

读懂孩子的内心世界，陪孩子一起成长

孩子不愿说， 父母更要知道怎么办

解开孩子心结的方法

〔韩〕李京子◎著 于 涛◎译



中国妇女出版社

孩子不愿说， 父母更要知道怎么办

解开孩子心结的方法

〔韩〕李京子◎著 于 涛◎译



中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孩子不愿说, 父母更要知道怎么办: 解开孩子心结的方法 / (韩) 李京子著; 于涛译. -- 北京: 中国妇女出版社, 2015.7

ISBN 978-7-5127-1124-2

I. ①孩… II. ①李… ②于… III. ①家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第139071号

아이의 엉킨 마음을 풀어주는 법

Copyright © 2014 by KYEONGJA LEE

All rights reserved.

Simplified Chinese copyright © 2015 by China Women Publishing House through Beijing Read Product Joint Culture Media Co., Ltd.

This Simplified Chinese edition was published by arrangement with Aurum, an imprint of Munhakdongne Publishing Corp. through Agency Liang.

著作权合同登记号图字: 01-2015-3243

孩子不愿说, 父母更要知道怎么办——解开孩子心结的方法

作 者: [韩] 李京子 著

译 者: 于 涛

责任编辑: 肖玲玲

封面设计: 回归线视觉传达

版式设计: 许 可

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

社 址: 北京东城区史家胡同甲24号

邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部)

65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 三河市金元印装有限公司

开 本: 165 × 235 1/16

印 张: 14.25

字 数: 145千字

版 次: 2015年7月第1版

印 次: 2015年7月第1次

书 号: ISBN 978-7-5127-1124-2

定 价: 30.00元

版权所有·侵权必究

(如有印装错误, 请与发行部联系)

前言

孩子为何变得如此陌生、难以接触

到我的咨询室进行咨询的孩子都是普通孩子，他们的父母也不存在什么特殊问题。但是，无论是父母还是孩子都说自己身心疲惫、痛苦不堪。

父母与孩子之间没有互相传达爱意，相反在互相伤害，让对方伤痕累累。他们往往在对方旧伤未愈之前，又因无心的话语给对方增添新伤。在他们的生活中，“幸福的家庭”之类的话语已经消失很久了，无论是父母还是孩子都希望这如同炼狱般的日子过得快些。但是倘若他们之间的关系不发生改变，即使时间流逝也解决不了任何问题。

父母在某个瞬间会突然觉得，以前那天使般的孩子怎么变得如此陌生。以前孩子总是跟在父母后面不停地问这问那，而那时候父母会觉得烦，可现在无论父母主动问孩子什么，孩子都默不作声，只是回到自己房间，“哐”的一声关上门。孩子都在想些什么，他有什么烦恼，父母无从知晓。面对

这种情况，父母的焦虑和烦闷与日俱增。父母担心孩子，想要和孩子谈谈，孩子却嫌父母唠叨。如此一来，父母和孩子之间的对话越来越少，距离也越来越远。很多父母会有这样的感觉：

明明是我的孩子，却觉得很陌生。

爱孩子的心从来没有改变过，却觉得如此疲惫。

一想到孩子正以怎样的想法生活，就觉得恐惧。

想要与孩子敞开心扉谈一谈，却觉得很难。

想要知道孩子内心真正的想法，却觉得害怕。

本书中的主人公是拒绝与父母、朋友、社会沟通，关闭了心门，疲惫地活在自己世界的孩子，以及那些看着孩子痛苦自己却束手无策，因而更加痛苦的父母。

觉得任何人都无法理解自己而选择自残的女中学生，因为爸爸总是让自己学习而沉迷游戏的男中学生，被同学们孤立而失语的小学生……这些孩子并不是有严重心理问题的孩子，他们都是一些在我们周围随处可见的普通孩子，只是受的伤害比别人多一些，痛苦比别人深一些罢了。

通过来咨询室咨询，父母知道了孩子连呼吸都感到困难的真正原因，但是只有父母从言语上和行动上真正改变自己，才能重新恢复和孩子之间的关系。父母要知道当自己不分青红皂白地冲孩子发火、威胁孩子的时候，孩子受到了多么大的伤害。对于那些被烙上问题学生烙印、让老师伤透脑筋的孩子，老师应该以更多的爱心和耐心来包容他们。

孩子“说不出的心情”只能化作道道伤口

很多大人总是习惯用批评的口吻说现在的孩子没大没小不懂礼貌、目中无人，因而很为国家的未来感到担心。但是如果你与孩子接触，仔细观察他们，就会发现事实并不是这样的。孩子只是不知道该用什么方法和大人沟通，不知道怎样把自己最真实的想法传达给他们，也不知道应该怎样向他们请求帮助而已。

孩子希望父母能听一听自己内心的真正声音，但是大多数大人根本不关心孩子的想法。他们只要听到孩子说话，看到他们的某种行为，就会不由自主地否定他们，训诫他们。所以孩子根本没有机会把自己内心真实的想法说出来，只能深深地埋藏在心底。

其实，在孩子不好行为的背后是有原因的。如果父母能够觉察到真正的原因，那么父母与孩子之间也就不存在什么问题了。对于可以洞察孩子内心想法的父母来说，就算看到孩子默不作声地转身回自己房间，只留下背影，他们也能够放心地在门外等着。如果父母真的了解孩子关紧房门的原因，也可以跟着孩子进到房间。或许面对这样的父母，孩子会自己走出房间。

孩子如果能够从父母那里得到充分的理解、关爱和鼓励，就会成长为一个自尊、自信的孩子。那样的话，孩子不仅自己觉得幸福，也会和周围的人相处得很好。一个总爱挑朋友缺点的孩子，当他发现朋友有苦恼的时候，只会装作不知道或者视而不见。而一个乐于助人、善于理解他人的孩子，

会真正地与周围的人打成一片，生活得很幸福。如果学校里的孩子都是被幸福包围着的，那么学校暴力事件也会逐渐消失。因为学校暴力事件多是一些孩子以暴力发泄自身的不幸和不满引发的。所以，让孩子幸福是预防学校暴力事件的根本方法。

真心希望看到此书的父母能够认真倾听孩子的心声，能够在情感上与他们产生共鸣，并且能真心地称赞和鼓励我们的孩子。

父母和孩子一同成长

当我们成为父母，在接受祝福的同时，也意味着需要变得更加成熟。孩子既是我们养育的对象，也是给我们指明前进道路的老师。通过孩子，我们可以找到生活的态度和方法，能够意识到生命是如此值得敬畏，也会懂得别人家的孩子也是无比珍贵的。

作为两个孩子母亲的我，在享受他人祝福的同时，也正在为变得更成熟而接受着严酷的训练。在这个过程中，有很多想哭的瞬间，但更多的是内心被幸福填满的时刻。因此我准备在未来的日子里，享受和孩子在一起的每一个瞬间，努力地过好每一天。

本书的完成得到了很多人的帮助。首先，我要向那些来咨询的孩子及他们的父母道一声谢谢，感谢他们相信还有很多不足的我。然后，我要向文学村出版集团的编辑表达我最真挚的谢意。没有你们的帮助，就没有这

本解开孩子心结的书；没有你们的鼓励，我也不可能顺利地完成这本书。此外，因为我既要忙于咨询室的工作，又要写作，所以这段时间以来对家人的照顾多有疏忽，在此我要向正在准备考试的儿子，期待成为芭蕾舞演员的女儿，以及一直在我身边支持我、肯定我的丈夫致歉，并且表达我最深的爱意。

李京子

第一章

心灵伤害导致孩子不愿说

“每天早晨我都害怕睁开眼睛”

——因无人理解自己而自残的孩子 · 3

- 朋友无法理解自己
- 父母无法理解自己
- 心灵受伤的孩子成为其他孩子发泄情绪的对象

“爸爸说我很丢人”

——为了逃避学习而沉迷于游戏的孩子 · 11

- 过重的学习压力让孩子窒息
- 一味让孩子学习的爸爸
- 父母的过高要求会让孩子停止努力

“不知道，不知道，不知道”

——一到学校就不说话的孩子 · 19

- 发号施令的父母只能造就没有想法的孩子
- 激发孩子的沟通欲望
- 因为没有想法，所以无法表达
- 由关心自己转向关心他人

“被人用被子蒙住用脚踩，是什么感觉”

——被“暴力游戏”伤害的孩子·29

- 内心与世隔绝的孩子
- 不知道游戏底线的孩子的“畸形游戏”
- 通过道歉抚慰受伤者的心灵
- 运动使孩子重新充满力量

“我会很喜欢上学，如果学校没有暴力的话……”

——遭受校园暴力而胆怯的孩子·39

- 沉默和旁观是另一种形态的暴力
- 不知从什么时候起“奇怪的孩子”越来越多

“为什么叫我‘精神病’‘怪胎’‘傻瓜’”

——被同学孤立的孩子·44

- “我不是奇怪的孩子，我只是有些特别罢了”
- 只有真正了解自己，才会更加自信
- 只要一开口就停不下来的孩子
- 换一个角度看，他也是个会相处的孩子
- 练习如何与别人相处

“不需要朋友”

——没有朋友，沉浸在游戏和书中的孩子·58

- “交朋友”也应该是早期教育中的必修课
- “我想要学习与同学相处的方法”
- 没有一个孩子不想交朋友，只是他不知道交朋友的方法
- “交朋友”也是需要练习的

第二章

错误教养使爱变成了伤害

“我的孩子无论做什么都应该是最棒的”

——从女儿身上获得满足感的母亲 VS 唱反调的女儿 · 73

- 一直乖巧听话的女儿突然变得脾气很大
- 受伤的孩子不会关心长辈发火的原因
- 父母所给予的并不是孩子想要的
- 用孩子渴望的方式来爱孩子

“为什么把孩子照顾得太好也是问题”

——宠溺孩子的外婆 VS 过分依赖的外孙女 · 84

- 长辈过分的宠爱会让孩子变成“木偶”
- “虽然我也想自己尝试做，但觉得外婆会很伤心”
- 真正的爱是当孩子碰壁之后教会孩子如何去面对

“只有你做了讨人喜欢的事，别人才会爱你”

——没有精力关心孩子的妈妈 VS 专做“坏事”的儿子 · 91

- 专做“坏事”的孩子
- 孩子的自由散漫不是品质问题，而是环境造成的

“你不能像我一样生活”

——每天打架的父母 VS 在不安中诉诸暴力的孩子 · 98

- 跟妈妈学会骂人、跟爸爸学会暴力的孩子
- 因害怕父母离婚而恐惧的孩子
- 父母的现在决定孩子的未来

“应该父亲严厉、母亲温柔吗”

——为教育方式发生争执的父母 VS 陷入混乱中的孩子 · 109

- 因父母不同的教育方式而陷入混乱中的孩子
- 教育孩子要确立标准

第三章

解开孩子心结的方法

学会认输和赢得胜利一样重要

——让孩子学会遵守规则 · 119

- 只想赢的孩子，没有人愿意靠近
- 不能为了补偿就一味迁就孩子
- 满足孩子的需要，要有一定原则

父母过度的爱导致孩子说谎

——让孩子自己去成长 · 128

- 讨厌和害怕父母的“乖儿子”
- 平坦而安全的路没有意思
- 孩子比长辈想象的要聪明

父母的期望值越高，孩子就变得越不自信

——学着称赞萎靡不振的孩子 · 138

- 因父母期望值过高而变得萎靡不振的孩子

- 称赞的力量无可比拟

读懂孩子的行为

——用爱沟通，敲开孩子的心扉 · 148

- 孩子所有的行为都有他们自己的理由
- 因没有人能听懂自己的话而郁闷的孩子

孩子也是有自尊心的

——给“坏孩子”开处方 · 155

- 不愿面对破碎的家庭，宁愿把自己变成“坏孩子”
- 揭开不愿让人看见的伤疤
- 换一种方式，以“关心”取代“监视”

成功源于自信

——激发沮丧孩子活力的游戏 · 164

- 因被比较而失去自信的孩子
- 屡次失败让人变得沮丧
- 肯定孩子做出的努力
- 很难做出选择的孩子
- 能够体会到成就感的游戏

散漫也许是因为好奇心强

——针对散漫的孩子进行专注力训练 · 177

- 怯生生的只会看眼色的孩子
- 父母不表现出关爱，孩子是不会知道的

- 散漫的孩子只看想看的，只听想听的
- 不理解所学内容就很难集中注意力
- 提高学习兴趣的游戏

“感谢你成为我的孩子”

——打开孩子紧闭的心扉 · 189

- 大部分孩子都认为自己是不幸的
- 内心疲倦的孩子受到小小的刺激就会很愤怒
- 对话是解开“乱麻”的开始
- 称赞的作用

后记 孩子正在等待 · 200

附录 1 用游戏的方法来肯定孩子 · 202

附录 2 用游戏的方法来帮助孩子集中注意力 · 206



第一章

心灵伤害导致孩子不愿说



“每天早晨我都害怕睁开眼睛” ——因无人理解自己而自残的孩子

“每天早晨我都害怕睁开眼睛。”

脸色苍白的初中一年级学生多彬走进咨询室后这样说道。就在不久前多彬曾有过自残行为。进入中学后，学习科目的增多、繁重的作业让多彬觉得压力很大。她还听朋友说“一旦被高年级的同学盯上就死定了”，这让多彬很紧张。在了解了学校的各种规章制度后，多彬觉得心理负担更重了，因为即使一个小小的错误也要扣分，让人战战兢兢。中学生活的第一天，多彬就像被勒住了脖子一样喘不过气来。

父母的唠叨也给多彬带来了压力。自从多彬进入中学后，父母就跟她说“一定要努力学习”，而且反反复复不停地说。当多彬背上沉重的书包、迈着沉重的双腿走出家门的时候，后面总会传来父母的唠叨：“上课时间不要做别的，注意力集中点儿。”每天刚从学校回到家，又要匆匆忙忙地赶去上课外补习班。多彬把自己内心的疲惫跟妈妈说了，但得到的却是妈