

<<我有话要说>>

图书基本信息

书名：<<我有话要说>>

13位ISBN编号：9787536685437

10位ISBN编号：7536685432

出版时间：2007-4

出版时间：重庆出版社

作者：王瑞琪

页数：200

字数：100000

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：<http://www.tushu007.com>

## <<我有话要说>>

### 内容概要

这年头，不只孩子有话要说，做父母的也有话要说……沟通要有效，话不必多。

成为父母并不难，但是要做有趣的父母是需要用心体会和学习的。

作者以其心理学和卫生教育的学术背景，对人关心，对事用心，她将家庭当做“生活研究所”，一篇流畅的心得报告就呈现在读者眼前，令你莞尔，令你沉思。

无数个失败父母的个案告诉我们：中国的父母大多仅用自己的成长经验在教育孩子。

一旦成为父母，从没有意识到应主动去学习掌握现代教育学、心理学、医学与营养学等知识，结果，一起步就使孩子输在了自己的无知上。

本书能给年轻父母提供实际运用的教子育儿指导。

阅读它，就会改变自己，去成就儿女的梦想。

## <<我有话要说>>

### 作者简介

王瑞琪，主修心理学与卫生教育，对两性问题与家庭教育等领域有高度的兴趣。

目前担任杏陵性咨询治疗中心心理咨询师，并在几所大学开设“亲职教育”、“两性关系与辅导”等课程。

著有《我是怎么教孩子的》、《新恋爱世代》等二十余本书，其中多本曾得到“行政院新闻局中

## <<我有话要说>>

### 书籍目录

(推荐序) 教战手册 (推荐序) 新好父母 (自序) (辑一) 用“爱”打下基础 怎样爱孩子 爱在贴纸蔓延时 互相帮忙一家人 感谢“伊妹儿” 孩子生病时的秘密武器 和孩子们一起下厨 无聊的游戏 (part ) 无聊的游戏 (part ) 剪报传心意 心疼 该闪人时就闪人 为什么要买“名牌”?

为孩子“打抱不平”才是爱 连幼儿园都有功课 请听他说 何必“比来比去”?

放下严父身段吧 为了孩子,你不能太任性 (辑二) “机会教育”的小踏步 为什么不帮他带本书?

为孩子准备“精神食粮” 去校园走走 别让他的小奸小坏得逞 让他自己来吧 孩子为什么油腔滑调?

家有小秘书 听听他为什么不愿意 如何拿捏“权威”和“民主” 为什么要“乖乖的”?

“专家”没说可以贿赂孩子 妈妈,请注意我 在浴室做“机会教育” 建立“休闲”的概念 好帮手鼓励守则 教孩子从“他律”到“自律” 化解手足之争,其实很简单 (辑三) 当王子/公主渐长成 你太客气了 敲三下 不要碰我,好吗?

天天都是母亲节 做个不唠叨的妈妈 感谢孩子会顶嘴 妈妈退位,让爸爸上场?

谁是“白老鼠”?

真正的“五育并重” 名校的迷思 让大孩子自己作决定 妈妈给我很大的空间 我的女儿谈恋爱

恋爱,不必是“必修”课 (辑四) 当孩子让你头痛时 我才没有“乱”花钱 金钱价值观教育 女儿的房间像迷宫 他们为什么在“作弊”?

我对读书没兴趣!

我的孩子爱作怪 我的女儿好害羞 劝孩子跟你一起访友并不难 好想拍一本“写真集” 孩子为什么在外游荡?

孩子出状况,不是你的错 爱,不是“有求必应” 着迷网络怎么办?

给“电脑高手”儿子的一封信 绝不助长“赌风”

## &lt;&lt;我有话要说&gt;&gt;

## 章节摘录

插图书摘 辑一 用爱打下基础 怎样爱孩子 经常有人问我：“要怎样爱孩子才不会把孩子宠坏？”

”“如何拿捏‘爱’与‘宠’的分寸？”

”“我很爱孩子，可就是表达不出来，怎么办？”

”……我觉得这些问题很重要，可是有时候我口舌笨拙，很难在三言两语中解释清楚，心里也很着急。让我为您举些例子吧！

到过我家的人都知道，我家的空间并不大，但还是有一些特别为孩子设计的空间和设备，如：儿子的房间是可供翻滚的和式房间；此外，我家浴室有个毛巾架，我们在装潢屋子的时候，特别请工人在浴室加了一个矮一点的毛巾架。

幼儿园的孩子也够得到的高度，让孩子可以很方便地拿取“属于自己的”毛巾，自己做盥洗的工作。

当然啰，从孩子读幼儿园开始，我就鼓励他们做好照顾自己的事，趁他们对每件事物都兴味盎然的时候，培养好习惯。

只要他们完成了任何一个小部分，我都不吝于称赞他：“哇！

你自己刷得好干净！

”“你的毛巾挂得好整齐！

”孩子总是洋洋自得、心满意足，觉得他是“被爱的”、“很好的”孩子。

很多父母不常称赞孩子，总觉得：“那是理所当然的，为什么要称赞他？”

”我从来不这样想。

或许是多年从事心理辅导工作的经验，我会设身处地，用“同理心”来揣想孩子的感受，并尽可能地表达出来：“今天只有9月，又下着雨，出去倒垃圾真的好辛苦喔！”

”“我知道你在玩网络游戏，打断你、要你来帮我搬东西，真不好意思。

”……诸如此类的对话，我经常挂在嘴边；孩子们知道我懂得欣赏、感激他们的付出，通常都会高高兴兴地做好自己分内的家事或我要求的“额外帮忙”。

“同理心”（empathy）说起来好像有点专业，其实就是这么一回事儿！

假如肯站在孩子的角度看事情、想事情，很快地你就会发现：孩子“做什么”或“不做什么”，都不是理所当然的。

为孩子设计一个符合他年龄的生活空间，恐怕是让他过得更好的先决条件吧？

爱在贴纸蔓延时 学生到我家来玩，对我们家到处贴

着的小纸条很好奇。

他们大声地念出来：“别忘了带钥匙、便当。

”“儿子，出门前要检查服装仪容。

”这两张是贴在大门的门把旁边的。

你一定猜得出来，孩子们一定曾忘了带钥匙和便当，儿子也曾因为忘了佩戴皮带而被处罚。

这些纸条都是我的善意提醒。

电话旁边有一张小纸条写着：“听，一路小心，Enjoy your trip!”这是女儿去澳大利亚当天我贴的，相信女儿一定能感受到我的关怀和祝福。

另外一张我故意留着的纸条，是儿子写的：“妈，请帮我晾衣服，好吗？”

”很明显的错字，对不对？”

我把“晾”字圈起来，写了正确的“晾”字在旁边，希望儿子能记得。

在我们家，随手可得的小纸条是联络事情和传情的好工具。

我们不用那种自黏性的“N次贴”，而是用任何大小的纸张，加上一小段胶带就可以了。

读者不妨想象一下，当儿子放学回来，看到冰箱上贴着一张纸条，写着：“辛苦了！

冰箱里有你爱吃的八宝粥。

”是不是会觉得很开心？”

## &lt;&lt;我有话要说&gt;&gt;

最近我给儿子的两张MEMO，还贴在电视旁边的橱柜上，一张是：“亲爱的儿子，今天是圣诞夜，如果你没有‘节目’，不妨在家relax一下；若要出门，记得多穿一点衣服，外面很冷。

晚餐就吃昨天的鸡汤和卤菜好不好？

觉得不够‘精彩’就煎个蛋。

我去朋友家聚会，回来之前会打电话给你；你若觉得累，可以先去睡，让留言机接电话无妨。

祝圣诞快乐！

老妈留。

”另一张用条列式写：“儿子，1.我去医院看王阿姨；2.我的借书证在这里，如果你要借书、还书，拿这张卡片就行；3.猫咪已经不再呕吐了，请暂时别再倒饲料给它；4.冰箱里有白饭、面包、葱油饼、面条。

我想，你有能力‘喂饱’自己。

对不？

老妈留。

”不管是条列式的MEMO，还是信件式的短笺，我要表达的关爱和尊重，都在里面了！

我笑嘻嘻地对儿子说：“这就是口拙的我传情的方式。

很棒吧？

”二十几岁的大学生们纷纷发出会心的微笑。

我希望，这一幕比我一整个学期的课程，留给他们更深的印象。

我常跟学生一再强调，爱要说出来；假如不习惯说出来，至少要写下来！

爱在贴纸蔓延时，多多利用这种传情的利器吧！

互相帮忙一家人 儿子在电脑桌前，用他的“一指

神功”奋战不懈，赶制明天要交的音乐报告。

过了一会儿，我对他说：“弟弟！

你打字的速度太慢了，要不要我来帮你打？

”儿子说：“好啊！

你打打看。

”我摆出很“行”的架势，敲了几个字，女儿就笑了出来：“老妈，你打字的速度不比弟弟快多少嘛！

”我只好讪讪地离开电脑桌。

再过几分钟，女儿突然放下手中的报纸，说：“我受不了啦！

弟弟，你来念，我来打！

”只听到一阵“噼里啪啦”，不到半个小时，儿子的报告就完工了。

接下来的工作是，儿子要把印出来的报告贴在8开的图画纸上。

他一边安排着版面，一边问我：“靠这边贴好吗？

”“打洞打在上面好还是旁边好？

”“这样好看吗？

”每一个问题我都立即回应。

最后，儿子跟我要一条可以穿过洞的绳子。

我从橱柜里拿了我的宝贝盒，把收藏很久的美丽金丝带给他。

儿子很满意地夹在报告里，准备第二天到学校再把其他同学的报告加在一起，绑得漂漂亮亮的交出去。

儿子睡前照例撒娇要我帮他关灯（“关灯”也是我们家的“爱的密码”）。

“妈，我要睡了，你来帮我关灯，好吗？

”已经读高一的儿子，每晚还是一直维持着这样的撒娇方式。

替儿子关灯，当然不只是把电灯的开关按下而已。

母子俩总是要说上几句闲话，拉拉被子，拨一下头发，有时候还要来个大大的拥抱。

等到真正要睡的时候，儿子已经满足地闭上眼睛，躺在暖暖的被窝里，“听”着我为他关灯，再轻轻

## <<我有话要说>>

地关上房门。

这样，整个关灯的仪式，才算完成。

一晃眼，儿子已经高一了！

象征“青春”的痘痘，已经爬满了额头。

从前那些“坐在妈妈腿上”“像八爪章鱼那样黏在妈妈身上”的撒娇方式，都已经成为过去式了。

现在，只剩下关灯这一项。

对“大孩子”来说，睡前跟爸妈谈谈，互相支持、打气，实在是个很好的习惯。

我衷心希望，儿子永远不要放弃这个习惯，让我能借着这个小小的仪式，继续为亲子的感情加温。

家人不就应该这样吗？

互相支援，随时帮忙，注意彼此的需求。

我从来不忽略孩子发出的任何一个呼声，也不以自己的忙碌为借口，漠视孩子的需要。

很多人说，不知道怎么做才叫“爱”孩子；我也不知道该怎么形容，就提供这个平常得不能再平常的例子吧！

## &lt;&lt;我有话要说&gt;&gt;

## 媒体关注与评论

## 序言【推荐序】

教战手册

教会的青少年辅导团体希望我能

跟那些精力充沛的大小孩谈谈。

“谈什么呢？”

”我烦恼地问。

一边想着我的年龄可能比他们的父母都大，反过来教十几岁的孩子们如何“对付”父母，好像有点不厚道。

“可以谈谈如何与父母沟通啊！”

”辅导热心地建议，他的年纪介于青少年与其父母之间，大概常需扮演传达者的角色。

“那不公平呀，若我只教青少年如何与父母交手，万一他们变成谈判高手，而他们的爸妈没有机会接受高人指点，说不定会败得很惨，还是没有达到沟通目的呀。”

”我悻悻地说。

据说青少年们聚在一起时，常会分享他们各自的“亲职教育”。

他们勤于翻阅本来是写给父母看的“兵法”，然后互相交流，钻研出更高段的招数；所谓“知己知彼，百战百胜”，难怪现代的青少年的父母越来越觉得孩子鬼灵精怪，疲于接招，穷于应对。

所以呢，成为父母并不难，但是要做有趣的父母是需要用心体会和学习的。

瑞琪以其心理学和卫生教育的学术背景，对人关心，对事用心，所以当妈妈也当得很有趣。

她将家庭当做“生活研究所”，一篇篇流畅的心得报告就呈现在读者眼前，令你莞尔，令你沉思。

很荣幸能为本书写序，相信它能帮助有心享受亲情的人。

黄迺毓（人类发展与家庭学系教授）【推荐序  
新好父母 我与瑞琪是老友，也是好友，常

常想到彼此，互相叨扰。

她嘱我写序，我很难不照办，并且交代要以爸爸的角度写，关于这点，有趣极了：当爸爸我并不陌生，但以爸爸的角色出现，则有点陌生。

很高兴瑞琪在这些年来，开始以不同的角色书写，妈妈是她的另一项专业，写来款款情深；我突有所悟，怪不得她希望我也以爸爸的角度书写，想必这样一来，更加亲切了。

为知己而写的观点，我非常喜欢：书永远是如此，卖给想看的人，写给能沟通者阅读。

基本上，我把读者当成朋友，用分享与惜缘的心情看待，这样反倒有更多人欣赏，让我的作品卖出好成绩；瑞琪也是如此的，她跳脱了专业似的书写，谱出更令人动容的妈妈心声，这本《我有话要说——亲子间的有效沟通》，我不想替她推销，所以不谈内容，但盼你买回来看，真的有效。

我并未遗忘瑞琪的嘱托，谈谈好爸爸。

好爸爸怎么当？

爸爸的意见完全不准，专家的说法也好不到哪里去，真正的主角应该是孩子自己。

研究指出，孩子心目中的好爸爸是：不抽烟、不喝酒、不吃槟榔、不骂脏话，了解他、体贴他、陪他玩，不给人压力、不会打人者；显而易见，要当一位21世纪的新好爸爸真的有条件。

健康爸爸 不抽烟、不喝酒、不吃槟榔，表示很健康；这个条件非常重要，因为身体健康是心理健康之母，心情健康又是家庭之母；爸爸心情好、脾气好，孩子才能过得好。

你健康吗？

要当好爸爸，体力不好怎么成？

你也许未必知道，人到了三十岁，体力便会逐年减少百分之一，三十五很像三十五，便很难理解体力的重要性：一天由始到末，全部要用到力，没力代表没望，体力是生命之泉，但你有力吗？

更绝的是，孩子体力是向上跃升，爸爸的体力正巧向下沉沦。

他精力旺盛，你年老体弱；他活活泼泼，你阴阴郁郁；他跑跑跳跳，你疲倦难当，这样的亲职教育必定难为。

要健康，就一定要运动。

每星期运动两次，一次二十分钟，流流汗，舒活舒活筋骨，可以保有体力；每星期运动三次，每



## &lt;&lt;我有话要说&gt;&gt;

次三十分钟，可以使免疫系统壮壮，神清气爽，年轻五岁；天天运动，天天朝气蓬勃，可以多活十五年。

健康爸爸爱笑，不健康的爸爸爱气，谁受孩子喜欢，你比我更清楚！

所以我说“健康”的爸爸才像爸爸，毕竟太多的研究证明，身体不佳的人，脾气不好，情绪失控，很爱骂人，是出了名的“气”功大师。

自己气，孩子怕，家庭苦，一举三坏。

许个愿呀，独运动不如众运动，让球场成为你们进行亲子沟通的圣地，你运动，他运动，全家成为运动“家”。

时间爸爸 爸爸喜欢高喊：“我没时间。

”但是没有时间，又能做什么？

我认识一位企业家爸爸，他说不管再忙，一天都只能二十三小时，留一小时陪孩子。

以前的他，根本不是这样，太忙了没有时间陪孩子，常常他累孩子苦，相看两厌；现在天天提早回家，孩子高兴他欢喜。

有了时间，才能说说故事，听听心事，或者牵起他的小手，一起走在星光小径中；有了时间，才能陪伴小孩，做牛做马给他骑，欢乐一下午；别忘了，六岁之前的孩子才是你的，小学之后，一半是老师的，青少年时期是朋友的，长大之后变成恋人的，再后来便是配偶的。

一天只有二十四小时，别忙过头了，用百分之七十工作赚钱，至少该留百分之三十给家人，因为孩子曾说，喜欢爸爸回家。

休闲爸爸 休有两层意义，一是休息，二是休闲；休有两种作用，一是复原，二是复活。

如果想让自己活得好，就该休得够，把气调顺，把压力解了，让心情畅了，做一个“有容乃大”的快乐爸爸。

休息，表示你睡眠要够，别让自己失眠了，脾气变差，像疯狗似的乱骂人；医生说，现代人该十一点前入眠，养身养心养肝，你做到了吗？

休闲表示你该抽出一部分时间，陪家人游山玩水，调制休闲家庭；心理学家说，优质家庭每年需要一次长假，三次中休假，无数次小休假；天天休息天天好，常常休闲常常棒。

工作的确为了赚钱，但赚钱却是为了生活，生活过得好不好才是重点。

什么是好生活？

我说是生活有品质，很精致，你同意吧？

强调精致生活的人，一定会有休闲生活，星光灿烂、鸟语花香、花团锦簇，把生活装饰得好美。

如此喜悦活着的爸爸，一定会是好爸爸。

最后把心留住，心贴住心叫贴心，心连心会心心相印；只要用“心”，好爸爸算你一份。

至于好妈妈呢？

就在星空下看这本《我有话要说——亲子间的有效沟通》了。

游乾桂 写于闲闲居【自序】 是谁说过的“女为

悦己者容，士为知己者死”？

前半句不去说它，后半句是我现在的心情。

只不过，我要稍稍更动几个字：我这本书，是为“知己者”写的。

如果没有幼狮文化公司的孙总编辑，坦白说，就不会有这本书。

从我开始受邀在《国语日报》的亲子版撰写专栏，也在《中国时报》亲子版断断续续地投稿时开始，孙总编辑（我一向称她“孙姊”）就一路鼓励我，希望我多写一点，好能结集成书。

她的赞赏，经常令我觉得愧不敢当，但也觉得非常开心。

譬如那篇《爱在贴纸蔓延时》见报之后，孙姊很快地就打了电话给我：“我看到《贴纸》那篇文章了，写得真好！

我好喜欢呢！

”我虽然一直提醒自己不要沾沾自喜、得意忘形，但还是忍不住会为“能得到文坛前辈的青睐”而感到十分自豪。

其实，跟所有“家有青少年”的父母一样，我对自己的两个孩子也常有大眼瞪小眼、不知道该怎

## <<我有话要说>>

么做比较好的时候。

“老师”或“心理辅导员”的孩子并不会天生比较“sweet”，我经常听见我的同行好友们互吐苦水、抱怨连连。

不过，我们比较幸运的是：因为学过大量的教育理论、辅导技能，总是勉强能在困局中找出一条可行的路，让自己在实务经验中反复学习。

因此，这二十年来我在演讲中不断地告诉听众：“我以孩子们为师。

”这绝不是说说而已，我是百分百认真的。

昕和扬，谢谢你们，一直包容着我这个性子急躁又追求完美的龟毛老妈！

尽管我生性疏懒，没有强烈的“进取心”，写稿的状态并不稳定，尽管这两年我迭遭变故，身体也不太好；但是，在孙姊的鼓励和期盼之下，这本书还是诞生了！

对我而言，我只是把脑中的理念化为“文字”而已，没有什么了不起；而孙总编辑慧眼识英“雌”、坚定地支持我，才是我完成它的主要动力。

我的朋友很多，这几年里帮助过我的也不少，“族繁不及备载”，我看就全免啦！

我只谢谢这本书的催生者/接生婆——孙姊。

“士”为知己者，写一本书。

孙姊，谢谢您！

王瑞琪 2002年初春

<<我有话要说>>

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:<http://www.tushu007.com>