

[美] 夏洛特·雷茨尼克 著 邵文实 王爱松 译

中国好家长

孩子内心 强大的九种工具

让孩子在压力世界里轻松、高效、创意
地生存并获得成功。

九种简单、有效和实用的方法，使孩子获得力量和自信。
可操作的方法让任何年龄的孩子都能挖掘出内心的力量。

黑龙江教育出版社

孩子内心 强大的九种工具

[美] 夏洛特·雷茨尼克 著
邵文实 王爱松 译

黑龙江教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孩子内心强大的九种工具 / (美) 雷茨尼克著;
邵文实, 王爱松译. — 哈尔滨: 黑龙江教育出版社, 2013.1
ISBN 978-7-5316-6799-5

I. ①让… II. ①雷… ②邵… ③王… III. ①儿童教育—家庭
教育—教育心理学 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第286496号

孩子内心强大的九种工具

HAIZI NEIXIN QIANGDA DE JIUZHONG GONGJU

作 者	[美]夏洛特·雷茨尼克
译 者	邵文实 王爱松
选 题 策 划	宋舒白
责 任 编 辑	宋舒白
封 面 设 计	冯军辉
责 任 校 对	石 英
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	北京市文林印务有限公司
开 本	700 × 1000 1/16
印 张	16.5
字 数	220千
版 次	2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5316-6799-5
定 价	29.80元
版权登记号	08-2012-007

鸣谢	1
导言 孩子想象的力量	3

第一部分 工具

第一章

出路经由内心——驾驭你孩子的想象	14
------------------	----

第二章

如何从这里到那里——九种核心工具	28
------------------	----

第三章

艺术表达的好处——将想象与音乐、绘画和写作结合起来	62
---------------------------	----

第四章

成人也需要工具——减少应激及更好地为人父母的小窍门	74
---------------------------	----

第二部分 将工具用于实践

第五章

人人都配得到快乐——如何对待你的孩子才能成为他最好的朋友	86
------------------------------	----

第六章

当生活让你的孩子生病时——减轻腹痛、头痛和其他疼痛 108

第七章

妖怪和其他吓人的东西——克服恐惧，感受安全 130

第八章

就寝时间——处理各种就寝问题 153

第九章

为什么人人都不断地离去？——应对死亡、离婚和其他形式的失去之痛 176

第十章

当孩子对自己和别人做了坏事时——帮助你的孩子控制愤怒、伤心和沮丧 197

第十一章

争夺金牌并为铜牌欢呼——在学校和运动场上获取成功 213

第十二章

难道我们大家就不能和睦相处吗？——与兄弟姐妹、朋友和父母和谐相处 233

后记——终身使用这些工具 253

给专业人员的信 255

致读者 257

鸣谢

我想感谢的人有许许多多，没有他们的热忱支持，本书永远也不可能完成。我要感谢你们大家。

Jane和Ronald Deeley一直是我的基石和我的灵感之源。他们用自己深厚无比的爱帮助我坚持梦想，并在我不相信自己时对我抱以信任。感谢你，为了那些横跨地球的凌晨一点的电话！Mimi Sells，我挚爱的朋友，20年前，你坐在我身旁，与我一起规划章节标题。梦想真的变成了现实！

感谢从我最初开始谈论撰写这本书的渴望起，一直到实际进行写作的那些年以来，我的朋友、家人、同事和健康从业者的关怀、信任和弥足珍贵的建议。Ron Alexander; Scott Alexander; Patricia Amrhein; Michele Arroyo; Claire Austin; Tom Bolduc; David Bressler; Pat Broeske; Kay Calvin; Jack Canfield; Carol Channel; Phyllis Chase; Lindy&Matt Davidson; Felice Dunas; Linda Eisenberg; Virginia和Mike Fawcett; Gayle Gale; Philip Goldberg; Glenn和Kendra Gorlitsky; Leryn, Brienne&Garett Gorlitsky; Susan Graysen; Eileen Hearn; Ping Ho; Eric Jacobson; Joyce Jacobson; Harvey Karp; Cathy Kaye; Patricia Lewis; Sid Levin; Valerie Maxwell; Darlene Mininni; Judith Orloff; Emily Putterman; Robert Reasoner; David和Susan Reznick; Stephen&Shelly Reznick; Andy Sells; Lisa Sloan; Karin Solo; Sandy Stern; Marty Rossman; Zee Zee&Karen Sussan; 我的所有冥想团队的伙伴们；当然，还有在我的位于西班牙梅诺卡岛海滩的“专属之地”中的亲爱的朋友们。

感谢Deborah Edler Brown，为她的宽宏大量及其无尽的支持和富有诗意的编辑技能。Deb，如果没有你，我完不成这一切！Susan Golant，我在加利福尼亚大学洛杉矶分校的第一位写作老师，她从一开始便鼓励我，在最需要的时候重新现身，对本书进行了大刀阔斧的删减。

Lynn Franklin，我的文稿代理人，其扎实、清晰和平静的风格引导我走进了出版界。Maria Gagliano，我在Perigee的编辑，感谢她在提出正确问题以使本书变得更为优秀时的敏锐眼光和友善态度。John Duff，我在Perigee的出版人，他对本书所作的承诺让你现在得以读到它。

最后，我要深深地感谢那些信任我的儿科医生和家长，他们将自己患者和孩子的心智都托付给了我——我感到荣幸之至，而且我从中学到了许多。感谢你们。



导言

孩子想象的力量

想象一下你垂头丧气的4岁孩子使用“气球呼吸”来平息自己的愤怒的样子。假如你7岁女儿的心能够教会她无论如何都要爱自己，那样又会如何？描绘一下你4年级的儿子想象用一只蓝色冰枕让自己滚烫疼痛的头脑清凉下来的画面，抑或想象一下你忧心忡忡的11岁女儿通过向自己的巫师咨询以帮助自己完成家庭作业的方式来提高专注度的情形。

想象一下当生活变得举步维艰时，若是每个孩子都能够利用无穷无尽的力量与智慧源泉时的情形。想想他们的生活将会如何发生改变。

成长在今天比以往任何时候都要困难，因为每个孩子要应对诸多前所未有的压力。晚间新闻充斥着冷酷的景象——自然灾害、恐怖主义、街头暴力、战争——这使我们的孩子惶恐不安。人们更加孤独；大家庭不再是一如既往的避难天堂。对成人提出了挑战的种种烦心事——离婚、成瘾的不良嗜好和经济忧虑——衍变成了家庭冲突，使得孩子饱受父母的苦恼悲伤的熏染。此外还要加上儿童期历来就有的伤害和挑战——学业和社会的压力、校园中的恃强凌弱、宠物或亲爱的祖父母的死亡——难怪有越来越多的孩子会发泄其受压抑的情绪，或是干脆将自己封闭起来。

国内外的儿童精神病学家和研究者报告称，儿童的退化行为逐渐升级，对诸如睡觉和上学等日常活动的畏惧呈上升趋势，伪装成头痛、腹疼、抽搐和疲倦等身体疾病的焦虑与日俱增——所有这一切都发生在过去10年之内。^①

孩子的自我肯定感也岌岌可危。根据一项研究，虽然有60%的三、四年级学生报告说他们喜欢自己，但到十一年级，只有46%的男孩和29%的女孩有同样的感觉。^②目前的另一项研究警告说，我们希望孩子所拥有的重要品性——良好的自尊——也许会将他们扭曲成自恋的、“一心只想着自己”的成年人。^③相互矛盾的研究让父母和专业人士都大感困惑。我们确切地知道，孩子的低自尊可以导致糟糕的生活选择，如逃学、吸毒、未成年怀孕乃至想自杀。^④

虽然计算机和科学技术毫无疑义地加强了交流和研究，但它们也扰乱我们对时间的自然感觉。每个人都期望立竿见影的结果：快餐，电子邮件，手机短信。我们就是失去了耐心，没有留出任何时间来驻足思考，休息放松，或放慢速度，感觉生活。没有留出时间去发展那些为一种平衡、成功和快乐的生活所必需的情感技能。

所有这一切让人觉得抚育健康的、适应性良好的孩子就像是一项泰山压顶式的任务（假如不是不可能完成的任务的话）。当你似乎毫无胜算时，当你工作得如此卖力而你的压力却与天齐时，当种种问题出现却几乎没有时间去解决时，当

① 杰弗里·考利 (Geoffrey Cowley)：“我们的身体，我们的恐惧”，《新闻周刊》(2003年2月24日)，第42—50页；国家睡眠基金会 (National Sleep Foundation)：《美国民调中的睡眠状况》(2004)；威廉·R.伯德斯利 (William R. Beardslee, 医学博士) 和斯图尔特·古德曼 (Stuart Goldman, 医学博士)：“儿童与抑郁症：战胜悲伤”，《新闻周刊》(2003年9月22日)，第70页；克劳迪亚·卡尔布 (Claudia Kalb)：“困扰中的灵魂”，《新闻周刊》(2003年9月22日)，第68—70页。

② 格林伯格-莱克分析集团股份有限公司 (Green-Lake Analysis Group Inc.)：《骗人的女孩子，骗人的美国人》，华盛顿特区：美国大学妇女协会，1991年。

③ 简·M.腾格 (Jean Twengem, 博士)：《我一代：为什么当今的美国年轻人比此前任何时候都更自信、更决断、更受礼遇以及更痛苦》，纽约：自由出版社，2006年。

④ 加利福尼亚自尊与个人及社会责任特别工作组 (California Task Force on Self-Esteem and Personal and Social Responsibility)：《走向自尊王国》，萨克拉门托：州教育局出版部，1990年。

生活节奏变得如此之快时，当没有一个人告诉你该如何办时；你怎样才能引导和保护你的孩子？答案是停下脚步去寻找答案，并开始搜索内心；进入你孩子的内心；进入他或她的头脑和想象。

想象不只是孩子的游戏

成年人长期以来都在运用臆想和视像来提高创造力、身心健康以及运动和职业表现。研究表明，无论是运动员踏上运动场之前屏气凝神的幻想，还是癌症病人内心对免疫细胞吞噬肿瘤的想象，导引性臆想都可释放压力，减轻疾病，减少疼痛，提高业绩，缓解焦虑和失眠状态。^①

这对孩子同样有效。世界各地的研究者已经证明了放松训练和臆想对儿童和少年的积极影响效果。学业成绩和运动表现提高了，行为问题减少了，疾病和症状的数量与强度也有所降低。甚至用于哮喘和术后镇痛的所需药量也可以降低。^②

① 路特斯·海尔斯 (Reuters Health)：“智力练习可改善中风结果”，联机医学文献分析和检索系统 (2007年4月3日)；V.孟西斯 (V.Menzies)、A.G.泰勒 (A.G.Taylor) 和C.布吉尼翁 (C.Bourguignon)：“导引性臆想对纤维组织肌痛患者的疼痛结果、功能状态和自我效能的影响”，《替代和补充医学杂志》，2006年1—2月，第23—30页；M.德雷迪格 (M.Driediger)、C.霍尔 (C.Hall) 及N.卡洛 (N.Callow)：“受伤运动员的臆想运用：一次定性分析”，《运动科学杂志》，2006年3月，第261—271页。

② T.M.鲍尔 (T.M.Ball)、D.E.夏皮罗 (D.E.Shapiro)、C.J.蒙海姆 (C.J. Monheim) 及J.A.韦德特 (J.A.Weydert)：“对于导引性臆想在儿童再发性腹痛治疗中的运用的初步探索”，《临床儿科学》(2003年7—8月，第527—532页；B.休森—鲍尔 (B.Hewson—Bower) 和P.D.德拉蒙德 (P.D.Drummond)：“对于儿童再发性感冒和流感症状的心理治疗”，《身心研究学刊》，2001年7月，第369—577页；S.A.兰勃特 (S.A.Lambert)：“催眠/导引性臆想对儿童术后进程的影响”，《儿童发展与行为儿科学期刊》，1996年10月，第307—310页；R.D.安巴尔 (R.D.Anbar)：“慢性呼吸困难幼儿患者的自我催眠管理”，《儿科学》，第107卷第2号 (2001年)，第21—28页；R.E.S.费尔斯斯坦 (R.E.S.Feierstein)：“运用导引性臆想以改善注意缺陷儿童患者的注意力和学习成绩”，《菲尔丁研究所论文文摘》，1991年，第331页；K.奥尼斯 (K.Olness) 和D.P.科恩 (D.P. Kohen)：《针对儿童的催眠和催眠疗法》，第三版，纽约：基尔福特出版社，1996年。

作为儿童教育心理学家、加利福尼亚大学洛杉矶分校心理学临床副教授，我长期以来一直相信儿童的想象所具有的治疗力量。事实上，我的职业根基就在于此。在超过25年的时间里，我的人生一直集中在孩子们丰富多彩的内心世界——一个充满了聪明和创造性答案的奇境。在被分派到洛杉矶中南部的一所老城区学校后，我开始了这一工作，那时我还只是个稚嫩天真的心理学学者。在9月的一个秋高气爽的日子里，我驱车进入城市这一最贫困的区域，所拥有的只有满脑子的理想、一个南加州大学的学位以及一腔帮助孩子的深切期望。街道上涂鸦纵横。有那么多商店被木板封了起来，或被烧毁，或窗户被打碎，街区就像一个战场。

在第一堂课上，我作为一位将帮助学生处理问题的新来的优秀辅导员被引荐给学生。我能够感到他们咄咄逼人的眼睛在问：“你是谁，女士？不管怎样，你在这儿干什么？”我想我听到了被压制住的笑声。结实粗壮的杰罗姆的右眼上方有道两英寸的疤痕，他先是对邻座大加取笑，继而又以拳相向。后来我得知，他的父亲曾在一种酩酊大醉的愤怒中“偶然”割伤了他。炫耀着一件色彩绚丽但污渍斑斑的花裙子的梅赛德斯面无表情地盯着我。

我是谁，竟试图去同这些与我的生活大相径庭的孩子们沟通？我如何才能帮助他们抵达内心并寻找到一个充满阳光和笑声的空间？对他们来说，找到某种内心的安宁是可能的吗？他们能学会足够相信自己以创造未来吗？

我曾学到的传统咨询实践在这里不起作用。这些孩子大多是愤怒的、沮丧的、受虐待的、孤单的、疏离的、学校表现差劲的，而且伴随着常常感到悲惨无助。当这些孩子在为自己如何去吃饭或谁将“暴打”他们一顿而忧心忡忡时，他们如何能在学校好好学习？假如他们为父母的打斗、吸毒或夜晚的下落而感到焦虑不安，他们又怎么能全神贯注地学习？绝望的境地引领我在传统的行为疗法之外另辟蹊径。我不得不运用我的想象，还有他们的想象。

在那些最初的岁月里，我在出席一次州级的心理学会议时，第一次发现了想象的力量。研讨会的负责人要求我们画一幅自己所喜欢的地方的图画。我的画就

像是一位六龄童所画的。然后。他们要求我们闭上眼睛，引领我们进入最快乐的内心之旅，来到一片绿意盎然、平和宁静的草地，那里遍布着挺拔芬芳的松柏、碧光闪闪的植物以及美丽盛开的花朵。一条小溪在附近潺潺地流过。聆听着这些联想丰富、令人神往的话语，我喜不自胜。他们请我们再画一次。那是怎样的天差地别！这一次，我的画是可爱的，它真正地捕捉到了我所想象的。那种触手可及的变化——在短短几分钟内从孩子式的涂鸦到一幅有表现力的图画——引起了我的注意。

随后，指导老师们详述了他们在一个被巧妙地命名为“联合天堂”的学区中采用臆想技术所取得的成功。标准化考试中的学业成绩提高了；行为性的转诊减少了。教师报告说，学生们更善于使自己安静下来并坚持完成任务了。^①我的精神为之一振。视觉想象真的能帮助我工作中与之打交道的那些苦恼的孩子吗？在智力和内心的层面上说，这是行得通的。

我开始阅读每一本书，选修每一门课，出席每一次演讲，并且会见每一位我能找到的与臆想和视觉想象搭得上关系的人。我全盘拿来，为我所用，学习什么对我的孩子们起作用、什么不起作用；什么会触动他们的内心，什么会让他们关闭心扉。

臆想可做一些传统治疗法不能做的事。避开了逻辑化头脑的自然防护，臆想允许孩子直接走向自己的直觉，让自己的内心发言。他们不是谈论情感，而是受邀去体验情感并用图画表达情感。图像说出了比这些孩子能用词语讲出的更深层的真相，给他们提供了一个发现的过程，这一过程感觉更像游戏，而不是繁杂无趣的琐事。他们所找到的自己问题的答案，比来自他们周围的成年人（包括我）的任何建议和指导都更加有效。

我采取了臆想工作的基本信条——你可以置身于你的大脑和直觉所唤起的画面，从而带来对于情感的意识，并找到日常思维不会提供的解决问题的方法——将之与传统的呼吸术、玄思冥想、凝神静气和自我催眠的提示交织起

① 联合天堂学区。在加利福尼亚心理咨询教师年会（1981年）上与作者的个人交流。

来，纳入可靠的心理学原理，从而创造了一种可用于孩子日常生活的各个层面的新奇方法。

在同事们的研究和经验的支持下，我经过探索和执着于我自己的创造性想象的力量，学会了如何帮助这些孩子进行自我帮助。一个孩子接一个孩子，从想象到想象，从心到心——我能够触及他们。

中南区是块试验场。假如这些孩子能够从绝望中唤起希望，学会帮助自己，那么这些臆想工具就能对每个人起作用。他们确实做到了。一位学生多年后追踪到我，告诉我她现在是她所在高中的学生会主席。“每当我在集会人群中将要站起来时，我都会记起五年级和您在一起时学到的一个画面，”她告诉我说：“我看到自己站在成功的峰顶上。”

这些早期的探索发展成了一个完整的项目，它包括九种特殊的工具，我曾在公立和私立学校为来自生活各阶层的客户讲授过它们，也在世界各地的职业培训和研讨会中讲授过它们。这九种工具是：

1. “气球呼吸”——入口
2. 发现你的“专属之地”
3. 会见聪明的动物朋友
4. 邂逅私人巫师
5. 接受内心向导的礼物
6. 与心和肚子接洽
7. 同身体各个部位说话
8. 用颜色来治疗
9. 利用能量

这些工具能促进一个孩子的内心之旅，抵达有时被称为潜意识或无意识的深处。它们易于运用，异想天开，效果显著。每一种工具都能触及一个隐喻的世

界，营造出一个白日梦。这些形象有助于孩子将注意力指向他们想改变的问题和症状，或他们想加以发展的潜力。

如果加以综合使用，这些工具会教给孩子一种驾驭内在智慧的方法，从而了解、诊治并最终热爱自己。当父母和孩子怀着一些特殊的问题——焦虑、愤怒、与应激相关的身体不适，或者仅仅因为他们想建立强大的内心资源——来到我面前时，我却将这些问题视为打开第一扇门的钥匙。一旦一个孩子学会运用想象的技巧，她就能够转化这些技能，以应对其他许多的人生挑战。

同样重要的是，这些工具是孩子们可以学会自己加以运用的工具。我们（父母以及治疗师）是如何经常指望别人来提供权宜之计的呢？我们极少相信我们自己的智慧，更不用说相信我们孩子的智慧。然而，只要稍加指导，我们的孩子就能为自己内心中的绝大部分人生问题获得答案。他们在解决自身问题时学得最好。正如俗谚所说的，“授人以鱼，一日有鱼。授人以渔，终生受益。”

我写作《孩子内心强大的九种工具》，目的是教你告诉你的孩子如何打鱼……运用想象的工具，获取灵魂的食粮、自我成长的食粮。我希望创造这样一个世界，在其中，每个孩子都拥有自我诊治、实现梦想的工具。当然，这只能是循序渐进的，一个孩子接一个孩子，一颗心接一颗心，目前，则是一个父母接一个父母。

本书是可能性和变化的工具箱。拥有了它，你将帮助自己的孩子运用想象来获得他们天生的聪明才智，应对他们的种种问题。想象的技巧是如此简单——但又是如此有力——就连一个四龄童也能加以运用。与其说它们是能力工具，不如说它们是赋予能力的工具。

如何阅读本书

《孩子内心强大的九种工具》分为两部分。第一部分《工具》为建立你孩子的内在资源奠定基础。在第一章中，你将找到有助于“勾起”你孩子的热情的各

种方式、吸引他们的种种问题，以及打消对这种新经验的所有犹豫怀疑的技巧。

在第二章，我将详细阐明“九种工具”中的每一种。这是本项目的核心。简明指导和样例脚本将引导你将每种工具教给你的孩子。我之所以称它们为“基础工具”，是因为它们不仅是本项目和本书的基础，而且是人们一生自给自足、自我成长的基础。

音乐、绘画和写作可以强化臆想所激发的解决问题的能力，它们充当的是“九种工具”的补充角色。在第三章，你将探索如何运用这些技能并将它们结合起来。

第四章是给你们这些大孩子的。尽管我们都想做到最好，但有时就是做不到。本章揭示“九种工具”如何可以加强你与孩子间的互动。你可以对它们进行调适，以使你在富于创造性地培养孩子的过程中体验较小的个人应激和较多的自由。我所列出的十大“孩子从父母那里最想要和最需要的东西”，将确保你在将这些技能传授给你的孩子时能做到言传身教，一举成功。付诸实践后，“十大”也会带来更快乐、更健康的孩子和更兴旺的家庭。本章还有让你培育自身精神的特殊的导引性放松脚本。

第二部分“应用工具”是易于使用的指南，将告诉你如何将“九种工具”用于八种常见的生活挑战：

1. 如何对待你的孩子，才能成为他最好的朋友
2. 减轻腹痛、头痛和其他疼痛
3. 克服恐惧，感受安全
4. 处理各种就寝问题
5. 应对失去之痛
6. 帮助孩子控制愤怒、伤心和沮丧
7. 在学业、游戏和体育运动中获取成功
8. 与家人朋友和睦共处

通过分享已经用想象扭转了自己的生活的那些孩子们的故事，^①这一部分的每一节都按部就班地详细阐述了如何将这些工具应用于这些儿童期的日常问题。我还纳入了“小窍门”（Quick Tips）、样例脚本（Sample Scripts）、简单提示（Easy Hints）及许多“给你的建议”（How-To For You），以帮助你将这些技能运用到你自己的家庭和情境中。甚至还有“回溯警示”（Backtrack Alerts），它们会预见到事情似乎出了错的时刻。我将解释这些时刻何以只不过是这一新的学习进程的组成部分。

每一章都以一段特殊的导引性臆想作结，你可以在你的想象会话开始之前或结束之后将它们读给你的孩子听，或者也可以从我的网页www.ImageryForKids.com上订购由我诵读的CD录音版本。这些微型之旅可以深化诊疗经验。这些脚本有助于你的孩子在通向自我发现的视觉想象中放松身心，感觉安全，并获得解决问题的信心。

附录是为塑造孩童世界的职业人士设计的，这些人士包括教师、医生、护士、辅导员、治疗师以及所有每天都有机会对孩子施以积极影响的人。附录针对怎样才能将这一项目的原理整合到你的工作世界中提出了建议。

我旨在将《孩子内心强大的九种工具》一书既写成一本可供阅读的书籍，也或作为践行者的一本实用手册。你可以从头读到尾，或者直奔相关的章节。如果你确实选择翻到有关某个特殊问题的章节，那么我还是建议你首先读一下第一章和第二章，因为这两章介绍和解释了所有“九种工具”以及如何运用它们。

只要你按本项目去做，你就将获得精良的装备，为你的孩子提供建立自尊、情感自足和复原能力的技能。在你教导你的孩子解决他们自身的许多问题时，你会感到更有信心。当你鼓励他们自己寻找答案时，你会发现，在你与他们的关系中，你实际上创造了更多的信任、亲密和欢乐。

① 出于保护隐私的目的，本书中所提到的孩子和家庭的名字及可辨识的特征，以及他们的故事的细节，已经做了改动或综合。

这“九种工具”老少咸宜，它们的好处随时间的流逝与日俱增。它们不只是童年期使用的工具；它们是终生受用的工具。用一位聪明的八龄童的话来说：“你的想象可帮助你康复。”