

倾听孩子

(第二版)

家庭中的心理调适

[美] 帕蒂·惠芙乐 (Patty Wipfler) 著

陈平俊 李美格 王懋云 编译
孙富华 石晓岚 陈思齐



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

倾听孩子

——家庭中的心理调适
(第二版)

[美] 帕蒂·惠芙乐 著

陈平俊 李美格 王懋云 编译
孙富华 石晓岚 陈思齐



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

著作权合同登记 图字:01-2007-2176

图书在版编目(CIP)数据

倾听孩子:第2版/(美)惠芙乐(Wipfler, P.)著;陈平俊等译. —北京:
北京大学出版社, 2007. 9

ISBN 978-7-301-12705-6

I. 倾… II. ①惠… ②陈… III. 儿童心理学-通俗读物 IV. B844.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第135895号

书 名: 倾听孩子——家庭中的心理调适(第二版)

著作责任者: [美]帕蒂·惠芙乐 著 陈平俊 等译

责任编辑: 陈小红

标准书号: ISBN 978-7-301-12705-6/B·0703

出版发行: 北京大学出版社

地 址: 北京市海淀区成府路205号 100871

网 址: <http://www.pup.cn> 电子邮箱: zpup@pup.pku.edu.cn

电 话: 邮购部 62752015 发行部 62750672 编辑部 62752021

出版部 62754962

印 刷 者: 三河市新世纪印务有限公司

经 销 者: 新华书店

650毫米×980毫米 16开本 12印张 150千字

1998年11月第1版

2007年9月第2版 2007年9月第1次印刷

定 价: 15.00元

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有,侵权必究

举报电话:010-62752024 电子邮箱: fd@pup.pku.edu.cn

致中国的父母

（代序）

亲爱的各位中国父母：

很荣幸能通过这本书结识您。尽管我们的文化背景有所不同，但在很多方面我们仍是相通的：孩子对我们都是珍贵的；我们都知道孩子对生活充满热情，对周围大小事物满怀好奇和兴趣，并乐于施爱；我们的心对他们敞开，因为他们期待我们的爱、关注和喜悦；我们尽自己所能为他们铺平成长的道路，不辞辛劳地努力让自己成为好母亲、好父亲！

希望此书能带给您一些新的理念和方法，使您和孩子的生活更美好。这些理念即使在美国也还属新潮。过去这些年里，我已经看到很多父母尝试着运用这些新理念。当然，当我们的生活已经有太多的事情要做、要费心劳神的时候，尝试新的事物需要一定的勇气。我期待着您能鼓起勇气来尝试！

您会发现自己的尝试是值得的。孩子期望我们倾听他们的心声，渴望被理解。而倾听恰恰能够开出一条通往相互理解的道路。倾听虽简单易行，却会产生令您惊喜的效果。您对孩子的倾听能够增强孩子对身边世界的安全感，会感到自己得到了您的深深的、无保留的爱。在成长的过程中，经常得到父母倾听的孩子会更健康、更快乐、更聪明。

您可能会担心，这本书的材料源自美国，其中的理念也许只适合那里的家庭。请不必担心。当我在世界各地，包括美国，为各种文化背景的父母们做讲座和讲习班时，我从未发现在哪一种文化中



倾听孩子是一个普遍的现象。所以,当您开始尝试着运用本书所介绍的倾听孩子、在游戏中倾听等理念时,您可以相信自己是一位先行者。

在以往的 35 年里我一直在运用本书中的理念,倾听父母们和孩子们超过四万多个小时。我和成百上千个倾听孩子的家庭保持着联系,跟踪这些家庭中的孩子从婴儿到成年的成长过程,效果令人鼓舞。经常得到父母倾听的孩子聪敏、开朗、智慧、大度。他们中的很多人在成年后开创了促进人们成长的事业,善于帮助他人共同努力达到造福社会的目标。他们自己也成为充满爱心的父母。

因此,您在书中读到的理念和方法尽管在你我的社会里还属于新事物,但并非未被人尝试过。您的尝试不会是冒险。每次您运用书中所介绍的倾听的方法,您都会对自己和孩子有新的了解,会从新的角度理解您和孩子之间每天都在发生的许许多多的大小互动。

没有所谓的专家能够告诉您究竟怎样做是最好的。感谢您打开这本书,思考书中的观点。不论您是否接受并决定去尝试运用这些理念,我要感谢您为孩子而进行的一切所思所想,感谢您的艰辛努力。愿您能够让孩子感受到您对他的深挚的爱,愿您和孩子一起蓬勃向上。

祝愿您能有足够的时间充分欣赏您的孩子,享受到抚育子女带来的甜蜜亲情。

致以真诚的敬意和支持。

Patty Wipfler

(帕蒂·惠芙乐)

2007 年 1 月 22 日

编译者的话

做父母的都爱自己的孩子。确保孩子的健康成长是我们生活中最重要的目标之一。看到孩子幸福快乐,是我们最大的愿望。

孩子活泼可爱的笑脸,清脆明亮的笑声,乐于合作、明白事理的表现,邻人或学校老师对孩子的赞赏,让我们感到轻松愉快、自豪和幸福,是对我们为抚育子女付出的所有辛劳的最好回报。

但是,正如天有阴晴雨雪一样,孩子也有闷闷不乐、大哭大闹、发脾气、不合作、不讲道理的时候。父母们常抱怨说,“我简直弄不明白这孩子是怎么了。刚才还好好的,忽然就跟你闹起别扭来了。怎么哄也不行!太气人了!”每当这类情况发生的时候,我们就感到困惑、沮丧、气恼、烦躁和失望,感到抚育子女的苦楚和不易。

总之,我们希望自己的孩子一切正常——活泼、好学、懂事、听话。当孩子显得不正常时——例如情绪低落、大哭大闹、好发脾气、厌恶学校、不可理喻时,我们常常感到无计可施,自己也变得情绪恶劣,只能运用做父母的权威,采取“高压政策”,简单粗暴地对待孩子。

其实,正如世界上一切事物的发展过程一样,孩子的成长也不可能一帆风顺。

长年致力于家庭教育心理咨询的帕蒂·惠芙乐(Patty Wipfler)认为,孩子的“不正常”的表现在孩子成长过程中起着特殊的作用,如果处理得好,会有利于孩子形成健全的人格和健康的心理。她认为,孩子的每一个“非正常”表现的背后都有一个正当的理由,他们是在宣泄精神或身体上的创伤所引起的负面情绪,是在呼唤成人的关注以帮助他们更好地宣泄,从而获得最终的康复。



所以,当孩子有“不正常”表现时,我们父母应当通过倾听给孩子以最好的关注。为了能很好地倾听孩子,父母们自己也需要得到倾听,以排除自身的有关负面情绪。

当前,我国社会上普遍关注的青少年教育问题的一个重要方面是独生子女问题。帕蒂·惠芙乐的观点与实践也许会引起年轻父母的疑虑和担心,即:强调父母要倾听孩子是否有纵容和宠坏孩子之嫌,自己的孩子是否会因此而成为“小皇帝”?

的确,当孩子有不良情绪时,做父母的不但要保持态度可亲,还要耐着性子关注孩子,帮助他“发泄”不良情绪。这听起来确实像是在纵容孩子。

但是,只要我们仔细了解帕蒂的观点和实践,就会明白:倾听孩子决不意味着纵容孩子。

倾听孩子是为了帮助孩子摆脱负面情绪,使他们恢复正常的思维能力,从而有足够的注意力来理解和接受成人的正确意见和建议。

同时,倾听也是一种从精神和感情上关怀孩子的重要方式。父母常常只注重在物质生活上尽可能地满足孩子的需要和愿望。当孩子在精神上 and 感情上需要支持和帮助时,我们却往往因为时间和精力不足无法满足他们的需求。情急中,我们常常会同意满足孩子的某个物质要求,以便让孩子安静下来,让我们自己快些摆脱麻烦。例如,当孩子莫名其妙地大哭使我们心烦意乱时,我们很可能会破例允许他多吃一份冰淇淋,或答应给他买一辆向往已久的遥控玩具汽车,以止住他的哭声。当孩子意识到我们的弱点,意识到自己精神和感情上的需求难以得到关注时,他们就会以不断提出物质需求的方式来获取我们的关注,直到我们发现孩子被“宠坏”了。

所以,倾听与纵容孩子并无必然的联系。孩子被宠坏的原因多半在于我们只顾满足他们物质上的需求(这比较容易做到),而忽视了或顾不上满足孩子对于精神和感情上的关怀的需求。



帕蒂·惠芙乐撰写的《倾听孩子》系列——“专门时间”、“游戏中的倾听”、“孩子哭泣的时候”、“孩子恐惧的时候”、“孩子发脾气的时候”、“孩子愤怒的时候”以及“听你听我”，是她和她的同事们多年的研究与实践的成果。内容通俗易懂，并有很强的可操作性。我们很高兴能得到作者的允许把它们译成中文，按其内在联系编成一册，于1998年11月由北京大学出版社出版，与我国读者见面。作者本人也为自己的作品首次被译成中文并在中国出版发行而感到欣喜，衷心希望对中国的众多父母们能有所启发和帮助。次年她受邀来华，分别在北京和深圳举办了家庭咨询培训活动及讲座，为中国的父母、青少年教育工作者、心理咨询工作者们生动地展现了她多年来一直倡导的新鲜理念和实践。

《倾听孩子》一书在首次出版印刷后逐渐受到国内广大读者的关注和喜爱，北京大学出版社在随后的五年中曾数次加印。本次的修订版增加了作者的另外两篇相关著作：“对孩子说‘不’”（第7章）和“进入青春期的孩子”（第8章），并邀请作者专门为中国读者写了代序：“致中国的父母”。

希望广大读者发现本书的修订版内容更加充实、富于启发。

编译者于北京

2007年2月

目 录

致中国的父母(代序)	(1)
编译者的话	(3)

上篇 倾 听 孩 子

第1章 专门时间	(3)
一、安排专门时间倾听孩子	(3)
二、倾听会加深孩子对你的信任	(5)
三、以游戏式倾听帮助孩子	(7)
四、倾听孩子更深层的感受	(9)
第2章 游戏中的倾听	(12)
一、在笑声中密切与孩子的关系	(12)
二、在游戏中扮演一个有趣的弱者	(13)
三、随着倾听的持续,某个特定的问题会展露出来	(14)
四、笑声能解除孩子的紧张情绪	(15)
五、孩子们渴求游戏中倾听	(16)
六、怎样开始	(16)
七、游戏中倾听的基本原则	(17)
八、用游戏中倾听处理明显的紧张情绪	(21)
九、游戏中倾听导致深藏情绪的宣泄	(23)
十、合理的行为限制	(24)
十一、挑战与回报	(25)



第3章 孩子哭泣的时候	(27)
一、当孩子开始哭泣的时候	(27)
二、哭泣是自然的康复过程	(29)
三、小事情会引发大的情绪波动	(29)
四、欢乐时刻常常会把以往积存的不快带出来	(30)
五、倾听者须知	(31)
六、倾听孩子对于父母不是件容易的事	(38)
第4章 孩子恐惧的时候	(39)
一、孩子的恐惧感从何而来	(39)
二、孩子如何摆脱恐惧	(40)
三、孩子经常间接地表现自己的恐惧	(41)
四、当孩子逃避令他们感到恐惧的事物时	(47)
五、笑有助于孩子消除恐惧感	(48)
六、害怕黑夜	(50)
七、当恐惧导致攻击行为时	(52)
八、倾听恐惧中的儿童犹如走钢丝	(54)
第5章 孩子发脾气的时候	(56)
一、一些全新的假设	(56)
二、沮丧会阻滞学习过程	(58)
三、孩子怎样才能摆脱沮丧	(58)
四、倾听孩子发脾气	(59)
五、倾听会导致纵容孩子吗	(61)
第6章 孩子愤怒的时候	(64)
一、挑战	(64)
二、怒气掩盖着内心深处的伤痛	(66)
三、孩子的怒气通常掩盖着某个可怕的经历	(67)
四、孩子在愤怒中讲不出恐惧的真正缘由	(68)
五、你可能成为孩子攻击的对象	(68)



六、你的目标是穿越孩子的怒气	(69)
七、你也需要帮助	(69)
八、倾听愤怒的孩子的要领	(70)
九、暴力问题	(76)
十、孩子的愤怒可能是针对着不公正	(76)
十一、允许你自己在学习中犯错误	(78)
第7章 对孩子说“不”	(79)
一、儿童的健康成长需要保持与成人的感情纽带	(80)
二、孩子很容易丧失对感情纽带的感知	(82)
三、丧失对感情纽带的感知的孩子无法正常思考	(83)
四、孩子受到情感伤害后会变得很脆弱	(84)
五、孩子无法正常思维时会发出求助信号	(85)
六、感到不安的孩子会试着治愈所受创伤	(87)
七、孩子在康复过程中最需要的是关切的倾听者	(88)
八、对倾听的丰厚回报	(89)
九、当孩子举止失常时,需要有人对他说“不”	(90)
十、说“不”的时候不要斥责、打骂孩子	(91)
十一、说“不”三部曲:倾听→说“不”→再倾听	(92)
十二、倾听的效用	(95)
十三、及时地对孩子说“不”	(98)
十四、设定规矩	(99)
第8章 进入青春期的孩子	(102)
一、令人惊叹的青少年	(102)
二、做青少年的盟友	(103)
三、青少年面对的挑战	(104)
四、年轻人承受着压力	(106)
五、成为青少年的盟友的起始步骤	(110)



下篇 听你 听我

导言	(133)
倾听伙伴关系：一种特别的关系	(133)
第1章 建立倾听伙伴关系：倾听与诉说	(135)
一、倾听对方	(135)
二、保证有效倾听的四条重要原则	(137)
三、尊重倾听伙伴，相信自己的注意力的效力	(137)
四、倾听时，专注于对方的问题，不要因自己的问题 而分心	(138)
五、识别倾诉者所谈问题的症结所在	(140)
六、协助倾听伙伴释放紧张情绪	(146)
七、轮到你做诉说者的时候	(156)
八、如何安排相互倾听	(159)
第2章 再谈有效倾听：有效倾听的第五个原则	(163)
以反其道而行之的办法清除与旧日创伤有关的 行为和情绪	(163)
第3章 培养倾听伙伴关系	(169)
一、可能出现在诉说者身上的问题	(169)
二、如何培养倾听伙伴关系	(170)
三、维护倾听伙伴关系的特性	(172)
第4章 如何有效地帮助父母们	(174)
一、有助于完成父母职责的方法	(174)
二、最后的话	(178)

上 篇

倾 听 孩 子

敬啟者

本館新開

1

专门时间

一、安排专门时间倾听孩子

我们作为父母的都爱自己的孩子！对孩子的爱往往是我们一生中所体验到的最深重的感情。我们不一定经常能够把这种感情表达出来，但是这种爱肯定在我们的生活中起着巨大的作用。我们与孩子的宝贵关系的中心是我们和他们在一起休息、娱乐和交流的时光。可是父母能与孩子共享天伦之乐的时间总是不够。父母与孩子都渴望有更多的时间在一起。

没有充足的时间和孩子在一起并不是父母的错。在我们的社会里，父母的职能令人遗憾地被低估和误解。大多数父母都期望能致力于小家庭中的温暖、亲密的关系，却发现自己承担的种种职责已足够占去三个人的全部时间。超负荷的工作使父母难得与孩子在一起。父母们费尽心机地维护家庭生活，却既缺少手段，又难以获得帮助。从长远来说，我们社会的一个主要功能将是为父母们提供他们所需要的手段和帮助，以支持他们尽父母之责。我们应致力于使父母们有可能从抚育子女的努力中得到快乐，而不总是担心自己会失败。

安排专门时间和孩子一起活动的办法可以很好地解决父母难得与孩子在一起的问题，可以较容易而又行之有效地密切父母与子女之间的关系。对于那些沮丧的、经常责备自己不够称职的父母们也



是一剂良药。当我们使用专门时间致力于改善与子女的关系时，人所共有的内心深处的对于爱和亲密关系的需求也会得到一定的满足。我们还会充分体验到身为父母的自豪感。由于我们越来越有信心当好父母，由于我们所给予的关注，孩子们就能茁壮成长起来。



安排专门时间和孩子一起活动

安排专门的时间和孩子在一起是以一种活泼的形式倾听孩子。孩子通过游戏向父母讲述自己的生活和感受。从一开始你就要把全部注意力放在孩子身上。这不是漫不经心地玩耍，也不是随意地交流。你要注意孩子的所有表现，包括讲话、表情、语调、姿势、动作等等。要运用你全部的感官去捕捉信息，权当你自己完全不了解孩子！

下面具体地介绍一下如何安排专门时间：

(1) 安排一段不长的但有保证的时间

其间不能有任何干扰，不能打电话，不理睬门铃声，不同时照应其他的孩子，不去沏茶倒水。总之，除了和孩子在一起，不做任何事（假如你愿意，你也可以用计时器，表示你一定会保证这段时间只属于你们两人）。

(2) 做不会让你烦恼和疲劳的事

在你选定的时间里，应该能让自己大大地松口气，把脏盘子留



在洗碗池里,用这个时间好好地欣赏这个由你带进家庭的出色的孩子。

（3）在这段时间里,让孩子有支配你的权力

让孩子知道,他想要你做的任何事你都愿意做。只要是他愿意,无论是他口头告诉你还是示意给你,你都要照着去做。这种颠倒了日常生活中的力量对比的做法能鼓励孩子与你交流思想和感情,这样的交流在日常繁乱的家庭生活中是不大可能进行的。

（4）让孩子知道你确实欣赏他

让你的关心、感兴趣和赞许表露在你的脸上、声音和抚摸中。对你的格外热情,孩子可能显得没有什么反应。但不要中止你的表露,不要期待他的感激或对你的感情的回应。孩子会接受你的关心和爱护,并决定在什么时候、以什么方式运用你的爱。

（5）期待新的情况发生

你的话语中所流露的期待和兴趣会鼓励孩子抓住机会向你透露有关他自己的新情况。

（6）要克制自己,不要去指导孩子玩耍或“教”给他怎样玩得更好

孩子需要各种机会运用自己的判断能力,自由地体验人生。对孩子的游戏提出修改性建议会妨碍你全面地了解他的思维、行为和情感。只有在孩子所建议的游戏有明显的不安全因素时,你才好做适当的更改。

二、倾听会加深孩子对你的信任

定期用专门时间倾听孩子,孩子对你的信任感会越来越深。他会向你袒露内心世界,让你知道他对事物的看法和他的感觉。你可能会遇到以下这些情况(顺序可能不同),说明孩子与你在一起的安全感正在增强。