

A SPOONFUL OF STORIES

我们的灵魂需要故事，如同我们的身体需要食物一样。

——鲁道夫·斯坦纳

故事总是有办法

苏珊治疗性故事集

（澳）苏珊·佩罗 著 陈春 译

文鲁工作室 图



天津出版传媒集团



天津教育出版社

TIJIN JIAOYU CHUBANSHE

A Spoonful of Stories

故事总是有办法

苏珊治疗性故事集

(澳) 苏珊·佩罗 著
文鲁工作室 图
陈春 译

天津出版传媒集团



天津教育出版社
TIANJIN EDUCATION PRESS

图书在版编目 (C I P) 数据

故事总是有办法: 苏珊治疗性故事集 / (澳) 佩罗
著; 陈春译. — 天津: 天津教育出版社, 2015.8
ISBN 978-7-5309-7832-0

I. ①故… II. ①佩… ②陈… III. ①家庭教育—通
俗读物 IV. ① G78-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 199630 号

A SPOONFUL OF STORIES (1,2 & 3) by Susan Perrow
Copyright © Susan Perrow 2014 www.susanperrow.com

故事总是有办法 苏珊治疗性故事集

出版人 胡振泰

作者 (澳) 苏珊·佩罗

译者 陈春

责任编辑 王剑文

装帧设计 高雪

出版发行 天津出版传媒集团
天津教育出版社
天津市和平区西康路 35 号 邮政编码 300051
<http://www.tjeph.com.cn>

经 销 新华书店
印 刷 三河市华晨印务有限公司
版 次 2015 年 11 月第 1 版
印 次 2015 年 11 月第 1 次印刷
规 格 16 开 (787 × 1092 毫米)
字 数 140 千字
印 张 19.75
定 价 48.00 元

前 言

故事的整体价值

宇宙从一个故事开始……我们的一部分是人类，一部分是故事。

——本·奥克瑞《天上的飞鸟》

(*Birds of Heaven*)

第 22 页，凤凰出版公司，伦敦，1996 年

从有记载的历史以来，人类就认识到了故事和讲故事的重要性，并在生活中加以应用。人类学家很早就观察到故事在每种文化中都很重要，也很受欢迎。约瑟夫·坎贝尔在广泛研究了世界上的各种神话后，声称我们文化中的神话：

有意无意地影响着我们，让我们释放力量；激活我们的生命力，指引我们的人生……每当人类想寻找某种坚实的事物，以找到自己的存在感时，他们不会选择世界上大量存在的事实，而会选择由远古人类的想象力构筑的神话。

——约瑟夫·坎贝尔《上帝的面具：原始神话》

(*The Masks of God: Primitive Mythology*)

第4 ~ 5页，阿卡纳出版社，纽约，1991年

世世代代的故事讲述者都是非常重要的角色，承担着保持神话丰富性的职责。丰富的故事不仅是快乐的一个源泉，也对成年人和儿童进行道德和历史教育，并让复杂的传统保持了（现在也依然保持着）生机。我的祖国澳大利亚的原住民证实了故事的重要性——故事让他们的文化保持生机和健康。在中国文化中，故事同样在保持文化的延续性和生机方面起到了重要的作用，比如《愚公移山》和《木兰从军》。

世界上最伟大的灵性和宗教导师也将故事作为传经布道的一种方式。佛教故事和伊斯兰教苏菲派故事在今天依然广受喜爱，并被这些教派用于智慧而简明地传经布道。《圣经》中也有很多教导性的故事，常被称作寓言故事。当耶稣被人问到，他对众人



讲话为什么用比喻时，他回答说，因为只有这样，天国的奥秘才能叫人们知道（《圣经·马太福音：13：10-35》）。

讲故事是一门艺术，是人类最古老的艺术形式之一，跟所有纯粹的艺术形式一样，对人类的灵魂和灵性具有重要的滋养作用。在很多方面，故事能深入我们的内心，触动我们，感动我们，滋养我们，赐予我们力量，疗愈我们的创伤。

讲故事是所有人生命的一部分，是让人们彼此连结的桥梁，是人类不可或缺的一部分。

想象力与故事

在所有的现代社会里，讲故事之所以重要，其核心依据是承认人类在认知领域可以有一个更整体的视角，尤其是将想象力作为一种学习和认知的方式。爱因斯坦深信想象力的教育作用，因此建议人们给儿童讲童话故事，讲更多的童话故事！

想象力比知识更重要。知识是有限的，而想象力让这个世界运转。

——格奥尔格·西尔维斯特·菲尔埃克

《生命对爱因斯坦意味着什么？》

(*What Life Means to Einstein*)

美国《星期六晚邮报》第6页，1926年10月26日

所有教师和父母都会感受到儿童与想象世界、魔法世界有着多么密切的联系——对孩子们来说，那都是真实的！想象力是童真的语言。在故事王国里，所有事物都互相联系，所有事物都具有生命和个性。有一次，我的大儿子说：“我喜欢童话故事，因为故事的内容是我能理解的。”因此，父母用故事或图画的语言跟孩子说话是明智的，尤其是当你希望孩子能真正“听”你的话时。

我的一个儿子有个3岁的女儿，她总把她的鞋子乱糟糟地放在门边，他厌烦了整理她的鞋子，就给她讲了一个简单的故事，告诉她鞋子“喜欢跟朋友们在一起”。为了让她记得系好鞋上的搭扣，以免被鞋带绊倒，他告诉她鞋带的一头需要“亲吻”另一头。这个充满想象力的办法很快就让她养成了把鞋子放整齐的习惯，让他喜出望外。

在上海举办的一次工作坊中，一位妈妈说，她用一个小故事去



鼓励 5 岁的儿子帮忙清理他撒在地上的蛋糕屑。一开始，她直接叫孩子帮忙，孩子坚决地说：“不，我才不要！”后来，她给孩子讲了下面这个小故事，孩子的反应完全不同，她简直不敢相信。

从前，一些地上的蛋糕屑要跟垃圾桶里的蛋糕屑开个重要的会。一把小刷子把它们全扫进了簸箕里（每一粒蛋糕屑都扫进去了），帮了它们的忙。接着，一双手端着簸箕，走到垃圾桶边，把它们倒了进去，正好赶上开会的时间。

妈妈说，小男孩一听到这个小故事（这位妈妈创作的第一个故事），就很兴奋地开始“帮”蛋糕屑的“忙”，把每粒蛋糕屑都“送去参加会议”。这个关于合作的比喻多棒啊——一个簸箕、一把刷子和一双手！

非常喜欢故事，表明孩子们非常健康。幸运的是，我们有许多类型的故事可供选择——民间故事与童话故事、幽默故事与无厘头故事、累加故事与押韵故事（cumulative and rhyming stories）、自然故事及其他许多种故事。第一次跟自己的孩子分享故事时，讲简单的“回忆故事”——你童年时经历的事（这类故事当然很适合孩子），是一个很好的起点。



此外，还有与以上各种类型的故事交叉的治疗性故事。治疗性（疗愈）故事可以作为儿童生活中的一剂药效强劲的良药，可以让儿童的行为恢复平衡，帮助孩子在困境中培养精神力量。

本书的 55 则故事都是此类治疗性（疗愈）故事的例子。

这些故事分为三个主题，每个主题都有特别的介绍：

儿童行为故事：第 1 页至第 101 页

非洲智慧故事：第 103 页至第 211 页

21 世纪童话故事：第 213 页至第 287 页

什么是治疗性故事？

在我前两本中文书《故事知道怎么办》和《故事知道怎么办 2》中，我已经深入探讨过这个问题了。

对于不熟悉这类故事的读者，我总结了以下几点：

讲述治疗性故事是一种解决儿童的困境与问题的方式，既温



和又简单，但往往十分奏效。这种故事形式能提供一个疗愈的媒介，让孩子们踏上一段想象的旅程，而不是听大人说教，或让大人直接指出他们的行为问题。通过认同故事中的主角或其他角色，孩子们能在克服障碍、解决问题的同时，壮大内心的力量。

治疗性故事包含想象的旅程、一个特别选择的孩子的障碍和有幫助的隐喻，能潜在地将孩子的失衡行为或状况恢复平衡或完整。

治疗性故事可以针对孩子的各种问题——从攻击行为，到悲伤、担忧、自卑、欺凌、嘲弄、做噩梦、不宽容、贪心、不诚实，以及其他许多问题。

治疗性故事不仅适用于单个孩子的状况和行为，也适用于家庭、班级、团体中的甚至全国的孩子们。并且除了孩子之外，还适用于各个年龄段的人们。

治疗性故事还能潜在地培养孩子的正向价值观（分享、合作、诚实、关心），培养孩子的弹性和人格（不懈追寻、克服困难、努力后才能达成目标）。

本书的 55 个故事充分体现了以上几点。不熟悉这类故事的读者只要“沉浸”在故事之中，在故事的海洋里畅游即可，无需费力去掌握治疗性故事背后的理论。

让故事告诉你，让故事荡涤你的心灵，让故事疗愈你！

使用隐喻的艺术

治疗性故事创作艺术的本质，在于艺术地运用隐喻。

创作治疗性故事时，有必要慎重地选择治疗性隐喻，用在一段旅程或历险中，以满足具体状况的需要和不同年龄的儿童与青少年的需要。故事的目的并不是为了道德说教或引起孩子的自责，这一点怎么强调都不过分。故事的目的只是为了反映正在发生的事情，并通过故事中的“隐喻”和“情节”，提供一种应对这一事情的可接受的方法和一个积极的解决方案。一个治疗性的故事应该尽可能地让听故事者自发地得出自己的结论，这样一来，“故事的力量”就会自行发挥作用，正如作家本·奥克瑞建议的那样——“要无声地，无形地”。



人们很容易忘记故事是多么的神秘与有力，它们无声地、无形地对人们内心的一切和自我产生影响，在改变你的同时，也变成了你的一部分。

——《天上的飞鸟》第 34 页

凤凰出版公司，伦敦，1996 年

运用隐喻是故事创作的重要环节。隐喻可以帮助听者与故事建立起一种充满想象力的连结。在一段完整的故事之旅中，隐喻往往既充当负面的角色（充当使行为或状况失衡的障碍、诱惑者或诱惑物），又充当正面的角色（使行为或状况恢复完整或平衡的帮助者或引导者）。

努力想象一下这样的场景：专门为一个总骚扰其他孩子的孩子写一个故事。如果故事直接讲一个孩子总骚扰其他孩子，直到其他孩子拒绝跟他做朋友，他才学会停止骚扰别人。在课堂上讲这个故事的话，因为缺乏隐喻，无法将孩子们带入想象世界，孩子们就会努力猜想这个故事是在讲谁，老师的话就可能会突然被某个孩子的一声叫喊打断：“乔希就这样，他骚扰每一个人！”所以，这样一个缺乏隐喻意象的例子能否称之为故事，甚至都是一个问题。



现在，让我们针对同一个案例，用隐喻来创作一个故事。

从“明喻”开始，对创作故事很有益：“一个总骚扰别人、讨人厌的孩子，就像有八只触手的章鱼一样，会把触手伸到每一个角落”，把“就像”和“一样”去掉，我们的故事就可以开始了：

小章鱼奥奇对海洋里的朋友们来说，是一个持续的烦恼。他好像不是在骚扰这个，就是在纠缠那个，不然就是同时干扰所有人。不管朋友们在做什么，不论他们要去哪里，奥奇的八只长触手都很碍事。一只触手勾住螃蟹的钳爪，一只伸进了石斑鱼的嘴里，一只挠着海星脚，还有一只拖了一簇海草到他们的游乐场里。

在故事中，奥奇的触手是“障碍”，海洋里的朋友们大喊着让奥奇走开也是“障碍”。

走开！奥奇，走开！我们不喜欢你的玩法！

走开！奥奇！走开！你的触手很碍事！

然后，海龟作为睿智的帮助者出现了。接着，更多“有帮助的”隐喻出现了：长长的海草、拉着海草往前走的海洋朋友们。



解决方案是：章鱼奥奇的“自我进步”——能控制自己的触手，并且学会了真正的游泳方式。

这个故事同时使用了障碍和有帮助的隐喻，提供了一个简单的转变过程，从“骚扰朋友们、缺乏控制”变为“令人愉快的朋友和更好的自我控制”。通过轻松幽默的方式，这个故事引出了一个积极的解决方案，让章鱼的行为恢复了平衡。

注：完整的故事叫“讨人厌的章鱼”，选自书中的第一辑“儿童行为故事”。

我的故事之旅

20 世纪 80 年代早期，我第一次接触讲故事。当时，我有幸在华德福学校工作，他们以故事为中心的课程极大地丰富了我的教学风格。我还曾在非洲生活过，体验过当地的传统文化——人们会把故事融入生活的方方面面。这鼓励我进一步去尝试挖掘故事的力量，将故事的力量应用于自己的孩子身上，也应用于教学工作中。

作为母亲，我最成功的经历之一是创作了一个关于手工玩偶“云朵男孩”的故事。我运用故事的力量，与没完没了地侵害我们的家庭和私生活的现代商业“怪兽”作斗争，帮助我的小儿子（当时正值易受影响的5岁）从“宇宙主宰者”这种商业化的战士玩偶的控制中挣脱了出来。从那以后，“云朵男孩”成了我儿子最亲密的伙伴，之后很多年一直是我们家的一份子——家庭相册里也有他的身影。现在，他还在我儿子结婚后住的新家里，等着孩子们跟他一起玩。

作为教师，最令我难忘的讲故事经历之一是以学校附近的森林为对象创作的“敲门树林”系列故事。当时，我还是一名新上任的教师，带全班的孩子去大自然里漫步对我来说很吃力——他们喜欢大喊大叫，到处乱跑。实际上，由于担心他们的安全，我内心承受着很大的压力，渐渐不愿意带孩子们走出校门了。在“敲门树林”故事的帮助下，每周一次的森林漫步变成了我们在大自然中美好、有趣的经历之一。这次故事创作的成功鼓励我向故事创作者这一职业发展，也极大地增加了我教学的乐趣。

在多年的教学工作和家长咨询工作中，我发现针对儿童特定的或普遍的挑战性行为，故事可以发挥巨大的作用。从2001年



到 2003 年，我与澳大利亚政府合作，主持“创造性的家长支持项目”，致力于创作“故事良药”。这项工作要常去家访，家访后，我根据自己观察到的孩子的各种障碍和状况，有针对性地创作出一个个故事，帮助家长改变孩子的失衡行为，因此常常感觉自己像一个“故事医生”。之后，我的工作进一步扩展到为家长和教师开设创造性的培训课程，鼓励他们采取富于想象力的方式（歌谣、诗歌、游戏和故事）去应对孩子的失衡行为。我的家访工作与工作坊的开展结出了累累硕果，让我进一步证实了隐喻和治疗性故事在家长和教师养育孩子的过程中的作用。

现在，我的工作主要是收集、整理和创作治疗性故事，并举办工作坊，鼓励其他人创作治疗性故事。过去 30 年来，我看到故事的力量对许多儿童和成年人产生了积极的效果，因此，我满怀热情地相信，很多时候，“故事知道怎么办”！

我生命中这项令我深感荣幸的使命——针对世界上所有的挑战性行为和状况，发展讲述治疗性故事的艺术，让我备感兴奋。我相信，现代生活越来越需要故事的整体价值——不论何种状况，不论哪个年龄段的人。



书中的三辑故事都体现了治疗性故事的力量。这些故事是为了供你阅读或讲给你的孩子听而创作的。药可以帮助人们恢复整体健康，使失衡的身体状态恢复平衡。故事良药则可以作为一种富于想象力的有效策略，帮助人们将失衡行为恢复平衡，将出问题的状况恢复完整。

这本精选的故事集适合 2 ~ 10 岁的孩子，其中一些故事显然是为年龄较小的孩子创作的，另一些故事线较为复杂的故事则是为年龄较大的孩子创作的。但故事不只限于某一个年龄阶段，有时，给幼儿创作的故事对青少年甚至成年读者也有治疗作用。

希望你和你的孩子能从这些故事中获得乐趣，一如我在创作和整理这些故事时得到了许多的乐趣。

苏珊·佩罗

澳大利亚，兰诺克斯海德（Lennox Head）

2014 年 11 月

