

安抚孩子 的艺术

用故事帮助孩子找到
力量与自信

[法] 丽兹·巴多里 著

邓薇 译

用故事和想象力练习解决孩子怕黑、不自信、尿床、睡眠不好、软弱、焦虑、爱生气、嫉妒、撒谎等15个问题。培养孩子的自信，发展强大的内在力量！

北京科学技术出版社

安抚孩子 的艺术

用故事帮助孩子找到
力量与自信

[法] 丽兹·巴多里 著

邓薇 译



Title of the original French edition : L'ART D' APAISER SON ENFANT

Author: Lise Bartoli

Copyright : © 2010, 2015 Editions Payot & Rivages

Simplified Edition arranged through Dakai Agency Limited

Simplified Chinese translation copyright

© 2018 by Beijing Science and Technology Publishing Co., Ltd.

ALL RIGHTS RESERVED

著作权合同登记号 图字: 01-2017-6408

图书在版编目 (CIP) 数据

安抚孩子的艺术: 用故事帮助孩子找到力量与自信 / (法) 丽兹·巴多里著;

邓薇译. — 北京: 北京科学技术出版社, 2018.5

ISBN 978-7-5304-9461-5

I. ①安… II. ①丽… ②邓… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 028347 号



贝壳家教

安抚孩子的艺术: 用故事帮助孩子找到力量与自信

作者: [法] 丽兹·巴多里 译者: 邓薇

策划编辑: 陈茜 责任编辑: 白林 营销编辑: 石瑜 责任印制: 吕越

出版人: 曾庆宇 出版发行: 北京科学技术出版社

社址: 北京西直门南大街 16 号 邮政编码: 100035

电话传真: 010-66135495 (总编室)

010-66113227 (发行部) 010-66161952 (发行部传真)

电子信箱: hjkj@bjkjpress.com 网址: www.bkydw.cn

经销: 新华书店 印刷: 保定市中国画美凯印刷有限公司

开本: 880mm × 1230mm 1/32 印张: 7

版次: 2018 年 5 月第 1 版 印次: 2018 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5304-9461-5 / G · 2705

定价: 42.00 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。

| 目 录

引言 | 001

找回作为父母的直觉 | 001

· 换一种沟通方式 · 父母的作用是第一位的 · 孩子拥有感应天线 · 作用于潜意识

PART 1 发现自己无所不知的内心

01 如何使用这本书 | 007

安抚孩子的工具 | 007

理解孩子身上发生了什么 | 008

· 我的孩子正常吗？ · 父母不自责，孩子更安心

我的建议 | 009

想象力练习 | 010

· 就像做游戏一样 · 也是与潜意识进行沟通的方法 · 孩子
是自我改变的主角 · 理解孩子内心世界的方法

隐喻故事 | 013

现在轮到你了，针对不同情形，给孩子编一个独一无二的故事 | 014

· 其实你已经会编故事了，只是你不知道

· 最简单的语言反而是最有效的

02 发现无所不知的内心 | 016

现在就是解决问题的最佳时机 | 017

· 从不理解到问题明朗 · 孩子，信息的携带者

信任无所不知的潜意识 | 021

· 孩子身上就有解决方法 · 承认内心世界的丰富性 · 无所不知的部分——一位盟友

简单和形象化的语言 | 022

· 弦外之音

完全放松下来，积极面对变化 | 024

· 改变意识的状态 · 生理上的变化 · 放松法

“故事里的主人公成功了，我为什么不行？” | 027

· “我不再是独自一人面对问题” · 解决问题，而不是逃避问题

讲故事，不要去分析 | 029

· 不要谈论孩子的问题 · 轻柔地讲 · 不要去分析

PART 2 15 个问题，15 个故事，15 个解决方案

01 孩子怕黑，怕怪物 | 035

理解孩子身上发生了什么 | 035

· 折射出的压力 · 有用的畏惧

我的建议 | 037

· 安抚孩子的恐惧情绪 · 和孩子谈论使他害怕的事物 · 帮助孩子战胜恐惧 · 让睡觉变得有仪式感 · 给孩子留一点儿光 · 做到原则分明

积极的想象力练习——为了让怪物变得没有攻击性 | 042

· 一个滑稽的怪物

让孩子安睡的故事 | 043

· 星星仙女艾斯黛拉

02 孩子不自信 | 046

理解孩子身上发生了什么 | 046

· 害羞从何而来? · 孩子会沿袭一种普遍的行为模式 · 你可能会强化这种害羞 · 如何增强自信 · 孩子要求与众不同, 这是独立自主的信号 · 帮助孩子获得更多自信

我的建议 | 050

· 不要给孩子贴标签 · 给予孩子鼓励 · 不要对孩子评价过高 · 注意不要因期待过高而导致失败

积极的想象力练习——为了让孩子更自信 | 054

· 我的信心之石

使孩子重拾信心的故事 | 056

· 旋风旋转木马的银环

03 孩子尿床 | 059

理解孩子身上发生了什么 | 059

· 一种非自愿的遭遇 · 有指向含义的行为

我的建议 | 061

· 更多的自主权 · 不要批评孩子 · 帮助孩子重拾信心

积极的想象力练习——为了不再尿床 | 063

· 密封的水壶

增强自我控制力的故事 | 064

· 财政大臣的空钱袋

04 孩子有睡眠问题 | 067

理解孩子身上发生了什么 | 067

· 睡眠的不同阶段 · 噩梦 · 焦虑是如何作用于孩子的 · 夜惊 · 孩子仍然“在梦游”

我的建议——当孩子做了噩梦之后 | 070

· 让孩子冷静下来 · 谈论噩梦, 区分梦境与现实 · 摆脱噩梦 · 预防噩梦的诀窍

我的建议——当孩子发生夜惊之后 | 072

· 不要叫醒孩子 · 不要勉强孩子说出来

积极的想象力练习——为了过滤梦境 | 073

· 我的睡眠球

不再害怕噩梦的故事 | 074

· 诺西亚森林里的箭

05 当父母分开了 | 078

理解孩子身上发生了什么 | 078

· 孩子感到无助，这是正常的 · 告诉孩子：你可以走出困境，
而且还能过得比以前更好 · 没有所谓的“最佳离婚时机”

我的建议 | 080

· 告诉孩子发生了什么 · 倾听孩子的感受，帮助孩子说出来
· 让孩子摆脱负罪感 · 不要增加其他改变 · 维持与前任
的联系 · 不要撒谎

积极的想象力练习——为了积极地设想未来 | 084

· 我的未来之门

历经挫折后，更好地生活的故事 | 086

· 从一朵云到另一朵云

06 孩子软弱 | 089

理解孩子身上发生了什么 | 089

· 集体生活带来的问题 · 逐渐降低的自我认知

我的建议 | 091

· 学习说“不” · 针对情绪的角色扮演游戏

积极的想象力练习——为了让自己能够被尊重 | 092

· 我的私人领地

学会说“不”的故事 | 093

· 埃萝迪的重担

07 孩子焦虑 | 098

理解孩子身上发生了什么 | 098

· 一种自发的自我防御机制 · 注意力被完全占据 · 当孩子出现压力过大的症状时要警惕

我的建议 | 100

· 面对压力，放轻松 · 做孩子的榜样 · 创造宁静的氛围 · 告诉孩子，压力会自我消解 · 对抗紧张的办法：放松与想象力练习

积极的想象力练习——为了控制压力 | 104

· 我的压力球

让孩子放轻松的故事 | 105

· 紧张的邮轮

08 孩子爱生气 | 107

理解孩子身上发生了什么 | 107

· 一时冲动的生气与爱生气是不同的 · 孩子叛逆，这很正常 · 调整沮丧的情绪

我的建议 | 109

· 家里的规则 · 坚定的规则 · 规则需要一次性建立起来 · 不要对孩子表示同情，孩子应当学会调整自己的沮丧情绪 · 控制你的愤怒情绪

积极的想象力练习——为了迅速冷静下来 | 114

· 给愤怒涂上色彩

让自己平静下来的故事 | 116

· 愤怒的台球

09 孩子什么都想做好（孩子是完美主义者） | 118

理解孩子身上发生了什么 | 118

· 无用的压力 · 过高的自我要求 · 要求严苛的父母

我的建议 | 120

· 帮助孩子在放松方面也做到最好 · 让孩子感到安心 · 让

孩子积极起来！·把顺序打乱的游戏

积极的想象力练习——为了掌握放松的要领 | 123

·我的抗压仪

让孩子从容生活的故事 | 124

·小小狼的完美洞穴

10 孩子嫉妒 | 128

理解孩子身上发生了什么 | 128

·孩子对公平很敏感·嫉妒心·孩子抱怨家长不够爱他
·学习分享并尊重别人

我的建议 | 130

·不要总是为自己辩护·不要指责孩子·花时间在孩子身上·重视孩子长子的地位·告诉孩子，他是独一无二的

积极的想象力练习——为了将不公平感表达出来 | 133

·秘密树

使自己感到独一无二的故事 | 135

·瘸腿猫

11 孩子爱撒谎 | 137

理解孩子身上发生了什么 | 137

·这不是我干的！·为了脱罪·为了让自己受到重视·为了掩盖残酷的现实·为了包庇亲近的人

我的建议 | 141

·要采取怎样的态度？·不要混淆惩罚与爱·不要总盯着每一丝可疑的迹象·榜样的作用

积极的想象力练习——为了摆脱谎言的重负 | 144

·我的谎言口袋

让孩子说出真话的故事 | 145

·天使的谎言

12 孩子被人嘲笑 | 148

理解孩子身上发生了什么 | 148

· 被嘲笑的原因 · 同情心并非与生俱来，而是需要学习的 · 被嘲笑将导致心理问题

我的建议 | 150

· 察觉孩子的变化 · 不要被情绪淹没 · 帮助孩子爱自己 · 结盟的策略 · 角色扮演

积极的想象力练习——为了让自己的内心变强大 | 153

· 我的水晶奖杯

认识自身真正价值的故事 | 154

· 农民的奖赏

13 孩子需要面对死亡 | 158

理解孩子身上发生了什么 | 158

· 即使孩子还小，也应该告诉他 · 明确告诉他

我的建议 | 160

· 最好说出真相 · 谎言与忽略真相会困扰孩子 · 孩子会学习适应生活中的坎坷 · 消除孩子的负罪感 · 让孩子感到安心 · 追思会 · 当孩子失去了自己的宠物

积极的想象力练习——为了能够再次见到逝去的亲人 | 165

· 光之门

珍惜生命的故事 | 166

· 花朵的秘密

14 孩子有分离焦虑 | 168

理解孩子身上发生了什么 | 168

· 从很小开始，孩子就会害怕陌生人 · 有一些害怕，这是正常的 · 何时应当警惕？ · 你是否也害怕分离？ · 是否唤醒了孩子关于分离的痛苦回忆？ · 你的焦虑会影响孩子 · 你是否有过同样的经历？ · 探索其他可能

我的建议 | 173

· 玩捉迷藏 · 不要嘲笑孩子 · 改变你对分离的看法 · 逐渐分离 · 就说一句再见！

积极的想象力练习——为了回忆起独自完成任务的成
功点滴 | 175

· 胜利万岁！

敢于独处的故事 | 176

· 小水滴欧珀

15 孩子容易赌气 | 179

理解孩子身上发生了什么 | 179

· 非常敏感的孩子 · 小牢骚鬼

我的建议 | 180

· 反思你与孩子的沟通方式 · 注意你的言辞 · 试着感同身受

积极的想象力练习——为了安抚孩子的心 | 182

· 我的幸福箱子

让自己感觉被爱着的故事 | 183

· 小红裙

PART 3 轮到你了！在任何情况下都能编出故事

01 你与孩子都放松 | 190

放松 | 190

唤醒孩子“无所不知的部分” | 191

02 引导孩子进入自己的魔法世界 | 193

闭上眼睛，我们能看得更远 | 193

你的孩子去了魔法世界 | 194

让魔法发挥作用 | 195

孩子畅游自己的魔法世界 | 195

无所不知的部分像什么? | 196

03 编故事的方法 | 198

确立故事的框架 | 198

接纳孩子的内心世界 | 200

· 解决方法就在孩子身上 · 故事的主人公 · 配角

不加分析地将所有想法收集起来 | 203

· 玩造句游戏 · 由你来引导

你觉得自己做不到? | 205

· 作用于创造力 · 找到灵感 · 显然, 这是一种随机选择

创造一个积极的结局, 而不是神奇的结局 | 208

后 记 | 210



找回作为父母的直觉

当孩子生病的时候，父母会带着孩子去看专科医生；当孩子焦虑不安或为不良情绪困扰时，父母倾向于带他去看心理医生。心理医生解决心理问题，就像专科医生治疗生理疾病一样。如果孩子的心理问题很严重或者长期存在，这种做法是可行的。然而有些时候，在孩子的很多心理问题产生的初期阶段，父母可以在孩子身上发现一些蛛丝马迹，这时，父母可以给孩子做出安抚的回应。因为当孩子感到不适时，在他还没有意识到的情况下，他其实已经向父母传递了一种信号，表明他需要向父母表达自己的情绪。如果孩子的不适感增强，造成孩子的心理问题，父母会因此而焦虑，甚至感到很无助。

但是要知道，有许多孩子都面临类似的问题，并且这些问题只是暂时性的。当父母具备养育知识、重拾为人父母的信心

时，就能够帮助孩子摆脱困境。父母在保持孩子的心理健康和情绪平衡方面起着至关重要的作用。

★ 换一种沟通方式

本书会提供一些帮助你找回父母教育能力的方法，你将会学习正确安抚孩子的方法。在帮助孩子成长的同时，你也会经历自我成长——在学习的过程中与孩子一同发生改变。弗洛伊德说过，为人父母是最难的工作之一。写作这本书的初衷是希望它能成为你的支柱，让你依靠，并帮助你轻松地解决看似棘手的问题。

我希望向你展示倾听孩子心声的方法，在阅读本书的过程中，你可以学习或者重新学习。运用这种方法，你不但能主动与孩子沟通，而且能用你的直觉去感受孩子，这种方法将全面帮助你去解决孩子的问题，或者缓解孩子的不适。

★ 父母的作用是第一位的

父母在教育孩子方面有先天的优势，他们了解孩子的过去，当孩子出现不适时能最先察觉。父母也了解家庭情况，在家族内部，是否已经有成员有过类似的症状？这种症状是“遗传”自爸爸那边，妈妈那边，还是祖父母那边呢？了解上几辈人的过去是有必要的，因为有时孩子会“遗传”长辈这样或那样的特性。要想让孩子摆脱这种“遗传”的影响，需要观察孩子的行为。

其实根据孩子产生的问题或痛苦可以得知，现在就应该帮助孩子摆脱家族中“遗传问题”所带来的影响。

★ 孩子拥有感应天线

孩子们正在经历的问题或折磨，经常会引导我们找到解决问题的途径。人们通常会说，孩子有“感应天线”；或者说他们是“海绵”，孩子能像海绵吸收水分一样吸收周围的所有情绪。孩子确实能感应到周围人的情绪，并且在潜意识里判断出阻碍家庭成员情感交流的因素。在我们的社会，大家都认可的一件事就是，成年人掌握着知识，孩子应当向其学习，但我们却忽视了应该尽最大努力倾听孩子教给我们的东西。因为在孩子的身上，在他们成长为青少年之前，都保留着用直觉判断事物的能力。相反地，成年人会把直觉放在一边，因为他们倾向于使用逻辑分析能力来解决问题。

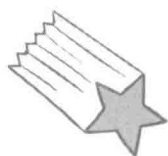
★ 作用于潜意识

不要等孩子来向你解释什么使他困扰。“为什么大家都欺负你？”“为什么你这段时间这么腼腆？”家长的这类问话只会加重孩子的不适。因为是潜意识里的东西在作怪，孩子通常很难给你一个符合逻辑的解释，你可以试着通过孩子的行为来找到根源性的答案。

告诉孩子你对使他困扰的事情的看法，并且就你的看法讲

道理也是非常有帮助的。例如，你可以这样说：“如果这个小孩还是嘲笑你，你就不要再理他了，你可以跟别的朋友玩，跟那些玩得来的人玩。你也可以想一想，他在气头上，可能是他生活不如意，但这和你没有关系”。但这样的建议不是总能奏效，就算孩子想改变某种行为，也不一定真的能改变。如果想改变而又未能做到，反而有可能会削弱他的自信心。

为了能够对孩子的行为产生真正的影响，你应当经常深入到他们的潜意识里去。这种做法更为直接、有趣、高效！这本书里给出了一些能够直接提高孩子想象力的方法，这些方法拥有无与伦比的积极力量，能够帮助孩子做出改变。陪伴孩子一同成长的家长也可以通过巧妙地倾听孩子的心声，重新找回自己的想象力，而想象力可以帮助家长巩固与孩子之间的感情。



PART 1

发现自己无所不知的内心
