

台湾叙事治疗心理咨询师
吴熙娟博士、周志建博士、林祺堂博士、
黄士钧博士 ——联合推荐



陪孩子 遇见美好的自己

儿童 ● 故事 ● 游戏 ● 叙事治疗

黄锦敦 ◎ 著

陪孩子一起面对生命的挑战，
遇见属于他们自己的幸福与光荣时刻



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.



ZITC
紫图

陪孩子 遇见美好的自己

黄锦敦 ◎ 著

图书在版编目 (CIP) 数据

陪孩子遇见美好的自己 / 黄锦敦著. — 北京 : 北京联合出版公司, 2017.6

ISBN 978-7-5596-0341-8

I. ①陪… II. ①黄… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第098635号

著作权合同登记 图字: 01-2017-2840号

©黄锦敦

本书由著作人黄锦敦授权独家出版发行中文简体字版。

陪孩子遇见美好的自己

项目策划 紫图图书 ZITU®

监 制 黄利 万夏

作 者 黄锦敦

责任编辑 张萌

特约编辑 宣佳丽 姜晓娜

版权支持 王秀荣

装帧设计 紫图图书 ZITU®

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京中印联印务有限公司印刷 新华书店经销

140千字 889毫米×1194毫米 1/32 9印张

2017年6月第1版 2017年6月第1次印刷

ISBN 978-7-5596-0341-8

定价: 42.00元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换

纠错热线: 010-64360026-103

推荐序（一）

叙事，是一种陪伴孩子的美学

周志建 | 心理咨询博士
叙事实践者
叙事私塾主持人

锦敦是这几年跟我来往互动频繁的好友。因为叙事，我们的生命有了深深的联结。

我们都是自由心理工作者，也都是叙事实践者；我们都热爱后现代理念，也都喜欢说故事、听故事。每次碰面，我们总有说不完的话。我们分享、聆听彼此的故事，进而一起创造故事（一起带私塾、一起举办讲座、一起去旅行）。

锦敦是一个很热情、有创造力的人，但他也很任性。工作对他而言，是“好玩”，而不仅仅是赚钱。不好玩的事，他不做。我们都无法忍受一成不变、没有生命力的教学、咨询甚至生活。这些年，我们实践叙事，也在“玩”叙事。

正因如此，锦敦做叙事做得很“到味”，也很“到位”。

不信，请翻开书，看看他跟孩子一起工作的故事，相信你会感动的。他跟孩子的“联结方式”，既人性又独特。叙事咨询，强调尊重生命的“个体性”及互为主体，锦敦都做到了。

在第三篇第一个故事里，那个在大人眼中一无是处、只会犯错的孩子——小康，他在大人面前沉默、不想说话，你可以明白那个“沉默”吗？既然被贴上“坏孩子”的标签，当然无话可说。不说话，其实是一种抗议；不说话，其实里面已经说了很多话（包括愤怒、委屈、沮丧……）。沉默，其实不只是传统心理治疗里所说的“抗拒、防卫”这么简单；与之相反，在叙事里，我们会说：“没有防卫的个案，只有防卫的治疗师。”如果助人者没有能力与孩子联结，反而把责任归咎于孩子的抗拒，这跟其他大人说他“不乖”，又有何差别？

叙事“解构”了许多传统的咨询与教育观念，你看锦敦做的就会知道。

一开始，锦敦问小康很多话，小康始终沉默，最后勉强挤出“不想说”三个字。而锦敦的回应是：“很好，你一开始就做得很好。”如果你是小康，你是什么感觉？你一定会感到很意外，竟然没有被指责。好的治疗，就是在创造

“矫正性经验”而已，这是一个很漂亮的破冰（联结）。

精彩的还在后头，你看锦敦怎么介绍自己。他用咖啡色的蜡笔在纸上画了一杯咖啡，然后说：“我不喜欢人家叫我老师，我比较喜欢人家叫我‘咖啡’，这是我的绰号，因为我喜欢喝咖啡。”

做孩子教育的人都知道，跟小朋友说话，请尽量“蹲下来”（孩子从这个肢体动作，会感到你对他的尊重与亲近）。锦敦这番话，就是在做“蹲下来”的动作。用叙事的语言，就是“去专家化”。多数孩子接收信息的方式是通过感官甚于通过语言。跟孩子工作，你得通过更多的感官媒介与操作，而不是一直讲道理。

“语言抵达之处，并非生命抵达之处。”在这本书里，你会看到锦敦是如何运用自己的生命以及多元的感官媒介，与孩子做出生动的生命联结，真的很美。

锦敦告诉小康“你可以叫我绰号”，这是一种去权威化、生活化、平等化的做法，对孩子是适合的。“我喜欢喝咖啡”，这是叙事的透明化。心理咨询师适当地自我袒露，不但有助于建立关系，更能使咨询师人性化。简单几个动作、短短几句话，里面是满满的善意与理解，背后是叙事的功力，更是助人者的专业涵养。

叙事，是一种美学。锦敦做得很到“味”，很美。这并不是因为他技术好或者知识丰富，而是因为锦敦是一个很温柔的人。他很爱哭，有时听故事听到感动，他会热泪盈眶。热泪盈眶，是一种感动的能力，也是做叙事的最高境界。“红着眼眶的男人，最性感。”有一次，在我们合作的私塾里，一位学员这样评价他，大伙听得哈哈大笑。确实如此。

叙事，是一种实践。锦敦这本叙事实践的书，浅显易懂，非常好读。锦敦用说故事的方式分享叙事治疗，这个做法本身就很叙事。因此，我想把这本书大大推荐给想要学习叙事治疗的朋友们。

期待读者能够看见。如果你能看见，我想叙事就离你不远了。

推荐序（二）

深情的叙事工作者

林
祺
堂

心灵魔法师

“哇~卡”与“悟~卡”的共同创作者
叙事疗法的实践与热情推广者

锦敦是叙事治疗道艺合一的实践家。很高兴能够见证好友将多年来陪伴儿童的智慧整理出书，我的心里有着说不出的满满喜悦。

这本书的诞生，回应着一份想要分享叙事美丽与感动的真心诚意，让读者们（特别是有心想好好学叙事的人们）有机会与作者一同聆听来自儿童内心的歌声转折——从受困到遇见属于自己的美好。

与儿童进行咨询或治疗的工作，容易受困于“只用语言是不够的”的窘境。源自后现代精神的叙事治疗，让主角成为自己想要样子的“主体性”是其根本精神，“访问与对话”是其介入的主要方法。

有些人会忍不住怀疑叙事对儿童产生帮助的效果，这里有两点值得深思的地方。

其一，儿童真的不能用语言来进行陪伴并产生疗效吗？或者是我们还没有学会用儿童可以被理解的方式来访问他们？语言是文字的精准堆砌、追求真理？或者问句背后的心意才是启动思考或扭转知觉的关键？

其二，若语言真的有限制，可以怎么扩增其他的资源进入，又不违反叙事治疗的根本精神？

锦敦有着与儿童深刻在一起的丰沛治疗经验，针对这两个提问，读者们可以从这本书中慢慢找到回应。

这是一本讲述如何运用游戏与表达性艺术媒介，糅合叙事治疗精神来陪伴儿童的反思记录；一个台湾本土在地性，具体又深刻的叙事实践经验。

从一篇篇锦敦与主角生命交融的触动小故事，搭配故事主题具象的绘画作品或照片，帮助我们了解可以如何应用与理解叙事治疗。

这本书很好看，更值得好好看。好看的地方在哪？

1. **故事易读。**有情节的故事最能吸引读者产生共鸣。一篇一个小故事，在轻松的阅读中，吸收反刍故事中的寓意，自然而然理解叙事的概念与精神。

2. **图象深刻。**搭配具象的艺术表达媒介图片或照片，

扩增了故事的深刻脉络性与活泼性，可以窥见作者是如何掌握儿童的具体运思心理工作平台。

3. 说明易懂。以易懂的故事为基底，搭配亲和的分享，摆脱学术用语的拗口与难解。具体回应着叙事中“经验”与“概念”间来回往返的知行合一理解。

4. 横纵交织。除了看见叙事的相关概念如何实践之外，也可以透过第八篇《小奇的山羊村》，了解叙事实践完整的访问与对话，后续还有延伸的访问思考。

5. 姿态独特。字里行间都传递着叙事访问者最不容易的姿态——内化的叙事精神、彰显于外的态度。读者们可以透过作者，窥见叙事治疗对人独到的“尊敬”。

几次合作带领工作坊的经验，锦敦坚持人不要太多，空间要够舒适，空气要能流通。在工作坊的邀约中，会仔细跟主办单位沟通，让真正有心学习的人才来，不要被迫来的，更不要中途会缺席的……锦敦说：“每一次的相遇与学习都是很宝贵的，希望每个人都可以珍惜。”这份对人对自己的在乎与尊敬，我真心感动。

与锦敦对话，会讶异于他凝视你的眼神是如此清澈，又如此美好。意想不到又温暖的问句，让人“一愣又一

亮”，让经验沉淀并重新组合，仿佛一股股暖流通过，慢慢地心灵空间打开了，新的可能也产生了。于是，你会重新看待自己，并开始活出自己想要的样子。

在此当下，麦克·怀特（Michael White）的访问神情与锦敦访问人的深情在我眼前交叠着。也许这些书里没有特别用文字说的，更是值得我们深思与学习的。就像狐狸告诉小王子的智慧：“有些道理不是用眼睛看的，是要用心去体会的。”

助人工作者，真的听懂了？

黄士钧

彰化师范大学辅导咨询博士
生涯卡、爱情卡、解梦卡设计者

锦敦是我的朋友里最落地也最敢做梦的人。锦敦很能也很愿意懂人，而我是个不容易被懂的人，还好这两年有了锦敦这个好朋友。

前段时间，锦敦搭高铁来台中找我，我们约好过年前一起去谷关泡温泉。泡了热泉，又过了冷泉，穿上睡袍，我们兄弟俩坐在躺椅上。

我拿出锦敦即将出版的新书原稿，在书的空白处写了不少眉批与被触发的想法和感受。

锦敦一边看，一边惊叹，他感动地说：“我没想到你会看完整本书。你明明只要看两三篇就可以写序的，而你竟然……”

我说：“这是一本很好的书，很多人会因为读了这本书，更能好好地做助人工作。所以，我很用心地读完了整

本书，并要好好地推荐给读者。”

锦敦一边看我在他的文字旁边写得密密麻麻的赞叹文字，一边说：“你写完推荐序以后，把这本书送给我吧，我想在做训练时拿来用。”

我说：“好啊！”

这本书中的每一个案例，都是锦敦用叙事取向来陪伴、帮助孩子的真实故事，故事后面还有锦敦精简清晰的概念说明。

我读了之后，真的对叙事治疗有了全新的认识。因为这些好例子、好故事，让我更懂得了原本从英文翻译过来、有距离的叙事治疗概念与名词。这些故事虽然简短，却都是锦敦在对孩子进行漫长的治疗历程里难得而珍贵的“美好时光”。

有几段锦敦与孩子的对话，让我的心震动了好几回——

“如果外婆知道小莲回到妈妈身边后受了许多苦，但还是努力地生活着，你猜外婆会跟你说什么？”（《当你寂寞时会想起谁》）

“所以这是八岁的小蓉，如果她在这里，听到你说这些故事，特别是这几年的辛苦生活，都不想活了，还在撑着……（小蓉眼眶红了）如果我问她，最佩服你的是什么？”（《让陪伴从自己开始》）

做心理治疗的人都知道，让生命中重要的人（或者生命线中不同时期的自己）跟困境中的自己对话的重要性。因此，很多人都会用到上面对话里的句型：“你猜爱你的外婆会想跟你说什么”“八岁的自己，最佩服现在的你什么”。

这些句型，在教科书和研究所的训练里都学得到。然而，珍贵的不是句型，而是对话里的血肉——除了专注真心的眼神外，就是语言的精准与深刻。

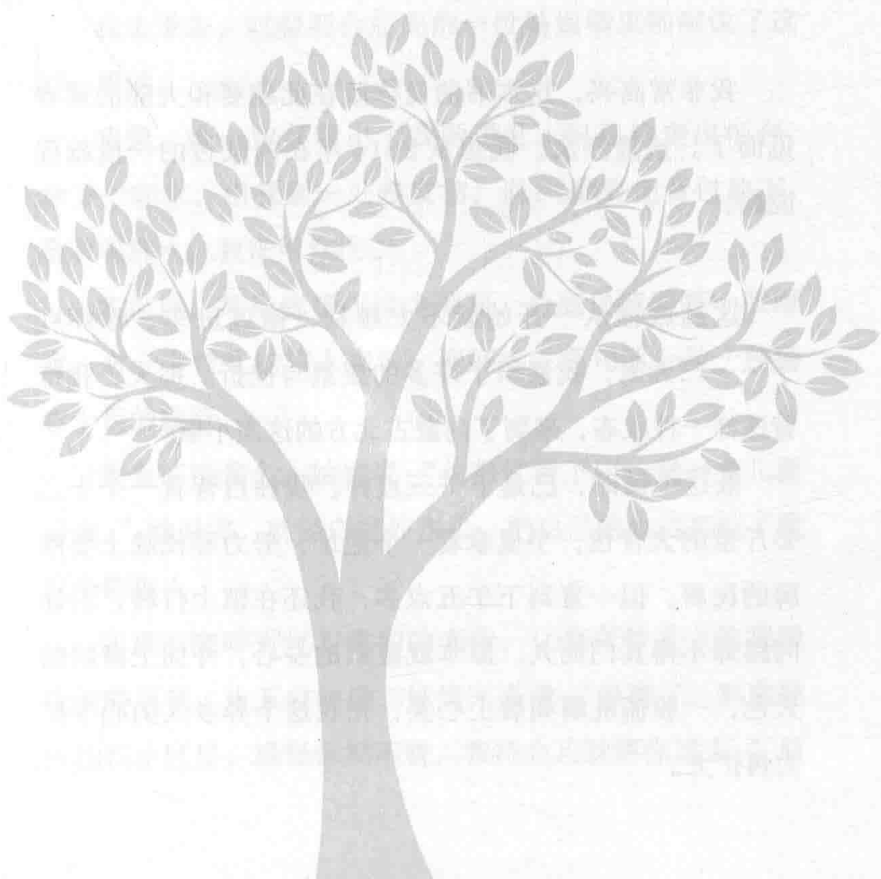
在上面两段对话里，最让我震动的是：“……特别是这几年的辛苦生活，都不想活了，还在撑着……”短短几个字，却是一位治疗师毕生的功力！

“都不想活了，还在撑着”这九个字，是认真用心地陪伴一个孩子好几个治疗过程之后，带着懂、带着心疼、带着爱说出来的九个字，所以眼前的孩子才能完完整整的，真的让“重要他人”的资源进来。

在谷关泡着温泉，我跟锦敦说：“我们要教后辈的，就是这几个字了。”只有让年轻的咨询师和助人工作者真的能够听懂生命、听懂故事，他们才能在关键时刻，用短短几个字传达出深刻的那份懂。因为只有真的懂了，教科书里的句型骨架才有了心跳。

这是一本好书，值得想要学会深刻爱人的助人工作者、老师及家长们细细阅读。

序 言



序 言（一）

一种款待与一种唤醒

我非常高兴，这本书的简体版在此就要和大陆的读者见面了。这篇序文，我想从2014年在内蒙古的一段旅程说起。

这趟旅程从一开始就不太顺利，错过班车、吃坏肚子……三天来，我累积了许多的疲累与挫折。那天，我带着这样一种状态，来到了内蒙古北方的这座小镇。

抵达小镇时，已是下午三点钟。我独自背着一个十二公斤重的大背包，手里拿着一个地址，努力寻找晚上要落脚的民居。但一直到下午五点多，我还在镇上打转，沿途问路却不得其门而入。原本就疲累的身心，外加上渐暗的天色，一股慌乱瞬间袭上心头，在我这个异乡人的心中扩大再扩大。