

构建和谐的亲子关系

成就幸福的家庭教育



亲子关系概述

- 定义:亲子关系即父母子女关系,是以家庭生活为基础,存在于代际,主要体现为抚育、教养、赡养等基本内容的一种人际关系。
- 两种类型:

自然血亲的父母子女关系

拟制血亲的父母子女关系

- 《婚姻法》22~27条：

- 抚养教育的义务:抚养、管教、培育
- 保护和教育的权利义务：父母有承担民事责任的义务——亲权与监护。
- 监护权的确定，以有利于未成年人的健康成长 as前提。
- 监护权的解除

《民法》总则第三十六条规定三种撤销监护人资格的情形：

- ◎实施严重损害被监护人身心健康行为的；
- ◎怠于履行监护职责，或者无法履行监护职责并且拒绝将监护职责部分或全部委托给他人,导致被监护人处于危困状态的；
- ◎实施严重侵害被监护人合法权益的其他行为的。

《儿童福利机构管理办法》(2019年1月1日施行)：儿童福利机构可以接受未成年人救助保护机构委托，收留抚养由民政部门承担临时监护责任的儿童。

- ◎ 赡养扶助的义务：无条件赡养
- ◎ 相互继承遗产的权利
- ◎ 永久性：自然血亲的亲子关系除送养及死亡不能解除

亲子关系是影响子女健康成长的重要因素



●能够培养建立并享受亲密情感的能力。

1959年，美国心理学家哈洛用猴子做过一系列实验。

无意识的发现——毛巾与奶水：身体的亲昵与接触对成长的重要



敲鼓机器人：面对恐惧，安抚与保护的作用



人工母猴子陪伴下长大的猴子：
孤僻、抑郁、自闭，自残与攻
击
拒婚
不爱：7（冷漠）-8（虐待）-4
(杀戮) -1 (尝试)

。



哈洛用一群猴子教会人们一个道理：爱是一种能力，它不会因为一个人大脑健全而自动生成，它必须来自父母的爱，从被爱中学会爱。

● 和谐的亲子关系是家庭教育走向成功的第一步

好的关系本身就是一种好的教育

和谐的亲子关系是教育的前提：德国哲学家雅斯贝尔斯：“教育的本质是一棵树摇动另一棵树，一朵云推动另一朵云，一个灵魂唤醒另一个灵魂”

● 亲子关系决定家庭成员的幸福指数

孩子需要父母的爱：需要同类的关怀和怜悯是人的一种本能，而家是为了满足人的这一需求而建立的集体。

赫茨对五万名儿童的研究：孩子的幸福感与家庭的贫富无关，在于孩子是否能够感到自己是属于这个小集体并得到长者的最大关怀。

构建和谐亲子关系应当遵循的原则

◎ 系统原则

亲子关系

亲密关系

原生家庭的亲子关系——复制

关注原生家庭的影响有助于找到问题的根源



◎ 依恋原则

依恋是亲子间形成的亲密情感关系，是儿童与父母在感情上形成的联结。它会影响到成年后亲密关系的建立、人际社会功能的表达以及人格功能及人格特质的形成。

让孩子有勇气去探索世界。

让孩子生发安全感，大胆、自信。

阿尔弗雷德·阿德勒：母亲最初的任务就是让孩子一出生就感受到对自己的依恋之情。继而，她可以让孩子将这种感情扩大，直到周围的每一种事物。如果母亲没有完成这一任务，也就是没有让孩子对周围产生兴趣，没有形成合作与互助的情感，孩子就很难对社会形成关注，也很难有与人合作的意识。

依恋对个体的影响从出生到生命停止

四年级的孩子：没事，只是看你在不在。

只要知道妈妈在身旁，就可以鼓足勇气重新跟着福尔摩斯去探险了。

青少年期的隐性依恋：被认同、被肯定

北京师范大学的研究：八年级学生把有一个温暖的家视作人生最重要的事情。



当父母亲都去世后，我顿失了人生的归属，没有了他们的关注与分享，绚丽的舞台让我感到更孤独，掌声也弥补不了我的失落。

亲爱的朋友、媒体先生女士：

謹於此誠摯的向各位報告，至2019年巡迴演唱會結束後，我將正式退出演藝工作。

從17歲進入歌壇，因為有您的支持與愛護，我才能一路走來順遂，能有今天的費玉清，都是各位賜予我的，能以興趣作為工作，我是多麼的幸福與幸運。

這些年來，為了達到更高的境界，我一直快步向前，卻也忽略了欣賞沿途的風景；當父母親都去世後，我頓失了人生的歸屬，沒有了他們的關注與分享，绚丽的舞台讓我感到更孤獨，掌声也填補不了我的失落，去到任何

演出的地點都讓我觸景傷情，我知道是我該停下來的時候了，停下來我才能學習從容的品味人生。

在此之前，我望能在台上正式的感謝各位親朋好友、媒體先生女士、師長故舊、同業先進、團隊夥伴，能遇見你們我真的很幸運，是你們豐富了我的人生。

即將離開熟悉的舞台，心中也是萬般不捨，過往的一切一切，我都会珍藏在心裡，作為最珍貴的回憶！退休後，我想過著平淡風清的日子，無牽無掛，莳花弄草，寄情於大自然但使願無違。

費玉清敬謝

依恋是教育的资本，它会产生心理控制力
良好的依恋关系的缺乏容易导致犯罪

我是一个自私的孩子，我希望雨后的太阳只照射
在我一个人身上，温暖我。我是一个自私的孩子，
我希望世界上有个角落，能在我伤心的时候空着，
安慰我。我是一个自私的孩子，我希望妈妈的爱
属于我。

依恋感的建立在12岁之前

◎ 陪伴(真陪伴)孩子，与孩子建立亲密的情感联系

小时候阿圆喜欢露着肚皮睡午觉，钱钟书可比女儿淘气多了，每逢这个时刻，他就乐不可支地趴在床边，在女儿的肚皮上尽情作画，时而人脸时而胡子，千奇百怪，女儿醒来发现便气呼呼找母亲告状，由杨绛去抓着调皮的钱钟书狠狠教训一顿，做妈妈的只能笑称丈夫和女儿是对“老鼠哥哥同年伴”。

很快，钱钟书又开发了新的捉弄方法，晚上阿圆睡觉前，总能收获满满一被子的小玩具，小书本之类，待女儿发现这些“地雷”惊到大呼小叫，父女俩便能挤成一团快乐大笑。

- ◎ 抓住关键期，孩子的教育不能外包
- ◎ 孩子的依恋对象不能变
- ◎ 父母的父母不是父母

调查显示，接受父辈为主祖辈为辅联合教养的孩子心理健康状况最好，问题行为也最少，甚至超过了完全由父辈教养的孩子。完全由祖辈教养、父辈不参与教养的孩子心理健康状况最差，问题行为也是最多的。在亲子关系方面，父辈与祖辈联合教养对亲子关系没有造成负面影响，但完全由祖辈教养的孩子与父母之间的亲子关系明显较差。

成长原则

良好的亲子关系建立的目的之一是促进儿童的健康成长。关注成长而不是对与错、成功与失败，孩子犯错是用来学习的，不是用来批评的。

亲子关系是随着岁月的增长与发展动态性地发展与变化的：纵向关系—横向关系—纵向关系

上学以前是“妈妈说”——上小学以后是“老师说”——上了中学是“同学说”

青春期前，孩子对于父母可以说是仰视的，青春期后孩子与父母开始平视。这不仅仅指身高，更是指心理。

亲子在发展阶段上的适应困难,是最常见的亲子关系问题。

洛克：许多人对待孩子的方法很不正确，子女幼小的时候放纵亲狎，子女长大之后却对之声色俱厉，不去亲近他们。自由与放纵对儿童的确没有什么好处，他们还缺乏判断力，因此需要约束管教；相反，成年人拥有理性来指导自己，用专制与严厉来对待他们就很不恰当。

采取科学的教养方式

教养方式：父母在抚养、教育孩子的过程中通常使用的方式和形式，是父母各种教养行为特征的概括，是一种相对稳定的行为风格。
教养方式是亲子关系的反映，也影响亲子关系的 形成

教养方式的两个维度：

要求:指的是父母是否对孩子的行为建立适当的标准， 并通过督促让孩子达到这些标准。

反应性:指的是父母对孩子接受和爱的程度及对孩子需求的敏感程度。

教养方式的四种类型：民主、专制、纵容、疏忽

民主型：高要求、高反应

温暖、关心、接纳

对子女的需要敏感

考虑子女的期望并征求其意见

赞许、支持子女的建设性行为

合理规范子女的行为且坚定执行

专制型：高要求、低反应

狼爸：民与主的关系

疼爱子女，但多限制或严格管束

不顾及孩子的需求:我说什么你就照着做

纵容型：低要求、高反应

对子女过分溺爱，放任并纵容其行为

对子女的要求不清楚也不执行，任其为所欲为

忽视并接纳子女的不良行为

对成熟独立的行为较少要求或期望

溺爱不是爱

疏忽型：低要求、低反应

纵容

漠然

少爱

一个事例看出四种教养方式

专制型教养方式下不可能有良好的亲子关系

北大留美硕士万字长文控诉父母“控制与害”：父母的过度保护以及缺乏亲情让他没能树立稳定的信心。（高要求、低反应的典型）

亲子关系：34岁，12年前不再回家过春节，6年前拉黑了父母的电话、QQ、微信。

自身的成长：内向、敏感、不自信、人际交往不良，换专业，寻求心理帮助，写下万言长文。

民主型教养方式最有利于建立健康的亲子关系
最为有效但最费时费力的一种教育方式

讲方圆：方—规则 圆—不扼杀孩子的天性，尊重孩子的成长规律。

尊重：爱好厨艺的意外收获

亲子关系不等于朋友关系

民主不是无规则：熊孩子是无规则教育的结果

行为控制是一种积极的控制

掌握正确的理念与方法

- 好的关系比正确更重要
- 了解孩子的世界（失物招领）
- 提升孩子的幸福感

全国首个区域教育质量健康体检报告：睡眠、规律早餐、体育活动时间、每天阅读半小时、父母关注子女生活。（每少一项下降10%）

◎ 亲子之间不越界

界线伦理：要求亲代与子代都有自己独立而明晰的精神边界。这种精神边界是指自我存在所需要的空间、时间、自由意志、个人主权和情感距离等。

空间：地域边界，“你的啥我没看过”

时间：发呆也是一种学习

个人主权：物权

自由意志：父母越位，过多干预 “妈妈冷”
与“妈妈渴”

强势父母与胆怯小孩

由于好心人的帮助



这三个东西都没晒干



心理学大师海灵格：好的家庭一定要界限感

父母不越位，守住亲子间界线，承担义务，捍卫权利，是构建良好亲子关系的前提。

◎不刻意回避自己的负面情绪，让孩子意识到家长也是有情绪的，家长的情感也应当在家庭中被看到、被接纳。

说出自己的感受，把身体与心灵的感受讲给孩子听，有血有肉有情感的人是用血肉之躯培养的。

不要喊妈平等条约

为了暑假期间母子俩和谐友好的相处，特制定此《不要喊妈》条约：

语文：

- ①不会写的字请查字典！不要喊“妈”！
- ②写日记前请先自己理清思路，写完请大声朗读通顺并改正！不要喊“妈”！
- ③阅读时请专注认真，沉浸其中，不要“喊”妈问时间到了没！

数学：

- ①所有的题目做完请认真检查！不要喊“妈”！
- ②不会的题，请先读题3遍！独立思考！不要喊“妈”！
- ③实在不会的题目请在完成所有作业之后，尝试喊“爸”！

生活：

- ①早起自觉洗漱后打开衣柜找衣服穿，不要喊“妈”！
- ②要吃什么早饭提前一晚报备，或自备零钞下楼购买，不要喊“妈”！
- ③下楼玩耍时请自带水壶，提前喷好防蚊液，不要动不动就打电话来喊“妈”！

遇到问题，请第一时间尝试自己解决！毕竟已经不是三岁的小孩子。
实在解决不了的问题，等爸爸回家后，喊“爸”！
谢谢配合！合作愉快！

此条约从 2021 年 7 月 6 日起执行

签名：张

2021.7.6

2021.7.6

用“规治”而非“话治”

正确沟通：说话≠沟通

◎学会倾听

伏尔泰：我可能不同意你的观点，但我誓死捍卫你说话的权利

◎和孩子共情，将孩子的经历化为成人的经历来理解

- 不要把关系与孩子的问题联系在一起
- 尽力做到“对事不对人”
- 探索正确的语言（肢体、语言）方式：提建议
- 真诚道歉

- 对孩子诚实
- 不说做不到的话
- 借用沟通媒介（朋友、信件）
- 分享孩子的梦想：交流内容要丰富
- 打击人的话不出口



邵姐美丽宝典

4-23 00:11 来自 iPhone 11 Pro



唯一令我感到不可修复的自卑可能在于 我没有在一个懂得尊重和爱的家庭氛围里长大 打击式和不关心总会让我觉得自己不配 这是后天我怎么努力都无法消除的 我现在可以选择了 非常讨厌家庭 不知道为什么要这样

◎解决冲突五步曲：远离现场 – 认同对方的情绪 – 转移注意力 – 问题沟通 – 总结

向孩子学习： 和谐亲子关系建立的新途径

社会发展需要父母向孩子学习：

米德：

前喻文化：晚辈向长辈学习；

并喻文化：晚辈和长辈的学习都发生在同辈人之间

后喻文化：长辈向晚辈学习

我爸说与我儿子说

亲子关系的不平等性要求父母向孩子学习

父母优势：经济上的主宰、文化传承的上位、社会地位、监护人的身份
向孩子学习可以改变亲子关系：

影响角色关系

影响心理关系

良好的夫妻关系是和谐亲子关系建立的前提

列夫·托尔斯泰：夫妻间的和睦关系是成功地教育孩子的首要条件

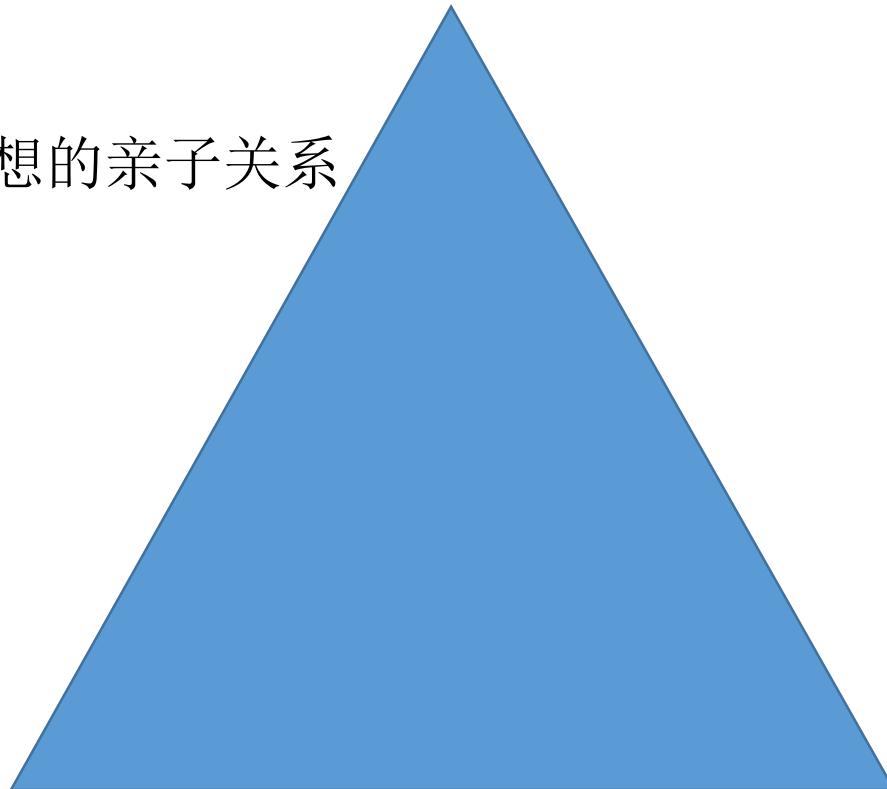
健康的家庭是实施好的家庭教育的首要条件。和谐的环境是最优质的家庭教育，是孩子健康成长、快乐生活的土壤，而和谐家庭的先决条件就是夫妻关系和谐。

夫妻关系是亲子关系的基础

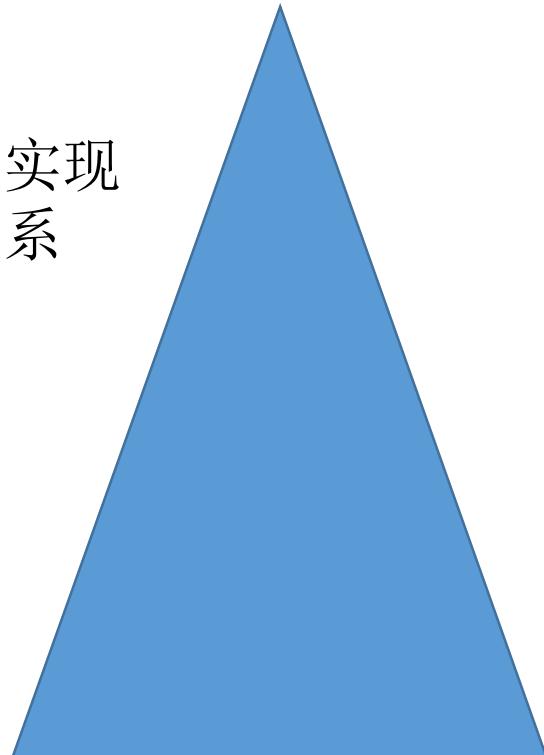
不要用孩子代替丈夫：把妈妈还给我吧；我觉得全世界最爱我的男人就是我的儿子。

家庭亲子三角关系

理想的亲子关系

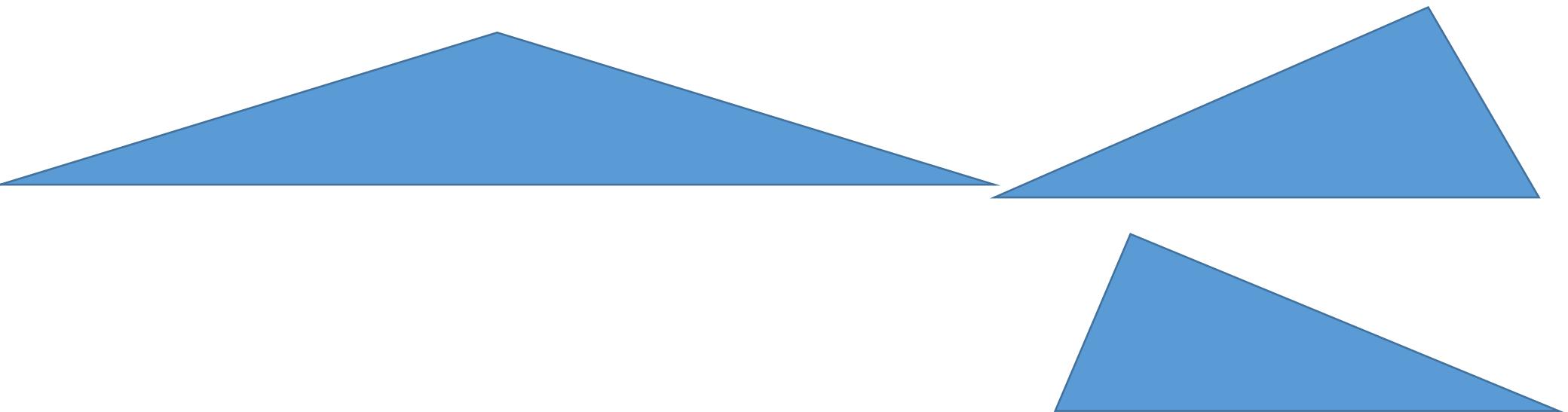


比较容易实现
的亲子关系



不健康的家庭关系

父母关系不健康无法形成让孩子前进的合力



夫妻关系不当导致的四种不当的三角关系

- ◎迂回支持型
- ◎跨代联盟
- ◎替罪羔羊
- ◎父母式的孩子

母亲不要独霸孩子或是与孩子建立联盟。

母亲与孩子的关系具有天然优势

母亲要鼓励父亲有效参与到家庭教育中

这个时代的女人应该向外走，男人应该向内走（胡茵梦）。

良好的夫妻关系有利助于父亲参与家庭教育
夫妻关系是一种契约关系

女性回家对孩子有利：家庭利益、个人意愿

家庭时间最重要：

一起吃饭

一起睡觉

一起读书

一起工作

夫妻单独相处时间

亲子之爱是以分离为目的的

亲子一体化，角色退场与对子女的依赖

空巢中年

娶了媳妇忘了娘

父母应当过自己的人生：独立的父母才能培养独立的孩子。

M·斯科特·派克《少有人走的路》：有一种最常见的对爱的误解，就是将依赖性当成真正的爱。心理医生天天都会碰到此类问题。这种情景多出现在因情感失意而极度沮丧的病人身上，他们无法忍受孤独，甚至产生轻生之念，或以自杀相威胁，他们痛苦地说：“我不想再活下去了，我没有了丈夫（妻子、男朋友、朋友），活着还是还有什么乐趣？我是多么爱他。”我不得不告诉他们，你描述的不是爱，而是过分的依赖感，确切地说，那是寄生心理。

爱的重要特征之一，在于爱者与被爱者都不是对方的附属品，付出真爱的人，应该永远把爱的对象视为独立的个体，永远尊重对方的独立和成长。

当我们开始进行自我成长，就不再把责任推给他人，也不会把成长的任务转嫁到孩子身上；当我们开始自我接纳，就不再格外需要一个令人满意的爱人和孩子；当我们处理好与自己的关系后，就很容易能处理好我们与他人、与世界的关系。

孩子的压力过重：人生的回报

“初中生家庭教育现状调查”调查显示，让子女对父母作为家长进行评价，发现家长在工作状态、家庭责任、为人处世、脾气秉性和生活情趣五个方面做得越好，孩子对其总体评价越高，反之亦然。说明子女对父母权威的认可主要取决于家长“做自己做得多好”而非“为孩子做了多少”。

当孩子认为父母工作状态“不太好”时，就会认为父母家庭教育“很不合格”。相反，当孩子认为父母工作状态很好时，大部分孩子认为父母家庭教育“非常合格”。可见，父母呈现在孩子面前的工作状态不仅能让孩子获得积极上进的正能量，而且对于自身形象的塑造和权威建立也十分重要。

心理学家弗洛姆：“母亲与孩子的关系是矛盾的。它要求母亲付出最强烈的爱，但这种爱又必须帮助孩子成长而远离母亲，最终完全独立。但大多数母亲都没有完成任务，即在爱孩子的同时又能让他离开，鼓励他离开。”

孩子的成长过程就是亲子不断分离的过程，与孩子分离是父母的必修课（包宝宝）

刘瑜写给女儿的信：愿你慢慢长大

亲爱的小布谷：

今年六一儿童节，正好是你满百天的日子。

“我神喜欢小孩”，不过现代人说去而已。多已。

• • • • •

因为生孩子是件很“自私”的事情，所以母亲节那天，看到铺天盖地“感谢母亲”“伟大的母爱”之类的口号时，我只觉得不安甚至难堪。我一直有个不太正确的看法：母亲对孩子的爱，不过是她为生孩子这个选择承担后果而已，谈不上什么“伟大”。

以前我不是母亲的时候不敢说这话，现在终于可以坦然说出来了。甚至，我想，应该被感谢的是孩子，是他们让父母的生命“更完整”，让他们的虚空有所寄托，让他们体验到生命层层开放的神秘与欣喜，最重要的是，让他们体验到尽情地爱——那是一种自由，不是吗？能够放下所有戒备去信马由缰地爱，那简直是最自由。作为母亲，我感谢你给我这种自由。

龙应台《目送》：

我看着他瘦小的背影消失在门里。

十六岁，他到美国作交换生一年。我送他到机场。告别时，照例拥抱，我的头只能贴到他的胸口，好像抱住了长颈鹿的脚。他很明显地在勉强忍受我的深情。

他在长行列里，等候护照检验；我就站在外面，用眼睛跟着他的背影，一寸一寸地在他面前挪动。终于轮到他，在海关窗口停留片刻，然后拿回护照，闪入门里，长行列里忽然不见。

是高波走，是同路，高样开，是同乐，一个一子。即使的：我的车子。但能下界影。即使的：我。人往世身。大一窗内他。个口在的。有的的了。课只楼他住。是机我想了，从象，挡。正好耳，能来。正上车，只车。戴公我公。大学，他候；儿筒。上的车街的一只。上同对色。一。二十车，有睛我。二的。眼，街。一岁，即他向不立。一。时望进只。他我门，是的。街，在搭的年，但荡。现愿闭青，荡。不紧的邃，空。也扇瘦深条。他一瘦涛一。

慢慢地、慢慢地了解到，所谓父女母子一场，只不过意味着，你的路和他的缘分，今生今世不~~断~~地在目送他的地方，而且，他用背影默默告诉你：不必追。

儿童心理学大师温尼科特：足够好的妈妈，能够倾尽全力在生命的最初满足孩子的全方位需求，也能坦然地接受孩子逐渐长大、逐渐从自己的生活中退出。

谢谢

