

金慧乐

著

读懂孩子的心 给他最好的爱

► 乐子老师的爱的家庭课 ◀



北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

读懂孩子的心 给他最好的爱

► 乐子老师的爱的家庭课 ◀

金慧乐

著

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

读懂孩子的心, 给他最好的爱: 乐子老师的爱的家庭课 / 金慧乐著. —北京: 北京理工大学出版社, 2017. 3

ISBN 978-7-5682-3601-0

I. ①读… II. ①金… III. ①儿童教育—家庭教育 IV. ①G782

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 015732 号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

(010) 82562903 (教材售后服务热线)

(010) 68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 保定市中华美凯印刷有限公司

开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 16

字 数 / 211 千字

版 次 / 2017 年 3 月第 1 版 2017 年 3 月第 1 次印刷

定 价 / 36.00 元

责任编辑 / 田家珍

文案编辑 / 张 乔

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 马振武

前言

用心和孩子相爱一场

从事心灵教育以来，经常会有家长这样说：“乐子老师，如果没有你的培养，我根本不知道孩子会有这样的天赋。”在这个时候，我心里既充满了喜悦，也充满了深重的责任感。孩子的成长靠我一己之力是不行的，家庭教育才是孩子心灵滋养的摇篮。好父母胜过好老师，家庭教育的重要性已经得到了广泛的认可，那么，什么样的父母才是好父母呢？

这几年，我投身青少年心灵成长和潜能开发工作，得到了很深的启发，好父母不是给孩子买了多少玩具，不是给孩子提供了多么优渥的生活条件，而是无条件的爱——能听懂孩子的内心，理解并包容孩子的脆弱，像朋友那样，陪着孩子一同成长。但事实上，能做到这一点是何其难！

家，应该是心灵的港湾，但在成长的过程中，有很多孩子选择了逃离。在那里没有接纳，有的是责骂、指责、贴标签、不看好；那里充满了苦痛和焦虑，有说不清、道不明的爱的阴影。父母的不理解就像是隐形的暴力，让这些敏感的孩子选择了一次又一次的逃离。

为什么家长要给孩子施加那么大的压力？为什么父母要将原本温馨的家变成“你错我对”的战场？为什么孩子面对自己最亲最近的人，居然一句心里话都说不出来？孩子的内心纠结、使他们挣扎的青春苦痛，为什么总含着童年的暗影？而在大人的心结中，为什么迟迟打不开这爱的魔咒？

这几年的个案疗愈，让我深切地感受到孩子内心深处那彻骨的伤痛和无助。在父母和孩子之间，横亘着一道道高高的藩篱，既困住了父母，更困住了孩子。他们彼此在敌对中相处，孩子在叛逆中不得不违心地依附大人，而大人们也在无常的情绪折磨中送走了孩子美好的童年时光，像是一对宿命的冤家，双方的能量消耗殆尽，剩下的只有缴械投降的无可奈何。

其实，很多父母在拥有孩子之前，并没有做好准备，也并不知道该如何做一个好父母。在有限的家庭教育经验里，上一辈父母沿袭过来的粗暴、蛮横、冷硬的阴影无意识中渗入生命的底层，成为我们做父母的基本范型和模板，一代一代地传下去。

比如，上一代的父母们希望孩子成绩好、听话、乖觉，于是这对父母就继承了上一代的家教模式，觉得自己不够听话，没有上一流大学，没有做到最优秀，所以把自己内心的愿望投射给孩子。这种愿望被投射之后，就势必给这对父母带来心理模式的转变，于是他们陷入锱铢必较的状态，孩子一旦和自己的内心期望不符，他们就会生气，其情绪也会处在一触即发的状态。

在我接触的个案中，听到很多家长都在抱怨自己的孩子这里不好、那里不好，这里不如别人，那里不如自己，总之就是不满意。那种语气，就好像孩子是一件商品，型号不符合标准，质量不符合标准，质地不符合标准。

孩子不是商品，而是活生生的人，有心理需求，有巨大的心灵能量！这些不同的心灵能量，可以创造出不同的个体。我们为什么要忽略孩子内心的能量，而强求他们外在的千篇一律呢？

森林里的大树，没有人呵护它们，没有人天天干扰它们，没有人要求它们，它们照样恣意盎然，自由地吸收阳光，从不放弃生长。你看那一朵花，在自然的力量之下，谁能阻挡得了它的绽放呢？这些自然的灵性能量，为我

们展示了最为平和、最为美丽的教育之道：提升能量，就能成就一切美好。

在这个人世间，谁为万物之灵长？人！只有人！我们拥有无穷的能量，可以改变自己的生存环境，从洪荒年代的长毛野人，到21世纪的现代新文明，我们的能量要远大于自然的力量，只要消除自己心灵的阴影，释放灵性的能量，就可以活出自己的真风采！

从心理学来讲，人的本质在于全面发掘自己的灵性所在，找到真正的自己，活出真我。从教育学来说，就是要孩子全面发展，有适应社会的技能，有向上的内心诉求，活出自己的风采，其实道理都一样。

问题在于，我们常常在不经意间忽略了孩子的心灵层面，使他们失去内心的真自我，活在大人们那些看得见、看不见的束缚之下，在绳索的捆绑中挣扎，哪里还有灵性的释放可言？

当一个孩子脑袋里装满了条条框框，熟记了什么是应该、什么是不应该，积累了什么可以赢得大人的赞扬、什么会遭受非议的经验的时候，孩子已经失去了本真的自我，失去了自然的灵性能量，在未来的日子里，他会活得迷茫——不知道自己是谁，不知道为什么而活，没有自己的思想和价值感，只能活在套子里，跟着父母设计好的目标和方向亦步亦趋，不快乐，不自由。

相信每一个家长都不愿意看着孩子在成长中如此负重，如此萎靡不振。我想说：给他们减压，给他们抚慰吧！

孩子从出生那天起，就注定了要开始他独立于这个社会的心理发展进程。遇到困难他需要坚强，遇到苦痛他需要忍受，遇到压力他需要担当，在这个进程中，他才能发展出自己的独立人格，培养自己独有的个性和气质。

作为父母，除了要给孩子力量，还要尽其所能地为他抚平这一路成长的悲伤，拨开他遭受的外围困扰，让他看到自己真实的灵性，激发他的能量，让他学会正视自己，接纳自己，获得成长。

从这个意义上说，家长是幸运的。能和孩子一起分享成长的幸福和喜悦，互相提升能量，何乐而不为呢？关键在于，我们总是不由自主地将自己

的负面情绪抛给孩子，挑剔他们，甚至将自己的阴影笼罩在他们心头。

从现在开始，请以真爱的名义，在心灵的深层和孩子互助互爱，给孩子传递爱的能量，让他们犹如原野的花朵，喜悦地开放，灵性地成长，不再迷失自我，不再孤独彷徨，让未来的亲子之路光明温暖。请相信我，在你打开这部书的时候，你会发现，你已经打开了和孩子心灵相通的灵性之门。

你，是孩子的死党。孩子，是你今生回不去的童年里最好的玩伴。

现在，请打开随书附赠的这对能量环。需要向大家说明的是，这不是普通的一对手环，而是你和孩子心灵成长的见证，也是你和孩子心心相印的最有力的外在形式，是对彼此行为的一种宣誓。

孩子戴上它，表示从此以后将会沐浴在爱的能量之下，和你谈心、交流、拥抱、嬉戏；你戴上它，代表你是孩子最亲爱的父亲（母亲），代表你将给他平等、互助、安全、尊严，和他生活在幸福人生的荣光里。

这是一对具有神奇魔力的能量环，它将唤醒沉睡在父母和孩子心头的爱的力量，将不安、委屈、愤怒、抱怨和不接纳统统抛掉，将过去的阴影慢慢整合起来。借助这个能量环，父子或母子可以共同成长，共同促进。

在本书中，第一章每一篇文章的后面都会有使用能量环的方法和步骤。在使用的过程中，请大家将这个能量环当作亲子游戏，和孩子一起冥想、互动，那样将会十分有效地促进彼此的关系发展。

现在，请翻开本书，让我们一起来见证爱的神奇力量，出发吧！

目 录

C O N T E N T S

第一章 俯下身来，走进孩子的内心世界 / 001

你看到孩子的孤独了吗？ / 003

你知道孩子不喜欢自己吗？ / 008

你听到孩子的哭泣了吗？ / 015

你知道孩子不幸福吗？ / 019

你知道孩子自卑吗？ / 025

消极负面的生活经历，促成了自卑的内心体验 / 031

你知道孩子“喜欢”抱怨吗？ / 034

第二章 看懂孩子的迷茫，给孩子可依偎的肩膀 / 041

爸妈真的还爱我吗？ / 043

我真的很笨吗？ / 048

失败了，我该怎么办？ / 051

喜欢上“坏”男孩怎么办？ / 054

我真的是“坏”孩子吗？ / 060

我是个懒虫吗？ / 065

第三章 做一个忠实的“听众”，听听孩子的心里话 / 071

我不要做大人的玩具 / 073

我不知道自己想做个什么样的人 / 077

我不想和大人一起吃饭 / 082

超级啰唆的家 / 090

我不想和父母说话 / 095

我比不过别人 / 101

不做父母的出气筒 / 107

第四章 让孩子喜欢上自己，做个积极乐观的人 / 111

用大拇指表达爱 / 113

用“我相信”唤醒孩子的自信 / 116

唤醒孩子的梦想 / 119

让孩子觉得自己很重要 / 122

让孩子喜欢上自己 / 126

带领孩子寻找快乐 / 130

教孩子对任性说“停” / 135

第五章 发展孩子的学习优势，让孩子从内心爱上学习 / 139

孩子为什么缺乏专注力？ / 141

聆听古典音乐，让孩子静心 / 145

让孩子先苦后甜——培养意志力 / 147

无条件服从 VS 自制力 / 150

教孩子用文字表达想法——培养写作能力 / 154

第六章 培养孩子良好的习惯，让孩子终身受益 / 161

改变拖延陋习 / 163

让孩子量力而“行” / 166

让孩子保持“玩”心 / 171

先让孩子学会做人 / 174

教孩子善用网络工具 / 179

第七章 给孩子最好的爱，做孩子的贴心人 / 185

快速制怒八法 / 187

树立良好心态 / 190

就事论事，不贴标签 / 193

给孩子积极的正面暗示 / 197

勇于向孩子认错 / 201

善解孩子的畏难情绪 / 204

冷静处理孩子制造的“麻烦” / 208

第八章 孩子的成长，父母的修行 / 213

学会静心面对自己 / 215

静心想一想人生的意义 / 221

学会心灵按摩 / 226

爱的心灵法则 / 229

用自我催眠找回自信心 / 231

心灵冥想法，赶走坏情绪 / 234

整合阴影，喜乐无忧 / 237

反观内心法，活在当下 / 239

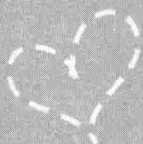
后记 / 242



第一章

俯下身来，走进孩子的内心世界

生活中，我们常常会抱怨，觉得孩子这里不好、那里不好。可是我们有没有想过，自己到底了解孩子多少？他快乐吗？孤独吗？幸福吗？他在害怕什么？为什么不快乐？……我相信，当我们愿意放下大人的姿态，俯下身来面对孩子时，一定能够更加了解孩子的那颗心。



你看到孩子的孤独了吗？

因为之前说过要给孩子们做一个心理测试，他们为此期待了好久。正好赶上教师节这天上课，几个孩子一看到我就送上自己做的贺卡，里面画得花花绿绿的。拿着他们的贺卡，心里暖暖的。别看这些孩子平时打打闹闹的，其实他们的心还是挺细的。

【心理小测试】

我将孩子们带到了室外。

外面站着一排刚栽下不久的小树。瘦小的树干，在即将到来的秋季显得有些孱弱。孩子们注视着小树，他们的眼神专注而好奇。

有个孩子忍不住问道：“老师，不是要给我们做测试吗？”

我不置可否地笑笑说：“再给你们两分钟时间，看清那些树，记住它们的样子，然后听我的口令，你会发现自己越来越聪明了！等会儿如果谁觉得自己变得越来越聪明了，就举手告诉我！”

这些十一二岁的孩子们，都静静地注视着不远处的小树。我知道，在每个人的心里，即便是同一棵树，也会留下不同的映象。

我说：“那里整整一排，正好是八棵小树，从左到右按照顺序，大家可以给它们编出排列号码。你喜欢其中的哪一棵就记住它的序号和样子。现在开始闭上眼睛，听我的口令：一，二，三，闭上眼睛，放松你的身体和双手。”

孩子们很快闭上眼睛，手很自然地垂下来，落在大腿两边。这是最自然的放松状态，此刻获得内心的信息也最容易。

我轻轻地说：“现在，你是最聪明的孩子，你可以记住眼前刚刚看到的小树。你仔细听，仔细看，哪一棵是你最喜欢的树？听听它们在说什么？它们快乐吗？天天站在风雨中，它们在说什么？用自己聪明的耳朵，听听它们，你一定能知道这个秘密！”

孩子们沉浸在自己的内心世界，他们的眼睛都微闭着，似乎忘记了自己身在哪里。

我又轻声说：“好，你们听见树在说话了吗？如果听到了，请将它们的话记在你的脑子里，记完了睁开眼举手告诉我。”

过了不多一会儿，孩子们都陆续睁开了眼睛，有几个孩子举手回答：“老师，我听见了！我听见了！”

等到大家都差不多在脑海里记完了小树的话之后，我说：“现在，大家可以在纸上写下刚才听到的话。”

孩子们一下子高兴起来。他们都高兴地拿出纸笔来，将脑子里的声音写到纸上。

【心理小贴士】

在心理学上，有一种简单的人格测试，是从个体对树的潜意识感知着手进行的，就是房树人测验，简称HTP，是目前国际上比较标准的图画人格投射测验。通过画图者所画的树、房子和人，可以了解其潜意识的心态、情绪、性格、人际交往状况、家庭关系情况、心理能量，等等。

在这里，我只是想通过简单的测试，简略地了解孩子们内心对快乐的感受程度，借以了解他们内心深处的生活和学习的动力。树象征着他们自身的人格，他们听到树说的话，并不是树在说话，而是他们内在的自我在说话，这是一种心理的投射。每个孩子听到的声音，正是他内心的真实意象，也是对快乐的真实感受。

【测试结果】

孩子们到底听见小树说了些什么呢？我给他们的答案做了个分类，并摘录下来。

生机勃勃的小树

小树说：“站在这里真好啊！每天看着天空，小鸟在枝头歌唱，多么快乐啊！”

小树说：“我是一棵多么快乐的小树！我要天天在这里唱歌！让我的小鸟朋友们来和我一起快乐！”

小树说：“有一天我会长大，到时候就可以做小鸟最高最安全的房子。”

小树说：“我真的很想一直这样。下雨的时候，还能洗澡，多么快乐啊！”

小树说：“夏天来了，风儿多凉爽。冬天来了我也不怕，因为有白雪挂在枝头，多么干净，多么好玩。”

小树说：“我天天看着风儿在跳舞，看着冬天走了，春天来了，我是世界上最快乐的观众。每一天都看着这些在我眼前上演！”

●心理分析

这些孩子的内心意象充满着自信、快乐，有爱人的能量，还有包容痛苦的韧性，善于为人着想，富有同理心，并且能够客观评价现实环境，适应各种生存环境，是有高智慧和情商的孩子。

柔弱无力的小树

小树说：“我不想做一棵树，太累了。”

小树说：“我不想做这棵树，要是能做旁边那一棵树就好了。太不公平

了。”

小树说：“要是天天下雨，刮风，多没有意思啊。我讨厌做一棵树。”

小树说：“做树多没意思啊，我宁愿做一只小鸟，自由自在。”

小树说：“如果能长成大树，就没有这么辛苦了啊。”

小树说：“我最害怕闪电和打雷了，求求老天，别再下雨了。”

小树说：“我不做小树，还能做什么呢？”

小树说：“我觉得老是长不大，看看第五棵树，怎么长得那么高呢？”

小树说：“我不想这样闷着，可是我又不能动，谁来帮帮我啊？”

●心理分析

从这类孩子听到的声音中，我们可以看到柔弱、被动、孤僻、偏执、沉闷、无奈的意象。

整体感觉这些孩子在自我认知上非常匮乏，制造快乐的能力较弱。如果遇到困境，他们大多会选择压抑自己，学习或做事容易陷入迷茫，多有被动的行为。不知道自己需要什么、想要什么，也不会主动追求自己需要的、想要的，而是随波逐流，由父母和老师操控自己的学习和生活。

●结论与对策

我综合成绩进行了观察，发现这些孩子多是成绩在中等偏下，甚至学习吃力，行为上有逃学倾向，拖延行为严重，常常不能按时完成老师布置的任务。而父母总是期望值过高，将自己的内心意愿投射在孩子身上，教育简单粗暴，以明确的指标为导向，更是加重了这些孩子的焦虑和无助感。

在这里，树其实是孩子人格的象征。如果缺乏自信，孩子会胆小怕事，怨天尤人，形成缩手缩脚的个性，常会跟在父母身后，过分依赖父母给自己做决定。

这类孩子亟需父母的鼓励和信任。如果能给予更多关注，从心理上多加认同和鼓励，为他打开一个自由的空间，他会乐于进行很多尝试，学会独立