 改变说的方法，才有机会改变听的效果。没有效果的说法，越说孩子会越不接受，效果越差。

### **(四)孩子的学习来自家长的行为和情绪，而不是家长的指令**

- 家长处理一件事的行为模式，孩子看到了，下次也会跟着做。
- 孩子看到家长面对一个情况时产生的情绪反应，便会认定那是正确的，并且在面对同样情况时会作出同样的情绪反应。
- 言语或文字本身不能在孩子身体和脑子里产生有学习效果的行为模式或情绪反应。所以教条式的训导效果不大。
- 家长的指令，若用孩子不懂的语言模式发出，会使孩子难以跟随。不要只为自己想说什

么而说，先想一想这样说孩子会不会不明白，修正了才开口。

### **(五)所有行为必有其正面动机**

□● 每一个人都为满足自己内心的一些需要而做事。孩子的所有行为都有其意识不到的意义，也就是说是有意义的，但他不懂得也不能说出来。

□● 每一个人的行为，对他来说，都是当时环境里最符合自己利益的做法。孩子的潜意识有很多程式，去确保在每一种情况中选择给他最多最好的做法，虽然潜意识有时会欠缺周详。

□● 家长需要把孩子的行为与动机分开。我们可以不接受一个人的行为，但接受背后的动机。孩子行为的本质有错或者效果不好，我们应该加以否定，但孩子总是不断地企图提升自己的知识和能力，我们必须肯定他这样的动机。

□● 接受一个人行事的动机，便能接受这个人，因而可以引导他改变行为。找出孩子行为背后的正面动机，加以肯定，再引导孩子去另找更有效的做法，这是最易使孩子接受你的途径。

□● 情绪和动机都没有错，只是所选用的做法未能达到理想的效果。情绪给孩子力量或方向，动机维持孩子想提升的心，帮助孩子找出有效的做法，是家长的责任。

### **(六)有更好的方法，每个人定会追随**

□● 每一个人都选择能给自己最佳利益的行为。孩子不懂得解释，其实他亦一样。

□● 人拒绝改变是因为未曾找到更好的方法。孩子必须自己明白那是更有效的方法，他才会接受，因而改变。

□● 让一个人认识到另一个方法能使他得到更多，而付出的代价更少，这个人自然采用那个方法。孩子，同每一个人一样，不断地在这点上努力。

□● 提供更好的方法是帮助，即是给对方更多的选择：指定必须用某个方法，却是企图操纵对方。所有人都欢迎帮助，抗拒操纵。你的孩子欢迎你的帮助，但会抗拒你的操纵。

### **(七)凡事总有至少三个解决方法**

□● 至今不成功，只是说至今用过的方法尚未得到预期的效果。对孩子必须坚持效果，而不是坚持方法。

□● 没有办法，只能说已知的办法行不通。每天都有新事物出现，对孩子的方法也可以有不同。

□● 世界上尚有很多我们过去没有想过，或者尚未认识到的方法。教导孩子是数年以至数十年的事，这么长的时间里，总可以有新的方法想出来，就是怕你停步不肯去想。

□● 只有相信尚有未知的有效方法，才会有机会找到它和使事情改变。相信没有办法对你没有好处，只会使你停在无力无助的境况；相信有办法可以使事情有转变的可能，才会愿意开始真的去想想。

□● 无论什么事情，我们总有至少三个选择的权利。只有一个或者两个选择的情况便是陷入困境；有第三个选择想出来，便会有第四个、第五个及更好的选择出现。

### **(八)成长过程是一个学习过程**

□● 孩子所做的或遭遇的每一件事，都对他的将来有所影响。

□● 孩子从发生的事情中学习，从而懂得处理将来遇到的同样事情。

□● 孩子尝试各种不同的做法，是想去找出其中最好的一个。

□● 孩子要不断尝试新的方法，才能知道哪一个是最好的。

□● 孩子的生活中充满好奇，正是为了学习如何掌握得更多。

### (九)应该帮助孩子成长而不是替代孩子成长

- 代孩子做孩子该做的事便是企图替代孩子成长。
- 任何替代孩子成长的企图，最终都会在孩子的身上产生负面效应。孩子学不到，会依赖和缺乏自信。
- 孩子在成长过程中学不到该学的东西，长大后要付出很大的痛苦代价。
- 家长代孩子做孩子该做的事，不会得到孩子的尊敬。爱依赖的孩子只会对父母抱怨及挑剔。
- 鼓励和引导孩子做他自己的事，是最有效帮助孩子成长的方法。这样，孩子才能够成长得有能力和可以照顾自己。
- 孩子的自发性、积极态度、自律，都与这点有关，因为这些都需要从“自己做自己事”中培养出来。

### (十)“爱”不可以作为筹码

- 家长对孩子的爱超越一切事物，应该是孩子在世界上永不会失去的东西。因此，家长不应随便地用它作出要挟或作为交换的筹码。
- 这份爱是孩子成长过程中最大信心及活力的源泉。因此，孩子必须对这份爱没有任何的怀疑。
- 这份爱若在家长的语言中表现出带有条件的話，孩子会对亲子关系的崇高程度有所怀疑。因为这份爱，正是亲子关系的基础和支柱。
- 这份爱若因为孩子做的某些事失去的话，孩子渐渐会变得不在乎它，也就是不在乎这份亲子关系。因此，不要什么事都把它抖出来做条件。
- 家长若对孩子开出条件，把这份爱作为筹码，孩子他日也会把对家长的爱作为筹码。今天的社会中，很多亲子关系完全破碎，便是这个原因。

## 三、理想的家庭环境

使孩子健康快乐地成长为一个乐观、有信心、有能力，在所做的事里与各种各样的人都相处成功，能够达到自己定出的目标，对社会有贡献，并且有美满家庭生活的人，所需要的家庭环境是这样的：

- (1) 每个成员都有自己的地位和生活空间，并且受到尊重。尊重孩子，就像你会尊重任何人一样。
- (2) 每个成员都有正面、积极的心态，充满信心及活力，帮助孩子发展出这样的心态，是家长的责任和真正挑战的所在。
- (3) 成员们视信任、支持和爱为家庭里的最高价值，超越其他一切事物。因此，在家中每人都表现出在乎这些价值，亦引导孩子重视这些价值。
- (4) 每个成员都诚实、对自己的行为负责任。从自己做起，并且处处鼓励孩子这样做。
- (5) 成员之间容许有不同的看法和做法。敢于尝试，敢于认错。不要坚持别人与自己有同样的看法；接受别人的错误，以身作则。
- (6) 成员乐于助人、富于爱心。与孩子一同去做助人的事。
- (7) 成员之间互相鼓励学习，鼓励独立思考。对别人的不同或新颖想法，先听取，找出其中正面的意义作出肯定，而不是一开口就否定它；鼓励孩子多思考不同的可能性。

(8) 成员们认识到每一个人的价值，包括自己的价值。肯定和说出每个人的能力和对别人的贡献。

(9) 成员乐于与家人分享，无论是乐趣或悲愁。不要只说欢乐的事，也讨论不愉快、伤心的事。关怀孩子的感受，与孩子共苦乐。

(10) 成员们在一起所做的事，应该注重过程和意义更甚于结果。注重过程就是在乎对方的参与，肯定一起做的意义；结果怎样都不及这点重要。

在这个环境中无须很高的物质享受，因为与家人在一起便已经是最大的享受。它提供了最好的学习动力，孩子在其中发展出完善的信念和价值观系统，内心充满自信、自爱和自尊。

## 四、“亲子教育之孩子成长”

(作者：陈敏霞<sup>2</sup>)

我是陈敏霞，是香港专业效能管理的亲子教育培训师，今天有机会同大家分享我的一些关于亲子教育之“孩子的成长”的心得体会，请大家指教。

自从1999年到现在，我分别在黄埔怡园小学、荔湾区华侨小学、海珠区教育局的团体示范教学、晓港西小学，加上多次的公开课中举办了亲子课程之8岁至12岁的“孩子工作坊”。以上的课程，令我对现在的孩子及家长有了更深的了解。在此总结了一些心得和大家分享。

我今天打算从三个方面谈谈：

- 家长的成长
- 孩子的成长
- 自我成长

### (一)家长的成长

● 今天的家长面对社会的竞争和挑战，将时间和精力都放在工作上，忽略了与孩子的沟通，有的家长对我说：“吃饭都成问题，哪有时间教他，交给学校就得了。”

● 在社会的日新月异、瞬息万变当中，家长发觉用以前的方法处理不了孩子出现的问题。有的家长很无奈地对我说：“我是用以前父母教自己的方法来教孩子，发现没有效果，但又不知哪里有教人怎样做父母的。”

● 家长因面对现代社会的不断变化、越来越大的挑战，产生很大的压力，有时便不自觉地将这些压力放在小朋友的身上，令小朋友很辛苦，亦影响了家长和孩子的关系。有家长对我说出内心的担忧：“不学好功课，将来怎么谋生？怎么谋份好的工作？”

● 作为家长，一方面要工作，另一方面又要教孩子，的确是辛苦，难免会有心情不好的时候，情绪来的时候就向孩子身上发泄。在我的课程当中有一节是教情绪处理，当我问孩子什么时候不开心，其中不少孩子会答：“当父母发脾气的时候，我就会很受惊，很不开心。”

我们明白家长的苦衷和难处，但是，是不是这样就可以推卸责任呢？要知道，孩子将来

<sup>2</sup>作者陈敏霞女士，是第一位取得我的亲子系列之孩子工作坊培训师资格，并且多次主持这个工作坊。本文是在广州广东社会学学会潜能开发委员会2000年大会上发表的文章。她在广州居住和工作。

她用平实的文字，刻画出今天国内家长和孩子面对的问题，值得一读。

的成就，同父母是息息相关的。其实，孩子的成长，直接或间接地帮助家长再成长。在一次亲子课程结束时，有一位家长语重心长地对我说：“陈小姐，我今天本来只是陪我孩子来上课。在课程当中，我有些感受，发觉要来上课的不是孩子，而是家长。”我听了以后，很开心。因为家长领悟到自己的成长的重要。

## (二)孩子的成长

关于孩子的成长，除了学习文化知识之外，素质教育也是很重要的。我个人认为这包括以下几个方面：与人沟通的能力、团体合作能力、创造性学习思维能力、认识和处理自己的情绪的能力、完善的人格(自我价值的建立)等等。

(1) 与人沟通的能力：在课程当中，孩子需要在陌生的环境中介绍自己。每一个孩子的表现都不同，有的讲话声音不稳，有的忘了自己叫什么名字，有的全身颤抖。大胆举手介绍自己的只占少数。这个过程结束后，他们都有这样的感觉：开始时很紧张、很惊慌，介绍完了就很舒服、很开心，好像提升了一样。到第二次的时候，他们已经减少了惊慌和紧张，更多的是开心和自然。记得在晓港西小学的课程中，有一位女同学第一次介绍自己时全身颤抖，不断地向后退，不断地摇头，想退出不参加课程。我过去用手抱住她的肩膀，我感受到她全身都在打颤。经过几分钟不断地给她鼓励和引导，她终于可以大胆地介绍自己。跟着在第二、第三次的课程里，她已经可以轻松面对全体了。晓港西小学的张老师对我讲：“看到这位同学每一堂课的行为改变和面上的笑容，感受到她在不断地突破。”由此可见，沟通能力的培养，对孩子的成长是极其重要的。

(2) 团体合作的能力：现在独生子女很多，成长的环境使他们缺乏同他人合作的能力。我们的课程设计了一些游戏帮助他们掌握与人合作的能力。通过这个过程可以看到，有的孩子因为在游戏中输了，就互相指责和埋怨，这样反而令团队输得更厉害；有的孩子只顾自己，不理睬其他队员是否配合，这样也会导致整个团队失败。记得在一次公开课程中看到其中一队输了，队中五个同学一起指着一个同学，都在埋怨他不合作，一致认为输的原因是那个同学，要求把那个同学换掉。我告诉那五位同学，那个同学是他们中的一员，不可以换。我说：“如果你们不断地指责，只会再输。要是想赢，该怎么做？”后来，他们明白了，五个同学伸出手道歉，见到那个同学立刻投入讨论。最后，这队赢了。在这个过程当中，孩子体会到要想整个团队赢，必须要有一个简单的策略，而且每个队员都要明白这个策略。孩子也学会了团队要有一个领袖，负责指挥，分工合作。他需要照顾到弱小的队员，因为弱小的队员会使整个团队输，而帮助弱小队员提升，才是最快使全队胜利的方法。孩子在成长过程中，掌握团队合作的能力，是需要引导和启发的。这份能力，在他将来踏入社会后，便会对他的成敗有很大的影响力了。

(3) 创造性学习思维的能力：在我接触的家长中，他们都有共同的烦恼，就是小朋友做功课和背书花费的时间很多，而且看到小朋友很辛苦。在课程中孩子学习了图记法、形象记忆法、10个读书做功课开心的方法等。有一位教育局的老师告诉我，她的儿子平时要用3小时背唐诗，现在用图记法只用了20分钟。还有一位家长告诉我，她的女儿在学小提琴

的时候，运用学过的方法，看到她学琴比以前轻松了。家长教孩子学习创造性思维，帮助他们掌握学习的方法，比不断地叫他们背、读、写更重要。我们需要记住：学习是伴随着孩子的成长，提升他们的学习能力对他们一生都有帮助。

(4) 认识和处理自己的情绪的能力：以往孩子不开心的时候，用的方法就是扔东西、骂人、打人发泄。在课程当中，我引导孩子们用一些对自己、对别人都尊重的方法去处理自己的情绪。上完这个课程不久，有位家长打电话告诉我：“陈小姐，很奇怪，以前我的女儿见我发脾气，就很害怕，跑回房间关门，不敢出来。学完你的课程后，有一天，我的心情不好，向她发脾气，她没有跑回房间，看着我，小声地对我说：‘妈妈，你是不是不开心？’听到她这样说，我心里的气已经减了一半。”还有一位家长对我说：“我的儿子有一天看到他的阿姨在发脾气，就教阿姨用深呼吸的方法放松，令自己的情绪平静。阿姨被他的话逗开心了。”正面地面对和处理情绪的能力，是孩子成长过程中需要学会的，这对他会有极为长远的影响和意义。

(5) 完善的人格(自我价值)的建立：就是帮助孩子建立自信、自爱、自尊。在这个环节上，我引导孩子们建立自信，也就是对自己的能力的肯定，再进一步，我们引导孩子明白什么是自爱的行为，什么是自尊的行为。在一次公开课上，有两个同学打架，通过我的引导，两人知道打架是不自爱、不自尊的表现，同时懂得了可以用其他的方法处理事情。最后两人和好收场，互相向对方道歉。完善的人格，可以通过孩子成长过程里所发生的每一件事情来学习和掌握。

### (三)自我成长

作为亲子培训师的我，在这个过程中，也不断地成长。过去，我在企业做培训师，偏重在产品、销售、技能方面的培训。而面对顾客和经销商，沟通、协调时常出现争执，人际关系紧张，处理方法太简单，导致工作有压力、情绪常波动，从而影响自己对这个社会的看法，甚至对自己的将来产生困惑。现在，经过这些时间的学习，解开了很多以前的疑惑。有位心理学家说：“人的成长就像一个洋葱一样，每一层代表了那段年龄的成长(要学的东西)。如果那一层在当时没有成长(没有学到应学的东西)，在他长大以后要用双倍甚至更多的时间来完成那一层的学习。”一个完整的人，就像一个完整的洋葱一样，每一层都是完整和健康。我现在的工作，正在帮助我自己完成我在过去的成长中未完成的那些部分从而使自己成为一个更完整和健康的人。

亲子培训师的工作使我不断地完善自己，同时也为有需要的家长和小朋友提供了一些有效的方法。孩子的成长除了学校和家长的的大力支持和配合外，更需要社会的支持，例如广东社会学学会潜能开发委员会致力于研究人的潜能如何开发和运用。我相信，在不久的将来，学校、家长、社会三方面的共同努力，会创造出一个良好的环境，使孩子能够更健康地成长。

## 五、信念系统

我们对人与事物的反应，做或不做某些事，内心的推动力等的原动力都来自我们内心的一套信念、价值观和规条系统，简称为“信念系统”。了解自己的信念系统，并且掌握提升它的技巧，人生便会更有意义，更有所得，更开心了。

信念系统(Belief System)其实可以分为信念(Beliefs)，价值(Values)和规条(Rules)。在我的课程里，为了方便总是称呼它们为BVR。价值和规条同属信念，只不过是具有一些特别

性质的信念而已。

信念是事情应该是怎样的，是我们所确认的世界维持下去的法则(注意是一个人脑子里所认知的世界，即主观的法则)，是解释和支持行动变化或没有行动变化的理由，是这个世界上种种关系的逻辑。对很多人来说，信念也就等于真理——事情本来就应该这样的。所以，信念是绝对的。

价值是事情的意义和给一个人的好处：其中什么重要?可以给我些什么?可以为我做些什么?或者凭此我可以得到些什么?价值是做与不做任何事的原因，所以，推动一个人的方法必然是在价值上做工夫。

规条是事情的安排方式，也就是做法。规条的存在，完全是为了取得事情中的价值和实现有关的一些信念。规条会涉及人、事、物的组织安排和活动，故此，有清晰的动词在其中。

以下举一些例子去证明上述的概念：

例一：“人与人之间应该互相尊重，这样我们才会被群体接受，并感到安全。所以，我们每天早上见面时都互道早安。”

信念：“人与人之间应该互相尊重。”信念中常有“应该”、“必须”等词语，以显出其绝对性，但是动词是不明显的。

价值：“被接受”，“感到安全”。

规条：“互道早安”这个行为，目的是使人们取得“被接受”和“感到安全”的价值。并且实现了“人与人之间互相尊重”的信念，注意所用的动词十分清晰。

例二：“我不会成功的，参加了只会令我辛苦而又得不到收入，我昨天已经推却了邀请。”

信念：“我不会成功”。涉及个人的信念中多有“一定”、“不会”、“必然”等词语，以显示其绝对性。动词也是不明确的。

价值：“令我辛苦”，“得不到收入”。

规条：“推却了邀请。”这个行为，保证了不会得到那些负面价值，并且实现了“我不会成功”的信念。所用的动词也是清晰明确的。

例三：“每个有上进心的人都应该不断地汲取学问，因为学问懂得多，别人才会尊敬他，找工作更容易，升职也会快一点。你应该多看点书，多参加课程进修。”

信念：“有上进心的人都应该不断地汲取学问。”注意“应该”二字的出现，所用的动词是虚泛的。

价值：“别人的尊敬”，“容易找工作”，“快点升职”。

规条：“多看书，多参加课程进修。”这样做，为了取得上面的价值和实现那个信念。

上面的例一，“互道早安”是为了实现“人与人之间互相尊重”的信念。“互相尊重”不一定用“互道早安”才能实现出来。事实上，“互道早安”在欠缺某些条件的情形下，甚至不能够保证实现“人与人之间互相尊重”这个信念。例三也是一样，“多看书，多参加课程进修”，是为了实现“求上进的人都不断地汲取学问”的信念。这个信念也不一定只有凭看书和参加课程才能实现。同时，若不注意看的是什么书，参加的是什么课程，多做这些行为，不一定会增加学问。

## 六、自我价值

在一个人的人生中，他是一个怎样的人，也就是他的“身份”，决定了他的信念系统，

掌握一些什么样的能力，有怎样的行为和怎样支配他的环境中的一切事物。

然而，“身份”从何而来，怎样建立出来？“身份”本身能否被分析，因而掌握提升之道呢？孩子和成人，又怎样把“身份”简单地加以改善呢？

身份是在个人方面最高的层次，就像一颗钻石。自我价值就是这个人最高、最重要的本质，就像是这颗钻石的本体特质。钻石的多个面，向不同的方向反射出钻石的本体特质的光芒，就如一个人生活中的多个角色，其实都是这个人的自我价值的反射面。

自我价值(身份)，决定了一个人所有的信念、价值和规条，因此包括它们的全部。在生活中的每一个角色里，符合该角色的信念、价值和规条会呈现出来，因此，在不同角色中的一个人或许会有不同的思想和行为模式出现，但是，总离不开这个人的自我价值范围。自我价值决定一个人的一生成就。它也是今天社会里种种个人问题的基本根源！

一个人已经拥有使自己人生成功快乐所需的所有能力，如果一个人感到未能在每天、每一件事中体验这份成功快乐，除了检讨是否没有在事情中做到“三赢”(我好、你好、世界好)之外，还可以凭检讨和提升自我价值而有所改善。

自我价值在潜意识的深层之中，用文字不容易描述和理解，用比喻和例证较为容易。当一个人意识到并认同自我价值怎样不足，他便已经开始了提升之路，因为潜意识已因此而存有比较、反省的能力。

一个人的自我价值是在成长过程中建立起来的。在孩童的阶段，身边的成人如何引导他去理解每一件事和如何做出反应的行为决定这个人能否培养出足够的自我价值。

简单地说，自我价值就是自信、自爱、自尊。

□ ● 自信就是信赖自己具备所需要的能力。一个人对自己没有信心，就不能对别人有信心，别人对他也不会有信心。

□ ● 自爱就是爱护自己。一个人不爱自己，就不能爱别人，别人也不会爱他。

□ ● 自尊就是尊重自己。一个人不尊重自己，就不能尊重别人，别人也不会尊重他。

以下的比喻可以简单地解释一个人的自我价值与他种种行为的关系。一个心理健康的人会有 100 分的自我价值，内心的占 80 分，外表的占 20 分。因为如此，所以即使自信十足的人，仍会想穿得好看一点，希望有人赞美他。

一个在成长过程中未能建立出充分的自我价值的人，例如内心只有 30 分，他可能会有两种心态：第一种是认为不能让别人知道他内心只有 30 分，故此不惜一切地去维持“我有 80 分”的假象，例如不肯认错(分数太少，不能再减)；事事争强，注重面子(表现出高分)；坚持己见，不顾他人等。第二种是知道自己不如人，处处退缩，怕承担责任，但又到处批评别人，希望凭此使他人减分，终于与自己同等。自我价值不足的青少年会用种种方法去寻找增加外表的分数，例如爱买名牌产品、崇拜歌星明星、标新立异、与素爱暴力滋事的人为伍和做出种种出格行为等。这些征象，往往持续到成年。

一个母亲把亲生的四岁女儿从 23 层楼上抛下。她对女儿的生命如此轻视，是因为她对自己的生命同样轻视。她在成长的过程中没有建立出足够的自我价值。

反之，一个有足够自信、自爱和自尊的少年，会拒绝不良分子引诱他尝试吸毒。他会说：“我有如此强大的能力，能够做这么多的事，有这么多的方法去找到乐趣、满足，我不需要这些。何况我要保全自己的力量，争取别人对我的尊重，因此这些事不值得我去做。”

认为自己的价值不足，潜意识就会不断地寻找侥幸、以少博多、不劳而获或者占便宜的机会。贪念、冒险、小器、妒忌、自私、见利忘义都是价值不足的表现。到处说人坏话爱讨论花边新闻、爱捉弄别人，只说不做等，也都是价值不足的表现。

自我价值的确认，就是自信、自爱和自尊。而这三者是依循这个次序的：先建立起自信，才能建立自爱；有了自爱，才能建立自尊。

自信是信赖自己的能力。能力带给一个人正面的价值，任何能带给自己很多价值的东西自己都会爱护它。有了对它爱护的心，才会尊重它的存在。

### 第三章 孩子在成长和教导上的需要

略.....

### 第四章 处理孩子情绪的技巧

略.....

### 第五章 情绪教育

略.....

### 第六章 良好和有效的亲子关系技巧

略.....

### 第七章 孩子的学习和学业成绩

略.....

### 第八章 消除家长的压力

## 一、在家庭中的共同信念和 共同价值

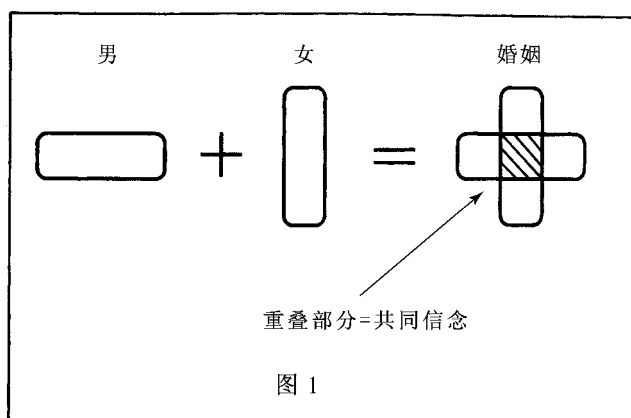
### (一)婚姻关系

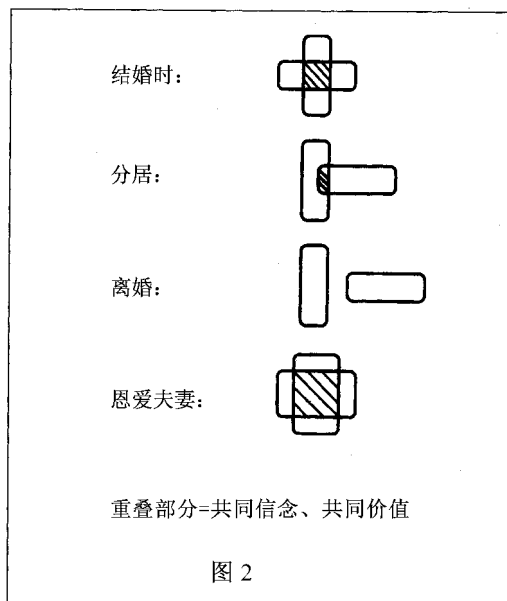
“共同信念”是两人之间一致认同的信念，即是对“什么事情应该是怎样的”有相同的看法。“共同价值”是两人各自追求的价值，但都是对方所认同和追求的，例如去吃一顿日本菜，丈夫追求的是美食或饱肚，太太追求的是两人在一起的温馨；又例如一同去泰国旅行，丈夫追求的是舒缓压力、休息轻松，太太追求的是购物和吃喝。虽然价值不同，但是对方可以接受和支持，两人因而可以一同享受那次经验。

没有两个人的信念、价值观和规条(简称BVR)是一样的，所以当两个人结婚时，他俩也是把自己的BVR与对方的重叠，就像图1一般：

如果重叠而产生的共同信念、共同价值不足够，他们是不会进入教堂的。也许女人会对求婚的男人说：“我还须考虑一下。”三个月后两人结婚了，是双方都感到已经有足够的共同信念、共同价值。

一个人的BVR是不断地在改变的，两个结了婚的人也是一样。他们各自的BVR改变了，所产生的共同信念、共同价值也跟着改变。问题是，十年之后，他俩的共同信念、共同价值是增加了，抑或减少？见图2。





在中国传统文化中成长的男女，往往有以下的现象：

(1) 中国人传统上很注重和谐，往往为了和谐而忍让。“忍让”其实不是解决，而只是延迟冲突的来临。结果像是一个坏了的苹果；果皮看来还好，而果肉已经全部变了黑色。所有有关的人都生活在痛苦之中。溯其原因，是孩童时没有人教我们如何面对冲突和处理冲突。

(2) 孩童成长时往往从身边成人身上接受了很多信念，而凭这些信念塑造出一个“自己应该是怎样”的身份，为了坚持这个虚拟的身份，这些人会不顾内心的感受和事情具有的其他可能性而去坚持一些信念的执行。一个女孩与一个男士结婚是因为他有上进心，而十年后分手是因为他更有上进心——把时间全放在事业上。这个女孩需要痛苦的经验才学到上进心不是她婚姻中最重要的东西，而形成这种状况的原因是，她小时家长和成人不断给她灌输：男子最重要的是有上进心。

结婚时的共同信念和共同价值不足不一定就决定这段婚姻不会成功，盲婚也有好的结局。决定的因素是两人结婚后能否在各自的 BVR 变化上有共同的方向，因而发展出足够的共同信念和共同价值。

以下是一个简单的测试，看看你的婚姻之中的共同信念、共同价值是否足够：

问题	是	不是
1. 十次的讨论中，超过三次是争拗结局的。		
2. 很少有事情上的讨论。		
3. 觉得对方不明白自己。		
4. 有事情对方不会先跟我商量。		
5. 对方很少理会我的感受。		
6. 我们一同做而双方都感到开心的事，不到六件。		
7. 对方的嗜好之中，我喜欢分享的不到两样。		
8. 我不让对方单独旅行。		
9. 见到对方与异性在一起，我会有怀疑。		
10. 过去的一个星期里，我们没有过一起很开心的时间，而且经常如此。		

每个“是”得一分，每个“不是”得零分。

7分以上：共同信念、共同价值严重不足。

5—7分：必须注意，要为改善婚姻做点事了。

3—4分：可以改善得更好。

0—2分：恭喜你，你的婚姻生活是健康的。

这个测试，不是什么学术性的正式测验，而只是想引导你注意一下，在你的婚姻生活中哪里可以下点工夫去提升。

以下是一些简单的方法去增加两人之间的共同信念、共同价值：

第一个方法：

(1) 每人一张纸，一支笔。

(2) 每人各自写出20件两人可以一同做，在1~2小时中完成的事项。这些事项应该是费用极低，现实环境容许，而且相信大家会做得开心的事情。写的过程中两人无须讨论。

(3) 两人都完成后，轮流读出所写的其中一项，若两人都同意的，便写在另一张纸上。若有任何人不同意的，都不能写入。无须说出不同意的理由，对方亦不得追问或批评。待两人都全部读出自己所写的，看看另一张纸上写上多少两人同意的事项。若少于12项，各人须各自再多写10项，重复以上的程序，直至做出一份有超过12项的两人支持的事项清单。

(4) 定出时间表，每周两人同做清单里至少两项的事项。更可每次每项都加添增加乐趣的主意(只要两人同意)。

第二个方法(这方法更适合两人以上的家庭，例如家中有小孩共四人)：

(1) 四人开会，定出一个未来的目标。这个目标应该是在3至6个月内能实现的(大目标可以分拆为数个小目标)。

(2) 目标必须是四人同意支持和各自能够出力的地方，旨在实现四人都能够有所得、感到成功、快乐和满足(例如策划一次家庭旅行，或者搬新居)。

(3) 选定目标的过程中，亦应采用第一个方法的一些规定，即：

- 各人可自由提议，其他人不得批评、叱责、嘲笑和忽视。
- 各人可以经由表示不支持而使任何提议不获通过。
- 各人亦可以在目标范围和达到目标的途径的设计上写下各自的看法，然后全体讨论。(参考本书中的“沟通二十条”。)

如此，最终获得大家通过的目标和计划的内容，都是全体支持的，亦因此代表了众人的共同信念和共同价值。

## (二)亲子关系

在中国传统的教导孩子模式里，亲子之间的共同信念、共同价值是很不足的。家长以“权威”、“什么都知道”和“你受我管”的态度对待孩子，孩子被要求“听话”，孩子完全被动，难以建立足够的自我价值(自信、自爱、自尊)。

既然家长的责任是帮助孩子良好地成长，使他们有足够的能力用自己的双腿站在他们的世界里，因此使他们培养出足够的自信、自爱和自尊是极为重要的。家长应该以爱、鼓励和支持去代替恐惧、羞愧感和犯罪感来推动孩子，家长亦应该帮助孩子建立出一套良好的信念、价值和规条(BVR)。就是说，家长需要给孩子一个平起平坐的地位，才能有所谓共同信念、共同价值的出现。

如果家长总是把孩子当作孩子，孩子又如何能够成长，他日变为一个“大人”?就是这个理由，所以十多岁的孩子多数“反叛”，瞒着家长在外面做很多顽皮事。其实，这是孩子让

他们自己成长的方法。如果家长不喜欢这个方法，就要改变对孩子的态度：把他们当作“准大人”，给他们空间和地位。如此，也就可以建立共同信念与共同价值了。

上一节(婚姻关系)所介绍的两个方法，也适用于亲子关系中。

### (三)与老人的关系

每个人有许多能力，会随着年龄的增长而减低。如果没有在年轻的时候建立一套健康的思想模式，年纪大了，会因一些能力的减少而感到不安。能力是使我们能够控制自己的世界的凭借，这些能力的消失，使我们看到一些在过去我们可以控制的事情不再如此，如果同时又未能注意到自己在思想方面的成长，心中便会产生一份不安全感。

事实上，因为思想成熟了，很多年轻时需要控制的事在年纪增长之后不再需要控制。思想成熟增加我们处理世界上事情的不同选择的机会，增加了我们的智慧，我们应该明白这是改变对世界的态度，对自己要求的时候了。

老人的不安全感使得身边的人感到窒息，因为老人要求自己无力控制的事情仍受自己控制，而所用的方法是企图运用身边的人的能力，这使身边的人感到被操纵，因而抗拒并引起关系紧张。其实随着年龄增加的智慧，能够使一个人有更多的选择，更大的内心力量，因而应该更能随和、灵活和适应。

明白了老人的不安全感，年轻的一辈仍然可以建立和加强与老人之间的共同信念、共同价值。年轻人可以用语言去肯定老人对事情受到控制的意欲，同时增加一些两方面都认同和需要的信念和价值：成功快乐、和谐健康、无论贫富生活中都可以有乐趣、互相尊敬和体谅等。

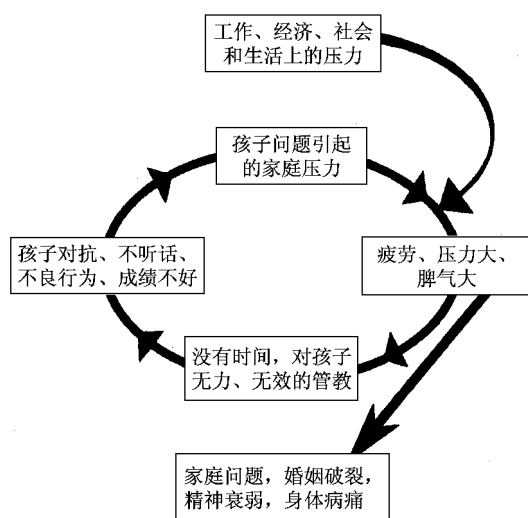
一些老人的 BVR 没有给他们成功快乐的人生，但又坚持不肯改变而要年轻的一辈不断迁就他们，甚至以“自残”的方式逼年轻一辈就范。当事情发展得炽热，大家都气冲冲时，最好不要谈论或处理它。待事情冷却后，大家都心平气和时，让老人了解他对安全感的要求，同时使他明白愉快的共同生活是需要双方做出努力而不光是一边讨好另一边，并且说出自己的底线，表明什么是自己不能接受的，同时做出多个不同的建议。有些家庭中，这需要不断地重复地做，效果才会出现。在另一些情况里，老人完全不肯改变自己的 BVR，年轻的一辈只好为自己保留两个世界：当自己状况良好时，用谅解的态度与老人在一起；当自己状态也很脆弱时，有自己的空间。

每一个人都有很多的选择，社会上经常有老少不和的争执，甚至老人不能与年轻一辈同住的情况也会出现，在今天欧美地区里这些已经变得较平常。数十年累积出来的信念、价值和规条，真的不是这么容易改得了的。宁愿自己独居而不肯给年轻人相等的地位去建立出共同信念和共同价值，是一个人的选择：一个年轻人肯牺牲多少去保存一个老人的失

效 BVR，也是每一个人自己决定的选择。传统的思想仍在社会上显出给人无奈和痛苦的威力，只有每一个人都在孩童时期便开始建立足够的自我价值和一套有效同时三赢的 BVR，这个现象才会消失。

## 二、打破恶性循环

今天的家长，大多为十分忙碌的人，在事业上、经济上、生活上及其他方面所面临的压力实在不小，再加上在家中对孩子有教导的责任，这本身也是很大的压力。如果家中有数名孩子，而且顽皮好动，家长极易感到疲劳，发脾气。累积下来，会出现对家庭厌烦、精神衰弱等常见的结果。以下的图示指出一个导致人生失败的恶性循环。避免这种恶性循环的出现，除了掌握正确教导孩子的方法外，还须明白清除压力的重要性。



## 三、在坏情绪当头时

### 消除压力的方法

当一天工作及加班结束后，你带着疲倦的身体和工作中出现的不快回到家中，看见孩子做了一些顽皮的事，孩子对你的指令不但不听反而顶嘴，你心中的怒火或许会即时燃起。

这时可以有多个处理方法：

1. 深呼吸法：找一个宁静、无人骚扰的地方(厕所也可以)，用一个舒适的姿势坐下，闭上眼睛，按以下方式做深呼吸。

(1) 呼吸必须均匀，意思是说没有高低快慢，而是缓慢绵长的一致，特别是呼气时，注意保持恒一的速度。

(2) 呼气的应比吸气的长，并且尝试每次呼气都比上一次再长一点时间。

(3) 呼气时把意识放在双肩，你会觉得当你在呼气时此处的肌肉便会放松，而且每呼一次气会更放松一点。

用这个方法，在数分钟之内便能使自己的情绪平静下来。

2. 生理平衡法：这个方法，来自对东西方的生理健康学问的最新研究成果。做时坐着

或站立皆可。

(1) 双腿伸直，双脚在脚掌凹处交叠，双手手指亦交叉结合，反拗至胸口。做法：①双臂伸直，双手交叠，假如右脚在左脚之上，则右手亦在左手之上。反之亦然。②伸直手指，双手拇指向下，如此，自会掌心对掌心。③双手手指交叉合掌。④双掌握成的拳头向下翻，向胸口拉近直至紧贴胸口，眼睛下望可以看到手指。

(2) 把呼吸调慢。

(3) 把全部注意力放在身体内心脏之处(可以幻想任何形状的心脏，亦可以把注意力放在以往出现情绪时体内感觉的位置)。

(4) 维持三分钟以上。

(5) 做前最好先喝一大杯水。

用这个方法，在短短数分钟里，可以明显地感受到体内情绪的消除，包括肌肉的放松。

3. 抽离法：这个方法，最适用于不能脱离现场但又想情绪回复平静的情况。做法是：

(1) 每当你恶劣情绪上升，心中想要回复平静时，想像自己在空中往下望现场，看到自己和现场所有人。(就像从直升机上观看现场，正在拍摄录像，有自己在内。)

(2) 只要在这个景象里看到有一个自己的形象，情绪便会快速地下降。

(3) 看到的自己形象，无须容貌清楚，只要有一个人形，而且知道这个人形是自己便可。

(4) 这个方法最好预先练习，只需三数次便能掌握。

(5) 欲想更快有效果，可以想像直升机上升，并且光线变暗，如此，看到的景象在缩小和变暗。

## 四、舒缓紧张状态

如果已经有一段时间处于压力紧张的状态，或因为某些原因尚需承受压力一段时期，保持你仍能控制大局的感觉至为重要。以下的方法可以帮助你舒缓一下你的紧张状态，就像橡皮筋拉得太紧、太久了，不时需要放松一下一样。

(1) 安排一个人独处的时间。若短时间未能改变家庭中的紧张情况，而生活和工作的压力连绵不断，家长会产生产怕回家的感觉。单亲家庭的家长尤其容易有这样的情况。与其等到挨不住而产生抗拒、逃避或厌恶的感觉，倒不如预先安排一些透气的机会，使自己能够支撑下去，例如定期安排独自宁静的活动：去海边或乡村走走，参观博物馆、展览会、图书馆和参加一些个人感兴趣的活动，包括找朋友吃顿饭、听音乐会、参加舞会等。目标是建立除了工作和家庭之外的第三类生活，可以透透气。

(2) 凭借学习而提升自己。参加一些能够提升自己能力的学习班。单是增加知识或技能的学习，反而可能会产生额外压力，但是学习一些增强心智能力的课程，例如 NLP、健脑术、情绪智能等课程，可以增强一个人处理环境压力的能力，因而更能应付每天所出现的心理上、精神上的挑战。

(3) 改变生活方式。人是惯性动物，习惯了一个环境或某种生活方式后，往往不想改变，就算该环境或生活方式已经令人觉得十分辛苦，也只会逼自己承受不断增加的压力而不想想如何改变。科学家做过这样的实验：把青蛙放入一煲热水里，它会马上跳出来。但是把青蛙放入一煲普通温度的水里，然后逐渐加热，直到水煮沸了，青蛙也不会跳出来，而在水中死去！

改变生活方式的可能性有千万种，取决于一个人的幻想力和创造力。有位家长把洗碗

碟的时间改为第二天早上，每晚便多了很多宝贵的与家人沟通的时间；另一位家长搬去郊外居住，多了新鲜空气，少了租金费用，多了与家人在一起的时间，少了喧哗吵闹。你每周是怎样过周末的？如果星期天是惟一全家可在一起的一天，何不每人都把其他事改在平日做，好好地做出编排，确保每个星期天都是全家人共度的愉快假期？另一方面，若有家长每天花三小时以上往返工作地点，他应该明白压力是来自不够时间做想做的事。应该改变工作地点还是改变居住地点？这位家长完全可以自行做出决定。

究竟是环境支配我们还是我们创造环境？这是每个人需要自己决定的问题。若你相信前者，你将会加入在水中煮死的青蛙一族；反之，带着后者的信念，不断地思考、尝试，你总可以创出更好的生活环境。

## 五、其他有效的减压方法

(1) 运动。运动其实是最好的减压方法之一，因为压力使身体产生大量肾上腺素等有害物质，因此导致内分泌方面的改变，而运动可以重建体内各方面的平衡。

(2) 听音乐或唱歌。音乐其实是最容易使左右脑平衡的方法，唱歌更可以把身体里面积压的不良情绪减低或消除。

(3) 任何可以使自己大笑的活动。笑可以驱使身体的内分泌与免疫系统做出很多积极的变化，使整个人的生理、心理状态快速地得到改善。

(4) 按摩。说来奇怪，原来情绪是储存在整个身体内的，一次好的按摩能使体内的生理状况改变，从而使存留在身体内的情绪压力大为减低。

## 六、无效的减压方法

以下的方法非但不能把压力减轻或清除，还往往会增加问题，压力则依然存在：

(1) 发泄怒气。吵、骂、打、闹，都不能宣泄压力，而只会令家人与自己更为疏远，沟通更少、关系更僵。

(2) 暴食、疯狂购物。这些行为出现的原因，是因为一个人面对巨大压力无法处理，又不能摆脱而产生的心理反应，受潜意识的推动所致，往往是不自觉的行为。

(3) 饮酒、滥用药物。酒醒和药力过去后，问题依然存在，长此以往，处理情绪的能力更为倒退，问题变得更为严重。

(4) 其他逃避的方法。绝大部分在压力下出现的行为问题，在本质上都是逃避性的，例如长时间看电视、睡眠时间越来越长或忽然失踪数天等等，这些都是无效的方法。

## 第九章 对婚姻出现问题的家长的建议

几乎所有做辅导工作的朋友都同意，在各类辅导当中，最难做的是婚姻辅导。在这个世界上没有两个人是一样的，因此没有两个人在任何事情上可以有绝对相同的看法。把两

个有权力决定自己人生的成年人放在一起，又要他们在几十年内，就所有事情保持一致意见，这简直是做梦。更何况这两个人自己也认为凡事应该保持一致，但采用的方法是要对方迁就自己。

若两个人认为自己的信念、价值观及规条比两人之间的关系更重要，争吵便会出现。一旦出现太多的争吵及意见分歧，当需要对方在情绪上支持而得不到时，婚姻便会亮起红灯，跟着的便是分居，甚至离婚。

每一个人都有权和有责任选择自己的人生。婚姻是两个人的事，婚姻中出现的每一件事，两人都有责任(不应做而做了和应做而没有做负有同样责任)。对于婚姻已经没法挽救的家长，我会提议采取以下的态度：接受自己作出决定的人生，并且从每一件事中寻找其正面意义，让自己以后的日子更成功，更开心。

## 一、婚姻尚未破裂的家长

对于婚姻出现问题，但尚未破裂的家长，我有以下的提醒：

(1) 借用佛经的意思：与一个人结婚是天大的缘分。未完全清楚是否无法挽救之前，应该深入检讨一下，对这段缘分带给自己的正面意义是否已经全部了解。

(2) 不要本着“因不能沟通而需分手”的态度。恰恰相反，双方应该尽可能做到充分和成功的沟通，清楚了解双方的信念、价值观和规条，确定了分、合的原因和理由之后再决定。

(3) 单身或单亲亦可以有快乐的生活，但是对孩子来说，分居和离婚必然带来伤害，家长应该三思。

(4) 因为自己固执于某些信念、价值观和规条而与一个人分手，则同样的情况以后也许会再次出现。要知道自己的一套信念、价值观和规条有对也有错的可能。当然这只能由自己决定，但衡量对错的标准只有一个：自己所坚持的那套，是否真的能带给自己一个成功快乐的人生?如果尚未能够，修改哪一部分会有更大的机会?

## 二、已经分居或离婚的家长

在孩子的内心深处，父母是绝对不能替换，亦是完美不容伤害的。父、母、子的三角关系，在孩子心里是不容改变、不容侵犯的。婚姻出现问题的家长，必须明白这点而行事简单地说，夫妻的关系有所改变，不等于父、母、子的关系有改变。它们是截然不同的两回事。

对已经分居、离婚的单亲家长，以下的做法会把对孩子的伤害减到最低：

(1) 把问题限制在夫妻之间的范围内，当面对孩子时，家长的角色应保持一致与和谐。夫妻之间的事，与家长和子女维系关系无关。告诉孩子：就算爸妈不和，两人仍会永远爱他和照顾他。

(2) 不要隐瞒事实和欺骗孩子，应该用坦诚的态度与孩子谈论问题。包括个人内心感受和事情的进展，都应该尽量对孩子坦诚，保持孩子对自己的信任。

(3) 向孩子保证家长之间发生的问题不是他的过错，而修复的责任也不在他。勿教孩子向对方隐瞒或者故意造谣，两个大人之间的事，应该只由两个大人解决。

(4) 不管婚姻的状态如何，双方都应关心和参与孩子的生活。分居和离婚对孩子是相当有害的，但是如果孩子与两个家长都能够保持定期和良好的接触，就可以避免一些问题的产生，减少对孩子的伤害。

(5) 应该尽量避免对孩子说另一位家长的不是，每次对对方的指责都会对孩子的内心引起很大的矛盾与冲击。如果不得不说，每说一项不是，至少同时说出一项对方的优点。

(6) 再婚的父母，不应逼孩子称呼自己的新伴侣为“父亲”或“母亲”。

### 三、配偶逝世的单亲家长

父母亲逝世，对孩子当然是莫大的打击，会引起很深的哀伤。不要太快便企图引导孩子忘却哀伤。研究发现，这往往只是使孩子把哀伤藏在心里，他日将对他的成长形成障碍在另一方面，人生总是向前迈进。接受事实，努力地去准备一个更好的明天，这才是孩子最应该做的事，也是逝去的亲人最希望他做的事。以此为基础，对配偶已经逝世的单亲家长，以下的做法会有帮助：

(1) 孩子对逝世的亲人不能忘怀，是因为亲人对孩子有一份特别的意义。这份意义对孩子未来的人生会有积极正面的帮助。因此，与孩子好好地谈一次，把逝去亲人对孩子人生的意义作一次定位与肯定。以后，每次想到亲人，孩子都会得到正面的推动。(一个重要亲人的意义，往往用事物做比喻比用文字描述更为贴切，例如，“父亲就像太阳，给我光明与活力”，“母亲就像海豚，象征自由力量与慈爱”。)

(2) 情绪的流露没有什么对错。每当忆起逝世的亲人而有悲伤的情绪，是肯定了这位亲人对自己具有独特和重要的意义。有时，环境不适宜有这种情绪出现，可以用书中所介绍的“抽离法”处理。若环境许可而自己亦想的话，容许自己回忆与亲人的相处及亲人对自己的意义。因为有情绪出现是个人的权利，没有什么应该不应该，也不会对孩子有害。

(3) 孩子不懂得怎样调整失去亲人的心理状况，处理情绪的能力亦较弱，家长可以与孩子正面讨论逝世亲人的各种事情。讨论范围可以广泛地包括回忆亲人的嘉行、一起度过的欢乐时光、亲人给自己的力量、亲人留在自己心中的意义等等以及面对心中情绪的困扰或其他因逝去亲人而引起的问题等。宗旨是：接受过去，面对未来。

(4) 若孩子对逝去亲人的情结太大，可以尝试运用隐喻或象征的做法化解，例如把心中的话写成一封信，用火烧掉，再引导孩子想像亲人在另一个世界收到了信，其读信时开心的表情和对孩子回话。另一个办法是引导孩子做些为纪念逝去亲人而做的事，例如去探望老人院、帮助别人，甚至做一些提高学业成绩的行为。家长可以告诉孩子，这就是逝去的亲人喜欢见到的孩子为他所做的事。

### 四、给孩子和儿媳妇的信

当我的儿子在 1999 年结婚的时候(他住在英国)，我给他和他的妻子写了一封信。现在重看，觉得内容也许对很多年轻人会有帮助，所以把其中的部分摘录下来，与大家分享：

“……中国人的学问太过注重‘应该’怎样，但是‘如何做到’的学问则极之不足。老师、父母叫孩子努力读好书，但是没有教孩子如何才能做到；他们教我们要克制脾气，但却没有教我们如何做到……夫妻之间应和气谅解，但又没有教我们如何才能做到。人生的种种道

理，中国的文化里都可以找到，就是欠缺了实际做到的技巧。

你俩已是夫妻，若无心或不积极地去做一些工夫，是不容易建立愉快、美满的婚姻生活的。幸福不是谁赐予的，而是需要两人明白和注意，并且诚意地执行一些思想与行为，使它们成为习惯。

在我的‘亲子’书中，对于婚姻问题我曾写过：

‘在这个世界上没有两个人是一样的，因此没有两个人在任何事上可以有绝对相同的看法。把两个有权决定自己人生的成年人放在一起，又要他们在几十年内，就所有事情保持一致意见，这简直是做梦。更何况这两个人自己也认为凡事应该保持一致，但采用的方法是要对方迁就自己。

若两个人认为自己的信念、价值观及规条比两人之间的关系更重要，争吵便会出现。一旦出现太多的争吵及意见分歧，当需要对方在情绪上支持而得不到时，婚姻便会亮起红灯……’

你俩的相处中，目前有太多的不满，都是‘要求对方怎样做，但对方没有做到’而引起的。自己心中定下‘对方怎样做才对’的标准，才会有‘对方不应该……或者应该怎样怎样’的想法出现。我的建议是减少对对方的要求，寻找多一些‘对方就算不这样做，我仍可以接受，甚至感到愉快’的想法。毕竟，改变自己比改变别人或改变这个世界来得容易。要靠别人怎么做自己才会开心，是把控制自己人生里的成功快乐的权力交给别人，然后企图因此而操纵别人。这样产生出来的无力感和给别人的窒息感，对什么人都不会有好处。

对对方的要求越少，两人之间的开心机会越大。‘要求越少’，我指的是内心的，而不只是说不上说出口的差别。

‘信念’是事情应该怎样，是一般人心中口里的‘道理’；

‘价值观’是事情对一个人的意义，其中什么重要，也就是事情所能够给这个人的得失，是每个人做或不做某件事的基本推动力：

‘规条’是事情该如何安排，以保证取得哪些价值，实现哪些信念的思想行为模式。

信念、价值观可以改变、修正、扩宽(兼容)。有些时候，这不容易做到。可是，信念、价值观往往无需改变，减少一些规条便已经能够使得事情有很大的不同，参与的人也能够有不同的感受。例如：‘他爱我’是信念；‘这份爱给我安全感’是价值；而‘他必须每天给我五次电话，才能证明他仍爱我’是规条。规条放松一些，双方感到的窒息感和无力感便会减少。

另外一点，是建立未来的憧憬。我建议你们两人找些时间谈谈三年后你俩想身在什么地方，有怎样的家，过怎样的生活，做什么工作，有怎样的收入，有怎样的思想、情绪状况等等。很多人的今天都是在昨天里‘无意中’走出来的，想明天更理想，定下目标走，比随意地走有更大的成功机会。目标使你们更积极，走得更快，更齐心，更有成就感，亦会使你们在困难和迷惘时，更易知道应该怎样去做出突破。

两人多谈谈话，谈话之中避免抱怨对方或者对对方作出要求。事实上，如果你们两人能够认真地试一次悠闲地谈话，刻意地控制说话中没有这两类的语言，你俩会讶异所能得到的舒服和感受……”

## 附录

### 李中莹先生的研究范围

我从事培训工作的最初两年，是以工商管理方面的培训为主。我在 1997 年初创立了自己的公司——专业效能管理(Professional Effectiveness Management Institute)，决定全力研究与人的情绪及态度有关的题目，我选择了进修及研究以下的学问。这些学问，不但可以运用在工商管理上，同时更可以帮助有需要的人在人生的各方面得到提升，获得更大的成功和快乐。

(1) 身心语法程式学(Neuro-Linguistic-Programming，简称 NLP)。这是一门专门研究人们如何运用自己的脑，包括意识与潜意识，去体验每天生活的意义、提高做每件事的效果的学问。由于我们做什么事都必须运用大脑，所以，这门学问可以应用于人生中的每一个方面，因此也可以说是能提高众家学问的学问。NLP 可以使一个人有彻底的改变，消除自己内心的障碍，从消极变为积极，对人生的种种事情有清晰的了解，从而找到人生成功的路向。

这门学问由两名美国人李察·宾特拉和尊·格连达在 1971 年开始研究，虽然从创立至今不足 30 年，却已被广泛传遍于欧美各国。

香港的徐志忠神父在 20 世纪 70 年代末期便已接触这门学问，并在 80 年代初把它介绍给香港人，可以说是香港 NLP 之父。从 90 年代开始，徐神父每年都举办执业文凭课程，直到 1997 年为止。在 1996 及 1997 两年里我都在徐神父的课程中任教，在 1998 年，我与 Leo Angart 合作接办那一年的执业文凭课程，而我在同年年底退出，自 1999 年起每年开办全中文的 NLP 执业文凭课程。另外，我经常举办一个为期三天的 NLP 实用技巧课程，让抽不出时间读 150 小时文凭课程的朋友掌握一些即学即可见效的 NLP 技巧。这个三天课程，由 1998 年年底起亦在广州和马来西亚推出。

(2) 运动机制学(Kinesiology)是研究如何运用人体本身已有的学习、强化和治疗能力的学问，其中包括了中国的经脉知识和西方近代对器官、肌肉及经络的研究成果。例如中国的针灸，便是运用身体本有的复原能力去提升一个人的生命系统机能，而活动机制学比针灸更进了一步，发展出不需用针也可以达到增强智力、改善健康等效果。

这门学问是由佐治·古克特医生开始研究，至今还不到 30 年。1996 年我第一次接触这门学问，去新加坡上了一个工作坊，1997 年我把它引入香港，举办了第一个 Touch For Health 及 Brain Gym 课程。1998 年，我们邀请了世界级大师 Dr.Carla Hannaford(韩纳馥博士)到香港主持课程并去广州做了一次公开演讲。现在，在香港已经不止 P.E.M.I.在推广这门学问了。

(3) 情绪智能(Emotional Intelligence,简称 EQ)这个名词在 1995 年因丹尼·高文所写一本同名的书而闻名世界。本身尚未形成一门成熟的学科，研究的人也很少，即使是近年心理学主流派系——认知心理学和行为心理学都很少研究情绪。我个人觉得情绪、思想及身体是构成一个人生命系统的三个主要方面，十分重要。在情绪方面可以研究的东西很多，特别是随着近年科技突飞猛进，使很多在过去无法做到的研究工作成为可能。脑神经科学的迅速发展，会使研究情绪的人渐渐增多。我认为我研究的一些成果，已经超越了丹尼·高文一书的范围。不少机构对我研究的成果感到兴趣，我经常被邀请作这方面的演讲及课程。我亦曾与香港的管理专业发展中心，合作发展出一套“管理人员与 EQ”的工作坊，由 1998

~2000年年底在他们的中心举办。继亲子系列之后，我将会推出EQ系列的课程和书籍，与大家分享这些心得。

(4) 脑神经科学(Neuroscience)是近年发展非常快的学科。今天我们所知的这方面知识，有95%是在过去五年里才发展研究出来的，这是因为很多先进科技产品的出现，使研究处于运作中的脑成为可能。人脑是世界上最复杂的东西，也是人类最重要的器官。能够对脑了解多些，我们便更能知道为什么NLP、EQ及Kinesiology等学问和技巧那么有效了。研究脑神经科学需要不断地跟进，因为几乎每天都有新的资料出现。举一个例子：心理神经免疫学(Psychoneuroimmunology,简称PNI)这个词，数年前才出现，现在只有极少数的大学设有这方面的学科，甚至医学辞典都尚未列入！

(5) 演讲培训技巧(Training Technology)。为了能够与别人更有效地分享研究成果，我也研究培训方面的技巧。其实，培训技巧本身已经很多地运用上述四种学问，可以说是相辅相成。

(6) 催眠治疗(Hypnotherapy)。在2000年我去美国Anchor Point Institute进修取得Clinical Hypnotherapist的资格。

(7) 系统整合(Systemic Constellation)。在2000年中我第一次接触这门学问。这是近十年来在欧洲最受人注意的家庭治疗技巧。我在2000年11月及2001年5月分别去美国及德国进修这门学问。现在已在香港、广州及吉隆坡定期举办工作坊。

我很早便投身社会，在不同行业工作了30年才转为从事现在的工作。我比较有兴趣研究实用性的技巧而摒弃空泛的理论。我知道我不懂的东西很多，有赖各位前辈和各位学者指教。

这本亲子书是针对调整亲子关系的需要而设计的。它告诉读者，欲想孩子有所不同，家长必须先在自己的思想、言谈、行为和情绪表现方面有所不同；自己不准备改变，而只想去改变孩子的家长是不会成功的。以“亲子关系的十个基本要诀”为基础，它提出了一整套实际和有效的概念和做法，并用图示及表格的形式提供了一些简单易学的技巧，让家长很快就能掌握、运用，并见到实效。

责任编辑：胡性慧

封面设计：张宁

#### 李中莹先生简介

李中莹先生是“专业效能管理”的创办人。这是一家专业培训机构，专门研究处理情绪和态度、思考模式及内、外向沟通等技巧。

李先生致力于最新学问的研究，包括身心语法程式学(NLP)、情绪智能(EQ)、运动机制学(Kinesiology)、脑神经学、培训技巧、催眠治疗(Clinical Hypnotherapy)等。他在香港的NLP

三天工作坊，是中文世界中最受欢迎的NLP课程。

李先生亦被公认为情绪智能方面的专家：他的EQ工作坊是唯一可以学到有效处理情绪技巧的课程；他研究儿童在各个成长阶段中大脑的发展和运作，配合其他方面的学问，成功找出增强儿童学习与沟通能力的方法；从1998年开始，他先后在香港、马来西亚及广州地区主持超过五十场的亲子讲座，已经有超过两万位家长参加。他亦长期为广东教育学院举办“教学及沟通”和“学生辅导技巧”等课程，对象为国内之中、小学校长及教师。

李先生经常在各大企业、大学、中学、政府部门和其他各类机构讲学授课。现在，推广李先生的学问的联营公司，已经包括吉隆坡、香港、广州及佛山等地区。

- 
- 
-