

与青春期孩子交心的



非暴力对话

孩子的青春期的 妈妈的成长期

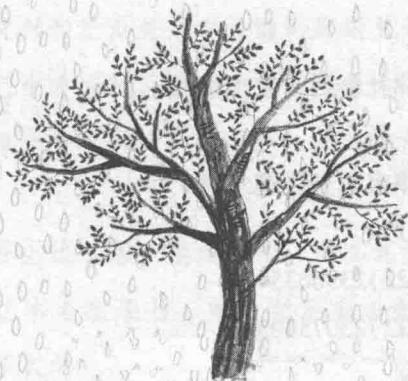
[韩] 李仑静 著 李虎哲 译



天津社会科学院出版社

与青春期孩子交心的  非暴力对话

孩子的青春期 妈妈的成长期



〔韩〕李仑静 著 李虎哲 译

天津社会科学院出版社

图书在版编目(CIP)数据

孩子的青春期,妈妈的成长期/(韩)李仑静著;李虎哲译

—天津:天津社会科学院出版社,2010.12

ISBN 978-7-80688-616-8

I. ①孩… II. ①李…②李… III. ①青春期-家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 213810 号

天津市版权局著作权合同登记号 02-2010-244

出版发行:天津社会科学院出版社

出版人:项新

地址:天津市南开区迎水道7号

邮编:300191

电话/传真:(022)23366354

(022)23075303

网址:www.tssap.com

印刷:北京市业和印务有限公司

开本:880×1230毫米 1/32

印张:8.5

字数:200千字

版次:2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷

印数:1-5000册

定价:25.00元



版权所有 翻印必究

李仑静

从事父母教育工作十余年。她在寻求父母和子女之间进行有效沟通方法的过程中了解到NVC（非暴力对话），目前正在接受NVC国际认证培训课程，并在韩国NVC中心讲课。

开展项目的过程中遇到很多青春期子女预料之外的强烈态度及反应，还有对此饱受挫折感和痛苦的父母。她能够深刻地理解这种痛苦，并结合她与自己正在读高二和初三的儿子进行的非暴力对话总结出经验，希望这种经验能够对于青春期子女及其父母之间的沟通带来更加畅通和温馨的效果。

她目前作为KACE（韩国地区社会教育咨询机构）父母领导中心的首席讲师讲解对话方法、学习指导、交流分析、九型人格等。同时，她也是天主教水原教区家庭牧场研究所的讲师，目前正在接受光云大学父母教育学硕士课程。

共著 金道亨

我目前就读于Y高中的二年级，对于人的心理非常感兴趣。从七岁开始，我就思考“我是什么？我为什么来到人间？”的问题，目前还没有得到答案。我希望找到自己真正的梦想，然后努力去实现它。由于非暴力对话的存在，我和妈妈的沟通非常顺利，但有时碰到自己无法忍受的事情，依然觉得自己还是处于青春期的特殊状态。妈妈提议写一本关于青春期子女和父母之间沟通方面的书籍，对此我勇敢地公开只属于自己的故事，希望能够很好地表达青春期青少年的状态。希望这本书能够帮助所有青春期青少年和他们的父母变得更加幸福。

推荐语（一）

帮您解答如何与子女幸福地生活

希望成为称职监护人的父母；

希望成为理解青春期子女内心的父母；

希望自己的成长能够引领子女健康成长的父母；

希望了解父母和子女关系中关键问题的父母；

当与子女产生矛盾时，冲动之下使用暴力言行的父母；

努力维持与子女之间的幸福关系，但却徒劳无功的父母。

如果您符合上述任意一项或多项，那么选择这本书就是一个明智之举。这本书出版后，第一时间我会把它送给我的女儿。我的女儿不久之后也会成为青春期子女的父母，提前阅读这本书，提前做好充分的心理准备，我想一定能够与孩子顺利度过青春期难关。

针对“父母”的著作不计其数。尤其国外著作的翻译书籍多得几乎泛滥。对此，很多父母表示“有道理，但令人无法共鸣”，“理论似乎成立，但离我们的现实太远”。

所以说，这本书值得我们关注。因为该书的内容非常现实和实际，父母都将产生深刻的共鸣，而且结构也非常有趣。以《妈妈的日记》透露妈妈的真实内心，以《孩子的日记》流露

子女的内心世界，以《NVC 思考》说明非暴力对话的专业性，以《理解青春期》引出与青春期子女的共鸣。尤其，每个章节的最后设置有《练习》笔记本形态，独特的编辑方式可以加强阅读效果。

作者在本书中提议孩子的青春期应理解为“父母和子女共同成长”的信号。拒绝和子女共同成长的父母就是放弃了成为称职父母的机会。小时候子女们都说尊敬自己的父母，但越长大对父母怀有的自豪感就会逐渐消失。这是为什么？也许是因为没能和自己最信任最依赖的父母达成有效的沟通吧。我们的子女有权利在幸福的家庭中快乐地长大。关于父母和子女共同变得幸福的方法，本书中将通过“非暴力对话”提出详细而明确的答案。

该书是基于经历青春期的儿子，以及由于青春期子女感到痛苦的父母实际情况而撰写，父母和子女在阅读过程中都可以产生共鸣。该书并不是以已有知识为依据编写的理论书。该书提到很多作者亲身学习和讲授父母教育的过程中，遇到其他父母并交谈的过程中搜集的各种事例，它是一本实践性质的书籍。进而可以帮助父母在实际生活中顺其自然地实践“非暴力对话”。

非暴力对话是培养某种能力的对话方法，即在最难忍的情况下也能够维持人道性的能力。当能够窥探到自己的感受和欲望时，自然就不会以暴力方式对待子女。非暴力对话是一种敞开心扉状态的对话，能够理解对方的同时还能慰藉自己心灵的

某种“怜悯的对话”。由此通过美好的沟通寻找父母和子女都能得到满足的沟通方法。

但父母们往往凭借自己的父母身份轻易对子女施加暴力。父母无意识当中喷发的暴力性会对子女造成深深的伤害，甚至让子女变得不幸。本书中的子女日记中也提到过，“妈妈要学会嘱托的方法。妈妈还要学会对于自己的嘱托表示反抗的人不要发火的方法”。

子女并没有傻到连自己父母的错误都看不到。子女比任何人都善于观察到自己父母的错误。父母这一角色是非常重要的也非常艰巨，培养子女没有练习的过程，也不可能每件事情都要请教别人，父母要积极主动地提前学习和把握。

我在讲父母教育的时候见过很多父母，每次跟他们聊天都会思考：

对于父母来说，子女就是祝福，就是快乐！

对于父母来说，子女并不是所有物，而是暂时托管的礼物。

对于子女来说，父母就是典范，就是镜子！

对于子女来说，父母就是终身教师。

家庭是人格形成初期的教育场所。

缺乏资质的父母对于子女将是一生都无法摆脱的恶劣影响。

父母层面对子女的爱会让子女感到压迫感。

父母正确引导子女是一种义务也是一种责任。

父母们异口同声地表示，“做父母太不容易。”“但是有什么比做父母还有价值和值得祝福的呢？”约翰·菲茨杰拉德·肯尼迪的母亲罗斯·肯尼迪女士曾经也说过：“相比伟大的作家或著名的画家，我更希望自己成为伟人的母亲。”

相信以非暴力对话方式精心刻画父母子女关系的该书能够给很多父母和子女带来深刻的积极影响，支持每天都在努力和思考怎样成为好父母的人。成为好父母并不是简单的事情，但却是非常自豪和有价值的东西。

最后，作为一位普通的读者感谢这本书的作者李仑静及她的儿子金道亨，还有为了出版该书而付出辛苦劳动的《朝鲜民族教育》的编辑团队。

周成民

韩国地区社会教育研究院

董事长

推荐语（二）

希望与青春期子女沟通的父母必读书籍

几年前，我选择了叫做“非暴力对话”的轿车，驾车奔跑在人生旅途上。我的驾驶水平可能还无法充分发挥该轿车的性能，但对于该轿车的信任却与日俱增。

这本书的作者也是通过我的工作报告和讲课了解到“非暴力对话”这种轿车，然后决定乘坐这辆轿车度过余下的人生，同时还努力将它介绍给其他人使用。非暴力对话的魅力在于，在与他人分享的过程中获得更大的快乐和成就感。更重要的是会产生一种纯粹的热情，即希望更多人同乘坐这辆轿车获得内心的宁静和自主人生的态度。我想这本书的作者也是出于这种热情而创作出该作品。

收到作者关于推荐语的托付后，我在阅读这本书原稿的过程中禁不住不断发出感叹声。这本书确实非常简单易懂有趣，打开的每一页都充满了令人感动和有趣的故事。其实，这本书的问世过程并不顺利。作者的子女作为实际生活中的青少年也参与到执笔当中，书中含有母子间坦诚的故事。这些内容都是平凡的母亲和青少年子女面对连续的矛盾和和解总结出来的日常经验。非常欣赏执笔的作者为了更加通俗有趣地介绍非暴力对话而付出的诚意和技巧。

这本书最有价值的一点是，书中非常现实地讲述了在韩国社会作为青少年子女父母的母亲能够经历的各种情况。这本书与偏重于理想主义和理论的子女教育书籍不同，书中融合了我们能够亲历的事例。这些事例都是作为生活在韩国社会现实中的母亲和青少年任何人都可以产生共鸣的彷徨和矛盾的故事。当然，书中的所有内容都是作者基于自己的亲身经历书写的真实写照。因此，这本书既是非暴力对话的入门书，也是一位母亲蜕变并不断成长的自白。

我相信，这本书对于韩国青少年父母将是一个福音。作为非暴力对话的入门书，尤其在与青少年子女沟通中存在问题的父母将非常有用。非常感谢为出版该书而不惜劳苦和诚心的作者和她的儿子，同时也深深地祝福他们。

李民植

心理学博士、爱心咨询中心代表、延世大学兼任教授

中文版序

让孩子平安健康地度过青春期

引进这本韩国出版的书籍，对于中国的家庭来说，也有着极为重要的意义。在日常生活中，我们通过电脑网络、各类新闻报道，经常会看到一些处于青春期的孩子，因为与父母意见不一致而发生激烈的冲突，甚至有的酿成无法挽回的悲剧。

父母曾经也是孩子，也有过自己的青春期，然而，当成为父母后，便忘记了自己半大不小时是怎样的一种样子。急躁、叛逆、执拗是青春期孩子共同的行为特征，原本乖巧、可爱的小宝贝渐渐变得不听话，这很容易使望子成龙心切的父母生气、苦恼，甚至怒火中烧。在这种情况下暴力会随时发生，结果，矛盾不但没有解决，问题变得更加严重。

做父母的怎样与孩子进行有效的沟通，由对立走向融合，是这本书要讲述的主要内容。书中“非暴力对话”这一理念贯穿始终，相信中国的父母们通过认真阅读，会提高教育孩子能力，从而帮助孩子平安健康地度过青春期，家庭在和谐快乐中走向未来。

北京日月山文化公司主编

陈大鹏

2010年12月25日

序文（一）

将家庭塑造为充满信赖和情绪稳定感的港湾

相互尊重的对话方式是在家庭、职场、共同体等环境下解决矛盾并维持秩序的最有效且最民主的方法，也是当今社会最迫切的时代需求。

在我们的社会，沟通不畅的原因之一就是我们长时间生活在试图以压迫和抵抗解决问题的环境。

另一个原因就是，对话文化不是短期内迅速形成的，它需要通过长时间的练习而掌握和形成。每件事情都需要付出一定的时间和精力，而如今的社会太急躁，凡事都要一步到位。要想在当今社会发展和固化这种对话文化，重要的是家庭能够培养孩子学会表达自己并意识到自己与外界的连接，成长过程中充分体验相互尊重的成熟对话方式。

但现在很多父母他们本身的生长环境就是不认可子女的人格独立性且不把子女作为沟通对象，因此他们不习惯将自己的子女作为沟通的对象，不喜欢与子女的一对一对话，更谈不上相互尊重的对话。

所以，当父母认为正确的事情孩子却无法接受时，父母首先想到的并不是平心静气地对话，而是试图说服，或通过武力强压或以命令强迫服从或采取暴力行为。不仅如此，孩子们在成长过程中体验且学习的这些不正确的对话模式潜移默化地固

定且渗透到自身，最终在国会上重演这种对话方式。

为了在家庭形成一种健康的对话文化，首先父母要意识到存在于自己的对话模式中的妨碍与子女进行成熟对话的因素并一一改正，为此父母需要得到更多的支持和勇气。

从该书中的事例中也可以看出，即便是父母子女之间，一旦出现棘手的问题也会出现沟通断裂的现象。此时，重要的是通过充满爱的对话尽快恢复纽带关系。通过不断的修复过程而形成的这种关系会越来越巩固，信赖性和安全性也随之提高。爱并不是一直连续不断的事物，而是即便断开也能够重新连接的一种信赖。

孩子在犯错后，尤其辜负了父母的期望后非常害怕、忧郁和混乱。此时，父母通过忠告或刁难的方式让孩子感到更深层的羞耻感和自责感或者对孩子实施惩罚时，无疑是给孩子增加恐惧感和挫败感，最终导致孩子紧紧地关闭自己的内心之门。

孩子心目中理想的家应该是能够倾听自己的内心、理解自己的感受、理解自己做出某种行为的初衷，家不应该是惩罚自己追究自己错误的地方。孩子不希望家成为自己为了躲避责骂惩罚或者为了满足自己的需要而说谎的地方。孩子希望家能够培养自己选择的能力、成长的空间，并且伴随着自己的成长，家能够给予更多的选择空间和信赖。

有人倾听自己的内心、理解并接受自己的想法，孩子就会不自觉地自主学习和经营自己。父母抱着尊重和共鸣的心态倾听孩子的内心时，孩子就会感受到欣慰和希望，最终敞开内心大门寻求父母的建议或解决方法。每一天每一刻我们的孩子和我们一样，

都在为了满足自己的欲望而在有限条件下尽最大努力。

在当今社会养育子女并非易事。当我们深呼吸后留下片刻时间思考孩子给自己带来的幸福和快乐，我们会感受到一股强大的力量。充满的生命力、可爱的笑容、宽厚的爱、无限的才华，当我们意识到孩子本身的存在就是对自己无比的祝福和礼物时，我们会重新意识到让那些笑容永远地留在孩子们的脸庞是多么重要的事情。

爱不足以让孩子的笑容永存下去。父母需要抱着尊重的心态与孩子进行对话。否则将会以爱的名义将孩子推向不幸的边缘。在这种对话环境下成长的孩子不仅能自如地参与水平对话，而且还能与长辈对话，有助于成长和成熟。为此，父母首先应意识到自己的欲望，经营自己，从内心接受为此尽全力的自己。

非常高兴地看到本书中的李仑静老师基于自己的经验，有趣地叙述了自己和孩子产生矛盾后，在断绝沟通的情况下通过对话重新建立连接，并和孩子共同学习成长的过程。希望这本书能够对于那些希望给孩子一种情绪稳定感以及自我价值感的父母、教师及关爱孩子的所有人有所启发和帮助。

凯瑟琳·韩

韩国 NVC（非暴力对话）中心 代表

CNVC 国际公认培训师

序文（二）

我所经历的爱与心灵的连接

这是发生在几年前的事情。在为期六个星期的项目第一课时，大家各自介绍自己并探讨自己参与培训的动机。这时，一位母亲说道：

我……曾经埋怨过老天为什么没让我患不孕症，得知怀孕之后我并没有高兴，生下孩子后也感到非常痛苦。不太喜欢孩子，而且养育的过程中也没有感到有趣和热情。但是现在我想改变这种现状，我要努力成为一个好妈妈。

对于这位母亲的一番话其他人可能很惊讶，但面对这位母亲诚实的内心对白，再想到养育孩子的艰辛过程，大家都能够产生共鸣。万人祝福的“妈妈”却感觉是一种痛苦，可想而知其过程有多艰辛。

这位妈妈在整个项目过程中积极地透露自己的故事，并努力练习。在最后一个课时，她说道：

我觉得一直以来我强迫孩子一定要做的事情实在太多，强迫孩子不要做的事情也太多。现在才意识到孩子真正需要的是什么。

运营父母教育和非暴力对话项目的过程中，我意识到心痛的父母背后有着更心痛的子女。尤其子女进入青春期后父母和

子女之间不断发生冲撞。父母对于青春期子女的态度非常陌生和惊慌，最终采取暴力对话；子女对于父母的不理解，采取反抗、叛逆、暴力的态度。断断续续地父母和子女之间产生裂痕。父母因伤心而痛哭，子女因无人能够理解自己而痛哭。

寻找和学习对话方法的过程中，五年前接触的非暴力对话对我无疑是一种特别的礼物。它让我集中于自己的感受和欲望，经营自己的身心，让自己与青春期儿子保持心灵连接而不失交流。

与处于青春期的两个儿子的关系中，非暴力对话的实践并不是简单的事情。清楚的道理却不能以真实的生活表达出来，有时感到深深的挫败感，有时处于责任心而盲目实践，最终导致副作用的产生。有时因为太不明确，容易造成混淆。当我和孩子无法心平气和地沟通时，项目实施也会受阻。但现在我可以很好地与两个儿子沟通，可以在保持亲密感的条件下进行沟通。明确的一点是，当我们的欲望与美好的能量相关时，我们的内心会无比平静，而且能够以怜悯之心拥抱自己和他人。

这本书是我与正在经历青春期的高中生儿子一起撰写。写书过程中我也免不了陷入无尽的矛盾中，共同参与儿子的青春期。儿子在实际生活中不断制造着事例，我们通过解决各种问题写下更加生动有趣的文章。关于回想过去的青春期，我主要依据自己的日记或儿子的日记。当我向儿子提议一同写书时，他没有欣然答应，但撰写草稿的过程中他非常愿意并积极代言着青春期这一代。他很诚实地撰写了《孩子的日记》部分，创作练习题方面两个儿子提供了很多好的想法。

本书基于母亲和三个子女的《妈妈的日记》和《孩子的日记》来叙述情况，接着说明非暴力对话的理论和方法，分析参与到非暴力对话项目的有关父母和孩子的事例后，提供重新思考人生实践的环节。每章最后部分的练习题重点描写青春期孩子的实际情况。创作练习题的过程中，与自己的两个儿子还有他们的朋友交换了很多意见，这种过程对于我理解青春期孩子的内心起到了很大的帮助。

书中的事例大部分是根据我和孩子的日记提供的实际事例，剩下的都是参与我的项目的父母和孩子们的事例。关于女儿部分的事例是同事老师的一些相关事例。因为涉及个人隐私采用了化名，并且按照整体内容稍微做了调整，但所有内容都不是虚构，而是生活在现实中的青春期孩子和父母身上发生的活生生的案例。撰写过程中最大限度地保持故事的真实性。借此，向提供各种事例的父母和青春期朋友们致以深深的谢意。

真诚希望青春期子女和父母都能平心静气。任何情况下都能找到相互产生共鸣和互相爱护的方法，如果放弃寻找这种方法就会陷入矛盾和纠结，希望本书的问世能够帮助深陷痛苦中的青春期子女父母早日解脱苦海。

一生当中只有一次青春期，父母不妨片刻停留脚步，倾听他们的心声、集中于他们的感受、理解他们的欲望，塑造一种能够安心休息、感受幸福、重新恢复力量的家庭。

李仑静