

孩子的心 看得见吗？

HAIZI DE XIN KANDEJIANMA

〔日〕梶原千遠 原著

张勤译

逃学、封闭自己、破坏班级、暴怒
无法安静的孩子
那时他们在想些什么？
父母和老师应该如何应对？

学校心理咨询员为您解读
隐藏在孩子问题行为深处的
真正的『心』



四川教育出版社

孩子的心 看得见吗？



HAIZI DE XIN KANDEJIANMA

[日] 梶原千遠 原著

张 勤 译



四川教育出版社
2003年·成都

图书在版编目(CIP)数据

孩子的心看得见吗?/[日]梶原千遠原著;张勤译.
成都:四川教育出版社,2003.9

ISBN 7-5408-3920-1

I. 孩... II. ①梶... ②张... III. 儿童心理学

IV. B844.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 078014 号

KODOMO NO KOKORO GA MIE MASU KA

by KAJIHARA Chion

Coopyright (c) 1999 KAJIHARA Chion

All rights reserved.

Originally published in Japan by MAGAZINE HOUSE, Tokyo.

Chinese (in simplified character only) translation rights arranged with

MAGAZINE HOUSE, Japan

through THE SAKAI AGENCY.

孩子的心看得见吗?

[日]梶原千遠 原著 张勤 译

四川教育出版社出版发行

(成都市盐道街3号 邮政编码:610012)

出版人:唐瑾怀

成都勤慧彩色制版印务有限公司照排

成都君区印刷厂印刷

开本 880mm × 1230mm 1/32 印张 5.875 插页 2 字数:110 千

2003 年 12 月第 1 版 2003 年 12 月第 1 次印刷

印数:1—3000 册

ISBN 7-5408-3920-1/B·12 定价:12.00 元

本书若出现印装质量问题,请与本社调换。电话:(028)86660101

前 言

作为临床心理士，我接触到很多和当今孩子有关的问题。因为在学校从事心理咨询工作的原因，孩子们的监护人来同我商量、咨询孩子的事；我和孩子互相交谈有关“真正的心情”的问题；同老师磋商怎样对待学生；有时，也有居民来向我咨询关于住在他们附近的孩子的事情。

虽说是“接受人们的咨询”，但是解决的方法不掌握在咨询工作者手中。重要的是，咨询工作者和前来咨询的人一起找寻存在于他自身的“路标”，等待他自己能够行动起来。

此外，前来咨询的人对自身的认识方法，可以作为咨询工作者的重要参照，这有助于更多前来咨询的人能够客观看待自己，接受自己，改变自己。



我要向那些不了解培养孩子的基本标准、没有掌握关于孩子成长知识的家长们提一些具体的建议，并提供有关的信息。现在身边没有可以信赖的人而孤立的人比预想的要多，他们这样的期望也很高。

这本书，一方面是用“心”和孩子们对话，另一方面是将平时我在与孩子的监护人、老师、孩子的接触过程中，所思考、感受到的东西做一个总结。

我想谈谈现在孩子们存在的问题的根源，以及对此成年人应该采取怎样的态度。

关键点是所有的人都应该有一个共同目标，就是把孩子们培养成未来的接班人。本书不是讨论、批评成年人之间如何相互推卸责任，对孩子放任不管的现象，而是呼吁所有的成年人都应采取尽自己最大的努力为孩子做事的姿态。

对于家庭、学校和社区各方面来说，如果能从此书得到一些怎样与孩子接触的启发的话，我将感到万分荣幸。

目 录

前 言

第1章 不懂得爱和限制的孩子

1.1	不懂得爱和限制的孩子	1
1.1.1	什么是懂得爱和限制	1
1.1.2	什么是不懂得爱和限制	2
1.1.3	不懂得爱和限制的孩子的特征	4
1.1.4	将爱和限制传授给孩子是成年人的责任	5
1.1.5	什么是“传授”	6
1.1.6	展示成年人的生活方式	8
1.2	不懂得爱的孩子们	10
1.2.1	不懂得爱的孩子的心情像气球	10
1.2.2	不懂得爱的孩子易伤难愈	12

1.2.3	对自己受伤很敏感,对他人的伤痛很迟钝	13
1.2.4	容易受伤是因为自爱的尺度不恰当	14
1.2.5	母亲的态度影响着孩子自爱的形成	15
1.2.6	自爱的尺度不合适是因为没有得到恰当的爱	16
1.3	不懂得限制的孩子	18
1.3.1	不懂得限制的孩子的行为没有限度	18
1.3.2	没有“不对”的意识	21
1.3.3	受到伤害成为所有行动的免罪牌	22
1.3.4	缺乏爱的体验	23
1.4	给没有能够传授爱和限制的成年人	25
1.4.1	重要的是自己能做什么	25
1.4.2	成年人也试着审视一下自身吧	27
1.4.3	接受自己,建立一定的行为规范吧	29
1.5	对于限制无效的孩子	30
1.5.1	LD 儿童和 ADHD 儿童的特性	30
1.5.2	LD 儿童和 ADHD 儿童的行为问题不是谁的错	32
1.5.3	对于 LD 儿童和 ADHD 儿童,成年人有其责任	34

第2章 孩子们周围的环境

2.1	家庭对于孩子	36
2.1.1	家,对于孩子是必要的	36
2.1.2	成年人负有向孩子提供“栖息地”的义务	37
2.1.3	在不能安心的地方,孩子无法健康地成长	39
2.1.4	不能将孩子置于不安全的场所	41

2.1.5	支持孩子的父母也很重要	41
2.1.6	也有认为孩子不可爱的父母	42
2.1.7	对父母而言孩子是百宝箱	43
2.1.8	对孩子而言,父母是“这个世界上最重要的人”	45
2.1.9	家庭对于孩子	46
2.2	学校对于孩子	48
2.2.1	学校使孩子存在的问题显著化	48
2.2.2	学校对于孩子而言是社会	50
2.2.3	学校对于 LD 儿童和 ADHD 儿童而言	51
2.2.4	上学的孩子能受到各类专业人士的关注和教育	53
2.3	社区对于孩子	55
2.3.1	社区是孩子们探求真我的地方	55
2.3.2	在社区学习各种各样的生活方式	56
2.3.3	社区能够支持家庭	58
2.3.4	在社区传授爱和限制的方法	61

第3章 不懂孩子的心

3.1	不懂孩子的心成年人	64
3.1.1	前来咨询的人是解决问题的关键	64
3.1.2	成年人“不了解孩子”,孩子 “得不到成年人的理解”	66
3.2	因为“不懂孩子的心”,所以态度不温和	69
3.3	孩子们感到“得不到理解”	71



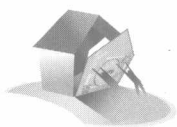
3.4	为什么“不懂孩子的心”?	73
3.4.1	“不懂孩子的心”是因为对待孩子 的方法和平时有所不同	73
3.4.2	如果是他人的事,却能够理解	74
3.4.3	强制传授“限制”就远离了“懂得”	75
3.4.4	专注于孩子的行为就远离了“懂得”	75
3.4.5	过度考虑适应现实就远离了“懂得”	78
3.5	迷失在爱和限制夹缝中的成年人	81
3.5.1	对兼顾爱和限制而感到苦恼的成年人	81
3.5.2	恐惧接纳	82
3.6	什么是“咨询·倾听”?	84
3.6.1	“无条件接受”指的是什么	84
3.6.2	接受的只是感情	85
3.6.3	“接受”不是可怕的事情	87
3.7	咨询使你获得爱和限制的经验	89
3.7.1	对于咨询的误解	89
3.7.2	咨询是由无限和限制构成的	90
3.8	什么是“尊重个性”?	92
3.8.1	任其随意行事不是“尊重个性”	92
3.8.2	只有相互尊重才是真正地“尊重个性”	94
3.8.3	“尊重个性”和集体的统一	95
3.9	从接纳孩子开始吧	98

3.9.1	不能接纳孩子的成年人	98
3.9.2	孩子们容易认为自己“不被接纳”	99
3.9.3	被接纳是人类最初的课题	100
3.10	将“懂着呢”传递给孩子们吧!	102
3.10.1	传递“想要懂得”的愿望	102
3.10.2	即使“不懂”，也要重视 和孩子之间的情感纽带	103

第4章 为了将爱和限制传授 给孩子们社会各方所能做的事

4.1	家庭能为孩子们做的事	105
4.1.1	守护孩子的身心	107
4.1.2	完完全全地接纳孩子的存在	108
4.1.3	把“根”传给孩子	109
4.1.4	给孩子留下记忆	111
4.1.5	努力去感受孩子所感受到的东西	113
4.1.6	对孩子发出的信息保持敏感	114
4.1.7	知道孩子对事物的感受方法和 父母存在不同之处	116
4.1.8	让孩子有教养	118
4.1.9	以和孩子协商的方式来解决问题	122
4.1.10	根据孩子的成长阶段采取相应的措施	124
4.1.11	理解孩子伴随自我确立所出现的自立现象	128
4.1.12	告诉孩子“外面的世界并不那么可怕”	130
4.1.13	对于孩子来说，家庭的标准就是社会的标准	132
4.1.14	把父母的心情传递给孩子	133

4.1.15	重视父母自身的生活方式	136
4.2	学校能为孩子们做的事	138
4.2.1	寻找、发挥孩子们各自的长处	139
4.2.2	帮助孩子们实现彼此间的尊重	142
4.2.3	让孩子们体验到：做各自能做的事， 汇集大家的力量就可以完成一件大事	145
4.2.4	不要过分注意有棱角、行为突出的孩子的举动 ..	147
4.2.5	对于有问题不懂的孩子，不是问“为什么不懂”，而是应该想 “怎样做，才能使他们由不懂到懂”	149
4.2.6	孩子出现行为问题是一种成长的过程	151
4.2.7	针对不同类型的孩子，设定他们各自的发展目标 ..	151
4.2.8	帮助孩子们拓展自己的世界	156
4.2.9	了解各类孩子的特征	157
4.2.10	不能忽视孩子的异常表现	158
4.3	社区能为孩子们做的事	161
4.3.1	建立大家共同培养孩子的意识	163
4.3.2	接纳孩子	164
4.3.3	即使不是自己的孩子也应该给予关注	166
4.3.4	策划孩子们可以参加的活动	168
4.3.5	掌握各类孩子的特征	169
4.3.6	对孩子异常之处不能听之任之	170
4.4	所有的人现在就能为孩子们做的事	173
后 记		176



第1章

不懂得爱和限制的孩子

1.1 不懂得爱和限制的孩子

现在的孩子们不懂得爱和限制，究其原因
是因为成年人没有认真地教给他们。

1.1.1 什么是懂得爱和限制

我作为心理咨询工作者，接触过很多孩子。因此，我感到当今在孩子们身上所出现的问题行为，来源于他们“不懂得爱和限制”。

什么是“不懂得爱和限制”呢？在此之前，我想先谈谈什么是“懂得爱和限制”。

“懂得爱”是指本人能够亲身体验到完整的自己被



他人接纳的感觉。这种体验的重叠和积累，证实了自身的被接纳。它又更进一步同接纳自己周围的人以及整个社会连在了一起。因此才能够安心生活，并感受到人间是“美好的”。而且比任何时候都能感受到爱的存在，相信世间存在着“爱”和“被爱”。

“懂得限制”是指能够了解人世间存在着限度。通过体验去理解自己不是万事都会的神仙，有自己会做的，也有自己不会做的事情。了解社会上存在着禁止去做的事情和做事的限度，从而明确自己的行为范围。

“懂得爱和限制”是指能够感觉这样的我很好，这



样的我被周围的人所接受，因此可以自然地、自由地生活。但是，这并不是说自己可以随心所欲，为所欲为。而是懂得不是只有自己是人世间的中心，了解世间也存在不可以做的事情。换句话说，社会不是以我为中心的，我会有不能如愿的时候，但是要相信自己身上存在成功的可能性。这样就能够感受到有人承认自己、自己每天的生活和人生是那样“美好的东西”的过程中生活。

1.1.2 什么是不懂得爱和限制

相反，什么是“不懂得爱和限制”呢？

“不懂得爱”是指由于被接纳的体验很少，被接纳的感觉在自己身上没有得到充分的储备，因此无法安心生活。总是莫名其妙地感到恐慌，感受不到自己所想、所考虑的东西的确定性。因为心中没有一个安全的基地，所以不能下决心起飞。

“不懂得限制”是指没有被告知自己的行动“范围”，没有被传授过明确的行为规范，所以不能如愿时就无法忍耐，不清楚事情可以做到哪一步、在哪一步应该停止。因为他们在自己的内心没有设定感情和行动的范围，所以就无法控制自己的感情和行动。有时，在不知不觉中就做了很可怕的事情，自己都对自己产生了恐惧。

“不懂得爱和限制”，就不能相信自己也会成功，就会感到自己不被周围的人所理解。由于他们感受不到



人生是“美好的东西”，所以尽管总是感到孤独、怀有莫名的恐惧感，却在人们面前表现得异常傲慢。遇到自己不喜欢的事情，有时会变成令周围的人及自己本身都感到很吃惊的怪物。

1.1.3 不懂得爱和限制的孩子的特征

“不懂得爱的孩子”的最显著的特征是容易受伤。缺乏被接纳的体验的孩子，是无法好好培养爱自己的感情的。因此在日常生活中发生的一些很细小的事情，也容易让他们感到受到了伤害。

“不懂得限制的孩子”的特征是他们的行为没有限度。有不少孩子常常不加思考地去做一些超出常规的事情。

事实上，“不懂得爱”和“不懂得限制”，在大多数场合是以复合型的形式出现的。这就是称他们为“不懂得爱和限制的孩子们”的原因。“懂得爱”和“懂得限制”两者密切相关。这两者的关系问题在以后的章节中再慢慢叙说。“不懂得爱和限制的孩子们”，由于他们的行动没有限度，所以有问题的行为也就频频出现，所以多被认为是问题儿童。虽然有时他们桀骜不驯、极其傲慢，但那只是表面强硬而已，其实他们的内心脆弱，很容易受伤，他们只是在独自痛苦着。这些孩子对自己内心的伤痛很敏感，却对他人的痛苦很迟钝，原因在于他们拼命保护自己，而无法顾及他人的感情。

对孩子们出现的严重问题行为，成年人感到十分震惊。这时，成年人容易只将目光集中在行为上，这样就无法看见隐藏在孩子行为深处的真正的心。如果孩子受了伤的心得不到理解，那么有问题的行为就会变得越来越严重。也存在这样的情况，当这一段时期过去以后，或他们独自度过了痛苦的阶段后，会因心灰意冷而表现得“情绪平稳”。

可是，即使有问题的行为将心灵的杂音隐藏起来，这种“平稳的情绪”也绝不是真正稳定、祥和的，它只是受无力感支配的、没有希望的状况的表现而已。寂寞、孤独的孩子，他的这种寂寞在与希望得到理解的心情进行了一番苦战后，败下阵来，最终只能自己活在寂寞中。“情绪平稳”实际上表达的是这样一种绝望的感情。如同当被宣告早晨永远不会到来时，就放弃了在黑暗中生存，而选择了长眠一样。

1.1.4 将爱与限制传授给孩子是成年人的责任

为什么孩子们会“不懂得爱与限制”？那是因为成年人“没有把爱与限制传授给他们”，除此之外没有别的原因。

请记住，传授爱与限制，是成年人对于孩子所应承担的义务和责任。成年人不能单方面地传授爱或者限制，必须将爱与限制这两个方面都传授给孩子。

只传授爱，一味地包容孩子，这是成年人在玩忽职

守，放弃自己的责任。这里所说的爱，不是成年人的恋爱游戏，而是作为成年人对于孩子所应承担的责任。它既不是局限于某种场合的爱，也不是紧紧抱住不放的爱。

总有一天，孩子会像翅膀长硬的小鸟一样，离开巢穴展翅高飞的吧？为了那时不让孩子自己感到困惑、不给社会造成危害，在此之前，成年人必须把人世间所存在的限制认真地传授给孩子。

但是，如果只是把限制传授给孩子，孩子会认为活着还有什么意思呢？这就是作为人类的生存价值的问题。好不容易降生到人世，如果人生充满了禁止，人会有怎样的想法呢？所以，如果人的内心深处不存在爱，那么限制也就无法被接受。

作为和孩子息息相关的成年人，向孩子传授爱的行为，也会给自己带来莫大的幸福。所以，决不能对此懈怠。不能接纳孩子的成年人，称不上是真正幸福的人。正是那些能够接纳孩子、把爱传授给孩子的成年人，才能够精神饱满、安心平和地走自己的人生道路。

1.1.5 什么是“传授”

提起“传授”，大家也许会有口头说明这样的印象。比起口头传授，更重要的是让孩子们自己亲身去进行体验。尽量使爱和限制的体验更多地储存在孩子的心中。