

《李中莹亲子关系全面技巧》

图书基本信息

书名：《李中莹亲子关系全面技巧》

13位ISBN编号：9787511331519

10位ISBN编号：7511331513

出版时间：2013-3

作者：李中莹

页数：225

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《李中莹亲子关系全面技巧》

内容概要

《李中莹亲子关系全面技巧(升级版)》内容简介：李中莹老师结合多年亲子关系的相关研究和实践，告诉读者，要想孩子有所不同，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。每个孩子都具备使他拥有一个成功快乐的人生所需的全部能力。家长只不过是帮助他这份能力有效地释放出来。

从家长怎样看待自己的身份、理想的家庭环境、父母对待孩子的引导模式、因时施教、情绪教育、亲子沟通、正确对待孩子的学业、消除家长压力等方面行文，全面系统地介绍了亲子关系的各种技巧，为家长正确处理亲子关系提供了一整套实际有效的概念和做法，并用插图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。

《李中莹亲子关系全面技巧》

精彩短评

- 1、李老弟子邵一鸣老师推荐~
- 2、购入的时候是凑单的，也并没有想到这是一本涵盖从婴儿期到青少年到青春期到成年的书，还在最后有涉及到夫妻关系相处。搜了一下，前后出过几版，恐怕确实如作者在封底说的，“今天出生的婴儿，30年后仍会找我为他做辅导”；成年成熟是修行，与工作一起成长，更要与爱人、子女一起成长啊。
- 3、儿童成长阶段的分析，亲子关系技巧的介绍
- 4、很实用，对教育孩子有了思路。
- 5、建议每一个做了父母或者即将做父母的人都能读一下
- 6、太强大的一本书，有些部分没看懂，很多生活情景的心理剖析超级准确到位的，啊啊啊，很多话深入人心，甚至想起童年一些往事，还没整理笔记，需要再重读
- 7、没有一所大学教过我们怎么样去为人父母，没有一所培训机构教会我们怎么做好一个父母，我们喜欢喋喋不休，我们总是指责孩子的不对，可我们从来不曾反思自己有没有学习着，努力的做一个父母。父母不是天生的，做父母也需要不断的学习，不断的反思。
- 8、好好陪孩子一起长大
- 9、很不错的一本书
- 10、我喜欢这本书
- 11、理念比技巧部分总结得更好。如果只看这一本还是不够，建议有需要的家长朋友和亲子教育圈朋友结合发展心理学、神经科学、PET、正面管教来看，技巧部分也要结合其它提供的实用技巧，包括来自绘画心理、游戏心理的治疗技术使用，甚至衍生出更丰富的技巧。
- 12、这本书像一个骨架，很多观念和技术给你，但是没有很好的例子和阐述，不够引人入胜。
- 13、1508，非常值得一读的育儿书籍，书中有些观点不能认同，但关于育儿方法的内容的确是好。
- 14、家长应该以爱、鼓励和支持去代替恐惧、羞愧感和罪恶感来推动孩子。
- 15、还行，内容比较熟悉
- 16、除了《当下的力量》，它是第二本，需要再读！！
- 17、NLP确实很灵活很有用，教育工作者应多学习借鉴。同时觉得NLP更多属于方法和技巧，缺少完整的观念和价值系统做支撑，恐到一定程度后难以继续奏效。
- 18、无论是什么技巧，方法是要落地的，而且应用起来更是需要灵活对待，想要孩子有什么样的感受，先学着如何对待自己吧！
- 19、很实用的一本书，适合反复看。
- 20、实用的NLP技巧
- 21、非常好的家庭教育书！

1、之前一直看得断断续续，今天五点起床，一口气把这本书看完，看完心中只有震撼两字。看这本书起初的目的是希望找到帮助老婆教育宝宝的方法，结果发现收获远远超出意料。

。=====生命系统1.生命的传承是为了什么？生命系统的核心动力就是维持系统本身的有效延续：平衡，发展，壮大。所以每个人都是生命系统这条来无头、去无踪的项链上的一环。首先必须承认生命系统的存在，最近回老家，长辈也都说养个孩子又麻烦又累，但同时又说如果没有孩子要急坏了，为什么要急？这是生命系统的本能。当我看到宝宝出生第一天，靠在妈妈身边，不用睁眼就能准确的找到妈妈的乳头并毫不生疏地吸起第一口乳汁，我觉得很神奇，这是本能。2.孩子为啥调皮？跟6岁以下的孩子讲道理是没有用的，因为6岁前孩子用右脑学习。所以孩子调皮、捣乱，其实也是本能，生命系统认为这样对孩子是最好的。科学的研究是，不断地打破规则、寻找新鲜感，大脑中神经元就能最大化的进行连接。我把这个理论讲给老婆听，告诉她孩子不是故意在惹她生气，而是孩子要想更聪明、更好的成长，必须要调皮。老婆听了后，想法也有了转变，开始能比较耐心地对待这个问题了。3.父母在，还要不要远游？古语说，父母在不远游。以前一直对很早就离开父母来上海心有愧疚，也想过今后宝宝长大了假如要离开身边舍不得。李中莹认为，父母的爱是原爱，分为自私的爱、愚蠢的爱和智慧的爱。自私的爱：为满足父母的意愿而减少孩子发展的机会。愚蠢的爱：为满足父母自私的爱而让孩子牺牲自己人生发展的机会，因为这会影响到系统发展的最大可能性。智慧的爱：给孩子最好的照顾，培养孩子自己成长的能力，让孩子有最大的空间自由发展。所以，生命的传承不能脱离每个人接受生命的第一目的：促进生命系统的有效延续，包括为生命系统的发展与壮大做出贡献。父母之爱是唯一指向分离的爱，所以父母应当把培养孩子具备照顾好自己，过成功、快乐的生活当作第一目的。了解到这一点，就能够做到萨提亚说的“无愧疚的离开你”。4.相信知道生命系统的强大，就可以不用太过担心孩子的成长。生命系统的本能会帮助孩子成长，这就验证了康南之前说的“相信生命内在成长的力量”。这也可运用到现实生活中，不用太过担心自己或别人，我们只需要给出适当的关注或建议，当TA准备好了，就只是时间的问题了。有了这样的觉察，可以减轻我们的焦虑，有时冷静下来，反而有助于解决问题。5.妈和媳妇先救谁这是个经典的难题，没有人愿意做这样的选择。但是如果以生命系统的角度来看，倾向性是明显的。如果不考虑这个极端的问题，在一般性的问题上，从一代更比一代强，新的信念、价值体系取代旧的信念、价值体系的角度来看，倾向于媳妇是有助于生命系统的发展的。=====学习模式每个人的学习模式都不同。人的智力其实不止一种，而是有7种之多(1998)增加至8种。所以，有的孩子语言能力强，但数学差，有的运动有天赋但对音乐却不是很有感觉。当家长理解孩子有不同的智力特点时，就不会武断地认为孩子是学习态度差或者没有毅力之类，就可以有针对性地因材施教。用好三种内感官可以有助于学习：内视觉(在脑子里看到)内听觉(内心听到)内感觉(内心找到气味、味道、冷热等本体感觉、空间感觉和内心感受等)书中有提到一个用脑“拍电影”的令人惊叹的记忆方法，非常有实用性。现在学习压力大是现实问题，想改变现实是不可能的，倒不如多探索适合孩子的学习方法、学习模式。

。=====亲密关系的本质1.信念、价值、规条的重叠两个人愿意在一起是因为彼此共同认可的信念有很多是相同。而两个人渐行渐远，则可能是因为在很多信念上有冲突，宁可破坏彼此的关系，也要维持自己的信念。当两个人信念的重叠几乎没有时，也就到了分手的时候。2.找到对方的值得肯定的部份，扩大重叠的部分如果想在亲密关系中做出积极的努力，可以求同存异，通过不同的角度换位思考，就有可能理解对方的立场，进而扩大重叠的部分。3.在规条的部份做妥协对于比较严重的问题，信念、价值观上无法改变，减少一些规条便已经能够使得事情有很大的不同。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5次电话，才能证明他仍爱我”是规条。规条放松些，双方的关系会融洽很多。=====书中还有很多的干货，如“10个基本要诀”、情商培养的技巧、离异家庭的分析等等，信息量很大，但是少论证多结论，很多方法都可以直接拿来用。谢谢马丁老师对这本书的推荐！

2、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立在他们自己的世界里，因此培养出孩子足够的自信、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、羞愧感和罪恶感。我对书中的这段话很有感触前段时间，孩子在父亲的影响下每个礼拜都去主日学，但现在他不愿意去了。基督教经常用的话是“我们这样做，神不喜悦”“人是有原罪的，连初生的婴儿也有原罪”基督教的信仰的确可以帮助孩子培养出很多好的品质，但我坚决反对强迫孩子跟随

父母的信仰。原因就是这个人：用爱、鼓励和支持去培养孩子。

3、孩子成功和幸福的基础是必备这15项能力 读书文/子晓你可能不明白一个人为什么会愤怒，我们大部分的人愤怒的时候，都会把罪责归咎别人，是别人的行为和语言让自己生气、愤怒。然后别人会说，你这个人不能管理好自己的情绪。其实，根本不是别人的行为和语言让自己生气。我们愤怒，是因为我们渴望别人达到我们的期望与要求，而别人达不到我们的期望和要求，我们就失控了。什么是失控，失控就是失去了控制，我们对外在的世界失去了掌控，我们非常的痛苦。可是这种痛苦的感受让自己更痛苦，所以我们就对别人愤怒，对别人愤怒很容易，特别是对自己的孩子，而去碰触自己的痛苦会让自己更痛苦。如果我们愿意去面对自己的痛苦，我们离自己近了一步。在《灵魂之心——情绪的觉察》这本书里，把对自己的愤怒的挖掘称为考古之旅。愤怒的底下是痛苦，痛苦的地下是恐惧，恐惧的地下是人的无价值感，表现为无力感。当你挖到自己的无价值感时，你此趟的考古之旅，已经挖到了核心宝藏。可以说：当你看到一个愤怒咆哮的人，几乎可以判定为是一个人的内在无价值感在作祟，表面上看起来，愤怒很具力量，其实，他的内心是非常无力的。那么一个人的成长过程中，如何建立自己的价值感呢？继续分享《李中莹亲子关系全面技巧》这本书里，作者李中莹老师对价值感的具体解析。李中莹老师是华人世界国际级NLP大师，当我们还不具备大师的能力时，就允许大师带领我们走进亲子关系里。父母把孩子带到这个世界上，我们给予孩子所有的爱，我们都渴望孩子成功和幸福。可是，从一个生命完全依赖父母的婴儿，成长到获取自己的成功和幸福，就要锻炼自己，具备各种各样的能力。父母作为孩子的主要抚养人，在孩子的成长过程中，对孩子负有很多的责任，这些责任可以用一句话来概括总结，即帮助孩子培养出能力，让孩子长大后能够有效的照顾自己，包括照顾自己的人生，自己的家庭和自己在社会中的地位。为什么说能力这么重要呢？他和自我价值感是怎样个关系？我们用各种各样的身份和世界上的人相处，那么自我价值就折射出我们是怎样一个身份的人。自我价值就是这个人最高、最重要的本质。我们的自我价值演绎出自己的身份特征。自我价值决定一个人的一生成就，他也是今天社会里种种个人问题的基本根源！譬如说我其中一个身份是孩子的母亲，而我如何做母亲，就是看我的内在价值如何演绎母亲这个角色。如果我是一个无价值感的人，那么我在做母亲的时候，就会暴露各种各样的问题。（事实就是这样的）自我价值是什么呢？就是自信、自爱、自尊。自信就是信赖自己的能力，自爱就是爱护自己，自尊就是尊重自己。这三者是依循这个循序的：先建立自信，才能建立自爱；有了自爱，才能建立自尊。所以说自信是这三者的基础，而自信是信赖自己的能力。那能力都包括什么能力呢？建立自我意识说话达意于感觉一起理性感性并重多线思维从别人的角度看自己解决困难的能力面对及处理冲突的能力对失败及挫折的正确态度面对分离的正确态度与能力对金钱的正确态度、感恩的心对事物的观察与正确判断了解本人学习的模式（含学习兴趣）有效生活在系统里的正确态度我们做家长的要特别注意培养孩子的这15项能力。孩子具备越多的能力，就越自信，有了自信才能建立自爱，有了自爱才能建立自尊，而这三者发展成熟，孩子就是一个很有自我价值感的人，一个人有了自我价值感，他的成功和幸福就是一定的。其实，我们做父母的，自己也可以对号入座，看看这15项能力，自己有哪些能力是缺失的，是自己在成长的过程中，有哪些能力没有发展起来。就拿自己来说，我从这15点当中，几乎可以看到自己都有能力缺失，很多能力在成长的过程中没有发展起来。所以，过去的5、6年，我在自己的无价值感里煎熬，折磨，痛苦。还好我有一股很强的学习愿望，虽然对自己的学习模式没有了解过（以前也不知道要去了解自己的学习模式），但我强烈的学习欲望，和对孩子的一片爱心，让我去探索自己。我从自己的情绪开始探索，这趟内在探索之旅，花了几乎三年的时间，看到自己的无价值感、无力感。我很开心，在这本书里，看到李中莹老师说：自我价值在潜意识的深层之中，不容易用文字描述和理解。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，因为潜意识已因此存有比较，反省的能力。我们希望自己的孩子成功，幸福，就要去帮助孩子培养这15种核心能力。而如果父母自己本身不具备这方面的能力，就要去成长自己。我们是孩子成长的环境，我们是孩子的榜样，如果我们自己本身具备这些能力，孩子自然而然会被我们影响的。当我们自己的人生成功、幸福时，我们的孩子离他们自己的幸福和成功就不远了！请关注微信公众账号：子晓的培儿屋 原创育儿成长好文干货分享

一个全职妈妈6年来阅读上百本育儿，心灵成长书籍，自学自悟，自助成长的积累。这里有“爱，自由，规则，界限”的育儿经验，自我疗愈的心灵成长体悟，育儿、身心灵成长书籍推荐。

4、小时候听得最多的一句话就是“乖！”“要听话！”，工作了听得最多的就是“端人碗，服人管！”后来我自己有了孩子，我很反对对孩子说“乖！”“听话”这样的话，我不想自己的孩子重复我的老路，听到奶奶、外婆对孩子说“乖！”“听话！”的时候，我甚至会背地里对孩子说“不要做乖

《李中莹亲子关系全面技巧》

孩子，不要老是听话、听话，要想想大人说的话对不对，对的才听，不对的可以不听”今天在书中找到了最佳的注解！“今天很多家庭还在孩子不听话的问题上纠结。试问：当孩子能够独立地观察、分析、看到很多可能性、做出选择、执行决定，执行的过程中，有效继续、无效改变，对自己所做的事情负责人；当孩子能充分做到上述过程，家长又何须担心，哪里会有孩子听不听话的问题？所以，脑里有孩子听不听话思想的家长就已经失败了一半。完全能够照顾自己人生的才是优良的孩子。”

5、【活动时间】：2015年1月27日14:00---16:00注：本期第一次，此后每周二相同时间，相同地点，相约共创，快乐亲子！【活动地点】：成都市广福桥正街28号隐庐巷上生活馆3栋11楼4号【活动费用】：20元/人【温馨提示】：参加的朋友们如果有这本书，活动时带来；可以提前阅读这本书；读书会以阅读分享为主，没有读过此书的朋友们也可以现场读书、分享。【报名方式】：编辑“姓名+读书会+1520”，发信息至高老师 18140153813（微信号）

6、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脚站立在他们的世界里，因此使他们培养出足够的自信、自爱、自尊是极为重要的。家长应该以爱、鼓励和支持去代替恐惧、羞愧感和罪恶感来推动孩子。家长特别容易注意孩子的不良行为和忽略他们的良好行为。一定要留心自我训练，在否定不良行为时，一定要从肯定孩子的好行为开始，使孩子能得以比较和明确方向。这个训练有四个步骤：1，写下良好行为目标。必须是用正面词语，即没有不或者没有之类的负面意思的词语，越明晰越好。例如：不要捣乱，应换成安静地坐下来参加游戏。每天7点30之前到校。听音乐，运动，大笑，，来舒缓情绪。晚上11点前熄灯，保持足够的睡眠。交作业。订正作业。2，列出一张嘉许方式的清单。每当孩子做到良好目标中的任何一项时，便采取这些嘉许方式，找机会与孩子谈，先问问孩子喜不喜欢这些嘉许，再写下来。可以是这样一些行为：说嘉许他的话。做一些嘉许性的身体接触，例如拍拍他的头。微笑地点头。一段愉快的交谈。与他玩某些游戏，例如下棋。描述孩子的行为。3，列出一些你可以迁就、放任孩子的不良行为。很多家长都不能接受这一点，认为这些都是不好的，怎能迁就和放任？家长应该明白，有很多比这些更加急需改变的行为需要优先处理，比如与弟妹争吵，打架，大声骂人等。家长若想孩子更快有所改变，应该容忍这些行为，待更严重的行为改变了，再处理这些行为。见到父母不理睬。摔门。自己房间里跺脚。自己房间里骂人。4，定出你会如何迁就或放任这些孩子的不良行为。例如，每当这类行为出现时，你的反应是自动忽视它们，通知对孩子的注意，走开或作自己的事等。家长必须有这样的心态：孩子不可能一下子全部改变，他跟家长一样，都不是也不会是完美的。比较普遍的一个例子：孩子也会生气并说些负气的话；有怒气时大力关门；有时候大力摔玩具；不开心时把自己关在房里。上述训练使你正视到孩子的好行为并加以肯定，同时使你认识到轻微不良行为出现时，你可以忽视它们。如此，你不但给了孩子更大的空间，还可以引导孩子注意并加强他做出更多良好行为的动机。数种减压方法大PK：1，运动。最好的方法，因为压力使得身上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，音乐是最容易使左右脑平衡的方法，唱歌更可以把身体里积压的不良情绪消弱或消除。3，任何可以使自己大笑的活动。笑可以驱使身体内分泌与免疫系统作出很多积极的变化，使得整个人的生理。心理状态快速得到改善。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发生改变，从而使存留在身体内的情绪压力大为降低。以下方法非但无效，往往还会增加问题：1，发泄怒气。吵，骂，打，闹。都不能宣泄压力，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。出现这种行为，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，往往是受潜意识推动的，不自觉的行为。3，饮酒，滥用药。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，问题变得更严重。4，其他逃避的方法，绝大部分在家里下出现的行为问题，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突然失踪数天等，都是无效的方法。每章后作者摘出来的话：第一章：做好的家长，正确的信念比行更重要。孩子需要学习处理人际关系、情绪及很多重要的生活能力的技巧。家长必须明白：要想改变孩子，首先改变自己。第二章：父母与孩子的关系是个“铁三角”。家长不是超人。家长永远给孩子爱与支持，但“爱”不可以作为筹码。凡是总有至少三个解决方法。成长是一个学习过程。聪明的家长不会孩子的问题，而只会引导孩子自己去解决问题。善用：“你说呢？”第三章：不与时间赛跑，因时因地施教。“准大人”是最脆弱的，多跟他谈谈，支持他找出新方法。让孩子多做事，他的行为怎样不当也都是有能力的表现。在自己情绪稳定时斥责孩子，背后训子。第四章：让孩子自己学会照顾自己理性思维固然重要，可是，生活的意义更在于感受。多线思维能够激发潜能，提升创造力。“恩”是“没有权利得到而得到的东西。”要有效生活

《李中莹亲子关系全面技巧》

在系统里，我们必须得到被人的接受和尊重。第五章：让孩子学会掌控自己的情绪容许自己的信念，价值观和规条有一点弹性。坚信家人是最可以分享自己感受的人。在家里什么事情都可以谈。了解和分享别人的想法和感受。家长之间发生冲突之后，在孩子面前用行动表现冲突的结束。承认错误是生活中正常而且有效的行为。第六章：每一个孩子拥有的力量事实上是很庞大、很足够的。孩子做任何事时感到有兴趣才会做得快、做得好，学习更是这样。第七章让孩子只跟自己比。与读书成绩相比，家庭的温暖、爱护、照顾和谅解，更能保证孩子他日有成。第八章每种情绪都有正面价值，接受它进而去处理问题。（其实每种情绪都有其正面的价值，不是给我们一份力量，就是指引我们一个方向。例如，愤怒给我们力量去改变一种不能接受的现实；痛苦则指引我们找出方向，摆脱威胁，因为继续同样的做法，便会继续痛苦。）孩子在成长过程中，必须能尽情地发挥本有的能力。教导孩子以非破坏的方式表达负面情绪。家长的责任是引导孩子学会处理人生中的欲望及每次的得失。伤害了孩子，家长要道歉。家长把自己当成孩子的盟友，则更容易引导和教育孩子成长。帮助孩子去捕捉内心的情绪。对不适当的行为设立规范。人生的每次经验都会让我们学到一些东西。第九章家长花足够的时间与孩子在一起，对孩子的心智成长至为重要。培养孩子努力且沉着地去把过程做好的能力更重要。给自己和孩子一个共同的“黄金时间”。家庭成员一起讨论并制订一份“沟通20条”。对孩子的指令，一次不要超过15字。轻微地惩罚但坚决地使用。“太空时间”里只谈快乐开心的事。心平气和才开家庭会议。第十一章只要孩子有兴趣，父母要多给他鼓励，多给他肯定。第十二章给家里的“准大人”空间和地位。参加一些能提升自己能力的学习班。有的时候单独出去透透气。第十三章如果要对孩子说另一方家长的不是，每说一项不是，至少同时说出另一项对方的优点。李中莹老师的联系方式：
lizhongying@gmail.com www.lizhongying.com http://weibo.com/u/1920894063

《李中莹亲子关系全面技巧》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com