

一位母亲“子女情商教育”的心路历程

作者：黄敏（写于 2015 年）

EQ Parenting 是我多年来在 PCE 学到的全新教育理念。因为我在儿子很小的时候走过很多弯路，又经过多年的对 EQ Parenting 的尝试，真正享受到这个新理念对我亲子关系的帮助，所以非常愿意在这里与大家分享，希望我的分享能让大家少走弯路。

从儿子的固执说起

我儿子是个非常有主见，固执的孩子。儿子小时候，你说东他偏往西。对新环境新事物的接受又比一般孩子都慢，拒绝任何新东西，比如别人的孩子都很高兴买新衣服穿新鞋，我带儿子去买鞋，整个鞋店就听到我儿子杀猪的声音，硬不要穿新鞋。每次穿新衣服，那可是一场你死我活的战斗，宁愿穿着短了一截的裤子。他又爱动，上课不能专心听讲。

一直到二年级，每次家长会老师都会埋怨“Aaron cannot sit still in the class.”每次家长会回来，看到儿子都气不打一处来。儿子给我太多的烦恼，我见人就讨教：“你是怎样 discipline 你孩子的？”换句话说就是“你有什么制服孩子的诀窍？”

记得那次 PCE 年会晚餐，坐在我旁边的是一个有跟我儿子一样大孩子的妈妈，我好奇地问：“你儿子给你带来什么烦恼？”看到这位妈妈在思考，我忍不住脱口而出说：“诶呀，你还需要想啊，我一秒钟就可以蹦出三十个儿子给我带来的烦恼。”我当时用的是传统的教育子女的方式-- 儿子不听话，我就打儿子，还罚坐 timeout(使劲按着坐在凳子上想挣扎的一面哭泣的儿子)以示我的权威，心想：“你才 4 岁，如果我就搞不定你，那长大了，可不就无法无天了吗。I am going to show you who is the boss.”

但晚上默默地看到儿子那张酣睡中天真，幼稚的面孔，我心痛得流泪。但白天儿子的不听话又让我怒火冲天，大吼大叫。我和老公看到太多的孩子被溺爱的坏处，发誓一旦我们有了孩子绝不能溺爱孩子，所以当时我真的以为我所做的都是对儿子好。一段时间下来，儿子的行为不但没有好转，反而连续收到学校的通知：儿子因抢玩具打幼儿园的小朋友。

我问儿子：“你为什么不用语言，而用拳头呢？”话音未落，我突然意识到：“我不就是用拳头而没用语言吗？儿子原来在模仿我啊，太可怕了！马上要改变的不是儿子，应该是我啊。”开始反思：“There must be a better way.”开始走上了阅读大量子女教育书的旅途。

PCE 情缘：偶然中的必然

一个偶然的时机我知道了 PCE(Parents And Children Education Club, 中文“父母子女教育俱乐部”一个在新泽西由家长自愿者组织的非营利性教育组织)。很清楚地记得我在儿子 4 岁时参加了 PCE 举办的“培养高情商的孩子”的年会，那是我第一次参加 PCE 活动，也是第一次接触到 EQ Parenting 的理念。

之后又参加了廖冰(俱乐部总顾问)的 EQ Parenting 的专题讲座，开始尝试着这个全新的教育理念。多年的不断学习，实践，摸索，反思，并结合自己和儿子的特点，形成一个属于自己的教育风格

（这就是廖冰经常说的“要自己做功课，不要抄作业”的意思），也亲身尝到这个全新教育理念带给我在孩子教育上的甜头，真真切切地感受到与儿子一起成长的快乐。

为什么 EQ Parenting works? 这是因为 EQ Parenting 是建立在懂人的科学基础上，即对他人包括对孩子独立人格的尊重。这与我们传统的子女教育观念很不同-- “我是父母，我是为你好，不管你喜不喜欢，只要按着我说的去做就好了”。

何谓 EQ Parenting?

EQ Parenting 的最基本的原则是 empathy。Empathy is the capacity to put yourself inside the shoes of another person and see the world through that person's eyes. In the parent-child relationship, empathy implies that when parents interact with their children, we try to see the world through their eyes and try to understand their perspective. 那就是试图通过他们（孩子们）的眼睛看世界，去理解他们的观点。有了这个观念，才谈到沟通的技巧。

我个人对 empathy 在操作层面上体会较深有以下三点：

1. 换位思维，接受和理解孩子的情感包括负面情绪

告诉孩子：“鱼儿会游泳，鸟儿会飞翔，人，会有情感”。情感不论是正面的或负面的，都是正常的，任何的情感包括负面情绪，例如愤怒，恐惧，生气，苦恼，悲伤，无助等等都是可以接受的，但并不是所有的行为（往往是指人对负面情绪的处理行为）都是可以接受的，对自己对他人不尊重的行为都是不可取的。家长应该先接受孩子的负面情绪，然后帮助孩子找到处理负面情绪的正确方法。例如，孩子气鼓鼓地从学校回来，告诉你老师今天批评他了。

传统的回答是：你一定做错了什么事，要不然老师怎么会批评你。我告诉你多少次了，上课专心听讲，你的脑袋长到哪里去了。

EQ Parenting 的回答是：哦，老师批评你了，我要是你，也一定会很生气的。你能告诉我发生了什么事吗？

倾听，倾听，再倾听，真诚地从孩子的角度去理解他们，我们也许不一定赞同孩子的行为，但我们可以接受他们的情感，这样就缩小了我们与孩子的距离(与孩子站在同一个战壕里)，当孩子看到我们的真诚，才会让我们走进他们的内心世界，通过沟通，启发孩子自己寻找解决问题的方法。如果需要帮助，我们可以与孩子共同寻找解决问题的方法。就像总结里说的：“作为父母，我们必要先在孩子的 emotional bank account 里有足够的 deposit，才可能让孩子有可能愿意聆听我们的教诲和分享。”

2. 了解孩子身心发展的自然规律和个性

做到 empathy 除了理解孩子的情感，还应该了解孩子身心发展的自然规律及自己孩子的特性，这样就可以相应调整我们对孩子的要求，减少不必要的纠纷和烦恼，孩子与我们的关系也会因此而受益。比如儿子在上幼儿园时，光早餐就需要半个小时，我和老公那个急啊，不断地催促：快点！快点！看到儿子还是那么不紧不慢的，我感到一把无名火直冲脑门。

现 12 岁的儿子，从起床到吃完早餐，15 分钟搞定。回想来看这类的事太多了，很多烦恼和发火都是因为我不了解孩子身心成长的自然规律，而自找的。儿子的小学校长说过这样一句话（以孩子的口气对家长说的）：“Ask me to do what I can do, but don't ask me to do what I cannot do.” 作为

父母，我们知道什么是孩子现阶段 **cannot do** 的事吗？这就需要家长多做功课，提高自己的情商了，而不是一味埋怨为什么孩子 **cannot do it**。

每个孩子都有不同的个性，操作的具体方法也应该不同。儿子的一个特性是对新环境新事物的接受需要转长的时间。针对他的个性，对于很多活动，特别是有可能他不大愿意的事，我一般都会提前告诉他。对他不愿意做的事，我再做思想工作，活动前并提醒他一二次，让他有个思想准备。所有的这些让儿子感到我较能读懂他。

3. 以身作则

让孩子看到我们是怎样我们处理负面情绪的，是怎样处理人与人之间的关系的。

孩子妈的变化

我曾经歇斯底里的对儿子大吼大叫过，经过这么多年的 **EQ Parenting** 实施和历练，我先生和儿子都说，他们已记不清我上次发火大吼是什么时候了。但只有我自己知道这一路的不容易。

有些家长会问：“我家那孩子，只有我提高嗓门儿大声吼叫才听我的话呀。”我一个朋友就是用这种方法，她的嗓门是随着孩子年龄递增的，但随着孩子的长大，她的这一招越来越不灵。一天她对我说：“我老公对儿子从不大吼大叫，对儿子也有要求，儿子怎么就愿意听爹的呢？”

我知道她老公与孩子有很多的交流，也有很多互动的活动，比如一齐打羽毛球，游泳，打高尔夫，玩 **frisbee** 等。与他们家一起旅游，晚上经常看爸爸与儿子一起玩 **board game** 或扑克牌。就是这些生活的点点滴滴的互动和交流，拉近了父子之间的关系，所以儿子尊重父亲的意见也就不奇怪了。

那种大声吼叫的交流方式，也许在孩子小的时候，有一些短暂的“效益”，但却教给孩子一种非常错误的与人交流方式。教给孩子的是：“如果我不同意你的观点，我一定得通过大吼的方式来制服你。”

你希望你的孩子这样对你，对他的朋友，今后对他的太太，对他的同事吗？很多夫妻就是因为没有良好的沟通方式而导致婚姻破灭的。作为家长，我们应该是以身作则，给孩子树立一个典范，什么才是与他人交流的有效方式，这会让孩子终生受用。

一位朋友的孩子毕业于一个名校，但因几次与老板同事处不来而辞职呆在家里。我们都希望孩子将来幸福，但我们平时有没有教孩子人怎样才会幸福，幸福可不是上了名校有了高薪的工作就自然而然来到的。与人相处是走向幸福最基本的一步，扪心自问，我的家庭幸福吗？我与老板同事的关系融洽吗？家庭的幸福，与同事朋友的和睦相处，是需要我们用真心去学，去悟的。

作为家长，我们在这方面有太多的心酸苦辣，我们人生的经验也好教训也好，都是我们的财富，我们是否能把帮助孩子与人相处这项提到与关心孩子学习同等的地位呢（我认为更重要）？它也许对上名校没有多大的帮助，但我认为它对一个人一生是否幸福有着举足轻重的作用。不管一个人在事业上多么成功，如果家庭不和，与他人不和，我真不觉得他的人生是完善的。所以在培养孩子与人相处的能力方面，非常值得我们花些心思和精力，通过我们的以身作则，通过生活的点点滴滴，以细雨润物无声的方式，“无痕”地传播给我们的孩子。

聆听专家点评

廖冰经常给 PCE 的家长们说“Pick your battle, in the end, it is the relationship between you and your child that matters the most.”这也是我在实践 EQ Parenting 时时提醒自己的一句话。有时气头上，快眉毛胡子一把抓的时候，用这句话提醒自己，非常受用哦。

你也许问：培养与孩子关系有这么重要吗？

分享以下三个真实的故事：

一位朋友的女儿很优秀，从藤校毕业后，现在华尔街工作，可因为妈妈以前管她太严，至今怨恨妈妈，与妈妈很少联系，妈妈简直伤透了心。

我和先生及 12 岁的儿子最近参加了一次父母孩子互动活动，有个家长分享她与女儿的苦恼。她与女儿关系非常僵，动不动就吵，或者是冷战。大家建议到了这种地步，应该去咨询心理医生。

女儿与妈妈几乎没有了沟通，这让她万分苦恼和后悔，讲到这时，她泪流满面地说“女儿小的时候，要跟我一齐玩，要我听她讲话，我都因为忙而没满足女儿的需求，但在学习上我逼她 nagging 她。现在回想起来，其它东西都不重要，最重要的还与孩子的关系。”

另一个家长也分享了她与青春期女儿那段互相“斗争”的痛苦经历，有次几乎快到了要请警察的地步。但幸运的是她及时选择了 EQ Parenting 的路，母女关系大有改善，女儿也懂事多了，自己也知道要努力了。

这位家长总结到：“孩子小的时候，父母有责任培养孩子好的习惯，以身作则是最好的教育模式。高中之后，应该慢慢的培养孩子的自律性，不能以监控孩子的电脑或者给电器上锁来严苛孩子，正如我女儿说的，在我们给她种种限制的时候，她只想着如何跟我们“斗争”，到我们放开“政策”了，她自己意识到学生阶段还是读书为主，电玩玩多了，并没有更开心。

再过两年不到，她就要离开家庭的管束进大学了，她如今的意识让我对她将来的离家稍稍有了一份放心。”这位家长万分感慨地说：“没有比与孩子关系更重要的了，这是我多少用眼泪换来的体会。”

笔者感悟

我有幸在儿子仅 4 岁的时候就接触了 EQ Parenting，让我不仅少走了很多弯路，更让我收获得是份与儿子共同成长的快乐。

我个人亲子教育的体会是：与孩子关系越好，你更有 discipline 孩子的勇气及坚定性，因为你对孩子的 emotional bank 有很多的 deposit，孩子更能理解你的 discipline 是为了他好，很多情况下孩子越愿意与我们合作。

我曾在 PCE 分享过一段：我每次让儿子下网，他都能在较短的时间内下网。分享之后，收到几个电邮问：“我与儿子经常为下网争吵，你是怎么做的，让儿子能轻松下网。”关于怎样对待孩子玩电游的具体方法，那得是另篇分享了。但主要的还是因为与儿子良好的关系帮了大忙。我觉得我比较能读懂儿子，在该推的时候推该退的时候能退的平衡点掌握得较好。所以一般我认为比较重要的事，我基本上有百分之九十五的把握能说服及鼓励儿子去尝试。这，就是 EQ Parenting 的神奇！

儿子 12 岁前，每天睡前还坐在我床上，我俩各自捧本书，并肩读书，这是我与儿子一直保持的传统，那份感觉好温馨啊。睡前我会到儿子的房间，拥抱一下他，互相再说：“我爱你”。

在一次家长与孩子一起的感恩会上，我哽咽地说：“我真诚地感谢儿子，儿子带给我太多的快乐，儿子不是学习尖子，也没有任何可以炫耀的特长，一个普普通通的孩子，虽然总有改进的空间，但在我的眼里，儿子永远是最棒的孩子。我对儿子无条件的爱不会因为他今后没上名校而有丝毫的改变。我能给予儿子的是一份默默的衷心祝福。”

带你走进 EQ Parenting

EQ Parenting 的操作层面是怎样与人相处，所学的理论及交流技巧可以推广到任何与人相处的关系中。

1. 有助于改善夫妻关系

EQ Parenting 不仅让我与儿子的关系受益，对夫妻关系也有很大的帮助。我与先生也有过一段沟通不好的阶段，那时我老认为：“我已为这个家做了这么多，不仅没有得到应有的 appreciation 还给我脸色看。”

这种“为什么？为什么？”的思维把自己逼到了受害者的地位，都是对方的不对。很多家庭的婚姻或与我们父母的关系都是因为这种思维而走向恶性循环的。当我运用 EQ Parenting 时，我开始想怎样把 empathy 换位思维运用于夫妻关系。

我逐渐悟到每个人为人处事的态度和方法都来源于他的生长环境，每个人都有缺点和优点，我的目光应看到对方的长处，包容对方的缺点，通过自己的改变去影响对方。因为我坚信：真诚的爱一定会融化冰冷的心。只要自己做到了，对方一定也会做相应的改变。

一旦有了这样的思维转变，我的态度，语言表达方式有了很大的转变，语言更真诚，做事也少了很多怨言，心态变得更坦然，情绪变得更平和，人也变得更温柔，从内心发出对老公的关心和体贴，对老公做的事也及时表示赞扬，我的状态慢慢影响了他，老公变得更体贴我了，夫妻关系有了很大的改善，经常互相拥抱，也有更多共同语言互相沟通。一个家庭是否和睦对孩子的成长有非常大的关系。

2. 有助于改善与同事的关系

几年前一个刚接触 EQ Parenting 的朋友告诉我一件事：一天我这位朋友因工作上几个部门扯皮的事很恼火，一个跟这件事有直接关系的同事走到他的座位，他看到这位同事，正想发通脾气，话还没出口，这个同事说：“I know how frustrated you are.”我这位朋友后来告诉我：“好神奇啊！我当时就象一个绷紧马上要发起进攻的弹弓，听了那句话，马上松了下来。”

这就是用了 EQ Parenting 中最基本的技巧 -- 先接受对方的感情，然后倾听，只有等到对方打开那道“防御”的墙时，你才有可能与对方进行有效的沟通，共同找出解决问题的方法。曾读过一本关于有效沟通的书，作者谈到他在 CIA 时，他们的训练之一是怎样与人质劫持犯交流以最大的努力避免悲剧的发生。技巧之一就是先接受人质劫持犯的情绪，然后听劫持犯“倒苦水”，让他情绪变得尽量平静些，以便尽量减少劫持犯做出非理性行为的可能性。

EQ Parenting 太值得推广了，它可以让更多的家长和孩子从以爬藤为单一目的焦虑中解放出来，关心孩子的内心精神世界，坚信孩子一定会收获一份属于他们的充实人生。