

法国心理学家费利奥沙教授20年情感教育手记

带你走近孩子的情感世界，教你找到适合你的育儿之路

面对孩子的**眼泪**，该怎么做？

面对孩子的**喊叫**，该如何说？

面对孩子的**害怕**，该做什么？

理解孩子的语言

孩子的笑、哭泣和害怕

【第二版】

〔法〕伊莎贝拉·费利奥沙◎著 黄君艳◎译



Understanding
Your Child

 北京科学技术出版社

法国心理学家费利奥沙教授20年情感教育手记

理解孩子的语言

孩子的笑、哭泣和害怕

【第二版】

〔法〕伊莎贝拉·费利奥沙◎著 黄君艳◎译

Understanding
Your Child

 北京科学技术出版社

©1999 by Editions JC Lattès, Au coeur des émotions de l'enfant

Simplified Chinese translation copyright © 2016 by Beijing Science and Technology Publishing Co., Ltd.

著作权合同登记号 图字：01-2012-7996

图书在版编目 (CIP) 数据

理解孩子的语言：孩子的笑、哭泣和害怕 / (法) 费利奥沙著；
黄君艳译. —北京：北京科学技术出版社，2016.1

ISBN 978-7-5304-7991-9

I. ①理… II. ①费… ②黄… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 194880 号

理解孩子的语言：孩子的笑、哭泣和害怕

作 者：〔法〕伊莎贝拉·费利奥沙

策划编辑：李心悦

图文制作：樊润琴

出 版 人：曾庆宇

社 址：北京西直门南大街 16 号

电话传真：0086-10-66135495 (总编室)

0086-10-66161952 (发行部传真)

电子信箱：bjkj@bjkjpress.com

经 销：新华书店

开 本：720mm × 1000mm 1/16

版 次：2016 年 1 月第 2 版

ISBN 978-7-5304-7991-9/G · 2318

译 者：黄君艳

责任编辑：代 艳

责任印制：张 良

出版发行：北京科学技术出版社

邮政编码：100035

0086-10-66113227 (发行部)

网 址：www.bkydw.cn

印 刷：三河市国新印装有限公司

印 张：17

印 次：2016 年 1 月第 1 次印刷

定价：39.00 元



京科版图书，版权所有，侵权必究。
京科版图书，印装差错，负责退换。

感谢我的父亲：

不管是以前还是现在，他一直坚决反对采取“教育”的方式对待孩子，而更愿意尽量“陪伴”孩子，因为他儿时受到的粗暴严厉的对待让他至今记忆犹新。虽然他没有每时每刻都陪伴在孩子身边，但他所做的一切都是为孩子着想。他爱我，尊重我，把我当作一个独立的个体，他给了我他自己都没有得到过的东西。

感谢玛戈和阿德里安：

是你们让我摇身一变成了妈妈。

感谢助产士苏鸥斯·泊姆、产科医生乐普尔·碧兹奥和高琳娜·德雷希尔·扎尼格：

是你们陪伴我度过了我人生中最艰难的时刻。

感谢国际母乳协会及其会长克洛德·迪迪埃让·菊沃：

是你们在我哺乳期间为我提供帮助，把我领进了一个奇妙无比的甜蜜世界。

感谢为这本书提供帮助的人，感谢让我迸发灵感、向我提问并促使我思考的人，感谢向我讲述自己生活点滴的父母们，感谢向我坦诚说出自己故事的孩子们。书中的事例都来源于我的工作、我自己和我的朋友们的家庭生活。

感谢玛丽安娜·勒孔特，是她给予我信心，发掘出使我能够成为作家的潜质，而这也是她未曾预料到的。

感谢帕特里斯勒彭，是他支持我、信任我并以高标准要求我。

感谢让·贝尔纳、玛戈和阿德里安，感谢他们给我的爱。

你说，
总是和孩子在一起很累。
你说得对。
你还说，
那是因为你得和孩子站在同一高度，
放低自己、俯下身来、跪在地上、让自己变小。
这么说，你就错了。
这并不是最累的。
最累的是，你必须在情感上达到孩子的高度，
你必须拉扯自己、伸展自己、踮着脚站立，
这样才不会伤害他们。

——雅努什·科扎克

目录

绪 言 / 1

第一章 我们能帮助孩子提高情商吗? / 7

1 成熟的心智 / 8

2 相信自己 / 10

第二章 七个几乎可以涵盖所有困境的问题 / 15

1 他有过什么经历? / 17

2 他想表达的到底是什么? / 23

3 我想向他传达什么信息? / 27

4 我为什么要对孩子说这些话? / 32

5 我的需求和孩子的需求有冲突吗? / 36

6 对我来说,什么才是最珍贵的? / 44

7 我的目标是什么? / 48

8 七个需要牢记的问题 / 53

第三章 生命是动态的 / 55

1 我是谁? 一个情绪的载体 / 57

2 “应该对孩子百依百顺吗?” / 61

3 错位传达的信息 / 67

4 克制情绪的行为 / 75

5 不要打压,要接受 / 87

6 “他总是哭哭啼啼,我烦透了!” / 95

第四章 恐惧 / 103

1 我们应该理解孩子的恐惧吗? / 105

2 最常见的几种恐惧 / 109

- 3 超越恐惧 / 125
- 4 合理利用胆怯的心理 / 132
- 5 孩子胆小吗? / 134

第五章 愤怒 / 141

- 1 愤怒是一种健康的生理反应 / 142
- 2 解密孩子的需求 / 149
- 3 愤怒是一种需要陪伴的生理反应 / 152
- 4 当父母愤怒时 / 157
- 5 当你想打人时 / 164
- 6 孩子易怒吗? / 166

第六章 快乐 / 171

- 1 我们可以学着幸福地生活吗? / 172
- 2 爱 / 177
- 3 游戏、喊叫和欢笑 / 179
- 4 陪着孩子一起快乐 / 182

第七章 悲伤 / 185

- 1 孩子的眼泪让我们心烦意乱 / 186
- 2 悲伤是一个修复的过程 / 194
- 3 在孩子悲伤时陪伴着他 / 197

第八章 消沉 / 199

- 1 如何分辨消沉? / 200
- 2 消沉会让孩子成绩差吗? / 204
- 3 孩子很消沉吗? / 206

第九章 生活不是一条平静的河流 / 211

- 1 经受考验时,是否要让孩子穿上“盔甲”? / 212
- 2 分离 / 216
- 3 一个新生命的到来 / 228
- 4 父母之间的纠纷 / 231
- 5 父母离婚了 / 233
- 6 意外、疾病和疼痛 / 241

第十章 几点建议，让你和孩子生活得更幸福 / 243

- 1 保持乐观的心态 / 244
- 2 倾听 / 249
- 3 用身体、心灵、大脑和孩子交流 / 254
- 4 体验身为父母的快乐 / 257

结语 / 258

参考书目 / 259

附录 / 261

绪言

成熟的心智，是一种懂得爱他人、理解他人，知道如何表达自己的意愿，能够适应各种环境，能够调整情绪积极应对各种境遇的能力。例如，在与他人发生冲突、遭遇失败、与亲人分离、亲人离世或者接受考验时，当然，也包括面对成功、重逢以及各种程度的胜利时，能够应对自如。简而言之，这是一种不任由自己被坏情绪所控制、能够感知幸福的能力，是一种能够自主选择生活、与他人建立和谐关系的能力。作为父母，谁不希望自己的孩子拥有这种能力呢？

那么，是什么制约了我们的生命，让我们无法幸福呢？是什么让我们的内心变得不堪一击呢？是我们记忆中儿时的痛苦（往往是无意识的）以及由此衍生的恐惧，如害怕被批评、被伤害、被侮辱或者被忽视；害怕失败——因为失败让我们对自己的行为能力产生质疑；害怕被拒绝——因为遭到拒绝意味着在别人心中没有属于自己的位置；还有，对他人的恐惧、对死亡的恐惧……

正是恐惧、痛苦和被抑制的愤怒，而不是身体上的缺陷，导致一个人无法呈现真实的自我，无法与他人维持正常的关系——因为恐惧或痛苦控制了他。这与大脑机能是否健全没有任何关系。如果我们不伤害孩子，而让孩子满怀信心，就可以达到帮助孩子目的。

当今社会与往日不再一样，往日的教育信条已无法适应现在的形势。

无论在当今社会，还是在将来，只有自信、自立、能自如地处理人际关系的人才能走向成功。与他人沟通和控制情绪的能力在重要性上丝毫不亚于个人的专业技术能力。若要在个人生活和职场中获得成功，拥有成熟的心智非常关键和重要。因此，**仅仅提高孩子的智商还远远不够，我们还应该注重他们的情商。**别忘了，许多智力问题和学习问题都是由情绪压抑造成的。

没有父母愿意看到孩子整日坐在电视机前一动不动或和游戏机形影不离。如何帮助我们的孩子抵挡电视的诱惑，抵挡游戏机、录像、电脑给他们带来的

负面影响呢？如何帮助他们免受电子游戏、光盘、广告、电影和热播电视节目（甚至某些动画片中出现的暴力画面）的误导呢？

当孩子沉溺于暴力、酒精或毒品时，任何父母都无法泰然处之。当暴力出现在学校，当酗酒或吸毒的情况出现在越来越小的孩子身上时，如何让孩子拥有足够的自控力去抵制这些诱惑呢？

任何父母都不希望自己的孩子成为离经叛道的人，也不希望他们毫无主见、盲目从众。那么，如何让孩子拥有足够的自信、安全感和自控力，在面对诱惑时不为所动呢？

行为粗暴、依赖他人、迷恋电视、嗜赌成瘾或滥用药物，这些其实都是无法控制自己情绪的表现。**这些行为的根源可以追溯到这些人的童年时期，反映了他们的某种缺失、受到的某种伤害以及在人际交往中遭遇的失败。**

胆怯、自卑或自卑的对立面——自大——都有其根源：或许是因为感情受到了伤害，或许是因为愿望没有实现，或许是因为行为被误解……这些痛苦的经历在父母与孩子的沟通过程中并不少见。

孩子是一个独立的个体，而情绪是独立个体的关键部分，是对自我存在的表达。懂得倾听并尊重他人的情绪，便是懂得倾听并尊重一个人。在孩子复杂多变的情绪面前，父母总是一筹莫展。他们竭尽全力让孩子安静下来，不让他叫喊、流泪，不让他有躁动不安的表现。**然而，情绪有特定的内涵，它表达了某种愿望，能起到治愈的作用。**宣泄情绪，能够帮助我们从痛苦经历导致的负面影响中脱离出来。相反，正如我在《青年情商养护基本方案》¹一书中提到的，压抑情绪是有害的，会让我们启动自己的心理防御机制，让我们反复体验苦痛并让我们的身体出现一些病征。

为了孩子的幸福，我们要学会积极地对情绪进行辨识、归类、理解、疏导和利用——这一点刻不容缓，否则我们就会沦为情绪的奴隶。

现在大家都知道，人的情商形成于6岁之前。那么，究竟什么该做，什么不该做？父母们（应该说“有责任心的”父母们）会提出很多问题。

女性一旦怀孕，各种各样的建议便会蜂拥而至，如怎么给孩子喂奶，怎

1. 菲丽奥莎. 青年情商养护基本方案 [M]. 关虹, 罗治荣, 李宣, 等译. 湖南: 湖南文艺出版社, 2002.

么哄孩子睡觉以及如何“让孩子适应环境”等。对于这些问题，大家都各执己见。等孩子再大一些，父母又会听到关于如何树立权威、是否要打屁股或惩罚孩子等方面的建议——“尤其不能让孩子和你们睡在一张床上”“得和他们划清界限”“孩子得多睡觉”“男孩子可不能玩毛绒娃娃”“孩子摔倒时别去安慰他，否则长大后他会变成眼泪汪汪的可怜虫”“如果孩子想做什么就让他做什么，那你们可能会养出个小罪犯”“得这么做，不能那么做”……而这些，仅仅只是“我们应该怎么做”这张冗长清单的开头。所有父母都会被铺天盖地的、非常具有指向性的建议和一些所谓的关于如何“教育”孩子的沉重问题所淹没。

积极的建议各式各样，消极的建议也层出不穷，父母们被各种建议包围了、吞没了。尽管建议的数量众多，其中所含的有效信息却相当有限。因为，如果每个人都各执己见并对自己的观点深信不疑，那就没有客观的信息。过去的很多教育观点如今都遭到了猛烈的甚至是过激的批判，尤其是当某些观点并非建立在理性思考和谨慎研究的基础之上时，这类批判就更加不留情面。

父母们为了从众多不同的理念中挑选出适合自己的理念而忧虑重重，很快便晕头转向、不知所措。有些人的观点往往暗含着某种威胁或指责的意味，如“正是因为你们没有意识到这一点，他们才会吸毒”；有些人的观点会让你产生负罪感，如“这要看母亲是什么样的人”或者“那是因为父母离婚了”等。

所以，我不会向父母们推荐任何提供建议的书。父母和孩子朝夕相处，比任何“专家”都更了解自己的孩子——不管这位专家是名声在外的儿科医生还是精神分析师。而我们无法建立一段和谐的关系，无法得到一种真正的理解，往往是因某些障碍和误解而导致的。如果说某位“专家”能帮助你们，那他就要为你们扫除这些障碍和误解。

我撰写本书的目的就是点亮一盏灯，让父母们找到一条更适合自己的育儿之路，能够解开一些症结，越过一些障碍。**作为年轻的母亲和年轻的父亲，你们需要更明确的方向，而不是建议。你们需要学着让自己树立信心，也要尽可能地对孩子有信心。**

本书有两个主导思想：

1. 只要我们稍微懂得倾听孩子的心声并理解他的语言，**他就会在他发展的每个阶段把他的任何需要都告诉我们。**

2. 父母有能力理解自己的孩子，也可以采取正确的态度回应孩子——只要父母不机械地遵从教育原则，不盲目地听从专家的评判，不把自己局限在自己曾经接受过的严格的教育框架中，不让自己一直深陷过往所受的伤害中而无法自拔。

我们在谈论孩子的教育时，能够闭口不谈自己曾经受过的教育吗？我们受过的教育对我们的影响——无论是有意识的还是无意识的——到底有多大？当孩子的状态和态度让我们火冒三丈，甚至让我们想动手时，很显然，我们需要从自身的经历中抽离出来，了解眼前的事实和形势，不把自己的过去投射到孩子身上，而要采取更正确、更有效的行为和方式来对待孩子。如果我们和孩子的关系非常紧张，我们很可能是受到了我们自己的情绪和经历的干扰，而一种非常有效的解决方式就是寻求心理医生的帮助。

我们能否帮助孩子提高情商？怎样才能坚信自己拥有做父母的能力？本书第一章将主要探讨这两个问题。

谈到教育，并没有放之四海而皆准的真理。父母想了解一些孩子的发展规律，毫无疑问，这是非常有益的，但没有什么规律“应该”去了解，没有任何方法一定能把孩子塑造成未来的“成功”人士。所谓的方法，也许此时有用，过段时间就不再有效了。与其寻找现成的答案，采用“万无一失”的秘方，倒不如由我们自己——也为我们自己——来思考和决策。在第二章中，我将向读者提出7个问题，请读者根据自身情况作答。

建立自我认同感的前提是：意识到自我，感知到自己的情绪。我们将在第三章中共同探索情绪的世界：情绪是什么？它有什么作用？如何应对不同的情绪？我们是应该鼓励孩子为了做一个“强者”而压抑自己的情绪，还是在他们害怕、哭泣或发怒时给予关注？如何帮助孩子变得既勇敢又机敏？

在后面4章中，我们将逐一分析恐惧、愤怒、快乐和悲伤这几种情绪。

如果孩子的情绪没有得到关注，他可能会将自己的内心封闭起来，变得郁郁寡欢。我们将在第八章中解开这些症状的症结。

孩子一生中可能会经历一些悲惨的事情和痛苦的考验。在第九章中，我们将谈谈如何帮助孩子坦然面对亲人离世或者暂时离开，帮助他安然通过这些考验。

在本书的最后一章，即第十章中，我们将提出一些建议，希望能为父母和孩子在一起的美好时光增添更多的欢笑与快乐。

在开始探索情绪世界之前，我想最后提醒一次：我们的孩子其实并不期待我们完美无瑕，他只希望我们能够尊重他。人无完人，在成长的过程中，孩子犯错误是难免的。**不要只顾着强迫自己去做一个“好妈妈”或者“好爸爸”，你应该更多地关注孩子的需要。**

本书中的某些段落可能会让你感到震惊，某些论断可能会让你感觉不习惯，不过，请花点儿时间思考一下，听听来自你内心的共鸣。已经有很多家长出于对我的信任来听我的讲座和参加我的培训班，而我所讲述的一切没有任何特别之处，都是显而易见的事实，只是你可能没有从我采用的角度来考虑问题罢了。

当父母总是担心自己的行为会给孩子带来某种影响时，我往往会对他们说“你的顾虑太多了”。这些问题之所以会困扰父母，是因为它们的答案通常都被预先设定了，并且丝毫没有考虑到父母与孩子之间的亲情关系。谁能把任何事情都做得完美无瑕？向自己提问，这是人类的本性。

你是否觉得自己做什么都笨手笨脚的？你期盼自己能学会尊重孩子、尊重自己，学会倾听自己的内心感受、倾听孩子的感受吗？不要担心，这本书会帮助你。

让我们回忆一下过去吧！从前，我们可能会鞭打孩子，或者把他关进小黑屋，让他在里面待好几个小时，狠心得连眼睛都不眨一下。没有人认为威胁孩子、鞭打孩子、与孩子感情上保持距离有任何不妥。大家认为，应该“驯服”这些小魔鬼，把孩子教育成讲礼貌、懂规矩的人。任何体罚孩子的行为都是被认同的。对此，孩子不能有任何异议，因为家长这么做是“为他好”。从前的两代人之间，孩子只有义务，权利则都被父母霸占了（婚姻权、出生权甚至死亡权）。我们现在做得比我们的上一代好，而我们的孩子会比我们更加优秀。这就是进化的意义。

你会因为自己对孩子态度不好而有罪恶感吗？想想你自己从何而来，想想你自己在童年时代所受的待遇！这样能帮助你进行比较。你的愧疚感对你的孩子没有任何好处。作为父母，更有意义的做法是让自己拥有一份责任感！当父母其实并不容易，尤其是从弗洛伊德的观点来看，身为父母，我们要直面自己

的缺点和自己尚未愈合的伤口，我们的很多方面都难逃孩子的指责（因为他需要通过这种方式让自己成长，来感知他与我们的不同，来和我们顺利分离）。所以，要当好父母就更难了。

另外，当你倾向于把自己归为不称职的父母时，请想一想，你在履行父母的职责时获得了多少帮助和支持？你们家是不是至少有两个人在照顾这个哭泣的小天使？有没有足够多的人，比如祖父母、叔叔、姑姑、奶妈、保姆、钟点工、互惠学生¹、教父教母或朋友来照顾和帮助你孩子？照顾婴儿时需要日日夜夜守在他身旁，一个人是不可能应付得了的。如果没有人提供帮助，当所有的责任和压力都压在父母中的某一方身上时，特别是当这一方性格内向时，你却期待他/她能满足婴儿大量的需求，这肯定是不现实的。

因此，不要把标准定得太高，要宽容地对待自己，尤其要学会**表达你自己的情绪和需求**。

倾听孩子的心声，允许他缓解自身的压力，为他提供宣泄情绪的空间，他必定能够冲破生活中的重重困难而获得成长。

我希望你能在这本书中找到让家庭生活更幸福的动力和源泉——这也是促使我完成本书的动力和目标。

请开始你的阅读之旅吧！

1. 互惠学生，指父母找来的年轻学生，在自己家免费吃住，但空闲时要帮助照顾孩子。——译者注

第一章

我们能帮助孩子提高情商吗？

当我怀第一个孩子时，我期望他不卑不亢、内心坚定、能与他人和睦相处、不自以为是；我期望他勇敢、有魄力、不自高自大或玩世不恭；我期望他无论是独处时还是与他人在一起时都能感到幸福；我期望他拥有成熟的心智。



成熟的心智

成熟的心智是一种能够解决生活中各种问题的能力。这些问题可能源于他人，可能源于突如其来的考验、始料不及的痛苦或疾病，也可能源于某人的离世。拥有成熟的心智，就是能够对日常生活中不断出现的各种情绪（如恐惧、愤怒或悲伤）进行恰如其分的掌控。

拥有成熟的心智，我们就敢于面对生活中的所有问题，能够在人生的道路上勇往直前，找到生命的意义，缓和与他人的紧张关系，在日常生活中的各种困难面前充满勇气和智慧；拥有成熟的心智，我们就能够坚持自己的计划，找到一条属于自己的路，实现自我价值。无论是面对日常生活中的点滴琐事，还是处于人生大波动时期，成熟的心智对我们来说都无比重要。

处理人际关系的能力和情商有十分密切的联系，但我会将它们分开探讨。关于如何培养与他人建立并保持关系、爱他人、团结他人、理解他人以及解决争端的能力，我将在另一本书中进行探讨。在本书中，我将主要探讨情商。