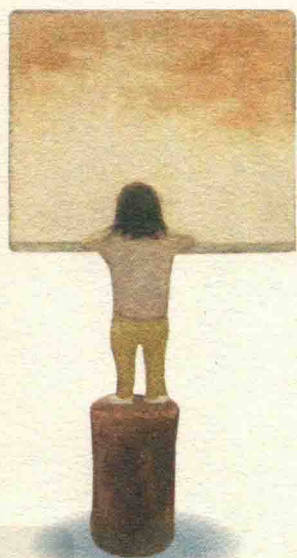


3 哈克“亲近自我”
四部曲



陪一颗心长大

两位心理咨询师爸爸的育儿手记
黄士钧（哈克） 黄锦敦 著

生来懂爱又温柔的心理咨询师爸爸／黄士钧（哈克）
天生勇敢爱自由的叙事治疗师爸爸／黄锦敦

“不放弃，继续给爱的心”+“咨询心理学的好东西”
共同打造从心理专业角度出发的亲子教养书！



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

哈克“亲近自我”四部曲3

陪一颗心长大

两位心理咨询师爸爸的育儿手记

黄士钧（哈克） 黄锦敦 著



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

陪一颗心长大:两位心理咨询师爸爸的育儿手记/黄士钧,黄锦敦著. —北京:北京师范大学出版社, 2018. 2

ISBN 978-7-303-21908-7

I. ①陪… II. ①黄… ②黄… 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 0136863 号

版权所有©黄士钧(哈克),黄锦敦

本书版权经由方智出版社授权北京师范大学出版社(集团)有限公司出版

简体中文版委任安伯文化事业有限公司代理授权未经书面同意,不得以任何形式任意重制、转载。

北京市版权局著作权合同登记号:图字:01-2016-2117

营销中心电话 010-58805072 58807651
北师大出版社学术著作与大众读物分社 <http://xueda.bnup.com>

PEI YIKEXIN ZHANGDA

出版发行:北京师范大学出版社 www.bnup.com

北京市海淀区新街口外大街 19 号

邮政编码:100875

印 刷:北京盛通印刷股份有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:890mm×1240mm 1/32

印 张:6.75

插 页:4

字 数:128 千字

版 次:2018 年 2 月第 1 版

印 次:2018 年 2 月第 1 次印刷

定 价:42.00 元

策划编辑:关雪菁

责任编辑:关雪菁

美术编辑:李向昕

装帧设计:李向昕

责任校对:陈 民

责任印制:马 洁

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话:010-58800697

北京读者服务部电话:010-58808104

外埠邮购电话:010-58808083

本书如有印装质量问题,请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话:010-58805079

推荐序

传递爱与被爱的父亲身影

叙事治疗师 心理咨询师 林祺堂

小时候最高兴的事情之一，就是坐在父亲摩托车光亮的汽油缸上，手握后视镜的把手，听着爸爸开心地吹着口哨，在乡间小路上驭风前行。父亲忙着田事，小小的我在一旁专心地观察，然后伴着泥土的气息与汗水，快乐回家。曾在广播听过一场父子一起吹口哨的音乐表演，那明亮有节奏感，瞬而扶摇直上的乐符，共振着父子相知的灵魂。对于不会吹口哨的我，有着替代性与想象性的满足感。小时候也曾因好奇追逐猫咪而掉入屋旁的大水沟，几近灭顶的我，是父亲奋不顾身跳入水中用他那有力的双手将我抱起。那温暖的大手拍着我的背，口中念着客家话“胆大大，胆大大”，安慰着惊恐的我，让我只记得被用力抱着的疼爱。

朱自清用敏锐细致的观察，描绘身材肥胖的父亲奋力跨越月台的触动背影，那一袋得来不易的橘子，装的不只是橘子，更是父亲满满的慈爱。曾几何时，父亲与“背影”，就这么联结上了。在社会文化中，父亲承担着社会经济的角色，“出外打拼”“沉默寡言”似乎变成了正常的状态，于是在家中的父亲形象似乎也只剩下看不见身影的背影。

锦敦与哈克，是我近年来在专业与生活上重要的好朋友。我们一起带领“心动 120”与四手联弹工作坊，一起喝咖啡说自己的故事，彼此关

怀与滋养，我们都好珍惜。因着朋友的机缘，我见证着锦敦与哈克在公私领域的交融。治疗师是怎么当爸爸的？治疗师在家里如何传递爱呢？这些不陌生的经验跃然纸上，加上深刻的反思与引导，心中是满满的敬佩、赞叹，再配以哈哈大笑与咸咸泪水。

来说说印象深刻的见证。

与锦敦有许多一起设计治疗性牌卡与带领工作坊的经验，曾有几次见他电话的那头，温暖应对的模样，那是极度专注的聆听与超级有耐心的温柔，热恋中的情人恐怕也没这等神情。我自动地以为是跟嫂子通电话，当答案揭晓，我目瞪口呆……居然是跟儿子采奕在说话！哇！这是个什么样的父亲？怎么愿意这样来当爸爸？

哈克与女儿可以在学校的表演中，一起穿着睡衣当模特儿走台步，吸引所有人的目光与赞叹；可以拿着夹夹棒跳着非常有韵律、非常好笑的舞步，同时搭配着有点另类却趣味十足的歌词，让每一个人都开心着。是什么让哈克可以这么有源源不绝的创意与能量呢？

这是一本两个咨询心理师反思自己怎么当爸爸的生命智慧故事，在真实的亲子互动经验中提供我们可以如何爱孩子的参考，同时反思并练习如何与孩子有更好互动的可能性。哈克提供“浓情创意”策略，教导我们以高质量的隐喻陪伴故事、带着浓厚爱意的沟通技法去懂孩子，遇到挑战时，在不放弃的坚持下，继续想出更好的办法试试看。锦敦提供“温柔体贴”的心法，学习认出孩子的独特真名，面对自己的限制，用心反思与准备好自己，呼唤出美好的彼此，让孩子成为自己生命的主人。两位爸爸同时在传递着用生命影响生命，用心传递着爱与被爱的历程。

我特别爱前半部相互回应文的巧思，用一个个孩子的故事，回应着一个个共鸣的父亲印记。在阅读的当下，就能勾引出读者生命中类似的故事，也与之回荡，或点头称是，或拍案叫绝。这就像是苏东坡与佛印

大师鱼雁往返真心见证彼此的修为；而后半部的分别故事陈述，则像令狐冲与杨过在相知相惜中分享高乘的武功心法，让我们可以更深刻地掌握两种不同传递爱的方法。锦敦与哈克的分享，让父亲的角色不再停留在不谙沟通的背影形象，透过带着爱的继续试试看，让欢乐与感动交织出爸爸深刻又灵活的身影。

建议你带着下述问题思考，再与本书的智慧相互激荡，我相信会很有收获的：

尽管没有说出口，在孩子心中，是如何觉知你对他/她的爱？

你最想传承什么给你的孩子？你想种在孩子心灵底层的心苗是什么？

你擅长或喜欢用什么方式，陪伴孩子的喜、怒、哀、惧？

你用什么方式面对生命的困境与挑战？孩子跟你学会的是什么？

你如何爱自己？如何去了解或懂你的孩子？

什么时候或在什么情境下，你觉得当父母是最欣慰或最值得的？

你最欣赏或敬佩孩子的地方在哪里？

这是一本给想要当好爸爸的人、值得深思的好书，也是爸爸妈妈一起讨论反思亲子议题的好书，更是想要学习如何爱自己、爱他人的好书。有爱就可以很勇敢，有爱就可以很有办法，有爱就可以很有智慧地一直成长。

倾听孩子，与孩子对话

台湾荒野保护协会秘书长 李伟文

为什么这个时代不快乐的人这么多？

为什么有情绪障碍、焦虑抑郁的人，比例又是这么高？

或许是现代人生活太忙碌，人与人之间的关系太复杂之后，反而愈形肤浅，没有人理解我们，我们也不再有时间、有心情理解孩子。

从古至今都一样，孩子在跌跌撞撞中成长，在挫折中探索世界，但不同的是，古代孩子周边总是有许多有空的大人，也许是爷爷奶奶，也许是街坊邻居的三姑六婆，更有许多一起打打闹闹的表哥表弟堂兄堂姐，而且那个时代社会的诱惑少，环境也相对安全，所以父母亲顺着父母爱孩子的血脉亲情，就可以当一个称职的好父母。

可是到了今天，情况就完全不同了，除了家庭的社会支持体系不见，父母亲必须孤军奋战之外，往往大人在工作场合累积的负面情绪尚未处理掉，就得回来面对孩子，形成亲子关系紧张，孩子也没有办法在被理解及有安全感的环境成长。

因此，在这个变化快速且充满压力的时代，父母亲势必也得重新学习如何倾听孩子，如何与孩子对话，并且能够在照顾孩子的时候，也照顾到大人自己。

相信的家庭生活中，不管大人或孩子，经常都有机会遇到自己无法理解或处理的情绪，因此总觉得每个有机会陪伴孩子的大人，都得了解基本的心理咨询常识与技巧，以便在第一时间协助孩子或自己。

但是心理咨询专业书籍对一般人，尤其是忙碌的父母亲来说，恐怕很难消化，而这本《陪一颗心长大》，两位作者以既是资深心理治疗师又是爸爸的亲身体会，将专业知识融入这些真实又感人的故事里，而且这些精彩的故事看过就很难忘掉，正好可以让我们在往后遭遇类似情境时取法。

总觉得父母与孩子彼此是上天赋予的礼物，因为孩子无法选择父母，父母也无法选择孩子，因此父母与孩子的相遇，是最珍贵的缘分，值得我们好好珍惜，好好享受这段与孩子相处的时光。相信这本书是与孩子共同成长途中很好的参考。

陪伴现场目击

短裤、马尾、夹脚拖与咖啡

• 哈克夫人 李泓 •

不知道从什么时候开始，黄锦敦与黄士钧，成了我生活中最常提及的两个男人！无论是和家人、幼儿园的妈妈朋友们、心理咨询的个案或成员，甚至是和我的中医师或瑜伽老师说话，很奇妙地，这两个“姓黄的”总是会一再地出现，曝光率之高、跨领域之广已经有点到了匪夷所思的境界。

这两个人，都是我在心理咨询专业敬重又佩服的助人工作者。

黄士钧（江湖人称哈克）绝顶聪明，搞笑又浓情，上起课来一下让人喷饭，一下让人喷泪。他对自己有完全的喜欢和接纳，也很奇妙地会让靠近他的人更喜欢与接纳自己。他的标准配备是夹脚拖、短裤配三分头，温暖的声音配着感情浓厚的隐喻故事，同时三不五时会夸张地哈哈大笑或自己感动到泪流满面。这些特质，让黄士钧堪称台湾心理咨询界不太典型的奇人一枚。

黄锦敦，人如其名，敦厚又谦和。

锦敦总是扎着马尾，手上一杯装着咖啡的随行杯，背上背着像是随时可以出发去旅行的登山背包。锦敦热爱叙事治疗，这些年也越来越活出叙事治疗对人的宽厚与尊重。他温和的声音和眼神，会让人不知不觉

地安静与柔软起来（我个人在有心事的时候，看到锦敦是要随时掉眼泪的心理准备的）。锦敦有些害羞腼腆，同时又深刻宽广的样子，也让他像是台湾心理咨询界一幅美丽的风景。

这两个男人，很凑巧地，一个是我老公，一个是好朋友。

同时，这两个身材、发型、个性、风格都迥然不同的五八年次男人，这几年很奇妙地成了感情越来越深厚的麻吉（好朋友），会一起约吃饭、约说话、约工作、约泡汤、约旅行、约去台东做木工，在困顿沮丧时陪伴彼此，也在心理咨询的专业场域共创许多深刻而美好的合作。

这两个超级有特色的咨询心理师当爸爸，是两种完全不同的风貌。在这里，我就多说说短裤与三分头的那一位吧！

黄士钧当起爸爸，秉持他一贯的搞笑与浓情。

他和孩子说话，三句话里有一句是唬烂（闽南语：假话、大话）与搞笑，一句是对孩子说她有多美、多好、多让人喜欢。他对孩子有完全的欣赏、喜欢和接纳，同时常因孩子的言行而高分贝地哈哈大笑，或感动到热泪盈眶。他爱孩子爱到骨子里，渴望和孩子在一起的每时每刻都是品质、欢乐与感动。

黄士钧也是个非常不耐烦的爸爸。他的身体极度敏感，怕吵、怕累、怕孩子唧唧唉唉争吵不休，更怕老婆凶巴巴地骂小孩。吵杂与冲突的声音，总是瞬间瓦解他的内在空间，让他有夺门而出的冲动。

不过，哪家孩子不吵架、不哭闹、不惹妈妈生气？哪家小孩不用提醒一百遍就会自动刷牙、乖乖睡午觉、少吃薯条、看电视时的距离保持屏幕对角线的 2.5 倍？但聪明绝顶如哈克，可不愿让自己有限的耐心和体力，白白地被生活与教养上的琐琐碎碎耗损。他可是想把自己有限的能量，保留给他对孩子最单纯的爱与欢乐的！所以，他用很多的策略与方法来引导孩子进入合作的状态。这些方法，大多伴随着语言、表情、语气来完成，有的温馨得让人无法抗拒（像是温柔的床边故事），有的指

令清楚到完全没有打混摸鱼的模糊空间（像是在孩子看电视越看越往前的时候，下达清楚的行为指导语），有的则是语言模模糊糊又好玩有趣，让孩子还搞不清楚状况时，内在的心情与状态就被爸爸同步与带领了（例如四岁的阿毛戒不掉吸手指，爸爸讲的“毛毛小球与大老鹰”的故事，或是问阿毛“你的肚脐想上学吗？”，来陪伴不想上学的阿毛）。

这些策略与方法，有的看起来天马行空，有的显得扑朔迷离，但其实分析起来，都是爱的语言（或是因为实在太脱离一般人习惯说话的方式，而该称为“爱的第二外语”）。而这些爱的语言，其实是一个很平凡（甚至常常觉得自己很无能）的父亲，在经历了无数次被孩子吵到夺门而出，或气到大发脾气的懊恼之后，慢慢累积出来的故事与经验。故事里，用上的除了哈克自己在专业上的看家本领，更是一个父亲不愿意放弃的努力。

这些年，我看着士钧和锦敦两个人，一路养育、陪伴着自己的孩子。锦敦用自由与宽广的土壤滋养着采奕与小蔓，给出大大的空间与允许，让孩子探索出自己的样子。所以六岁的小蔓自由自在，能量丰沛饱满，像是天边的彩虹，也像在草原奔驰的羚羊。士钧对孩子给出所有的理解与接纳，同时把自己说得完整清楚，无论是对孩子的爱，还是他自己的软弱、无力或疲倦。所以六岁的黄阿赧贴心又流畅，总是知道如何体贴与照顾所爱，像是黄白色的鸡蛋花在树上绽放，散发淡淡的香。

无论当父亲的样貌有多么不同，这两个我欣赏又佩服的咨询师，在养育孩子的过程中，即便有挑战与困难，却都没有放弃继续想办法当一个更好的爸爸，想办法照顾与响应自己独特的孩子。他们以同样柔韧的姿态，迎着孩子吹拂来的风，品尝风里充满孩子味道的挑战、甜美与温暖。

他们两个，一个穿着短裤与夹脚拖，一个绑着马尾，而我想，这两个男人的名字，会继续挂在我的嘴边。

一辈子的礼物

• 黄锦敦夫人 范凤慧 •

这几年，老公开始着手整理自己咨询辅导专业领域的工作经验，怀着分享好想法的心态，陆续出了两本书，煞有其事地当起了业余作家。但万万没想到，老公竟然紧接着就与哈克联手推出了这一本当爸爸的书。哇，这可不得了了，因为老公和“育儿宝典”间的联结是完全跳脱我的想象之外的。但熟悉的情节内容，透过老公的文字，仿佛当下情景，鲜活地于书本上再次上演。有好几幕情境再次读起，内心依然纠结，顿时，更打从心底佩服老公处理小孩问题的功力，伴随涌现的感谢之情，感谢他认真地全记录，否则，这些每天轮番上演的小事件，于记忆中消散之快速或许就如同沙滩上的足迹般，那以后，该拿什么故事来告诉小孩，我们对他们的爱，其实就存在于这层层堆栈的事件中，在在都是有迹可循的啊。我觉得小孩有一种超能力，就是能不费吹灰之力地，把沉睡在父母心底的暴怒一下子给释放出来，瞬间将父母变成喷火龙。更厉害的是，他们可以让喷火龙于下一秒再变身为温暖和蔼愉快的水果奶奶。多年后，经历了“不断在喷火与和蔼可亲之间瞬间变身”，我们当父母的，深切体认到，唯有在自己心中的爱很流动、内在空间很安稳自在的时候，才禁得起小孩无尽的耍赖及要求，甚或吵闹，而努力地不变身成喷火龙。

而我看见这本书，很多地方都在说，父母如何能不变成喷火龙，以及变成喷火龙后要怎么变回来。

老公说他是吃“竹笋炒肉丝”长大的，带小孩并不是自然而然就会的。因为小时候被打骂的痛苦经验是如此深刻，于是，他下定决心要改写小时候的版本，常提醒自己要以“爱在家吗？”“保留小孩独特的空间”“不管怎样你都是个很好的孩子”“与小孩讨论”“让小孩做自己的主人”这些书中提及的核心概念，来经营与小孩的互动关系。然而，下这样的决心，带起小孩比用打骂的方式更加不容易，却是我们共同坚持的。这一方面也是我最敬佩老公的地方，当他面对女儿突然没来由地唉唉叫时，他很自然直觉地认为小孩在撒娇（不是在找碴喔），抱抱她就可以了。我则往往在发挥同理心，一两分钟没有得到合理解释后，耐心瞬间归零，怒气便似赛车般由心房疾驶脑门，就在干钧一发快要“变身”之际，老公常适时温柔地提醒“只要抱抱她就好了”，我才又回复平静，且恍然大悟地嘟囔着：“唉呦，要抱抱就说嘛，干么要唉唉叫啊？”（怎么不直说啊？害我每次都被唉得头晕眼花后，无名火烧了好久。）然后我终于也明了，面对这样的状况，我毋须找到唉唉叫的理由，只要让爱充满心间，温柔地、好好地抱抱她，她就有了依靠及安全感，唉唉叫自然就会戛然而止喔。

生活里常见到老公面对心情激动盛怒的儿子，仍可以平心静气地拍拍他肩膀，温柔地和他说话；面对泣不成声、身体不停抽搐的女儿，仍可以满心疼、无语地抱抱她。面对这样的情境，当妈妈的我，一则替小孩感到庆幸，觉得他们好幸福，可以拥有这样温柔的爸爸，如和煦阳光地照耀；一则是心生感谢，谢谢老公可以坚持在爱的氛围下，好好地教导小孩，同时我也能好好地在旁边学习几招，见贤思齐，以备下次所需。在一次又一次见证老公如何与小孩互动后，才发现原来我在书中寻找的良师，其实一直就在我的身边啊！而一双儿女则是很会出考题的老

师喔。感谢我身边出现的这些良师们，我好爱你们。

哈克和老公两个人，在我看来，都是非常温柔的爸爸。在书中，他们记录着许多努力保持心中爱的流动，与小孩互动的故事。他们两个人运用各自所学的咨询专业对待小孩，虽因所学咨询方法不同，对待小孩的方式各有其独特性，各有各的派别，但他们养育小孩的核心概念，都是本着想营造一种在爱的流动中与小孩互动的氛围。他们的做法不一定是最好或唯一的版本，但不可否认的，透过他们与小孩互动的故事，你会惊讶地发现，原来父母的温柔真的可以成为孩子一辈子的礼物。

作者序

没有奶，拿什么来喂养？

◀ 哈克 ▶

和锦敦写这本书的过程，极其愉快且丰富。

大约两年前，我们两个咨询心理师突发奇想，说要一起来写一本治疗师当爸爸的书。于是，从那时候起，把握着每一个机会，用心记录下当爸爸的点点滴滴，有几次我们还开玩笑地说：“似乎因为要写书，就更认真地当爸爸了！”

“没有奶，那拿什么来喂养？”是养育孩子六年多来，我心里常常跳出来的问句。两个女儿都吃母乳，温热的乳汁与温热的接触，我猜，是孩子身心的极乐世界。而当爸爸的我，身上刚好没有这个关键的神奇装备，怎么办呢？我想起了我自己七岁时，依稀记得的一个画面……

记忆里，小时候的每年暑假，我的父母亲都会尽力地挪出时间和预算，带两个姐姐和我，全家一起出游。印象深刻的一回，我们搭着巴士，经历了好远的路途，来到了东西横贯公路顶端的梨山。那时候可能刚上小学的我下了车，瘦弱的身子在晕车之后很勉强地站在路边。记得的是，左手边几摊卖梨子、水蜜桃的水果摊，而右手边是当时雕梁画栋的梨山宾馆。

我猜，当年古色古香又热门的梨山宾馆一定不便宜，也很可能很早就客满了。我记得的画面是，父亲一个人顺着左边水果摊的方向，往左

前方远远的坡路那里走去。远远的左前方坐落了好几家看起来比较平价的小旅馆，我猜，父亲走去那里，一家一家地问：“住一晚，一个房间多少钱？”

印象里，父亲去了很久才回来，可能是四十分钟，可能是五十分钟。我猜，父亲很用心地一家一家问，想要为全家找到一间不会太贵又有一些舒适感的旅店待下来。后来，我们住在哪一家旅店，我早忘了，照片里留下来的，是瘦小的我倚着梨山宾馆细致的深红色木头栏杆。我猜，我们把梨山宾馆当成旅游景点拍了不少照片。

那个刚上小学的瘦弱身子站在路旁，等待走远远的路去问旅店价钱的父亲走回来的影像，今天已经四十五岁的我依然记得。我在一个物质不那么充裕的世界长大，父亲母亲，都尽力用心地，把我们养大。这一份尽力与用心，传给了我，多年后成为我成家之后当爸爸的重要基底。用我的语言来说，就是“深呼吸，不放弃继续给爱”。

幸运的是，我长大以后有机会到美国读咨询心理研究所，一路上吸收了不少陪伴人的专业知识、技能与心法。这些咨询与辅导的好东西，一天一天地内化，一天一天地在照顾孩子的生活里，可以真的被拿出来好好使用。

于是，“不放弃，继续给爱的心”加上“咨询心理学的好东西”，就像一颗热腾腾的心，透过手上珍贵的百宝工具箱，让爱孩子、陪孩子长大变得越来越享受，越来越满足。

能这样写书，我很珍惜，我想要继续写下去。

当孩子温柔的阳光

◀ 黄锦敦 ▶

2014年3月的某天晚上九点多，我坐在书房电脑前，嗒嗒嗒！敲打着键盘，努力赶着两天后工作坊的讲义。此时，女儿小蔓轻轻悄悄地走进书房，挨到我身边。我很喜欢孩子这样对我撒娇，表达亲密。我先微笑，接着把视线从电脑短暂移开，用手轻抚孩子的头对她说：“爸爸在赶工作，你们先睡喔。”确定小蔓知道我的状态后，我再次把注意力转回电脑上，继续在字里行间耕耘。约五分钟后，我突然间听见站在列表机旁的小蔓，发出唏唏嗖嗖的声音。我转头一看，她已泪眼汪汪，手里还拿着一张A4纸。

我充满疑惑又怜惜地问小蔓说：“怎么啦？”

小蔓说：“不知道，我看这个就哭了。”同时把手中的A4纸递给我。

我一看，这是我方才打印讲义草稿的纸，因为是草稿用途，所以我使用另一面已经打印过文字的回收废纸。我拿起纸张，翻到背面一看，内容恰好是此书里的一篇文章《真实接触自己的情感——“我想妈妈有哭，我有做自己”》，是当初写书修稿时打印出来的文章。就读小一的女儿，已经可以阅读一些汉字，看来是她读到里头的一些内容，所以流泪了。