

搜狐母婴

baobao.sohu.com

搜狐母婴推荐阅读

孩子的错都是父母的错

如何说孩子才会听，怎么听孩子才肯说

张鸿玉◎著



七帖身心灵观念的良方，解开亲子间纠结不清的难题

- 为什么孩子总是不听话？
- 犯了错还死不认错？
- 为什么孩子认为活着已经没意义，找不到存在的价值？
- 孩子有说谎和偷窃的习惯怎么办？
- 我的该如
- 孩子一直听见有人...怎么会这样？
- 我的儿子喜欢穿裙子，让做父母的如何面对？
- 孩子害怕上学，到底出了什么问题？



山西出版集团 山西教育出版社

特赠

张鸿玉老师主讲有声CD

孩子的错 都是父母的错

如何说孩子才会听，怎么听孩子才肯说

张鸿玉 著

山西出版集团 山西教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

孩子的错都是父母的错: 如何说孩子才会听, 怎么听孩子才肯说/张
鸿玉著. —太原: 山西教育出版社, 2010.1

ISBN 978-7-5440-4331-1

I. ①孩… II. ①张… III. ①儿童-不良行为-行为治疗 ②儿童
教育: 家庭教育 IV. B844.1②G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第004673号

台版书名: 《其实你不懂我的心: 从身心灵角度面对孩子的偏差行为》

出版人: 荆作栋

选题策划: 王文侠

责任编辑: 唐 锋

复 审: 李 飞

终 审: 刘立平

印装监制: 贾永胜

出版发行: 山西出版集团·山西教育出版社

(电话: 0351-4729801 邮编: 030002)

印 刷: 北京温林源印刷有限公司

印 次: 2010年1月第1版 2010年1月第1次印刷

开 本: 787×1092 1/16

印 张: 14

字 数: 150千字

印 数: 1-10000册

书 号: ISBN 978-7-5440-4331-1

定 价: 28.80元

让亲子互动成为最棒的连线

◆ 许添盛

亲子互动及亲子治疗一直都是心理治疗的重头戏。我的学生当中有所谓的“专业人士”或“非专业人士”，鸿玉虽不是“科班”出身，但在退休之后（这可又是另一个好典范，许多人担忧在一辈子的职场奋斗后，退休后不知道要干什么，也许你可以好好看看鸿玉的例子），努力“加餐饭”，不但在赛斯的理论上，更在临床的心灵对话里，精益求精、日益精进。

身为老师最大的开心就是，每当有人告诉我，他（她）因为听了鸿玉的演讲，或看了鸿玉的书而茅塞顿开，明白自身痛苦的症结，或放下执著时，我会更加确定，“栽培学生及为他们创造更多舞台”这条路是对的；成立赛斯文化，培育更多本土赛斯学派的讲师及作家更是一件刻不容缓的事。

希望日后的新时代赛斯教育基金会、赛斯身心灵诊





所、赛斯文化，能栽培出更多像鸿玉这般杰出的赛斯学派心灵辅导员。

鸿玉这本书，除了有专业知识的水准之外，还有她丰富的临床经验及对赛斯思想深入的体会，相信一定可以对全天下的父母及小孩提供最棒的心灵洞见。也许你的亲子互动一直不佳，也许你在亲子治疗这个领域遍寻专家却苦无改善，那么，看看这本书吧！你一定会惊喜连连。希望你和我一样喜欢它。



许添盛医师

毕业于台北医学院，先后任台北市立仁爱医院家庭医学科、精神科医师，台北市立疗养院精神科、台北县立医院身心科主任。现任赛斯身心灵诊所院长、赛斯文化发行人、财团法人、新时代赛斯教育基金会董事长。喜爱写作及禅修，是《联合报》心灵版、《中国时报》家庭版、《大成报》心灵推手版、《自由时报》家庭版专栏作家。

许医师在中华新时代协会讲授“赛斯心法”，并成立了“身心灵健康成长团体”、“美丽人生癌症病患成长团体”、“赛斯学院”及“赛斯心法修炼班”，应邀至内地各大城市、香港地区、马来西亚、美国、加拿大等地，举办大型讲座。会场爆满，佳评如潮。



你的孩子快乐吗

◆ 张鸿玉

多年以来，我不知与多少忧心忡忡的父母谈过话。他们对于孩子在求学期间所发生的种种叛逆行为，包括与同学起纷争或者被同学欺凌等等，多半表示不解与意外。对于有些孩子，因为学业压力过大而得了忧郁症、躁郁症或强迫症等精神性疾患，更是觉得不可思议。许多前来咨询的父母，最不能理解的就是：“为什么别人的孩子都可以承受压力，偏偏我的小孩这么不堪一击？”或者：“为什么以前他都很乖，现在却突然变得如此叛逆？”但是，不管问题是什么，父母的目只有一个，那就是：“希望孩子能尽快地回到学校正常就读。”

新时代“赛斯学派”最重视的观念，就是要“尊重个体自我的发展”，所以，我对于孩子辅导的重点在于尊重孩子的意见，并且协助孩子身心自由地发展。换句话说，我所关注的，并不是孩子的学业成绩，而是孩子的身心是否健康愉快。当父母听到我的建议时，起初都会显得相当

惊讶与怀疑，因为他们不但没听到预期中的答案，反而必须开始思考——到底要不要接受这样反传统的新观念？如以我所建议的方式对待孩子，真的是最好的选择吗？

像这样专注于孩子身心健康的辅导方式，并不被这个社会所重视，大家还是比较看重孩子的学业成绩；但是，现今许多孩子会出现所谓的身心异常的状况，这正是父母过度重视学业的结果。我对于前来接受辅导的孩子，绝不会要求他去适应社会的标准，而是协助孩子发展自我的能力与自信心，进而去实现属于他自己的梦想。要知道，社会所代表的是“集体的概念”，但每个孩子都是独特而与众不同的个体，强迫要求个体去适应社会，不但会抹杀个体的独特性与创造力，也会因此使个体遭受到无法成就自己的痛苦与挫败。

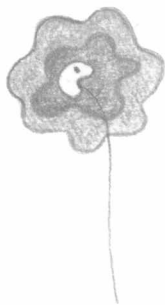
当父母听到，我并不会要求孩子更努力地读书时，都觉得有些莫名其妙：“如果孩子不能好好读书，将来该怎么办呢？”却少有父母觉知到，今天孩子会这么讨厌读书、这么没有自信，全都与父母的教养态度有着密切的关系。其实孩子求学，本来是为了增长知识、学习才艺与技能，同时发展德、智、体的健康身心；但不知怎的，如今很多孩子却变成了考试的机器，父母也大多只依据孩子的学业成绩来评判其优劣。像这样一切以考试成绩来定夺的

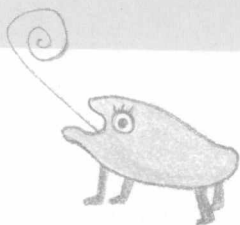
标准，岂不是让孩子的心理负担太沉重了？虽然说社会竞争如此激烈，教育孩子需要有考核的标准，但并不表示只有成绩优异的学生，才可能有美好的未来。

我们虽然口口声声地强调：“每个人都是独特的，每个人都具有自己不同的才华。”但整个社会氛围，仍然专注在孩子的成绩与升学能力上，并没有给予他们充分发展自己的空间。尤其父母爱子心切，在太多的恐惧与期待之下，只有不断施压给孩子；而许多孩子之所以发生身心不适的现象，大多与环境与心理上的压力有关。

记得有一次，我到台北中部为某个咨询机构的人员做教育训练，在上课时，我问学员：“当遇到孩子偷改成绩单时，你们是怎么帮助孩子的？”一位学员回答我：“我们会晓以大义，告诉他，诚实是很重要的品德，你这样偷改成绩，只能瞒得过一时，却会伤了父母的心，毕竟这不是你自己真实的成绩啊！”

听这位学员说完，我就明白，目前大多数的协谈机构还是站在父母的立场上，以“帮助父母”而不是“帮助孩子”的心态来解决问题的。怎么说？因为孩子会说谎、作出欺骗的行为，当然会让父母失望伤心，多数人都以为我们应该给予孩子辅导，让孩子能端正自己的行为、体恤父母的苦心、为自己负责。这样的想法并没有错，但我们平





日的教育，本来就一直是这样教导孩子的啊！可为什么还是有孩子要去碰触这个禁忌？有没有人设身处地为孩子们想想——他们这样做，究竟是为了什么？难道真的是孩子不学好，天生就是喜欢说谎话吗？

当我说出“只要有想听谎话的父母，当然就会有说谎话的孩子”时，父母都瞠目结舌，说不出话来。想想看，如果父母能完全地接受孩子，看到成绩单时，可以不那么生气或哀伤，那么，孩子有必要以说谎或更改成绩单，来取悦父母或逃避责罚吗？父母以成绩来评判一切的态度，能让孩子敢于面对真实的自己吗？再说，孩子的成绩不理想，其实还受到许多其他因素的影响，只是一味地在他们身上找问题，这个方向是有偏差的。更何况，父母完全忽略、也不想承认，自己对成绩的执著，的确有时候会伤害孩子。

许多父母都觉得自己已经尽心尽力，但孩子不争气、不学好，又能怎么办？或者，别的小孩都可以接受的压力，为什么自己的孩子却频频出状况？这样抗压力不是太差了吗？很明显，父母重视孩子的“成绩”大于“身心健康”，孩子其实早已出现身心不舒服的警讯，但父母所关注的焦点，却始终在学业上面。就算孩子现在已经有异常状况了，可父母

还是只在乎“孩子究竟什么时候才能再回到学校去”！

这些源于父母自身的焦虑与恐惧，让父母不自觉地变成了加速孩子身心不适的推手，可能还会造成日后更严重的问题。我常说，只有快乐的父母，才能教养出乐观、有自信的孩子。要帮助这些在困扰中的孩子，我还是会在父母身上下工夫，因为孩子最在乎的，就是父母的感觉，如果父母的价值观不能改变，我们在孩子身上的努力，可能就是白费苦心。为了协助大家了解问题的核心，我在本书中，将经常发生的案例整理分析，提供给父母师长，以及对孩童、青少年问题有兴趣的朋友作为参考，相信大家必有耳目一新的感受和助益。

推荐序 让亲子互动成为最棒的连线 / 许添盛

自 序 你的孩子快乐吗 / 张鸿玉

• 1 孩子的脾气怎么会那么拗 / 3

人类的每个行为，都具有意义 / 5

责罚，让孩子想要逃避责任 / 6

恐惧，让孩子害怕失败 / 9

接受错误与失败，让孩子无畏地体验生命 / 11

失败的恐惧，让父母伤害了心爱的孩子 / 14

接受与鼓励，才能激励孩子的心 / 17

轻松的父母，教养出乐观的孩子 / 21

强迫症状，是“害怕犯错”的副产品 / 23

修行，就是重新认识自己 / 26

信任“自然的结果”，能使生命更美丽、更光亮 / 29

失败中，有甜蜜的果实 / 31

• 2 我呼吸，只是为了我的父母 / 35

父母的期望，让孩子的负担沉重 / 38

每个孩子，都承接了父母的价值观 / 42

竞争与比较，让孩子恐惧与自卑 / 45

不喜欢自己的人，如同生活在地狱之中 / 48

无条件的爱，能让孩子自爱、自重 / 61



• 3 拒绝长大的孩子 / 67

孩子需要生长在安全、稳定的环境里 / 70

潜意识，帮助你“心想事成” / 74

潜意识，拥有“无所不能”的力量 / 76

偷窃行为，来自于内在的空虚与匮乏感 / 81

缺乏安全感，让孩子“害怕分离” / 85

真爱，是偏差行为最好的药方 / 90

• 4 为什么我一直想要照镜子 / 95

对外表过度关切，代表内在的不安全 / 97

恐惧，让关系相互依赖 / 102

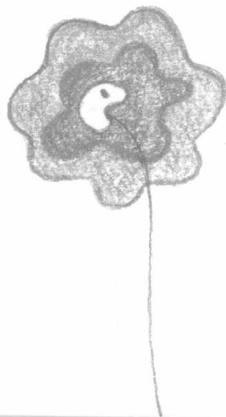
夫妻感情不合，让孩子担心又害怕 / 104

外在的境遇，就是内在心灵的具体呈现 / 106

觉察自己，就是“认识自己” / 112

潜意识，知道你所有的秘密 / 116

接受自己，变成“真正的自己” / 120



CONTENTS

• 5 拥抱火山的孩子 / 127

压抑情绪，容易导致精神性的疾患 / 129

身体，是我们最密切的“回馈系统” / 133

精神分裂的患者，就是“相互冲突信念”的受害者 / 137

恐惧，是所有痛苦的渊源 / 141

担心，反而让事情更加“恶化” / 143

整合冲突的信念，让孩子做自己 / 146

随心所欲，欢喜自在过生活 / 150

• 6 我好想穿裙子 / 155

每个生灵，都应该被尊重 / 159

我真的可以做女生吗 / 161

男人、女人，其实都是“双性的” / 163

接受内在的“男灵”与“女灵” / 166

每个灵魂，都想要成就自己 / 170

灵魂的选择，永远都是最有意义的 / 174

• 7 上学是个噩梦 / 179

“拒学”，其实就是“惧学” / 181

单亲家庭，并不是一种缺憾 / 182

压抑情绪，使人产生暴力行为 / 186

没有“坏人”，只有受到“情绪困扰”的人 / 188

吸引力法则，左右着你的命运 / 190

恐惧，让幼小的生命害怕长大 / 193

接受孩子的本质，让孩子发挥自己的天分 / 197

信任生命，才能找回力量 / 200

后 记 别想太多了，你是个好妈妈啊 / 204



