

育儿书籍：《倾听孩子》

目录

上篇 倾听孩子

第一章 专门时间

第二章 游戏中的倾听

第三章 孩子哭泣的时候

第四章 孩子恐惧的时候

第五章 孩子发脾气的时候

第六章 孩子愤怒的时候

下篇 听你 听我

第一章 导言

第二章 建立倾听伙伴关系：倾听与诉说

第三章 再谈有效倾听：有效倾听的第五个原则

第四章 培养倾听伙伴关系

第五章 如何有效地帮助父母们

第一章 专门时间

一、 安排专门时间倾听孩子

- 1、安排一段不长的但有保证的时间，除了和孩子在一起，不做任何事
- 2、做不会让你烦恼和疲劳的事
- 3、在这段时间里，让孩子有支配你的权力
- 4、让孩子知道你确确实实欣赏他
- 5、期待新的情况发生 你的话语中流露出的期待和兴趣会鼓励孩子抓住机会向你透露有关他自己的新情况。
- 6、要克制自己，不要去指导孩子玩耍或“教”给他怎样玩得更好

二、 倾听会加深孩子对你的信任

1、 孩子试探你

他可能会挑那种你觉得无聊或最烦人的游戏让你和他一起玩，看是否不论他做什么你都喜欢他。当你能兴致勃勃地与孩子一起做他要玩的游戏时，孩子对你的信

任感会迅速增强。

2、 在你的关注下，孩子会探索新的活动天地

父母的关注会使孩子有安全感。孩子会利用这种安全感来测试自己体力的极限。

3、 孩子会把重要总是摆到你面前

游戏中，你毫不掩饰的愉快心情和宽松的态度迟早会促使孩子试着触及那些让他烦心的事。如给你打针，扮演老师训你等，此刻他是在就一个重要问题与你交流，他已热切地接受了你的倾听。

4、 孩子会给你提出各种问题

5、 孩子会表现得越来越依赖于你

敢于对你透露他一直在独自承受的困难处境，能向你求助解决这些问题。

6、 你以为孩子已经解决的问题可能会重新出现

一有烦心事，就会开始抱怨、发怒或哭泣，在他看来，你肯定能接受他，他再也不隐藏自己的坏情绪了。

三、 以游戏式倾听帮助孩子

做到全神贯注地倾听孩子讲话的一个关键是要以积极的方式做出反应。通过确保孩子在游戏中担任强有力的角色来体现出你期望了解他的想法和感受的诚意。当你让自己扮演弱小无能的角色时，孩子就会感到有足够的自信向你表露他在重要问题上的想法和感受。你要抓住时机，在玩耍中帮助孩子通过大笑来松弛某种特定情况所引起的紧张情绪。

开始做“游戏式倾听”时要注意是什么让孩子发笑，以便能做更多令他发笑的事。要扮演一个毫无威胁性但又很有趣的弱者。比如，如果孩子要你追赶他，不要以为你该装妖怪去追他，你只管弄出点追人的声势，但不要让自己追上他。可以让自己偶尔揪住他的后衣襟，或抱住他，但最后总让他逃脱。

如果孩子很小，成人应扮作非常孤弱无力的角色，以引发孩子大笑。但一个正在长力气、长自信心的孩子，则往往在战胜较强的抵抗者时才会朗朗大笑。如果孩子不是高兴地笑，而是吓得直叫，你就要放慢动作，适可而止，使孩子重新兴奋起来。不要胳肢孩子。

四、 倾听孩子更深层的感受

允许孩子表露情绪，直到他平静下来，对孩子很有益

我们对待孩子的情绪流露的典型反应是“迅速采取措施”帮助他恢复平静，因为担心孩子会变得没理性。但这种做法并不好。事实是，当有人给予最起码的关心、肯定和尊重时，孩子的情绪流露肯定会改善他的观察力和自信心。

孩子开始哭或发脾气时，很重要的一点是父母要和蔼、持续地倾听，亲切地留在孩子身边，温和地抚摩或搂住他，讲几句关心的话，但不要多。假如你在此时说得太太多，你就会在这种交流中凌驾于孩子之上，不能倾听孩子的话。孩子把自己的情绪通过发火或哭发泄出来后，会重新注意你和他周围的情况，而且一般说来，他会感到轻松和精神焕发。跟随着孩子的浅笑或哈欠而来的暴风骤雨似的哭泣，常常预示着孩子正在重新调整自己的意识。

当孩子感到紧张或孤独时，他可能“制造”一个情况，以使父母不得不对他的行为给予限制。一旦父母定出合理的限制，孩子就会乘机哭闹，从而消除他感受到的紧张。

倾听孩子哭泣而不是要求他“恢复正常”的做法，比试图控制并转移他的注意力或强迫他举止有礼更容易，更有益处。当你留在他身边，不提任何要求，他迟早会修整好自己的世界，而你对他的关怀会成为这个世界中充满充满活力的一部分。如果在他情绪最糟时你仍对他表示关切，他会深深体会到你对他的爱。

定期给孩子“专门时间”，意味着你开始尊重孩子的判断力，开始倾听他急于摆脱的紧张及其他感受。开始“倾听”几乎对于所有的父母都非常困难。我们现在学着要给予孩子们的这种关怀与倾听，我们大多数成年人自己都不曾得到过。在这陌生的领域中，我们会感到不舒服。但是，孩子的反应就是我们的向导。每一次耐心地倾听他们的哭诉，每一次充满探索或笑声的“专门时间”，都会说明：我们寻求的与孩子之间的爱和信任正在得到加强。

提示与思考：

- 1、你经常与孩子一起游戏吗？你们的游戏方式与本章所建议的游戏方式是否有不同的地方？
- 2、有没有这样的时候——孩子喜欢做某种游戏，可你不想让他做？是否因为你认为该游戏有危险性？你担心会出什么样的问题？

第二章 游戏中的倾听

一、在笑声中密切与孩子的关系

笑口常开的孩子往往朝气蓬勃。他们在游戏中让自己和伙伴们都得到快乐。如果成年人和蔼可亲，允许孩子随意玩耍，孩子就会有安全感，觉得被人理解，就会发出欢笑声。这于父母也很重要，看着他们笑得前仰后合是父母的真正乐趣之一。如果我们经常做些简单的娱乐活动，如扮马让孩子骑、追人、捉迷藏等，生活常常会变得更有乐趣。

有一种特殊的游戏方式不但让孩子玩得开心，还可以帮助孩子解除踌躇不安、恐惧和烦恼。游戏以孩子为主，父母的作用是通过笑声培养孩子的自信心和开朗性格。游戏的要点是亲昵、活泼地与孩子接触，保证不伤害孩子的自尊心。我把这种游戏叫做游戏中的倾听。

孩子会认为这是最奇妙的一种游戏。你的任务是让孩子在游戏中占上风，让他平平安安地主持游戏，同时你要时时留心他的倡议及反应。在不改变他所选择的游戏的前提下，你要想办法让他心情地笑。成年人要确保比赛进行得热烈活泼，而且每次孩子以自己的力量和智慧赢得比赛。尽管我们和孩子们在做日常的游戏时也是欢声不断，这种特殊的游戏会使我们从抚育子女中感受到轻松愉快，也能让孩子感到父母对他毫无保留的爱。我们可以利用这种游戏密切与孩子的关系，帮助他们解决有关问题，建立他们的自信心。

二、在游戏中扮演一个有趣的弱者

当你在游戏中让孩子扮演强者，你自己扮演比较弱小无能的一方时，游戏中的倾听就开始了。你的孩子聪明机灵、强壮有力、举止灵活得体、勇敢；你则傻乎乎、软弱无力、行动笨拙、害羞。宗旨是你轻松愉快地扮演一个弱者，而不是要装出孩子气。你并不是要对任何人隐瞒你的实际能力，也不是要你放弃做父母的责任。你这样做只是试图减轻孩子在童年时期所遇到的苦恼，诸如人小力薄、不受尊重、不能自己决定如何安排生活等等。当孩子在游戏中看到他比你更强壮有力时，你快活的笑声会散发掉大量的紧张压抑情绪。你和孩子也会更加亲近。

例如，在公园里一个孩子可能让父亲推她荡秋千。父亲站在前面迎着她推，以便让女儿接受他滔滔不绝的夸赞。女儿却在他要推秋千时用脚把他蹬开。父亲立刻做出惊讶和恐惧的样子。女儿开心地笑起来。于是，每次秋千荡到父亲跟前，她

都蹬他一下，然后那个可怜的懵了头的父亲就尖叫着跳开，“嗨！到底是怎么啦？我撞到什么了？”还傻乎乎地问女儿，“你的脚碰到我的肚子了？”她只是笑，假装什么也不知道。他就说，“我还是要推你荡秋千，还是喜欢你！”每次她荡过来他都是满脸慈爱，而她每次都开心地笑着，用脚蹬开他，让他感到“害怕”和“迷惑不解”。

三、 随着游戏中的倾听的持续，某个特定的问题会展露出来

这种游戏把孩子放在主导的位置上，由她决定游戏怎样进行。孩子在主导游戏时会迅速把游戏纳入自己的轨道。他们经常会让游戏朝着有利于自己宣泄某一特定紧张情绪的方向发展。

举例来说，在公园玩荡秋千的孩子会开始朝父亲大喊大叫，父亲则夸张地表现出很害怕的样子。于是她大笑着，一次次地吓唬父亲，再后来会以自己最大胆的动作把父亲推倒在地，看父亲托儿所着要爬起，她快活在咯咯直笑。动作和话语越来越大。没过一会，她已经在对父亲说，“假如你不照我的去做，我就把你锁在门外！”她重复哥哥生她的气时说过的话，连声调都一样。这样她就提出了一个特定的问题：怎样对付哥哥的威胁。假如父亲此时的反应是可笑的抗议，用拳头敲着地说，“不许你那样干！”或亲昵地拍着她的肚皮抗议说，“没门！我不会让你把我锁在屋里！”她会痛快地大笑起来。她正在重新演练力之较量。以前她曾输过很多次，而现在她在这场游戏中做强者的体验使她获得了自信心。

四、 笑声能解除孩子的紧张情绪

游戏中的倾听的效力取决于孩子的笑。孩子的困窘、畏惧与胆怯会随着笑声消失。一声充满笑声的游戏会给孩子以希望，在孩子和成年人之间创造出相互亲近与理解的气氛。……我们不清楚他在游戏中解决了什么问题，而他必定是知道如何让游戏帮助自己克服恐惧，运用重新获得的自信去应付重要的挑战。

五、 孩子们渴求游戏中倾听

孩子们喜爱那些愿意和他们一同玩耍、听他们指挥、逗他们笑的成年人。

六、 怎样开始

游戏中倾听的第一步是要发现什么样的事能让你的孩子发笑，多做几次这样的事。捕捉孩子的情绪或暗示，想法子扮演一个可爱的傻瓜。孩子会喜欢你的笨拙手乞求。

七、游戏中倾听的基本原则

1、要有身体接触、充满爱心

2、一定不要压过或超过孩子

不要胳肢孩子，胳肢既不表示慈爱，对孩子也无益。即使那样能让孩子发笑。被胳肢的孩子完全处于被动状态，会使孩子极度不安，因为不停的笑使他无法告诉对方停止胳肢。

3、掌握好游戏的强度

与很小的孩子一起游戏，你要扮演一个很无能的角色来引孩子发笑。随着孩子的力量与自信心的增长，他们需要更强的抵抗和对手使他们发笑。自觉强壮有力的孩子只有在打败一个气势汹汹的对手时才会痛快大笑。

4、不要让你自己的问题混入游戏中

也许你的孩子要玩追人，他们玩得很愉快，每次你刚要抓住他，他都逃掉了，一边开心地笑。然后，鬼使神差地，你开口说，“我是绿湖里的妖怪。哇！”当你可怕地吼叫着、重重地踏着步子，喘着粗气穿过房间时你更加得意自己的表演了。过了一会儿才注意到孩子表情严肃、惊恐。装妖怪是你的主意，已经让孩子感到不安了，赶快回到孩子要玩的追人游戏吧。

5、需要告诉孩子某种事不能做（情况尚不危险）时，请试着通过游戏倾听的方式告诉他们

孩子会故意忽视你的要求，可能是因为紧张，也可能是因为感到与别人格格不入。游戏中倾听常常可以化解他们的紧张情绪，使他感受到亲情，确信自己是家庭的一员，是父母所心爱的。

说“不”的时候可以用很多种不同的愉快、温和的声调。总是介我们无法设想说一个“不”字时不带威胁和严厉的口吻。请试试不同的声调、措辞，把成人式的严肃的“不”改用夸张的口吻说出来。比如用关切的、夸张的口吻说：“喔！你可要有麻烦了！”或者，高声、热烈地抗议说，“啊呀！你怎么这么干！”你可以慢跑关追逐那个犯规者，最后搂住他，热烈地拥抱他。随着一声诙谐的“不”，亲情与愉快的接触往往随之而来，带来笑声，释放出孩子的紧张情绪。

比如，孩子在不适当的时候要拿冰淇淋吃，在他刚打开冰箱时，你猛扑过去，把他抱在怀里，笑着跑到隔壁房间里去。他笑着挣脱着跑回到冰箱那里。他刚打开，

你又一下子抓住他。一次又一次地，他都是笑着让你知道他多想吃冰淇淋。可你给他的却是感情和拥抱。这样多次重复之后，孩子往往会抱住你大哭，因为他再不要做这样的游戏了，他只想吃冰淇淋。这样的大哭会释放出那种使他一味地要做你禁止他做的事的紧张情绪。然后他就能意识到除了冰淇淋还有别的有趣的事可做，因为眼泪和大笑已经恢复了他正常的判断力。用游戏中倾听的方式说“不”，可以把给孩子立规矩的事做得饶有趣味。如果你能保持幽默与机敏，创造性地解决问题的可能性就更大。

6、要活泼，不要顾及你的“尊严”

八、用游戏中倾听处理明显的紧张情绪

孩子们常常在我们面前重复某种行为，如噘手指、哼哼唧唧，指望我们的帮助。他们本来很有创造性，但此时却绕进了一条窄胡同，不知道怎么走出来。当你热情、愉快地接近孩子，孩子会利用你的关注，在笑声中恢复与你的交流，恢复勃勃的生气。

一个哼哼唧唧的孩子也会被引得哭或笑起来，只要你以嬉戏的方式给她以亲近的温暖。我们有时忍不住去模仿哼哼唧唧的孩子——也对她哼哼唧唧或取笑她，这是无助于事的。当你的孩子可怜地哼唧着说，“我要饼干”，你可以完全绕开她的要求，直接解决她被冷落的问题。你可以欣喜地看着她说，“那我要咬你的耳朵，”接着就快活地从她的胳膊一直亲到耳朵。或者快活在把她起来，抱着她踱过房间，一边唱，“我们要一块饼干！我们要一块饼干！”以你的滑稽样子诱孩子发笑。上面例子中，你面前的孩子正感到不痛快，更重要的是，感到与你疏远了（即使在很多成人的关注之中孩子也可能有这种感觉）。你带着亲情和轻松愉快闯入她的世界，寻求咯咯的笑声，以开始重建她对你的亲密和归属感。你闯入的时候说的和做的不一定要有太多意义。起主要作用的是你的亲情和快活的气氛。比起传统的反应，如，“我要你马上停止这种行为”，这样对待困窘中的孩子更有趣，更保护自尊心。同时，不幽默感的反应也使我们避免跟孩子一起陷入不快活的心境。当我们作出热情的反应时，我们是要寻回自己所了解的热爱的那个孩子。我常常能找回她，并一起度过一段快乐时光。

九、游戏中倾听导致深藏情绪的宣泄

快活地大笑之后，孩子会感到父母对自己的爱，感到安全。此时，他会自动地

用某种方式袒露自己内心深处的郁结。他通常会因一桩小事变得不安、忧郁、或沮丧。例如，他可能坚持要穿一件还在洗衣机里的红毛衣。他觉得可以放心地让你知道这些烦恼，这些烦恼使他不很满意自己的生活。要穿红毛衣只是一条导火索，它即刻会引爆一只集满了长久积压不散的混乱情绪的小炸药桶。

如果此时你能关心地挨近孩子，但并不试图用话语去安抚或劝解他，他就会抓住这个机会大发雷霆或大哭一声。这时要求父母有极高的耐力。所有这些似乎都是由于一些微不足道的小事引起的！不过要知道，这种发作可能是好事。发作之后他就卸掉了一个沉重的负担，他会感到轻松、振作、与你更亲近。痛快地哭一声能释放出那些曾使孩子害怕并僵化地对待生活的挑战的消极情绪。游戏中倾听并不总能触及深藏的不安情绪。但是请记住，当深藏的情绪被触及时，是你做的游戏中的倾听以幽默与笑声启动了治愈孩子创伤的疗程。

十、再谈给孩子立规矩

孩子在游戏中以笑声解除了某些轻度恐惧之后，他们有时会寻求帮助以驱除比较严重的恐惧。一个孩子在与你边扭打边笑之中要寻求此类帮助时，可能会突然伤害你或毁坏东西。这时就应该给他规定合理的行为限制。要用认真的语气让她知道你不允许她伤害你或打破东西。你需要同时采取行动制止孩子的过分行为，这样你不必提高声调也能有效地制止他。

当一个孩子的行为超出正常范围时，我们往往指望他能听我们的话，服从我们。可他几乎永远会令我们失望，他没法做到。他当时根本不在思考问题。他正在向我们显示他的烦恼，希望得到帮助。他渴求帮助，所以不停地要掐人或踢窗户，表示他心情有多糟。如果你告诉他什么是不能做的，然后温和而坚定地采取行动执行你的规定，他常常会让深藏的烦恼浮上来，随着笑声、眼泪、浑身冒汗的挣扎而消散。（父亲与儿子例子略）

如果在游戏中间，你的孩子有要伤害人的行为，阅读下面的章节会有所启发。情况发生时，你得限制孩子的行为，然后你或者选择和孩子在一起，协助他处理比较严重的烦恼；或者马上停止游戏中倾听，做些别的事。如果你觉得自己没有做好思想准备处理孩子的问题，宁可暂不去理睬孩子的求助，你要记住孩子不会放弃求助，他们会一再地寻求帮助以解除烦恼。

十一、挑战与回报

游戏中倾听对于我们自己也有益处。无穷的忧虑和烦恼通常使我们成年人感到生活的苦涩。游戏中我们必须训练自己变得活泼一些，滑稽幽默一些，这就让我们避免陷入苦涩感不能自拔。儿童很善于通过笑声来排除自己的烦恼。如果你能向孩子学习，你就得到了一位乐意帮你重温欢笑和嬉戏的大师。

提示与思考：

- 1、 如果本章中提到的那位父亲在游戏倾听中忍不住对儿子发火，结果会怎么样？
- 2、 如果你和孩子做游戏倾听，让你感到最为难的会是什么？为什么？

第三章 孩子哭泣的时候

一、 当孩子开始哭泣的时候

毫不奇怪，当孩子开始哭时，我们会心烦。在我们看来，孩子的哭声意味着我们做父母的无能。经常有这样的情形，孩子为一点小事（比如饼干盒子空了）哭起来，我们立刻失去了好心情，感到恼火、不安、厌倦和愤怒。我们想止住他的哭声，尽力哄他，试图说服他吃点别的，对他说饭前吃饼干是不对的。如果他还是哭，就责备他说为这点小事哭可真傻。我们以为只要止住孩子的哭声麻烦就过去了。

但是，仔细观察就会注意到，情况并非如此，孩子可能会安静下来，但仍然不高兴，长时间情绪低落。打不起精神，不再信任别人。对一切都不满意，父母也为此感到气恼，整个家庭生活受到影响。

在孩子开始哭时，也许我们换一种做法可以做到直接调整孩子情绪的作用。只要我们留在孩子身边倾听他，不中断他的哭泣，他的烦恼会随着哭泣逐渐消散，哭泣也会随之停止。原因是：哭泣能愈合创伤。由于你给孩子机会自己排除受到伤害的感觉，之后他会变得更坚强和自信。倾听要求你与孩子合作。他努力消除自己的坏情绪时，你要留在他身边，提供他所需的支持，使他在整个过程结束时，重新充满信心和希望。所以，在孩子开始哭时，我们应当停下手边的事去倾听他，以便有助于愈合孩子受到伤害的感情。

二、 哭泣是自然的康复过程

要理解孩子对哭的需要，可以设想他们站在一条窄窄的平衡木上。在平衡木上，快乐情绪使他们善学，乐于接受我们的建议或帮助。由于感到安全和受到关怀，他们能不断尝试，一次不成就再来一次。但他们这种宝贵的自信心和对他人的信任也很容易受干扰。努力频频失败，或周围的人显得漠不关心或态度消极，都可能伤害他们的感情，使他们从感觉良好和安全的平衡木上摔下来。脱离了“正常轨道”，他们无法找到能支持自己继续尝试的信心，感到伤心，就开始哭起来。哭泣是愈合感情创伤的必要过程。有你在他身边，他会感到在自己最困难的时候得到了支持和关心。一旦通过哭泣排除了烦恼，他就又可以精神焕发地面对生活。所以，倾听哭泣的孩子，能使他得益于所面对的困境，并从所受的伤害中得以恢复。

三、小事情会引发大的情绪波动

大哭不止，直到不快情绪消失——这种康复过程会很自然地发生在孩子身上。每当他们感受不到爱或丧失信心时，就会启动这个过程。当孩子为要独自挨过半小时感到烦恼时，就会把不快投射到一件小事上。有时，孩子在为了一些看似鸡毛蒜皮的小事大哭一场后，能够告诉你他大哭的真正原因；有时，孩子可能哭完就跑出去玩，什么也不说。我人苦苦地想要知道孩子究竟为何如此伤心，但孩子有时候说不出自己的感觉。好在我们能做到倾听他们。有我们在他们身边，他们就能完成康复过程，尽管我们对其内容不很清楚。

四、欢乐时刻常常会把以往积存的不快带出来

孩子们经常选择家庭中欢乐融洽的时刻表露他们不快的情绪，使履行父母职责看来更像是对性格的考验。我把这称作“被糟蹋的郊游”现象。比如，你和孩子们也许是一整天都在公园里快乐地玩耍，当你们动身回家时，孩子却变得不高兴，容易生气，会为必须坐在车子后排座哭叫等。

实际上，孩子是在利用这天从父母身上新感受到的安全感和亲近感。这一天的满足衬托出平日里感到的缺憾，就像是一块白桌布上的污点。度过了如此快活的一天，现在他要致力于往日里积存下的不快。对孩子来说，这是一个很好的能排泄掉积郁的机会。不过，如果你对此没有思想准备，此处“被糟蹋的郊游”会是令人沮丧甚至恼火的。一旦你明白它准会发生，你可以让自己做好准备，等孩子哭时

好好倾听，直到他平静下来。比如，你可以在自己尚未筋疲力尽时就动身回家，因为你道路上可能要处理某些会有积极的结局的“麻烦”。

五、 倾听者须知

当孩子哭起来，你准备倾听他时，他最起码应当做到以下几点：

1、 先检查孩子身体方面是否受到损伤，或环境是否有危险。如有，要立即采取相应措施。

2、 不要流露出一不安，也不要给以忠告。

既然你来到孩子身边准备倾听他，孩子就会寻求你的帮助。你的忠告，或明显的不安，只会妨碍他理解所发生的事。例如，如果孩子哭是因为奔跑时摔倒了，你只需搂着他，听他哭。你可能很想责备他的不小心或想告诫他要当心有水的路面。不要这么做。孩子哭的时候，他的注意力完全集中在自己的感受和你的存在上，对四周事物全不在意。他已把注意力收拢在康复过程的进行上。否则无法完成该过程。不要对他说什么他要是小心些就不会摔倒之类的话，因为那会分散他的注意力。他哭的时候，听不进你的忠告，你的任何责怪也只会加深他受到的伤害。孩子哭够之后，重新感到安全和自信，会急切地想知道刚才到底是怎么回事，所以你只需点到为止。说句“瞧见你刚才摔倒的地方了？那儿有水”就足够了。畅快的哭泣已经荡去孩子由于意外的摔倒所感到的紧张与困惑，他现在能自信地回答：“噢，我是在有水的地上滑倒的。妈妈，下次在有水的地方我会跑慢一点。放心吧！”

3、 靠近孩子，轻轻地搂住他，让你们的目光相接

抚摩和爱抚的目光是我们能给孩子的最有力的支持。搂住孩子并注意相互位置，让他在愿意时能望到你的眼睛。不要让他趴在你的肩头上哭，或一直把头埋在你的膝头上。要温和地鼓励他抬头望着你，感受你对他的爱。如果他能注意到你充满爱抚的目光，就可能哭得更厉害。不过也许他根本就不望着你，那也没关系。他的注意力是在自己的坏情绪上，他还没有把它们清理完。足够的哭泣和你的耐心倾听终会使他放松下来，恢复与你的全面接触。

孩子哭的时候，情绪会随之放松。他在宣泄悲伤的过程中，能敏锐地感受到你的反应。温柔的触摸，轻抚他的面颊，把他搂在怀里轻摇，不时地轻吻他的小手，都会把你的关切直接送入他的心田。言语几乎是多余的。孩子对你的感情可能没

有什么对应的表示，但只要你看到孩子越来越放松，就知道他已经接受了你给予的每一分爱。

4、 和蔼地请孩子把他的烦恼告诉你

放声大哭的孩子总不是无缘无故地感到委屈的。委屈越深，孩子越不容易开口谈。你要对他说你了解他的烦恼，然后，就耐心地听他说。有时候，你说完以后，孩子只是大哭不止，好久也说不出一个字来。不不定期，你仍然能凭藉他的表情、哭泣的声调、他看你时的眼神等大致推断出他的烦恼所在。所以，你要保持对他敏锐的观察，不论他能开口谈自己的烦恼与否。

哭在前，谈在后，然后是新的认知——这就是一般的规律。

5、 如果你发现孩子害怕某个特定的事物，向他保证你一定会保护他，不让他受到伤害

当孩子感到非常恐惧时，你的保证可以提醒他注意“现实是安全的”这一事实。不要期待你这些话会止住孩子哭泣。但孩子在通过宣泄重新获得安全感的过程中，的确需要听到你的安抚式的保证。

6、 不要对孩子的情绪作评论

这一点太难做到了！我们太习惯从自己的角度看问题。如果我们自己有好心情，别人也该如此。但孩子们的情绪有自己的阴晴雨雪气象系统，为我们成人经常注意不到的因素所左右。在孩子伤心时对他说“你该感到高兴才对”，无异于对一场暴风雪说“快走开”。最好对孩子说，“你这样伤心我很难过，”或，“你不好受，我就在这儿陪着你，”这样就给孩子机会去正视和处理他的坏情绪。而类似“别觉得委屈，是你自己先动手的！”和“不就是撕坏了一份作业嘛，别像个爱哭的小宝贝似的没完没了！”这样的话只会羞辱孩子。你本想帮助孩子摆脱烦恼，可你这样说只会适得其反。

倾听孩子，既不意味着你认可他的情绪，也不意味着你纵容他。你只是在帮助他摆脱不良情绪。孩子只在烦恼得不能正常思考时才会哭闹。烦恼和不安能压垮孩子，驱使他做出非理智的事来，所以孩子才力图把这些不良情绪“哭掉”。他恨自己行为“出轨”，失去自控。你的倾听可以逐渐减弱不良情绪对孩子的控制。一旦完成整个倾听过程，孩子自己的良好判断力就会得到恢复。

孩子哭闹时，你会听到他抱怨你或其他与自己的生活有重要关系的人。比如，“你

不爱我，从来就不爱我！”“我希望你不是我妈妈！”“我恨你，爸！别人的爸爸都比你好！”这些都是孩子在宣泄烦恼时会说的。孩子在试图“哭掉”烦恼，恢复好心情时，需要“口无遮拦式的自由”。如果他们能哭出来并对你说出自已最糟的感觉，他们的委屈就会渐渐消失。不要对孩子的抱怨太在意。孩子对你的抱怨并不代表对你的全盘评价，只代表他急于排除掉的烦恼而已。只要他摆脱掉那些令他不快的情绪，他就会重新注意到人对他的好。

7、 允许孩子畅快地哭，不要有时间限制

孩子哭起先是为刚发生的事，然后可能是为以前发生的伤心事。如果是初次得到倾听，他会哭得很厉害，很久，一般达半小时到 1 小时之久。为这样的机会他已经等了很久。你表现得越温和慈爱，他哭得越久、越厉害，因为感受到了你的支持和关注。我们许多人都有类似的经历：困难时刻，他人不期而至的关心会使我们落泪。孩子也是如此。越有安全感，他就越能向你充分显露他的情感，在哭过之后，能越深地感受到轻松愉快。

说到时间，父母们会觉得很难办。我们怎么会有那么多半个小时来坐下听某个孩子哭呢？谁去准备晚饭等等，在我们的生活中，时间是个昂贵的消费品，大多数人不会轻言为某件事多用些时间或多作些努力。不过许多父母发现，当孩子烦躁不安时，如果肯花时间倾听，可以省去其他不少麻烦。比如，你不再需要花时间训斥他，为他担心，不停地抚慰他。你只需在孩子发脾气时坐下来，把他搂在怀里，允许他哭出内心的委屈，明确意识到这是孩子处理自己不良情绪的机会，也是让你自己放松情绪，通过倾听让自己的爱浸润孩子心田的机会。

8、 孩子大哭一声之后或许需要睡觉

恢复过程中，睡眠的作用可能以不同形式表现出来。孩子在一场翻江倒海的大哭之后可能连续打几个哈欠，然后倒在你的臂弯里沉沉入睡。这样的睡眠很重要。它给了孩子为恢复由于情感伤害而丧失的感知能力所需要的时间与安宁。通常，他会觉醒来，又是个快乐的、充满活力的孩子。

有时，睡眠只是恢复过程中的一个间歇，并不意味着过程的终结。闷闷不乐的孩子会逐渐地、时断时续地抽泣着进入梦乡。醒来时仍然不快活，但已有了新的活力继续自己尚未完成的恢复过程。

9、 倾听过孩子充分哭泣之后，注意发现孩子身上新增长的领悟力、热情和创

造力，以及他更加充满活力的游戏

孩子在成人的帮助下，痛快地哭过之后感到轻松、被爱，满怀希望。他们会通过某些看似微小而意义重大的行为，让我们了解他们的变化。在对你大哭大闹之后，孩子可能会轻柔地帮你整理头发，勇敢地去和他以前害怕的孩子一同玩耍，自编几首快活的小调，或把他以前最厌恶的数学作业做完。注意捕捉他渴望生活与爱的天性的闪光。你一定不想错过他对你表达爱的一举一动，愿意看到他的自信心不断增长的迹象。这些就是对你的倾听的报答，是你的努力赢得的。

一位母亲每次送女儿去托儿所都痛苦万分。每天早晨和母亲告别时，孩子都会抓住她不放，抱怨，哭闹。然后，她会很快停止哭泣，但整天闷闷不乐，不爱说话。最后，母亲决定每天提前到校，以便有充裕的时间与孩子道别，孩子哭时能陪在她身边。头三个早晨，母亲每次都留在车里听孩子哭近一个小时。等女儿哭声一停止，她就温和地说，“该进学校了。准备好和我一起下车进大门了吗？”孩子就又抽泣起来，紧紧抓住她。在经过几乎不可想象的那么长久的大哭之后，孩子会安静下来，向四周望望，悄悄看一看饭盒里为她准备的午餐，或转转汽车方向盘，然后就同意进校门了。第四天早晨，孩子比以往哭得还要厉害，可只持续了 15 分钟，就很快决定要进校门。第五天早晨，孩子没哭。她用力长久地拥抱了妈妈，说她要自己一个人走过校门。保育员后来报告说，她的女儿的自信心在那一周里有显著增强。这个变化正是母亲终于在第五天所明确看到的。

就像上述例子中的情况，孩子在面对新的挑战时，如能得到倾听，他们的自信心会得到惊人的增长。为了清除某种情感创伤，孩子可能需要多次倾听，需要你付出相当多的时间。但你可以看出，孩子在最初表现出的软弱无能的状态会随着每一次倾听获得明显的改进。

六、 倾听孩子对于父母不是件容易的事

倾听一个哭闹的孩子本身并不复杂，对孩子的成长极为有益，但实践起来确实不容易。要做到全神贯注地倾听孩子，我们父母也需要别人花时间来倾听我们的想法和感受。孩子的激烈情绪会触发我们自己的情绪。我们也有许多话要说：比如，作为父母有多难，我们如何爱自己的孩子，孩子有时让我们多么恼火，对孩子的担忧、失望和希望。如果父母们之间能建立起一种彼此倾听的伙伴关系，就能满足这种需要（详见“听你听我”）。当我们自己信赖着一个倾听者时，我们会更好

地理解孩子是怎样努力要信赖我们。让倾听者了解我们自己有多么伤心、劳累，有助于培养我们倾听孩子的耐心，更有效地帮助孩子摆脱烦恼。

提示与思考：

- 1、 孩子大哭时，你通常的反应是什么？
- 2、 就你而言，倾听大哭的孩子是否很难，难在哪里？
- 3、 你是记得自己小时候曾经大哭过，因为什么？父母是否和蔼地听你哭？

第四章 孩子恐惧的时候

一、 孩子的恐惧感从何而来

孩子降生时对这个世界几乎一无所知，他们期待得到爱、温情和理解。父母会给孩子尽可能多的关怀与温情，但往往不能够满足他们的期望。当某些他们不能理解的事情发生时，或经常受到冷落，就容易使他们感到恐惧。孩子有时比成年人更敏感，许多成年人感到无所谓的事情都会惊吓孩子。孩子尤其对突发的、痛苦的或缺乏亲情的情况没有思想准备。幼年和母亲或父亲分离，未对孩子解释就突然更换保姆，家里人情绪激动的谈话，被好事的亲戚拿来取笑逗乐，电视节目中的暴力等，都能使孩子受到惊吓。

此外，有些孩子可能在很早的时候就受到过直接的身体伤害。难产、早产、新生儿黄疸的治疗等，都可能惊吓婴儿，扰乱他出生后第一个月的宁静。严重的伤害会使某些孩子由于潜在的恐惧而经常处于紧张的情绪之中。

感到恐惧的孩子会很难与他亲近的人保持密切接触。他不能承受你长久的注视，也不很快去试探并依赖他人，而是经常处于一种“戒备”状态，不能松弛下来平静地享受亲友的陪伴。惧怕也会使孩子变得急躁和难得满意，稍不如意就可能由于不耐烦或生气而大光其火。

二、 孩子如何摆脱恐惧

我们可以帮助孩子完全摆脱恐惧。我们很少有人见到过孩子生来就会尝试使用的康复过程，因为它往往是我们所难以忍受的。孩子在宣泄恐惧感时，会深深地体验到恐惧，他们的恐惧感会随着发抖、干嚎、出汗和发脾气宣泄出来。在整个过

程中，他们需要我们在身边给予关注，正如他们在哭泣时需要我们在身边给予关注一样。……孩子为消除惧怕所作的努力真是令人困惑不解：谁会想到让他们在你的怀抱里表现出恐惧感竟会有助于他们获得自信呢？

三、 孩子经常间接地表现自己的恐惧

有时候，孩子不会直接启动康复机制。他们不哭叫，也不跑向什么人寻求帮助，因为他们已经害怕去体验恐惧。他们以明显的“行为异常”的方式寻求帮助。他们或固执地躲避某些活动、某些人或地点，或他们感到害怕的场合采取攻击性行为。

孩子的恐惧也经常间接地表现为愤怒（详见“孩子愤怒的时候”一章）

以下是帮助孩子摆脱恐惧的几个原则。一旦你的孩子在恐惧中大哭起来，你赶到他的身边想帮助他时，这些原则会告诉你基本的做法。

1、 搂紧孩子。确保只要他愿意，他就能清楚地看到你

你应当说尽可能地显示出你确信一切都好。你应轻柔而坚决地把他紧搂向你，鼓励他看着你，告诉他你就在他身边，他随时都可以看到你。

2、 即使孩子拼命要推开你，你也要坚持靠近他

要使康复机制起作用，孩子需要一个宣泄恐惧的对象。而你通常就是他近旁最安全可靠的一个对象。他会突然害怕你靠近他，仿佛你一靠近就会置他于致命的危险之中。他把从前某次可怕经历留下的恐惧感与你联系起来，因为他无法与从前那个抽象的阴影抗争，但可以与你抗争。如果你心平气和地允许他挣扎、哭泣和发抖，就能加快他摆脱恐惧的康复过程。

3、 对孩子解释你为什么守在他身边

孩子会迫切地期望自己不必去体验恐惧。为了表明你是为他好，而不是要为难他，你要一再向他解释你为什么守在他身边。解释得越充分，他越能信任你。你可以说，因为当他害怕时，你要和他在一起，你知道他现在没有危险，你爱他，不愿让他独自体验恐惧等各种靠近他的理由。

4、 如果孩子攻击你，你要防止自己受伤

5、 让孩子知道现在他是安全的

不断地用话语安抚孩子，有助于他们宣泄恐惧。你的声调很重要，平衡的声调比话语本身更能令人安心。你的声调越充满自信，他越能面对恐惧。

6、 拥抱孩子

7、一旦你感到害怕或愤怒，请立即中止帮助孩子的尝试

四、当孩子逃避令他们感到恐惧的事物时

当孩子跑到你身边，试图躲避他们害怕的事物时，你可以当即启动治愈过程。首先要保证他的安全，去除不安全因素。然后，温和地鼓励他面对使他害怕的事物。让他看着他所怕的人或物，也可以试着朝那人或物靠近一点点。如果孩子吓得发呆，你就带他走得远一点再让他看。也许你得轻推他一下，把他的脸从你的膝盖上移开，或你们一起朝着那人或物挪近一点点。你在努力达到一种微妙的平衡：爱护与安全，加上让孩子感受到些许恐惧。如果你表现得有些冷淡和不耐烦，孩子觉得不得不服从，就无法放松地宣泄自己的恐惧感。如果你给予过多的同情，他会失去体验自己恐惧的机会，而这种体验是治愈过程的重要组成。

五、笑声有助于孩子消除恐惧感

如果孩子的恐惧不很严重，你可以先鼓励他发笑来帮助他消除恐惧，这样可以释放出恐惧所引起的较轻的紧张情绪。如果在他感到安全时，你能装出自己也害怕他所怕的事物的样子，他就会笑起来。当你用笨拙可笑的动作表现恐惧时，孩子会开心地大笑不止，甚至可能会以强者的姿态加入游戏，对你说，“我能告诉你怎么办，你得听我的！”这种新的力量平衡——大人吓得束手无策，孩子反而胆大有为——是对孩子的日常体验的难得的补偿，随着他串串笑声，紧张情绪会逐渐消除。

六、害怕黑夜

许多孩子都有晚上难入睡或者天亮之前被吓醒的问题。解决这类问题的一个好办法是在睡前安排一些活泼的游戏，要有欢笑，可以有打打闹闹（不要胳肢），但要让孩子占上风。这样的游戏能使你和孩子肌肤相触，这是孩子的安全感的主要来源。这样的游戏还能让孩子感到被人理解。当孩子与父母共同度过的时光以游戏和欢笑为主时，他们会感到与父母很亲近。到了睡觉时，孩子就会比较容易面对主齿感到不安全的问题和感觉。他可能会开始反对去睡觉，或不肯刷牙，或不停地要你讲故事。你要做的是保持好情绪、自信心，继续引导他去睡觉。

七、当恐惧导致攻击行为时

孩子有时会掩饰自己的恐惧。他们因为感到孤独、被人冷淡而不愉快，但不知该怎么办。在这种状态下，他们会尽量保持正常举止，然后可能会突然打别的孩子

一下，揪妹妹的头发，或扑打你。这些是最让父母讨厌的事，很容易被认为是故意的粗野行为，使父母对孩子产生看法，心想，“怎么她这么大了还不能控制自己？”

不管是什么年龄，人在害怕时都无法正常思维。当孩子由于害怕而无法正常思维时，他们就会因为自己受到的伤害去同样伤害别人。所以，如果你的孩子在操场上被人推了一下，在紧张或惧怕之中，他就可能去推别的什么人。受到辱骂或见到过别的孩子遭受辱骂的孩子，在情绪紧张或感到孤立时会脱口骂人，不论他是否懂得所用词的含义。使孩子感到恐惧的事件常常会原原本本地再现于孩子的行为之中。

要帮助一个可能会由于恐惧而产生攻击性行为的孩子，父亲或母亲应该预见到会发生的麻烦，在孩子做出攻击性行为之前及时制止，以免造成伤害。如果在孩子已经弄伤了别人之后你才赶到，孩子此时通常会沉浸在内疚之中，无法体验任何其他感受。他也不会会有足够的安全感使自己能痛快哭泣或发抖以排除恐惧。

八、 倾听感到恐惧的儿童 犹如走钢丝

我们常看到成年人以严厉、羞辱或反感的态度对待恐惧中的孩子。“马上给我停止这一套！要不我就揍你屁股啦！”“行啦，别像个小孩子似的。现在赶快进教室，要不我就告诉老师说你想留在家里守在你妈身边！”“你再敢……我就把你锁在你的房间里，教训教训你！”人们需要时间和练习以及充分的支持，才能在孩子因恐惧而产生不当行为时，不按照老习惯去对待他们。我们正在尽力学习如何帮助孩子排除恐惧，找出致使他们胆怯及有攻击性行为的根源。就像走钢丝的人，我们必须小心地保持平衡，不让自己倒向老习惯。在建立起全新的对孩子的复原能力的信任的基础上，我们循序渐进：当他们感到害怕，躺在我们怀里时，我们给予倾听；在他们害怕时，我们始终留在他们身边，轻轻搂着他们，直到他们重新获得安全感；于是，在最终走完钢丝后，我们将看到他们又能欣赏自己的生活，比以前更勇敢，更坚强。

提示与思考：

- 1、 小时候你是否有感到胆怯的时候？是否惧怕过某种事物？

2、当你小时候感到胆怯或害怕时，是否得到过别人的帮助？是什么样的帮助？周围的成年人当时是怎样对待你的？

第四章 孩子恐惧的时候

一、 孩子的恐惧感从何而来

孩子降生时对这个世界几乎一无所知，他们期待得到爱、温情和理解。父母会给孩子尽可能多的关怀与温情，但往往不能够满足他们的期望。当某些他们不能理解的事情发生时，或经常受到冷落，就容易使他们感到恐惧。孩子有时比成年人更敏感，许多成年人感到无所谓的事情都会惊吓孩子。孩子尤其对突发的、痛苦的或缺乏亲情的情况没有思想准备。幼年和母亲或父亲分离，未对孩子解释就突然更换保姆，家里人情绪激动的谈话，被好事的亲戚拿来取笑逗乐，电视节目中的暴力等，都能使孩子受到惊吓。

此外，有些孩子可能在很早的时候就受到过直接的身体伤害。难产、早产、新生儿黄疸的治疗等，都可能惊吓婴儿，扰乱他出生后第一个月的宁静。严重的伤害会使某些孩子由于潜在的恐惧而经常处于紧张的情绪之中。

感到恐惧的孩子会很难与他亲近的人保持密切接触。他不能承受你长久的注视，也不很快去试探并依赖他人，而是经常处于一种“戒备”状态，不能松弛下来平静地享受亲友的陪伴。惧怕也会使孩子变得急躁和难得满意，稍不如意就可能由于不耐烦或生气而大光其火。

二、 孩子如何摆脱恐惧

我们可以帮助孩子完全摆脱恐惧。我们很少有人见到过孩子生来就会尝试使用的康复过程，因为它往往是我们所难以忍受的。孩子在宣泄恐惧感时，会深深地体验到恐惧，他们的恐惧感会随着发抖、干嚎、出汗和发脾气宣泄出来。在整个过程中，他们需要我们在身边给予关注，正如他们在哭泣时需要我们在身边给予关注一样。……孩子为消除惧怕所作的努力真是令人困惑不解：谁会想到让他们在你的怀抱里表现出恐惧感竟会有助于他们获得自信呢？

三、 孩子经常间接地表现自己的恐惧

有时候，孩子不会直接启动康复机制。他们不哭叫，也不跑向什么人寻求帮助，因为他们已经害怕去体验恐惧。他们以明显的“行为异常”的方式寻求帮助。他们

或固执地躲避某些活动、某些人或地点，且他们感到害怕的场合采取攻击性行为。孩子的恐惧也经常间接地表现为愤怒（详见“孩子愤怒的时候”一章）

以下是帮助孩子摆脱恐惧的几个原则。一旦你的孩子在恐惧中大哭起来，你赶到他的身边想帮助他时，这些原则会告诉你基本的做法。

1、 搂紧孩子。确保只要他愿意，他就能清楚地看到你

你应当说尽可能地显示出你确信一切都好。你应轻柔而坚决地把他紧搂向你，鼓励他看着你，告诉他你就在他身边，他随时都可以看到你。

2、 即使孩子拼命要推开你，你也要坚持靠近他

要使康复机制起作用，孩子需要一个宣泄恐惧的对象。而你通常就是他近旁最安全可靠的一个对象。他会突然害怕你靠近他，仿佛你一靠近就会置他于致命的危险之中。他把从前某次可怕经历留下的恐惧感与你联系起来，因为他无法与从前那个抽象的阴影抗争，但可以与你抗争。如果你心平气和地允许他挣扎、哭泣和发抖，就能加快他摆脱恐惧的康复过程。

3、 对孩子解释你为什么要守在他身边

孩子会迫切地期望自己不必去体验恐惧。为了表明你是为他好，而不是要为难他，你要一再向他解释你为什么要守在他身边。解释得越充分，他越能信任你。你可以说，因为当他害怕时，你要和他在一起，你知道他现在没有危险，你爱他，不愿让他独自体验恐惧等各种靠近他的理由。

4、 如果孩子攻击你，你要防止自己受伤

5、 让孩子知道现在他是安全的

不断地用话语安抚孩子，有助于他们宣泄恐惧。你的声调很重要，平衡的声调比话语本身更能令人安心。你的声调越充满自信，他越能面对恐惧。

6、 拥抱孩子

7、 一旦你感到害怕或愤怒，请立即中止帮助孩子的尝试

四、 当孩子逃避令他们感到恐惧的事物时

当孩子跑到你身边，试图躲避他们害怕的事物时，你可以当即启动治愈过程。首先要保证他的安全，去除不安全因素。然后，温和地鼓励他面对使他害怕的事物。让他看着他所怕的人或物，也可以试着朝那人或物靠近一点点。如果孩子吓得发呆，你就带他走得远一点再让他看。也许你得轻推他一下，把他的脸从你的膝盖

上移开，或你们一起朝着那人或物挪近一点点。你在努力达到一种微妙的平衡：爱护与安全，加上让孩子感受到些许恐惧。如果你表现得有些冷淡和不耐烦，孩子觉得不得不服从，就无法放松地宣泄自己的恐惧感。如果你给予过多的同情，他会失去体验自己恐惧的机会，而这种体验是治愈过程的重要组成。

五、笑声有助于孩子消除恐惧感

如果孩子的恐惧不很严重，你可以先鼓励他发笑来帮助他消除恐惧，这样可以释放出恐惧所引起的较轻的紧张情绪。如果在他感到安全时，你能装出自己也害怕他所怕的事物的样子，他就会笑起来。当你用笨拙可笑的动作表现恐惧时，孩子会开心地大笑不止，甚至可能会以强者的姿态加入游戏，对你说，“我能告诉你怎么办，你得听我的！”这种新的力量平衡——大人吓得束手无策，孩子反而胆大有为——是对孩子的日常体验的难得的补偿，随着他串串笑声，紧张情绪会渐渐消除。

六、害怕黑夜

许多孩子都有晚上难入睡或者天亮之前被吓醒的问题。解决这类问题的一个好办法是在睡前安排一些活泼的游戏，要有欢笑，可以有打打闹闹（不要肢体），但要让孩子占上风。这样的游戏能使你和孩子肌肤相触，这是孩子的安全感的主要来源。这样的游戏还能让孩子感到被人理解。当孩子与父母共同度过的时光以游戏和欢笑为主时，他们会感到与父母很亲近。到了睡觉时，孩子就会比较容易面对主齿感到不安全的问题和感觉。他可能会开始反对去睡觉，或不肯刷牙，或不停地要你讲故事。你要做的是保持好情绪、自信心，继续引导他去睡觉。

七、当恐惧导致攻击行为时

孩子有时会掩饰自己的恐惧。他们因为感到孤独、被人冷淡而不愉快，但不知该怎么办。在这种状态下，他们会尽量保持正常举止，然后可能会突然打别的孩子一下，揪妹妹的头发，或扑打你。这些是最让父母讨厌的事，很容易被认为是故意的粗野行为，使父母对孩子产生看法，心想，“怎么她这么大了还不能控制自己？”

不管是什么年龄，人在害怕时都无法正常思维。当孩子由于害怕而无法正常思维时，他们就会因为自己受到的伤害去同样伤害别人。所以，如果你的孩子在操场上被人推了一下，在紧张或惧怕之中，他就可能去推别的什么人。受到辱骂或见

到过别的孩子遭受辱骂的孩子，在情绪紧张或感到孤立时会脱口骂人，不论他是否懂得所用词的含义。使孩子感到恐惧的事件常常会原原本本地再现于孩子的行为之中。

要帮助一个可能会由于恐惧而产生攻击性行为的孩子，父亲或母亲应该预见到会发生的麻烦，在孩子做出攻击性行为之前及时制止，以免造成伤害。如果在孩子已经弄伤了别人之后你才赶到，孩子此时通常会沉浸在内疚之中，无法体验任何其他感受。他也不会有足够的安全感使自己能痛快哭泣或发抖以排除恐惧。

八、 倾听感到恐惧的儿童 犹如走钢丝

我们常看到成年人以严厉、羞辱或反感的态度对待恐惧中的孩子。“马上给我停止这一套！要不我就揍你屁股啦！”“行啦，别像个小孩子似的。现在赶快进教室，要不我就告诉老师说你想留在家里守在你妈身边！”“你再敢.....我就把你锁在你的房间里，教训教训你！”人们需要时间和练习以及充分的支持，才能在孩子因恐惧而产生不当行为时，不按照老习惯去对待他们。我们正在尽力学习如何帮助孩子排除恐惧，找出致使他们胆怯及有攻击性行为的根源。就像走钢丝的人，我们必须小心地保持平衡，不让自己倒向老习惯。在建立起全新的对孩子的复原能力的信任的基础上，我们循序渐进：当他们感到害怕，躺在我们怀里时，我们给予倾听；在他们害怕时，我们始终留在他们身边，轻轻搂着他们，直到他们重新获得安全感；于是，在最终走完钢丝后，我们将看到他们又能欣赏自己的生活，比以前更勇敢，更坚强。

提示与思考：

- 1、 小时候你是否有感到胆怯的时候？是否惧怕过某种事物？
- 2、 当你小时候感到胆怯或害怕时，是否得到过别人的帮助？是什么样的帮助？周围的成年人当时是怎样对待你的？

第六章 孩子愤怒的时候

一、 挑战

我们有时很难区分发脾气和愤怒，因为这两种情绪的外在行为表现都有大吵大

闹，都使人失去了我们大多数人所认可的好风度和良好的自我控制。愤怒有时源于恐惧和悲伤；有时则是对于不公正的情绪性反应。不论是保种情况，只要愤怒的发泄能为人理解并得到倾听，孩子和全家人都会有从中受益。

孩子愤怒时，情绪激烈，我们也感到应该作出相应的反应。第一反应是想对孩子说理。不过由于他正陷在愤怒的情绪中，对他讲理很少奏效。他根本听不进或无法理解我们的话。而我们自己也往往会由于孩子的“执迷不悟”而感到沮丧。所以当孩子生气时我们也常忍不住发火。

那么怎样避免发生这种情况呢？怎样可以消除气恼中的孩子与父母的隔阂呢？

关键在于找到一种方法使孩子重新能够与我们很好地交流。我们想让他们了解，即使不能样样满足他们，我们依然是很爱他们的。如果对愤怒的孩子给以关注和爱，他就有机会处理自己的情绪，并最终摆脱它。如果我们不这样做，而是惩罚或孤立孩子，他的怒气就会被埋在内心深处，在那里不知不觉地增长、膨胀。

面对愤怒的孩子，我们要尽可能保持心平气和，给他机会发泄出内心的怒气，他就会恢复自信，重新感受到别人的爱。

安排“专门时间”与孩子在一起可以为我们能较好地处理孩子的愤怒打下重要基础。那些令人担忧的“危机时刻”，“专门时间”的作用就好似一种解毒剂。

无法忍受他人的怒气仿佛是我们从前辈那里继承的遗产，所以有必要对愤怒的情绪作一番剖析。

二、 怒气掩盖着内心深处的伤痛

愤怒的孩子起来打手势汹汹，其实他的内心是惊恐不安和悲伤的。一件很小的事会使他感到自己受到严惩威胁，而且他除了奋起反抗外别无选择。他还感到孤独，认为没有人能理解他，没人愿意向他伸出救援的手，所有的人都想伤害他。孩子天生渴求温情和友善。如果你看到一个孩子狂暴地打他的亲人，你可以假定他正处于极度的痛苦之中。他是以这种方式吁请人们注意这个事实：他受到了伤害，需要帮助。

孩子悲伤的时候，哭泣可以排除他们的悲伤。害怕的时候，哭泣、发抖和出汗可以消除他们的恐惧。孩子遭受挫折的时候，发过脾气之后能重新感受到生活的美好。但孩子愤怒的时候，却没有确切的、与生俱来的康复途径可循。愤怒好比一道铁丝网，父母必须越过它才能靠近惊恐而又充满痛苦的孩子。一旦学会如何靠

近愤怒的孩子，我们就可以帮助孩子摆脱造成他们愤怒的主要原因——惧怕和痛苦。

三、 孩子的怒气通常掩盖着某个可怕的经历

当孩子感到处境危险，或经常独自一人、无人做伴，或见到别人受到伤害，都会强烈地感到恐惧。这时，他们几乎总会由于过度惊恐或为恐惧所压倒而无法抗争。面对危险，正常的反应是全力抗争，然而巨大的恐惧会使孩子处于消极状态。他们会退缩，发呆，或默不作声以求逃生。这些骇人的时刻会给孩子留下深深的印记。在脱离危险之后很久，他们仍然会感到惧怕。他们惧怕既来自那件他们所遇到的可怕的事物，也来自在那次遭遇中自己陷入完全被动的处境的体验。

很小的不快可能会触发孩子很久以前的经历留下的恐怖感。尽管此刻他并未面对严重威胁，他的行为正如那次一样，因感到孤独和惊恐而作出自卫的反应，他愤怒。愤怒的孩子是在与一个不存在的敌手争斗。此时，有效的方法是伴在他身边，帮助他处理他的恐惧和悲伤。

四、 孩子在愤怒中讲不出恐惧的真正原由

一个孩子不可能告诉你说，“我吓坏了，就像我去年那次碰伤头一样害怕。”以往可怕的经历的各个细节会留在孩子的记忆中，就像扎在肉中的刺一样，深深地影响他的思维举止，但又不总是能为孩子自己所意识到。孩子通常不可能直接处理有关的经历。好在孩子不需要我们完全了解他们的内心活动。他们在试图排除那些使他们“失常”的情绪时，只需要我们的关注。

五、 你可能成为孩子攻击的对象

当你试图帮助处于愤怒情绪中的孩子时，你将面对的是某种压抑已久的孤独。孩子感到为世人抛弃，孤独无助，尤其对你特别失望。这当然是既不公正也不理智的，可事情看来就是如此：孩子感到危险或无助时，他们会让自己的情绪反应——通常是愤怒和不信任感——指向他们最亲近的人。

当然，你不该受到这样的对待。你已经尽力去爱孩子，孩子却叫喊着说你从严不关心他，你一直很坏。但如果你此时急于为自己辩护，要“澄清事实”，就不能集中注意力于孩子。因为他需要告诉你，他对你有什么想法，然后才能接受你的帮助。一边给予关注，一边倾听孩子情绪激昂的诉苦，应该是最奏效的做法。

六、 你的目标是穿越孩子的怒气

尽管他对你发怒，坚决要你走开，对你不信任，你也要慈爱地留在孩子身旁。经过尖叫、发抖、冒汗和大哭这些能释放出隐藏在深处的伤痛的过程，孩子会惊喜地发现，在他一直对你发火的时候，你始终在他身边。

七、 你也需要帮助

要帮助孩子排除愤怒情绪，你得有精力、时间，还得想念在这个暴跳如雷的年轻人的身体里有颗温柔的心。还需要一些经过练习才能学会的技巧。先练习倾听哭泣的但并不愤怒的孩子。你需要体验如何帮助他度过悲伤，而他需要学会在自己困难的时刻能信任你。然后，在他发火的时候试着平静地留在他身旁，倾听他体验恐惧的全过程，从中你也了解到有关的康复过程。你很想看到孩子摆脱苦恼不堪、怒气冲冲、不可理喻的状态，恢复他原来可爱、懂理的样子。那么现在你可能已经在你和孩子之间建立起足够的信任感，可以再进一步了：你可以开始穿越他的怒气了。

要帮助孩子，关键在我们自己也能获得帮助。我们自己的愤怒情绪，正如孩子的一样，也植根于悲伤和恐惧。愤怒和恐惧搅扰着我们，我们害怕失败，害怕孩子失败，害怕我们承受不了做父母的压力。请找一位能关注地倾听你的朋友。对他谈谈你自己，你的孩子，你的希望和你的失望。随着朋友的倾听和关注，尽管这样做对你很难。向别人倾诉以释放自己的烦乱心情能增强你的耐力，从而更好地承受在试图倾听处于愤怒中的孩子时会遇到的各种刺激。

八、 倾听愤怒的孩子的要领

1、 如果孩子显得愤怒，你要留在他身边，尽可能了解问题的本质。你要走近孩子鼓励他说下去：“怎么回事？”“还有什么？”“你想要什么东西？”

2、 估量一下你自己的心境。此刻你是否头脑冷静，能够倾听

3、 给孩子以温暖与亲情。不要勉强孩子接受，但要不断给予

愤怒中的孩子需要探明他不会失去你的关怀。你要冒着他对你的攻击努力靠近他，向他表明你要和他在一起，他对你很重要。当他意识到不论他如何对你以恶语拳脚相加，都不会失去你的关心和爱护，治愈悲伤和恐惧的过程就会开始。你应该全神贯注地听他宣泄，不要因为他的情绪使你感到难堪而退缩。当他还不想向你显露掩盖在愤怒下的创伤时，你会听到这类恶言恶语：“我恨你！”“你在这儿让我更生气，快走开！”等等。

4、 留在孩子身边，继续倾听

孩子可能试图避开你，要独自呆着。他会对你说他需要这样，你跟着他只会增强他的愤怒。这时，你要坚持接近他，使他能感受到你想帮助他的意愿，并且确实在考虑他的话。也就是说，如果你被命令“走开”，你就说，“好吧，我就后退几步。可我真想过去挨着你在床边坐下来。”

5、 对孩子解释你为什么留在他身边

你的解释应言简意赅。但孩子在平静下来之前是不会理解你的解释的。

那么你为什么不走开呢？因为，以前你曾按他的要求走开了，却并没胡使他平静下来。所以这一次你决定不走开。还因为，当他情绪这么糟时不应无人陪伴。再则，如果你不走，他只是感到你很讨厌，但如果你真走开了，他会觉得你并不真地关心他。你不走是因为你爱他，要和他在一起度过他最困难的时刻。重要的是你要想办法让他意识到你正在竭力要好好地爱他。

6、 如果孩子对你拳打脚踢，要注意自我保护。如果你能应付，不要走开，让他打

接近孩子的关键通常是：在他攻击你的时候，你的关怀总能打开他泪水的闸门，并使他能够发抖，最终在感情上把他重新带回到你身边。

7、 不要让孩子在愤怒中打坏有价值的物品，或伤害别人

因为孩子在事后会感到内疚。允许他表现自己的情绪，用力挣扎，但要及时阻止他的毁坏行为。

8、 克制自己要说教、斥责或批评孩子的欲望

与愤怒中的孩子是无法讲道理的。试图表明你是“对”的，他是“错”的，只能使孩子认为没有谁真正在意他。如果是因为你的合理要求引起他的愤怒，此时就不要对他长篇大论地讲你的理由。你只需坚持你的要求，爱抚他，关注他，留在他身边，允许他大发雷霆。一旦他能与你沟通，他的判断力就会得到恢复，也就可以理智地与你讨论问题了。很可能，这时已没有必要进行你的对与错的说教了。

九、 暴力问题

口头命令对于情绪冲动的孩子一般不但不会奏效，反而会火上浇油。成年人的果断的（并非粗暴的）干涉行动会有效得多。

十、 孩子的愤怒可能是针对着不公正

十一、 允许你自己在学习中犯错误

提示与思考：

- 1、 小时候当你表达自己的愤怒时，是否有人倾听你？
- 2、 对于你，倾听一个处于愤怒情绪中的孩子，最大的困难是什么？

下篇 听你 听我——建立融洽的倾听伙伴关系

第一章 导言

倾听伙伴关系：一种特别的关系

倾听伙伴关系是指两人同意轮流倾听对方而产生的一种约定关系。花些时间做相互倾听，以探求新思路，制定目标，解决日常生活中遇到的难题，会有助于父母们更有效地照料他们自己和家庭。建立倾听伙伴关系是个简单而有效的方法，可以使人们能够相互经予抚育子女时所需要的帮助。

建立相互倾听伙伴关系方式很灵活，可以因人而异。你可以与你所希望的任何人建立这种关系，可以在彼此方便的时候与对方交换倾听一个半到两小时。所谓交换倾听就是一半时间你做听者，倾听对方诉说，另一半时间由你诉说，对方做倾听者。你们之间应该达成协议，同意为对方在交换倾听中的谈话保密。经过一段时间，你们相互之间会比较了解，会逐渐相互理解对方的努力，并相互赞赏对方的成功。这种倾听伙伴关系可以使父母们更深地了解自己，了解他人，可以使他们显示出在生活中占主导的、深挚的爱与追求。

相互倾听的伙伴关系达到最佳效果的条件是倾听者必须信守这样一个原则：每一个人在本质上都是极其可爱和聪明的，每一个人都是处理他自己问题的专家。在倾听对方时，你的作用是协助对方专注于他自己的思考、目标和感觉。轮到你谈时，对方则应关注你的思考和感觉。这样经过一段时间，你们相互为对方提供的关注会有助于增强各自的自信心，更成功地应付各种挑战，增长才干。

第二章 建立倾听伙伴关系：倾听与诉说

一、 倾听对方

初做倾听者的人需要经过练习才能学会集中注意力。爱插话的习惯会妨碍我们好好地倾听别人。平常聊天时，谁都可以在自认为适当的时候打断别人，也可以随时转移话题。我们还利用闲聊来达到各种目的：交换思想与意见，收集和发出信息，让别人了解自己的感受，寻求各种关系。但是，与你的倾听伙伴在一起时，这些目的会受到很大的限制。

在倾听伙伴关系中，倾听者的目的是协助他的伙伴发挥出全部才智，仅此而已。在相互倾听中，一个人听，另一个人谈。听者要把全部注意力放在对方身上。另一方在谈话中则循沿他自己的思路。

二、 保证有效倾听的四条重要原则

- 1、 尊重你的倾听伙伴，相信自己的注意力的效力
- 2、 倾听时，专注于对方的问题，不要因自己的问题而分心
- 3、 识别倾听者所谈问题的症结所
- 4、 协助你的倾听伙伴释放紧张情绪。

三、 尊重你的倾听伙伴，相信自己的注意力的效力

对于倾听伙伴的尊重，意味着你对他的看法应包括如下几点：

- (1) 认为对方总是在尽力照料好子女，并力求做得正确。
- (2) 即使他做得不够好，也并不是因为他人“不行”或有“不良”的个性，而是因为他在某些方面受过重创。不应该把他遇到的麻烦归咎于他。
- (3) 认为他的固习可能反映他在小时候是如何受到伤害的。
- (4) 认为他能够越来越有效地利用你的尊重和注意力。在你作为倾听者的帮助下，他能够摆脱那些与旧创伤有关的行为，从而表现出他的爱、关怀与智慧。

四、 倾听时，专注于对方的问题，不要因你自己的问题而分心

你一定要把自己的问题、体验和反应丢在一边，集中全部注意力倾听对方的问题、体验及情绪表现。你自己的问题当然也很重要，可是按照约定你只该在轮到你谈时才去考虑它们。为了更好地倾听对方，要尽量避免下面的谈话习惯。

1、 想谈你自己的经历

重要的是不要把你的评论或意见讲出来。

- 2、 急于作出反应而打断对方的谈话
- 3、 人们往往问很多问题以满足自己的好奇心

遵守这这前两个原则，即尊重对方、并且不让自己的问题干扰对方，可以保证你给予对方有效的倾听。后面的两条原则是你在倾听时要努力费心去做的。

五、 识别倾诉者所谈问题的症结所在

以下几点可能有助于你学会识别对方在倾诉时表现出的紧张情绪。

- 1、 对方要谈的旧日创伤会显露出来
- 2、 如果你还不明了什么是关键问题，请注意对方谈话中留下的线索
- 3、 请显示出你对诉说者所讲的事很关注，但不要加以评论
- 4、 假如需要，帮助对方着重于所受到的伤害

这里有些如何提问题的例子，可能有助于让诉说者不走题：

倾听者：“你能再谈些有关情况吗？”

“请你再说一遍。”（请对方重复他刚强调过和短语等）

“那是什么时候开始的？”

“你什么时候开始有这种感觉的？”

“你还记得头一次发生这种事的情况吗？”

“到底是什么让你有这种感觉呢？”

“这让你想起了什么？”

“这让你想起了谁？”

“这让你想做什么或说什么呢？”

“情况有没有过例外呢？”

六、 帮助对方释放由于所爱伤害而引起的紧张情绪

一旦对方能够把注意力集中在他需要帮助的问题上，就该进到下一个步骤了。你要时刻准备着帮助他宣泄紧张情绪。没有人教过我们如何宣泄不安情绪。大多数人都以为不良情绪以及它所导致的僵化的反应是我们生活中注定要发生的，以为自己就得长期忍受这些。

事实上，我们原本天生有能力宣泄紧张情绪。我们小时候都曾试图运用这种能力。现在我们仍有可能重新发掘这种能力以逐步摆脱诸如悲伤、恐惧、沮丧、困窘等情绪，使它们不再继续腐蚀我们宝贵的能量与热情。越少有不良情绪，我们就越接近于真实的自己。不论对自己还是对他人，会更有信心和耐心。我们会更明白自己要做什么，能够使家庭和社会变得更好。我们对子女的抚育也会更为理智，

更能反映出对他们的爱。建立相互倾听的关系可以创造出理想的环境，使我们重新温习修复情绪的过程。

先解释一下人们是如何受到伤害，又是如何摆脱那些令他们陷入困境的紧张情绪的。

在说明情绪修复过程中，我们先从儿童时期谈起。因为儿童是这方面的专家。很多不良情绪都源于孩提时期。那时人最容易受到伤害。

- 。人天生能够想念他人、热爱他人、与他人合作、乐于接受挑战
- 。对于幼童每一次伤害都是一次沉重打击
- 。儿童常把受到伤害的原因归咎于自己
- 。孩子会由于遇到困难而责备自己
- 。未愈合的创伤会使孩子的行为僵化、不理智
- 。儿童生来就知道该怎样治愈创伤

与孩子一样，当成年人在谈到自己的烦恼时，也会有哭、笑、发抖、出汗、发脾气或打哈欠等行为。

- 。治愈过程常常被打断
- 。倾听能够启动治愈过程

你向对方表露出来的友好态度，如爱、尊重、欣喜、信任等，对于他生活中所受伤害留下的影响是强有力的冲击。

继续介绍保证有效倾听的第四个原则：协助你的倾听伙伴释放紧张情绪。运用以下方法可以使治愈过程得以持续并生气勃勃。

- 1、 帮助对方大笑
- 2、 帮助对方处理惧怕情绪
- 3、 帮助对方哭泣
- 4、 协助对方处理隐藏在愤怒之下的悲痛与恐惧
- 5、 协助对方打哈欠
- 6、 协助对方发脾气
- 七、 轮到你做诉说者的时候

轮到你做诉说者时，你有机会审视自己生活的各方面。一开始你很可能感到至少些尴尬或不安，因为我们大多数人都习惯于完全享有另一个人的注意力。尽管最

初会感到没有把握，你可以想念自己能够尽可能地运用对方的注意力。你是个非常聪明的人，正在探索一个全新的事物。当有人把注意力集中在你身上时，你的每一个想法和意愿都是重要的，值得一谈的。

- 1、 从你一生的经历开始谈起
- 2、 告诉对方你感到的任何不安
- 3、 随着你的思路走
- 4、 注意你的倾听者
- 5、 请求对方的帮助
- 6、 让你的倾听者了解什么是他做得好的地方

八、 如何安排相互倾听

- 1、 时间——建议在开始的几次各方都应有 45 分钟至 1 小时的时间，因为建立彼此的信任需要时间。
- 2、 次数——如果可能，最好是每周一次。
- 3、 地点——不会被人打扰的地方，相对整洁、愉快的地方。
- 4、 准备——保持很好的注意力，这样才不会浪费你们的时间和精力。
- 5、 所需物品——纸巾、计时器
- 6、 程序安排
 - (1) 诉说者谈愉快的事
 - (2) 诉说者回顾轻度的不快
 - (3) 诉说者致力于主要问题
 - (4) 倾听者把诉说者的注意力带回到现实中来
 - (5) 对方互表赞赏

第三章 再谈有效倾听：有效倾听的第五个原则

以反其道而行之的办法清除与旧日创伤有关的行为和情绪

- 1、 赞赏对方
- 2、 宽慰对方
- 3、 鼓励对方为自己而自豪
- 4、 帮助对方重新充满活力

- 5、 对方描述烦恼时，要鼓励他建立充分信心
- 6、 鼓励他勇于面对压在内心的消极情绪和僵化的行为模式

作为倾听者，你的最终目标不是让对方感觉好一些。而是通过倾听对方，给予对方以尊重，最终帮助他充分发挥出聪明才智。

第四章 培养倾听伙伴关系

当倾听伙伴关系发展到一定程度时，人们会对他们的倾听伙伴——最好的倾听者——产生某种感情。有时需要特别关注一下这类感情。如果已经意识到这类情感的存在，可以在相互倾听时给予关注。

一、 可能出现在诉说者身上的问题

1、 注意你对自己的倾听伙伴的情感

如果你对倾听伙伴产生强烈情感，不论是正面或负面的，请自问一下，他或她使你想起了谁。例如，在某个倾听伙伴关系中，双方可能从一开始都感觉不错。随后的相互倾听效果也很好。但大约三个月后，你开始觉得对方让你很恼火，因为他在做诉说者时几乎从来不目视着你，尽管他能很好地利用这段时间。这时你就该对这个情况考虑一下了。如果他在做诉说者时越来越能放松地哭泣、发抖和大笑，就表明他并不需要目视你。这样，重要的问题是：“你为什么需要他看着你？”我们发现，当一个诉说者准备谈的内容要触及到与自己生活有关的某一个人时，往往会开始把倾听者当成这个人。在上例中，或许是你开始觉得对方恰似你的父亲，他就是经常不正眼瞧你。你对对方感到恼火是源于以往的某个严重创伤。不过，要对方改变他做诉说者的习惯以使你感到舒服一些是不妥当的。可取的办法是，在你做诉说者时，告诉对方你把他当成了自己的父亲。列举出对方与你父亲相仿的所有细节。声音、面貌特征、姿态和手势等都非常重要。然后再尽可能地列举他们两人之间的所有差异，使自己充分明了他们实际上是极不同的两人。最后，谈谈你的父亲，你对他的感情。千万不要在处理这类情况时让对方误以为他的行为举止有问题。

让倾听伙伴关系健康发展的另一个要点是，汲取每一次咨询的经验教训，使下一次能进行得更好。

2、 每当你意识到怎样做有助于更好地宣泄时，把它记在一个笔记本上

你可能在某次咨询时宣泄得很厉害，泪雨滂沱，两天后，关于当时是怎么回事，触动了什么情绪，如何触动的，你可能一点也想不起来了。一个笔记本会帮你保存有关情况。记下倾听者给你的那些有效的启动了或促进了你的康复过程的提示或鼓励的话。

二、 如何培养倾听伙伴关系

1、 永远以礼待人

2、 把你们的倾听伙伴关系与你们的其他私人关系区分开

如果对方早已是你的朋友，那么你要注意在倾听他时一定要不给任何劝告或提供实际帮助。因为这是另一种关系，它对你的要求是帮助对方思考和运用自己的康复机制。当你做诉说者时，也不要寻求任何实际帮助。你在倾听对方时也要避开任何实际的询问，以免走题。你还要记清他诉说的内容，以尊重对方关于保密的需要。

3、 承诺为对方诉说的内容保密

如果对方在他的述说时间里，偶然提到你刚说过的内容（例如，“你知道，我儿子和你儿子一样！也把他的房间弄得一团糟……”），你要和气而迅速地打断他，用确定无疑的口吻提醒他。你可以说，“请原谅，我是在自己的时间里说到我儿子的，现在我不想再提他了。”经过这样几次后，你和对方都将学会不把相互倾听时听到的事当成闲谈的话题。

4、 经常以不同方式赞赏你的倾听伙伴

三、 维护倾听伙伴关系的特征

倾听伙伴关系的目的是要保持单纯

由于各自都能得到特别和直接的关注，倾听伙伴关系会使我们“自然而然地感到安全”，从而会产生某种令人困惑的情况。即，倾听伙伴有时会双双“坠入爱河”。或者，他们会在某些方面感到相互倚生。发生这种情况的原因是此种关系内在的安全性。你遇到一个能始终赞赏你，在你烦躁不安时能好心待你的人。所以不难理解，你在童年时期或现在生活中未能实现的愿望会在你所遇到的最好的倾听者面前一涌而上，急切地期待得到满足。

但不要试图把倾听伙伴关系转化成浪漫关系。结果不会很好。原因在于你从对方的倾听中得到的关注和肯定使你期望扩展你们的关系以便给你带来更多更好的

关注。而这种期望是不现实的。没有人能连续不断的给予你关注。倾听伙伴关系的安全感应当被用来清理各种情绪，使用权你能够按照自己的愿望生活。如果想依赖这种关系使自己生活得轻松些，能为社会所接受，减轻孤独感，就是在试图对你面前的有积极意义的挑战视而不见。所以，请运用倾听伙伴关系，为自己的追求和自己如此苦苦追求而不果而痛哭一场，清除长期压在心头的有关情绪。你能够凭自己的力量和恒心，以及倾听伙伴的支持，努力实现自己的目标，并从头开始，建立起能丰富自己的生活的友谊。

第五章 如何有效地帮助父母们

一、 有益于父母并有助于他们完成父母职责的方法

- 1、 帮助父母们学会表示对孩子的爱
- 2、 消除社会压力对父母们的影响

(1) 内疚

(2) 困惑

倾听者的责任不是为一位母亲解决问题，而是协助她排除妨碍她思维和行动的消极情绪。

(3) 孤立无援

(4) 精疲力竭

- 3、 与其他父母们建立联系
- 4、 要认识到每个家庭都是不同的
- 5、 欢迎父亲尽抚育儿女之责

二、 最后的话

请记住抚育子女的工作是最重要的

提示与思考：

- 1、 作为一个父亲或母亲，你是否倾听过或向别人诉说过关于抚育子女的喜怒哀乐？请回忆最近的一次。
- 2、 对于你，与其他的父亲或母亲建立倾听伙伴关系是否有困难？如果有，是

什么困难？

(完)