

优教  
书系

故事的治愈力：

# 宝宝心里 不再苦

Using Stories to Build Bridges  
with Traumatized Children

[英] 吉姆·S. 戈尔丁 著  
刘丹阳 张树平 译



一段故事，一剂良药，一种陪伴，一份关爱

黑龙江出版集团  
黑龙江教育出版社

优教  
书系  
六

故事的治愈力：

# 宝宝心里苦 不再苦

Using Stories to Build Bridges  
with Traumatized Children

[英] 吉姆·S. 戈尔丁 著  
刘丹阳 张树平 译

黑龙江出版集团  
黑龙江教育出版社

版权登记号：08-2017-041

---

## 图书在版编目（CIP）数据

故事的治愈力：宝宝心里不再苦 /（英）吉姆·S. 戈尔丁（Kim.S.Golding）著；刘丹阳，张树平译．—  
哈尔滨：黑龙江教育出版社，2016.9  
ISBN 978-7-5316-8987-4

I. ①故… II. ①吉… ②刘… ③张… III. ①家庭教育  
IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2016）第 238530 号

---

USING STORIES TO BUILD BRIDGES WITH TRAUMATIZED CHILDREN

Copyright © Kim S. Golding 2014

Chinese simplified translation © 2017 by Heilongjiang Educational Press Co.

First published in the UK in 2014 by Jessica Kingsley Publishers Ltd

73 Collier Street, London, N1 9BE, UK

www.jkp.com

All RIGHTS RESERVED

Printed in China

## 故事的治愈力：宝宝心里不再苦

GUSHI DE ZHIYULI: BAOBAO XINLI BU ZAI KU

---

作者 [英]吉姆·S. 戈尔丁（Kim.S.Golding）著

译者 刘丹阳 张树平 译

选题策划 王春晨

责任编辑 宋舒白 姜劲帆

装帧设计 Amber Design 琥珀视觉

责任校对 徐领弟

---

出版发行 黑龙江教育出版社（哈尔滨市南岗区花园街158号）

印刷 北京鹏润伟业印刷有限公司

新浪微博 <http://weibo.com/longjiaoshe>

公众微信 heilongjiangjiaoyu

天猫店 <https://hljjycbsts.tmall.com>

E-mail heilongjiangjiaoyu@126.com

电话 010-64187564

---

开本 700×1000 1/16

印张 14

字数 150千

版次 2017年5月第1版 2017年5月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-5316-8987-4

定价 30.00元

---

## 序一

我们是寂寞的动物，一生都在试着摆脱孤独。我们有一个古老的办法——讲述动听的故事，并且祈求聆听者认真感受然后说出：“是的，简直一语中的。至少我认为，你并没有你想象的那般孤独。”

斯坦贝克

第一次见到吉姆是在十年前，她那时正在开展一个关于情感依恋方面的培训课程。那次课程被安排在郊区的一家精神病医院里。而对参与课程的我们来说，那次课程深深地影响了我们对依恋理论的看法。回首过去，我切身地体会到那次培训对我的影响。我记得最清楚的一件事是吉姆使用剧情概要的方式来说明儿童的依附模式是如何影响他们的行为的。这种方式激发了我的想象力，因为我在与收养儿童的家庭打交道时，就是用故事来帮助他们理解人际关系是如何决定行为的。讲故事比其他任何形式都能更清晰地阐释此类情形。当然，受到吉姆影响的人不止我一个。十年过去了，在英国，许多从事儿童工作的专业人员，特别



是那些在收养机构和看护系统工作的人，都认同并应用着这些理论。吉姆帮助很多人转变了对依恋理论的理解。它从一个我们知道但不确定其临床应用效果的理论，变成了一个我们可以在所有治疗模式中看到其重要性的实践理论。吉姆支持这些理论，她在这方面的技能和专业知识影响了众多从业者。可以说，她是这一领域发展的指明灯，她的著作是真正有价值的参考资源，对照看受创儿童的从业者来说更是如此，所以这本书可以加入此类资源的参考书单中。能够将这精彩的洞见以讲故事的形式展现出来，我自己也深感荣幸。我认为帮助儿童和成人去了解自我的感受，了解内心的期望和欲求，让他们体验到被“理解”的感觉时，作为一种有效工具——故事和讲故事的价值被严重低估了。

可能很多人认为，讲故事的确是一项愉快有趣的活动，但除了培养语言和读写能力之外，并不会对孩子的成长发展产生什么重大影响。随着人们越来越认识到虚构及非虚构文学对儿童思考、理解人际关系的重要性，这种观点也逐渐发生变化。孩子在成长、学习以及如何生存的过程中有一个关键任务，那就是知道自己的感受、恐惧和欲望，明白这是人之为人的必经之路。他们必须明白，被拒绝、被他人关爱和关爱他人、对一件事情可以胜任与否、被他人重视或轻视等种种体验，是所有人生活中都会面临的境况。在学习这些经验时，经历过创伤和虐待的孩子常常比那些没经历这些坎坷的孩子面临更严峻的挑战。我们通过故事了解这些东西，因为我们总是被故事所环绕，我们身边就有取之不尽的故事源泉。孩子可以通过成人讲述的故事认识自己；通过听过的（或没听过的）故事了解他们的家庭和传统；通过神话、童话和历史故事、



电脑和电视，加深对自己文化的认识。这些故事有助于个性的培养，而个性本身也不过是另一种故事的映射，个性如同故事一般，要么是活力四射，要么是没精打采。书中的故事有取自孩子现实生活的纪实，也有借助自由想象创作而成的童话，并演示了如何用故事创作和讲故事的形式帮助孩子更好地理解自己、看待自己，清晰地阐释了故事不可思议的治愈力量。

所有的孩子都能通过故事受益终身。毫无疑问，故事可以帮助孩子洞悉自我的内心世界，是一种表达情感和经历的语言媒介。事实上，正如哲学家丹尼斯·达顿（Denis Dutton）所指出的那样，故事的好处在于它提供了一种谈论内心体验和学习他人经验的方法。在故事里，我们可以找到一种方式来表达内心的感受和意图，并说出故事中人物的失败和胜利。玛格·森德兰曾说，故事是孩子了解自我感受的一种自然方式，而解释和推理等其他方式反而可能会事倍功半。当然，护理人员的同情心也可以帮助孩子倾诉并了解自己切实的感受，但是一些特别的感悟可通过反映我们负面情感的故事表达出来。我们被这种情感经历的故事所吸引，从一种冲动行为演化为一种自我反思，并且停下脚步，开始真正的思考。当然，要实现这种状态，我们还有很长的路要走。这种反思个人情感经历的能力被赋予各种各样的名字：心智化、情感素养和反思性思维等。这些术语彼此有很多共同之处，即暗含认知自我，触及他人想法、感受和动机的能力，人们也用这些信息来指导自己的行为。然而不论怎样命名，它们都建立在这种内在主观性过程的基础之上，即通过与他人互动来升华自我体验。正如吉姆所揭示的那样，这是依附关系中



故事的治愈力：  
宝宝心里不再苦

## *Using Stories to Build Bridges with Traumatized Children*

非常核心的部分，而讲故事则是建立这种内在主观关联的核心要素。编写有关孩子经历的故事，不仅为那些守护儿童的人们提供了表达他们想法和感受的机会，还会影响他们如何看待自己，并把自己看成可爱的、有能力奉献爱心的、能够处理生活中各种难题的人。

故事和讲故事是表达情感的一部分，像诸多表现爱的方式一样，讲故事也有助于建立一种健康的自我意识。那些经历过创伤或虐待的孩子，经常处于矛盾或不安的关系中，因此，他们极度渴求良好的人际关系。许多被看护的孩子由于缺乏处理感情和人际关系的能力，即使他们的处境有所改善，也常常会在其中苦苦地挣扎。在帮助他们理解自己的想法和感受、寻找成长和改变自我的过程中，故事可以起到积极重要的作用。

另一个重要方面，故事总是包含很多象征、想象和寓意。在现实世界里，比喻是一种可以将我们的经历与外部世界关联起来的方式，有助于我们理解内心的种种体验。在故事中，我们可以了解到外部世界、社会和内心世界是如何运作的。一个传统故事里可以蕴含大量信息，比如在《三只小猪》的故事中，我们明白了每个人，即使是小猪，也必须离开妈妈的保护才能更好地搭建属于自己的家；其次，我们学到了房子可以用不同的方式建造，而且有些方式会比其他方式更加坚固和安全；然后，我们也知道了这个世界充满了危险，存在很多可能会威胁到我们生存的其他事物；最重要的是，我们发现这些困难是可以克服的，只要经过不懈的努力，我们终将收获幸福和安宁。通过这些故事，我们便可以轻松快乐地了解世界、了解那些敏锐头脑思维是如何运作的。当然很多

故事显然不是真实的，我们从小就知道动物是不会说话的，有些事情显然是不可能的——猪不会盖房子，但我们依然享受这个故事。我们知道故事里的真相并非真实生活本身，其本质是一种隐喻和叙事的形式。我们通过怀疑并验证故事的真假，来检验自己对现实的认知是否恰当。

比喻可以转换和升华那些通常被我们所遗忘的含义。当然，有关人生故事的作品是帮助儿童克服创伤的关键，但它的意义远不止了解某人的生活本身。故事不仅要讲述事实，也要富有意义。这并不是说孩子的生活纪实没有他们所聆听的故事那样重要——这些纪实有必要为他人所知晓，但正是故事赋予了它们真实的意义。一直以来，我们都是自己给自己讲故事，也倾向把“自我”视为一系列不断变化的故事的一部分。吉姆的故事简单巧妙地运用了各种比喻，例如在一个故事中，她把毛毛虫蜕变成蝴蝶的过程比喻成一个人成长、离别和成为独立个体的轨迹。这是一种比喻的转换和升华，这种故事可以改变人们看待自己的方式。虚构的故事可以帮助思维去发现一个全新的视角。故事和事实不一样，因为故事是动态的、充盈的、不断发展和进化的。

在故事里，我们是叙事人，我们是讲故事的动物。所以，我们希望讲给自己的故事是有益的，而不是限制自我甚至是破坏性的。很多人认为“我不是一个说故事的人”或“我不能讲故事”，其实我们都有讲故事的能力，我们应该相信自己的想象力和记忆力，并且相信我们可以讲出许多好故事，因为人类思维本来就非常适合讲故事。吉姆告诉我们，故事的发展脉络向我们展示故事的力量是多么强大。当我第一次读她的故事时，我想起了一起共处的孩子们以及与他们之间那种亲密无间的感





故事的治愈力：  
宝宝心里不再苦

*Using Stories to Build Bridges with Traumatized Children*

觉。故事让我更理解他们，也开始对他们的经历和故事更加好奇。当我们开始思考并运用想象力和创造力与孩子接触时，可以按照吉姆教的那样做。她遵循自己的直觉和想象力，联系其内心的感受和洞见为故事寻找灵感。比起把一个人记在心里，让他们明白我们想要了解他们的梦想，理解他们内心世界的痛苦、希望和恐惧，与其分享我们内心的想象世界，难道不是更好的交流方式吗？对我们而言，在越来越重视“效果”的治疗体系中，这的确是一个很好的提醒。

史蒂夫·基利克（Steve Killick）

临床心理学家、故事作者

## 序二

这篇简短的序言背后有一个故事。

我自己作为一位经验丰富的心理学家，坐下来认真阅读了吉姆的新书《故事的治愈力：宝宝心里不再苦》。这是一段轻松悠闲的时光，借此读到大量我所熟知的东西并感受吉姆出众的文笔。在书的开头，我了解到吉姆的目标是向读者提供一些参考资料以达到抛砖引玉的效果，在“激发读者创造力”的同时，提醒读者其实“所有人都是故事的创造者”。当我阅读吉姆的这本书时，简直无法抑制我的激动之情。

从那些我从前读过但没有深入了解的故事中，我发现了很多新东西。我明白了为什么很多故事在个人和数千年的文化发展中如此受用。很多故事让我们成长，消解难题，消除创伤，发现人际关系的新含义，真正地“感受”生活的挑战。我还学会了如何开始一个故事，并借用故事开头吉姆所介绍的“抛砖引玉”，让自己更有信心地创作出自己的故事。

我该如何结束这篇序言呢？

回想起书中我很喜欢的21篇故事，从儿童童话到成人故事，所有的



故事的治愈力：  
宝宝心里不再苦

*Using Stories to Build Bridges with Traumatized Children*

设计都给以我们力量，帮助受创伤儿童重获新生。

读过这本书后，我感到故事作为一个重要的方式，让我们不必经历那些苦痛和创伤，也能使我们认识到对我们而言什么是真正重要的事情。吉姆确实是一位优秀的心理学家、教师和作家，同时也是一个精彩故事的创造者和叙述者。

这是一本值得深入阅读和带在身边的作品，我们可以用这些故事来帮助孩子、家庭和我们自己理解我们一辈子的旅程，并让这个过程充满意义。

丹·休斯 (Dan Hughes)

临床心理学家

## 前言



儿童和成人都喜欢听故事，所以故事作为干预治疗的核心手段也就不足为奇了。这种“帮助性故事”的创作远不止娱乐作用，它们还有提供建议、指导或治疗的作用。作家卡琳·布利克森曾对一个朋友说“如果你把悲伤放入一个故事中，所有的悲伤都可以承受”。故事可以建立与他人的联系，能够使人们从痛苦和创伤中恢复过来。

一代又一代的儿童都受到过故事的影响。这些故事都可以独自或同他人一起讲解、阅读或欣赏。当现实世界的压力过大时，很多儿童都躲到故事的世界里。故事唤起了孩子的好奇心，激发了想象力，使之受到教育。正如儿童心理学家和精神分析学家贝特尔海姆所说的“澄清情



感”，故事使得人们心下明澈。为了做到这一点，故事需要有“与读者一致的焦虑和渴望，充分认识到他的困难，同时找到解决他不安问题的办法或途径”。我把它称为“帮助性故事”，这个广义的术语涵盖了能够在治疗上提供洞察力、提供解决方案、促进治愈、处理创伤和理解生活故事的经验。

正如前文所述，故事不仅仅是为孩子而写，也是为成人而作。其实，在所有的文化中都能发现讲故事是一个传统。临床心理学家丹·休斯发明了一种以讲故事为主，治疗创伤儿童及其家庭的工作方法，他写道：“几个世纪以来，在许多文化和国家引起变化的那些人，其实是通过讲故事的方式促进了交流。”如果故事可以导致文化变革，那么它在促进家庭变化方面会有多么强大的作用呢？故事使我们理解自己的过往体验，帮助自己整理经历过的事情，预测自己接下来可能要发生的事情。帕金森认为，讲故事是一种“人类馈赠”，没有故事我们就不能称之为完整的人，故事为听众提供了不同的看法。因此，听众可以自我疗伤和自我治愈。故事可以用来克服恐惧、分担痛苦、实现梦想、重温过去以及找寻对未来的希望。

在临床工作中，我养成了写故事的习惯。受到那些儿童和家庭的启发，我利用故事的写作来加强自己对自我和世界的理解。这常常源自我给那些家人做治疗时，灵光闪现的一个影像或某种隐喻。通过描写这一瞬时所激发出来的故事，我发现自己的洞察力得到了提高。故事有赖于却又高于激发这个人的比喻、象征和主题，形貌相似但又遥遥相隔，彼此不同。故事的结构和内容不一，名字也发生了改变，现实的麻烦或负担也改头换

面，或者悄然换了形貌或者伪装起来，使一起分享故事的人无须直面问题所带来的痛苦或苦恼，便能找到新的视角或者加深对现实的理解。当我们以他人的眼光来看待困难、失败感、绝望感、自卑感时，这种痛苦感会降低。他人找到的解决方法给我们带来一丝希望，或者至少因故事的影响我们更好地理解了我们自身种种无助感的来源。

在这本书中，我会与你们分享我对故事创作的理解。凭借我的经验加上他人的智慧，我写了关于在干预治疗中故事的诸多应用。接下来是关于故事的创作，是为那些想了解如何开始创作或构建个人故事的人而写。随后，列举了一系列围绕故事在治疗工作中的多种应用。我给每个故事都添加了一些说明，描述我对那些儿童和家庭经历的理解。这些故事来源于与我一起相处的收养儿童，当然也有些是想象出来的。不过，这些故事的构思也可以加以改编，以适应不同的样本。每章的最后，我列出了一些额外的说明，并且反思这些故事如何在实践中运用。

在写故事的过程中，我不可避免地运用了自己的文化和生活经验。因此，这本书中举例的故事很大程度上带有一些西方世界和英国乡村的影子。我希望这些故事能激励你写出关于自己文化和生活经验的故事。

有时，我会与各个家庭分享这些故事，因为通过分享对故事的反思和叙述，一个新的故事往往又会浮现出来。

有些故事是专门为处于特定治疗阶段的孩子们而写的。我把希望能够吸引孩子的角色融入故事，通过这种方式，他们就能与该角色产生某种认同感，从而在故事中找到自己的影子。有时我会用孩子分享给我的故事或图片创作我自己的故事，这样一来，此类故事就变成了我们一





起合作的作品。我为他们读故事，有时他们做出回应，有时也不做回应，这倒不要紧，但故事却会留存在他们的脑海中。如果他们选择谈论故事，我就会愉快地同他们一起反思；如果他们暂时不关注这些故事，我相信这些故事也会在他们需要的时候起到潜移默化的作用。一些孩子很享受讲故事的过程，一些孩子为故事的一些小情节感到开心和雀跃，并把自己置身于这些情节之中。生活中无论是在一起写作、画画、玩木偶或一起聊天，讲故事已经成为我们生活的一部分。

有些故事是专门为父母写的。这些抚养有心理创伤的孩子的父母们，我目睹了他们在这个过程中的快乐。在这个过程中，我可以站在一个有利的角度去完成一些与之相关的故事。通过分享这些故事，我希望可以带给大家一个看待生活的新视角。我们都为自己创造不同的故事，有时候我们会让恐惧、怀疑和担忧主导这些故事，诸如“我失败了”“这永远不会起到作用”“这不能成功”。但当我们分享故事时，我们的见解累积起来，“希望”便可以从这些可能的理解中萌芽并成长起来。故事为孩子和父母的内心世界提供了一种不同的见解，这些见解可以带来即便是面对困难和挑战，也应有的一种坦然接受的能力和某种移情作用，进而可以提高每个家庭成员内心的安全感。

在最后一部分，我为从业者列出了三个故事以阐明故事如何可以增强彼此的理解。这些故事汇聚了我和一位专家的丰富经验，他拥有长达14年的从业经历，并为多家支持和照顾收养儿童的服务机构工作过。当我写这本书的时候，社会正经历着预算削减、社会和健康服务资源短缺的境况，类似于这样的服务机构也正受到严重威胁。然而，如果没有由

服务、专业知识和彼此理解构建的沟通桥梁，而空留下这些家庭自己去尝试跨越生活的不幸，消除生活中的创伤，这显然是不可能的。

讲故事被认为是沟通内在心理世界和外在现实世界之间的桥梁。我们与孩子构建沟通的桥梁，使治愈成为可能。我希望这本书能激发你去创作自己的故事，既为自己，也为你照顾的孩子。当你反思生活或工作中内在和外在的经历时，你会发现你的视野变得开阔起来，帮助你开阔视野的那座桥梁也会变得更加坚固。

题外话：

1.基于我自己写的这些故事，我给每个故事都设定了一个年龄范围。然而，这个设定是灵活的，因为每个孩子对故事都有不同的兴趣，成熟程度也不尽相同。无论这些故事最初是否是为孩子而写，成年人也可以从这些故事中获益匪浅。

2.在书中，我交替使用他和她这两个称谓。

3.按照不同的标题我已经构造了一系列的故事，但在不同故事中也重复出现相同的主题。因此，即便是相似的故事架构，也不会限制表达或者有损这些故事所蕴含的观点和道理。

## 故事的力量——为孩子和家庭疗伤

很多年前，我接触过一个小女孩，孤儿院是一个长期安置无家可归儿童的地方，不过小女孩不相信这里是久居之所，她早期所经历的无视、家庭暴力和虐待以及几次短期的寄养经历使她



失去了对养父母的信任。当时我正在学习应用双向发展心理（Dyadic Developmental Psychotherapy, DDP）疗法。我的“嬉戏、接纳、好奇和同情”（Playfulness, Acceptance, Curiosity, Empathy, PACE）方法似乎起了作用，并与这个女孩建立了友谊。此时，她开始向我们敞开心扉，让我们能够更好地了解她过去和现在的经历。她讲述了家里人吵架时，她躲在床下的经历；在夜里，偷吃东西的情形；讲起有时养母的拒绝会浮现起父母争吵的情景。因此，我们明白了她经常抱怨养母的缘由。

在一次与小女孩咨询中，我在没有准备的情况下，为她临时编了一个故事。当我给她讲述故事时，我还记得这个孩子的沉静和专注，我更记得当孩子在下一次会面中，将这个故事原原本本地讲给我们时，我和我的养母都非常诧异，她对故事的复述堪称完美。基于这个经验，我常常把故事融入我的DDP治疗工作中。

在DDP中融入故事的元素确实有不错的效果，毕竟讲故事是内在主观方法的核心。儿童和父母通过情感性的对话，使情感得以规范。不应一味地训斥孩子，解决问题的办法也不必去苦苦寻找，因为孩子的问题会通过故事的叙述而变得清晰。这是一个磨合的过程，在这个过程中孩子能够体会到他人的理解，并将自我体验更好地与父母交流。慢慢地，孩子的安全感会增加，在这个过程中多种有益的可能性也会浮现出来。

将故事的情感体验和反思融合在一起，以语言为载体的故事往往能够被非语言的情感所充实。这种将情感体验与故事内容的高度融合，正是DDP疗法的基本原理。丹·休斯是DDP的创建者，了解他的治疗工作就会知道，讲故事是这个疗法的核心要素，关于故事在这种疗法中的作