

儿童负面情绪管理系列

教孩子学会 表达情绪

〔英〕玛戈·森德兰◎著

〔英〕尼基·阿姆斯特朗◎绘 张晨辰◎译



北京科学技术出版社

儿童负面情绪管理系列

教孩子学会 表达情绪

〔英〕玛戈·森德兰◎著

〔英〕尼基·阿姆斯特朗◎绘 张晨辰◎译



 北京科学技术出版社

©Margot Sunderland & Nicky Armstrong, 2000

Translation of Helping Children who Bottle Up their Feelings, first published in 2000, is published by arrangement with Speechmark Publishing Ltd.

Simplified Chinese translation copyright©2014 by Beijing Science and Technology Publishing Co.,Ltd.

著作权合同登记号 图字: 01-2012-8847

图书在版编目 (CIP) 数据

教孩子学会表达情绪 / (英) 森德兰著; (英) 阿姆斯特朗绘;

张晨辰译. — 北京: 北京科学技术出版社, 2014.3

(儿童负面情绪管理系列)

ISBN 978-7-5304-6710-7

I. ①教… II. ①森… ②阿… ③张… III. ①情绪-自我控制-儿童读物

IV. ① B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 144045 号

教孩子学会表达情绪 (儿童负面情绪管理系列)

作 者: [英] 玛戈·森德兰

译 者: 张晨辰

责任编辑: 张 艳

出 版 人: 曾庆宇

社 址: 北京西直门南大街16号

电话传真: 0086-10-66135495 (总编室)

0086-10-66161952 (发行部传真)

电子信箱: bjkjpress@163.com

经 销: 新华书店

开 本: 720mm×980mm 1/16

版 次: 2014年3月第1版

ISBN 978-7-5304-6710-7/G · 1890

绘 者: [英] 尼基·阿姆斯特朗

策划编辑: 樊文静

责任印制: 张 良

出版发行: 北京科学技术出版社

邮政编码: 100035

0086-10-66113227 (发行部)

网 址: www.bkydw.cn

印 刷: 三河市国新印装有限公司

印 张: 3

印 次: 2014年3月第1次印刷

定价: 18.00元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。

京科版图书, 印装差错, 负责退换。

作者简介

玛戈·森德兰是伦敦儿童心理健康中心的首任主任以及英国心理治疗协会儿童及青少年部的负责人。此外，她还创立了一个名为“伤害援助”的研究项目，专为北伦敦的几所小学中受到伤害的孩子提供免费的心理辅导和治疗。她是注册艺术心理治疗师和注册儿童心理咨询师、培训师。

玛戈是伦敦艺术治疗和教育学院的院长。该学院是一所公认的高等教育机构，开设了儿童心理治疗学士学位课程、艺术心理治疗硕士学位课程以及艺术教育和治疗硕士学位课程。

玛戈是一位已公开出版作品的诗人和作家，她出版了两部非小说类作品——一部是《舞蹈》，另一部是《画出你的情感》。

绘者简介

尼基·阿姆斯特朗在中英格兰大学获得舞台设计专业学士学位，在斯莱德美术学院获得硕士学位，目前在伦敦的汉普斯特德装饰艺术学院担任错视画教师。此外，她还在英国及国际的壁画和绘画专业委员会任职。

关于这本阅读指南

要想让孩子从《小男孩“没关系”》一书中受益，这本阅读指南起着至关重要的作用，所以我们强烈建议你在给孩子讲《小男孩“没关系”》这个故事之前先读一读它。这样做能让你事先对一切了如指掌，从而在与孩子交流时为其提供更加丰富的信息，也更加容易产生共情。

这本阅读指南详细介绍了这个故事所涉问题的一般心理学起源和许多相关的治疗心理学理论。如果你在给孩子讲故事之前先读一读它，那么你跟孩子交流的时候就不会对他的困惑一无所知或者自以为是。比如，“我认为乔尼的学习成绩一落千丈是因为他思念他的爸爸，他爸爸几个月前从家里搬出去了”这个论断可能是正确的，也可能是错误的。乔尼的学习成绩下降可能有许多其他未被考虑到的原因。这个问题可能非常复杂，就像许多心理问题一样。如果提供帮助的成人用过于狭隘的眼光看待这个问题，那就意味着他们常常处于将自己的感情和世界观投射给孩子的危险之中。

极少有父母会故意对孩子不好。父母在管教孩子时犯错通常是因为他们不了解儿童心理或儿童发育的某个关键方面，或者是因为他们自己被抚养长大的方式存在缺陷。当前，儿童心理学、心理治疗学和其他科学研究中取得的关于有效育儿的成果通过电视节目和公开出版物被传递给父母的比率极低。所以这本阅读指南并不是要责备父母们，而是为父母们提供帮助。更确切地说，我们的目的是要帮助所有照顾孩子的人提高对错误是如何犯下的（尽管出发点通常都是最好的）这一问题的认识，以及帮助他们了解如何在最初就以正确的方式帮助孩子或者如何在孩子犯错误之后加以补救。

这本阅读指南收录了孩子自己对故事所涉问题的解决办法，并讲述了孩子在游戏中自己编的故事。书中还专门设置了一个板块，提供了一些关于你给孩子读完《小男孩“没关系”》之后应该怎么说、怎么做的建议和想法。这些建议和想法都经过了精心设计，用来帮助孩子思考、表达和深化他们对故事所涉问题的认识。

日常语言并不是孩子们用来表达感受的自然语言。和一个他们信任的成年人在一起的时候，他们通常能够将他们的感觉很好地表演出来或者画出来。所以，这本阅读指南中提供的许多练习都支持孩子用充满想象力和创造力的方式在游戏中表达自己。此外，你必须避免过多地提问，不能询问孩子感觉如何（孩子根本不会好好回答这类问题），所以有些练习只是简单地要求孩子从一组备选项中选择词语或图片。

目录

概述	1
故事梗概	1
故事的主要心理学启示	1
故事的读者对象	2
独自处理不良情绪的儿童的生活状况	3
压抑过多不良情绪的儿童的生活状况	4
儿童是否在有意识地压抑情绪?	8
孩子担心自己吐露心声后会产生后果	9
理解孩子压抑情绪而不告诉他人的原因	12
孩子从几岁起会压抑情绪?	15
父母忙于处理自己的情绪而无暇帮助孩子管理情绪	16
为了保护父母而压抑情绪的孩子	19
随着父母压抑情绪的孩子	19
帮助孩子处理不良情绪的重要性	20
读完《小男孩“没关系”》后你能为孩子做的事	22
考虑让压抑情绪的孩子接受辅导或治疗	39
继续压抑情绪对孩子未来的影响	39
压抑情绪的孩子应接受辅导或治疗的原因	39

概述

故事梗概

小男孩“没关系”在什么情况下都要求自己一忍再忍。每次遇到不愉快的事，他总是很勇敢地说：“没关系！”他经历了许多挫折，失望了很多次，受过很多次欺负，但每次他都默默地把自己的情绪收起来，装出一副勇敢的样子继续生活。

问题接踵而至。过了一段时间，他因为压抑了太多情绪而被困在篱笆里。更糟糕的是，他的情绪都从身上漏出来了，伤害了身边的人。但幸运的是，“没关系”认识了红鸟，红鸟告诉他表达情绪的重要性，教他不要故意忽视、压抑情绪。之后，“没关系”学会了表达情绪，还学会了与人讨论情绪，不再像从前一样一个人承担了。他还学会了维护自己的利益，在恰当的时候大声说：“有关系！”

故事的主要心理学启示

- ☆ 不良情绪被压抑后并没有消失。实际上，努力压抑情绪带来的压力会使不良情绪更加强烈。
- ☆ 被压抑的不良情绪会通过神经症、生理疾病和发泄行为表露出来，对本人和其他人都会造成伤害。情绪与能量一样守恒，不会消失，只能转移。
- ☆ 被压抑的不良情绪会侵蚀生活中的喜悦和快乐。
- ☆ 如果一个人找不到与他分担情绪的人，他的世界将是非常孤独、骇人的。独自一人品尝痛苦，痛苦便与日俱增。
- ☆ 如果你有一个可以倾诉的对象，你的痛苦和恐惧就会减少，因而更容易控制。
- ☆ 你可以找一个懂你的人，对他倾诉你的苦恼，不必一忍再忍。
- ☆ 无视、轻视或者转移自己对不良情绪的注意力并不能使它们消失。明明可以找一个人帮你放下过去的包袱，真正活在当下，为什么还要苦苦坚持呢？

故事的读者对象

- ☆ 试图独自处理不良情绪的孩子。
- ☆ 不让自己哭泣、抗议或者不敢表达恐惧的孩子。
- ☆ 内心积压了太多不良情绪的孩子。
- ☆ 因生活中充满了不安、困惑和无法应对的事而想不通的孩子。
- ☆ 由于害怕表达情绪带来危险而压抑过多不良情绪的孩子（例如，一个小男孩说：“如果我在这里发火，我怕所有的窗户都会碎掉，天花板也会塌下来。”）。
- ☆ 试图独力应付过多事情的孩子。
- ☆ 内心深藏悲伤的孩子。

你们以为我将要哭泣；

（内心狂风骤雨大作）

不，我不愿哭泣，

我虽然有充分的哭泣的理由，

可是我宁愿让这颗心碎成万片，

也不愿流下一滴泪来。

啊，傻瓜！我要发疯了！

（见 Shakespeare, *King Lear*）

独自处理不良情绪的儿童的生活状况

乔治，4岁

我不怎么需要妈妈。

精神分析学家温尼科特首创了“自持”这个词。自持的意思是，完全独自处理痛苦和不良情绪而不寻求帮助。自持的孩子在难过的时候从来没有或者后来停止向外界寻求帮助，因此，他们表现得类似于“喜怒不形于色”“逆来顺受”“人前强颜欢笑”的成年人。

所以，虽然自持的孩子平常表现得爱交际、很友善，但他们从来不表露内心的真实情感。一般来说，自持的孩子从不告诉别人自己不开心、害怕和生气，因为他们认为请求他人帮助自己处理情绪问题是没有用的，反而会令自己更难受。如果把自己的情绪告诉了别人，他们会感到羞愧、尴尬、被排斥或被误解。这种不信任感会伴随他们一生，甚至使他们认为没有人能提供实质性的帮助，他们的世界是凄凉而孤独的。在治疗过程中，很多自持的孩子表示他们觉得帮助是没用的（图1，一个孩子在沙盘游戏中讲述了一个故事：急救人员和学校交通安全员在他需要帮助的时候都没有伸出援手，因此他再也不向人寻求帮助了）。

一些孩子（如拥有非常抑郁或情绪化的父母）认为将自己的不良情绪告诉别人会给别人带来伤害，他们觉得自己

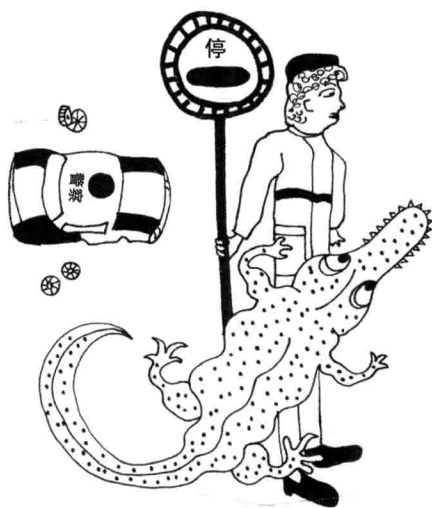


图1 不提供帮助

的情绪超出了生活中成年人的驾驭范围。因此他们在很小的时候（通常是有意识的）就选择独力管理情绪。

自持的孩子经常发出类似于“我不需要你”或是更简洁的“我不需要”这类信号。这种观念会逐渐根深蒂固，直到后来他们自己都深信不疑了。

在童年时期变得自持的成年人说：

“我小时候从来没有想过告诉妈妈我怕黑。”

“我从来没有想过告诉爸爸我害怕妈妈。”

“我从来没有想过告诉父母我在学校很不快乐。”

压抑过多不良情绪的儿童的生活状况

第一，压抑情绪是充满压力和困难的。内部压力源自压抑和发泄之间的矛盾，令人痛苦不堪。由于人自然而然地想要尽快摆脱精神压力，通过某种途径释放情绪就变得越来越紧迫了。

简单来说，压抑对管理情绪毫无作用，因为情绪被压抑后并没有被消除。如弗洛伊德所说，它们只是在“暗中繁殖”（见 Freud S, 1915, *On Metapsychology: The Theory of Psychoanalysis*）。所以，“自持”往往是孩子心中的炸弹。这些孩子的情绪早晚会包不住，由心中与日俱增的压力产生的紧张感会慢慢流露出来。儿童没有足够的内在资源来独力管理不良情绪。

第二，被压抑的不良情绪流露出来时，孩子的表现如下：

- ☆ 烦躁、焦虑、担忧；
- ☆ 发生“事故”；
- ☆ 行为失常；
- ☆ 因为琐事而勃然大怒，或者对完全不相干的人发脾气，比如在操场上突然把人打倒在地；
- ☆ 无法集中精力；

☆ 产生生理问题——想象出来的或真实的（执意认为自己有问题或确实出现症状）；

尿床；

☆ 遗便；

☆ 做噩梦；

☆ 呕吐；

☆ 不合群；

☆ 患恐惧症；

☆ 患强迫症；

☆ 洒东西、掉东西、丢东西、忘记带东西。

多动，疯狂地将注意力从一件事上转移到另一件事上以释放不断增长的内部压力。有些自持的孩子被诊断为多动症。如果让他们安静地待一会儿，或者把注意力集中在一件事上，他们会觉得太过痛苦，并被这种痛苦情绪所压倒或吞没。

跟压抑了太多不良情绪的孩子相处很累，会使人变得像这些孩子一样焦虑。有些孩子跟“没关系”一样，把自己的情绪掩饰得很好。一些人可能会夸他们能把自己的情绪死死压住而不是伤害他人——“好样的！”但是压抑情绪的孩子将为此付出高昂的代价。正如一个孩子所说：“情绪很糟糕的时候我就保持沉默，但是沉默本身也使我感觉很糟糕。”

虽然一些自持的孩子可能没有明显的包不住情绪的迹象，但他们的内心也许是极度烦恼、痛苦、悲伤或抑郁的，他们只是比其他自持的孩子更善于掩饰而已。

一个问题会引发一连串未解决的问题。不管他愿不愿意，这些问题就像是包围他的一片致命泥淖，充满了脏臭的疑虑和情绪。（见 Dostoevsky F M, 1991, *Notes from the Underground*）

第三，一部分孩子通过以下途径处理由于压抑过多情绪而产生的压力：

☆ 把压力同食物一起咽下去；

☆ 把压力和水一起喝下去；

- ☆ 将压力吃进去然后吐出来（贪食症）；
- ☆ 通过看电视来遗忘压力；
- ☆ 大声放音乐来把压力炸飞；
- ☆ 把压力闻进体内（吸食强力胶）；
- ☆ 通过自残释放紧张感；
- ☆ 通过想象另一种生活来逃避压力。

第四，当人千方百计地阻止情绪爆发时，他根本没有精力做其他事。例如，10岁的约翰说：“愤怒的情绪堵塞在我的心中，强烈而无法疏通。”压抑非常强烈的情绪需要花费很大精力，因此孩子对其他事物的注意力会受到极大的干扰。这就好比孩子必须一直坐在自己的情绪上压住它们，因此没法随意站起来走路、跳舞。被压抑的情绪会给生活蒙上一层阴影，是生命中沉重的负担。它们使孩子一直活在过去（无论是最近还是久远的过去），导致他们无法好好享受当下。无论走到哪里，他们都得努力阻止情绪爆发，没法玩乐、学习和成长。可想而知，这些孩子的人生必然谈不上丰富多彩。

第五，试图独力处理所有情绪使人感到非常孤独。

西格尔（见 Segal J, 1985, *Phantasy in Everyday Life: A Psychoanalytical Approach to Understanding Ourselves*）曾说：“许多人从来不愿让别人看出自己的情绪非常糟糕……因此，他们从来没有听过‘我知道你不好受’或者‘我理解你’等安慰的声音，更感受不到爱。”压抑所有的不良情绪就像人们所说的“各走各路”。如果你从来不把感受告诉别人，那么你永远也体会不到他人真挚的同情和关心是如何抚慰和温暖人心的，以及那种感觉有多么美好。没有安慰和关怀的人生是单调而凄惨的。

自持的孩子的悲剧在于他们从来没有被人理解过，因此也从来不会寻求被理解。更糟糕的是，由于这些孩子从来不向人表达感情，他们中的很多人可能从来都没有真正体会过被爱的感觉，因为嘴上说爱他们的人并不真正了解他们的内心。

另外，压抑情绪使孩子在学校没办法专心学习。有些孩子在消化情绪上花了

太多精力，根本不可能静下心来做作业，这就像一个人在严重消化不良的时候根本没法专心工作一样。压抑情绪所导致的压力还像收音机的噪音，只不过这种令人痛苦的噪音是响在心中的。实际上，被压抑的情绪会占据孩子的大部分注意力，使他们没有多少精力来培养兴趣和享受生活——“勉强坚持的人是很绝望的”（见 Lowen A, 1975, *Bioenergetics*）。

一些孩子因脑中装了太多情绪而无法学习，他们的心中已经没有足够的用来学习的空间了。当太过强烈的情绪充满了孩子的内心时，没有什么能与之抗衡的。

想象一下，如果一个孩子的心里满是愤怒或悲伤，他看到壮观的日落会有什么感想？他的眼睛看着它，但注意力还在自己痛苦的情绪上，根本没心思去欣赏美景。当一个孩子心中痛苦的情绪太过强烈时，他的世界中一切美好的事物都会被夺去，使他什么都看不到，什么都听不到。

汤米，5岁

汤米很沮丧。他深爱的爸爸离开家去国外生活了。汤米的妈妈认为“汤米需要的只是到海边去度假”，所以她带孩子去了美丽的海边。但是汤米对这次旅行没有任何印象，他的脑海中全是爸爸最后一次摔门而去和登上飞机的场景。在海边，他看不到大海、沙滩和日光，只能看到爸爸。汤米心中的画面比外界的景象更有力，实际上，爸爸离家带来的痛苦把海边的一切美好都挤走了。

汤米的妈妈不理解内心世界的力量，她不知道外界事物的色彩和意义都是由人的内心世界来决定的。当内心压抑了太多想不通的、强烈的、痛苦的情绪时，这种力量会显得更加强大。

禅宗认为人的内心应该像一只空碗。如果这只碗已经满了，那么天地万物也无法再装满它。如果这只碗是空的，它就有空间去吸收新的事物。

（见 Williamson M, 1992, *A Return To Love*）

最终，自持的孩子可能会产生生理问题（真实的或想象出来的）。孩子害怕有意识或无意识地“惹麻烦”，也就是害怕被压抑的情绪爆发。这种恐惧心理会

影响他们的身体，所以有些孩子害怕在公共场所遗尿、遗便、昏倒或呕吐。换句话说，害怕无法控制自己的身体其实是害怕无法控制情绪。他们真正害怕的事情只是被生理问题掩盖了，看起来没有那么恐怖而已。跟控制随时可能爆发的愤怒和悲伤情绪相比，应付自己对传染病和污染物的恐惧要容易得多。

现在科学已经证明（见 Martin P, 1997, *The Sickening Mind*），压抑情绪会严重损伤免疫系统，使人真正患病。更糟糕的是，在生理疾病的折磨下，长久以来被压抑的种种情绪会突然“爆发”“崩溃”或“爆炸”。表露过愤怒情绪的人出现这种情况的风险最大。威廉斯在 1989 年进行的一项研究表明，易怒比吸烟、高血压和高胆固醇更容易导致过早死亡（见 Goleman D, 1996, *Emotional Intelligence*）。

一个 5 岁的男孩每天在学校都会呕吐三四次。而进行咨询后，这种症状就消失了。他的故事都是关于洪水和雪崩的，因为咨询师能理解他的绝望和痛苦，所以他的身体不再需要通过呕吐来缓解紧张了。

儿童是否在有意识地压抑情绪？

都是那些该死的叹息忧伤，把一个人吹得像气泡似的鼓胀起来。

（见 Shakespeare, *Henry IV Part I*）

如果孩子的心理防御机制不够有效或者不敢面对自己的情绪，他们就会痛苦地发现自己的内心已经压抑了太多不良情绪。在治疗过程中的“游戏”环节里，这些孩子经常表现出要把某人、某事炸开或冲走的意愿，因为它们太多了。玩沙盘游戏时，这些孩子经常用水把沙子冲走。这并不是淘气的表现，而是真实反映了他们的内心世界。

以下是一些孩子描述自己同被压抑的情绪做斗争的例子：

妮蒂，4 岁

妮蒂告诉老师：“我肚子里有好多蜘蛛在爬来爬去，弄得我好难受。我哭的时候它们才消失。”

玛丽，8岁

“天上全是屎。有只小鸟在屎堆里挣扎，还吃进去一些……那太可怕了。”

经过治疗，我们发现玛丽（她的父亲去世了）看到的那些景象其实在暗示她的心中积压了太多悲伤。从来没有人帮助她处理这些情绪，所以现在这些情绪开始伤害她了。

萨莉，12岁

萨莉来接受治疗是因为她的焦虑情绪影响了学业。萨莉在沙盘游戏中描述了她最近做的一个梦（图2），其中有一排排的坐便器，每个都装满了大便，而且冲水开关还失灵了；不管哪个坐便器都没法用，因为它们都已经塞满了。萨莉说她在现实生活中也有这样的感受，“处处都是恶心的事”。在接受治疗之前，她根本不指望有人会帮她分担情绪。而萨莉的妈妈对自己心里的抑郁和焦虑已经自顾不暇了。

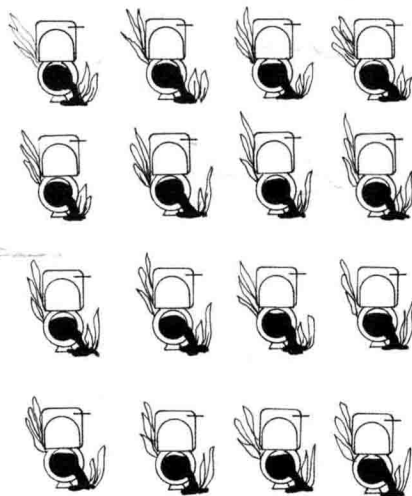


图2 萨莉的梦里有一排排装满大便的坐便器，表示生活中没有人帮她疏解、处理情绪

孩子担心自己吐露心声后会产生后果

我知道如果张开嘴，恶心的东西就会从嘴里流出来……顺着T恤衫流到鞋子和地毯上。（见 Galloway J, 1996, *Mind Readings—Writers' Journeys Through Mental States*）

一些孩子认为情绪在心里藏久了会变质、腐烂。情绪确实会变质，例如，愤怒被压抑久了就会变成仇恨；而对某个人的反感压抑久了，它就会开始侵蚀你和你所拥有的爱。

压抑情绪的孩子普遍害怕表达情绪会带来灾难，这种恐惧感使他们觉得克制情绪才是明智之举。他们担心的后果包括：

- ☆ 一旦让自己哭就再也停不下来；
- ☆ 被害怕、痛苦和失控所吞没；
- ☆ 在某种程度上伤害自己最爱的人；
- ☆ 爆炸；
- ☆ 断裂；
- ☆ 溢出；
- ☆ 发疯；
- ☆ 攻击；
- ☆ 引起火灾（指生气或真的着火）。



图3 被压抑的情绪开始侵蚀你

在故事中，“没关系”害怕自己发泄情绪会引发洪水和火灾（图4）。很多害怕被强烈情绪吞没的孩子在非常年幼的时候就有过这种感觉，但是由于这种感觉难以承受，所以很可能被抑制（或遗忘）了。然而，这种恐惧感依然在潜意识中作怪。



“没关系”说他做不到：“我心里憋了太多眼泪，哭出来会发洪水的；我心里积压了太多气愤，发泄出来会引起火灾的。”

图4 “没关系”害怕被自己的情绪所吞没