

爱发脾气、有攻击性、注意力  
不集中、多动、人际困难……  
孩子的问题不必都向疗愈师、  
专家求助。



游戏、对话，一本妈妈们可  
以即学即用的疗愈手册。

不做问题的制造者，  
做强大的治愈系妈妈！



**一本在韩国乃至全亚洲具有开创性的著作！  
发现母性中天然的疗愈力！重新定义妈妈的意义！**

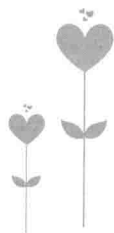
# 做成就孩子的 治愈系妈妈

如果妈妈像疗愈师那样和孩子游戏、对话

（韩）李林淑 著 李小晨 译



如果妈妈像疗愈师那样和孩子游戏、对话



# 做成就孩子的 治愈系妈妈

一本在韩国乃至全亚洲具有开创性的著作！  
发现母性中天然的疗愈力！重新定义妈妈的意义！



(韩) 李林淑 著 李小晨 译

桂图登字：20-2014-315

图书在版编目（CIP）数据

做成就孩子的治愈系妈妈：如果妈妈像疗愈师那样和孩子游戏、对话 /（韩）李林淑著；李小晨译．—桂林：漓江出版社，2016.4

书名原文：Don't hurt me, mom!—Mother could be the best therapist

ISBN 978-7-5407-7774-6

I. ①做… II. ①李… ②李… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字（2016）第071516号

상처 주는 것도 습관이다

Don't hurt me, mom!—Mother could be the best therapist

Copyright 2014 © by 이임숙（李林淑）

All rights reserved

Simple Chinese Copyright © 2016 by Lijiang Publishing House

Simple Chinese language edition arranged with Cassiopeia

through Eric Yang Agency Inc.

**做成就孩子的治愈系妈妈：如果妈妈像疗愈师那样和孩子游戏、对话**

---

著 者（韩）李林淑

译 者 李小晨

责任编辑 周群芳

封面设计 红十月设计工作室

责任监印 周 萍

出版人 刘迪才

出版发行 漓江出版社

社 址 广西桂林市南环路22号

邮 编 541002

发行电话 0773-2583322 010-85893190

传 真 0773-2582200 010-85890870-614

电子信箱 ljcbbs@163.com

网 址 <http://www.lijiangbook.com>

印 制 北京大运河印刷有限责任公司

开 本 889mm × 1194mm 1/16

印 张 14.75

字 数 152千字

版 次 2016年5月第1版

印 次 2016年5月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5407-7774-6

定 价 40.00元

---

漓江版图书：版权所有，侵权必究

漓江版图书：如有印装质量问题，可随时与工厂调换



## 前 言

“唉，又受伤了吧。快过来，妈妈给你看看。”

孩子的手受了伤，妈妈赶快拿来消毒药水、药膏和创可贴为孩子处理伤口。其实在孩子成长的过程中这种情况会出现很多次，孩子也正是看着妈妈的样子学会了如何给自己进行紧急处理。但是如果孩子的心受伤了呢？

实际上，比起身体，孩子的心更容易受伤。令人遗憾的是最频繁给孩子造成心灵伤害的恰恰是妈妈。起初是因为不知道自己的某些言行会让孩子受伤，而之后则是因为习惯使然。

所以希望妈妈们能够知道究竟是自己的哪些言行方面的习惯伤到了孩子，并且学会治疗这些伤口的方法。如果我们了解了方法，那么这些不好的习惯自然也会逐渐被改掉。为什么妈妈们能够为孩子治疗身体上的伤口，却不懂得如何治疗心理上的伤口呢？

至今我都忘不了大约 18 年前我第一次进入游戏治疗室时的情景。本来我以为游戏治疗室中一定摆满了很多能够安抚孩子内心的、特殊的玩具，但不承想打开门后却发现：“啊，这是怎么回事？和家里的玩具也没有什么两样嘛，这怎么能叫游戏治疗室呢？”

要说有什么不同，那就是沙土游戏场地和排列有序的各式各样的人偶。所以在学习过程中我一直有一个疑惑，那就是：“相同的游戏为什么和妈妈一起玩叫‘游戏’，而和治疗师一起玩就称为‘治疗’呢？”很快我便找到了答案。

其实玩具并不是最重要的，关键是在做游戏的过程中进行了怎样的对话，发生了怎样的相互作用，这才是决定对孩子产生多大影响的最重要的一环。随后我又产生了另外一个疑问，那就是：“为什么妈妈们不能像心理治疗师那样陪孩子玩呢？”

- “要是妈妈能像老师那样说话就好了。”
- “我也想和妈妈一起这样玩。”
- “我妈妈从来不会为我做这些。”
- “我妈妈一定不行，因为她天生是那样的人。”
- “我不敢向妈妈提出这样的要求，怕妈妈发火。”

这是我在治疗室听到的孩子们的心里话，但妈妈们只要学习就一定可以做到。以前只是不知道所以才没有这样做，但学会了就一定能做好。

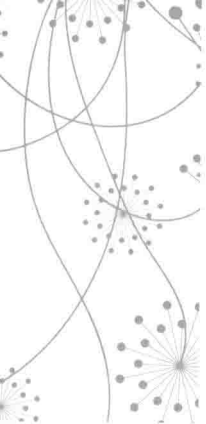
每到新学期、新学年，儿童精神科和心理咨询室就挤满了妈妈和孩子。因为孩子不能适应学校的生活，所以妈妈带孩子来做咨询和心理治疗。试想如果班主任对妈妈说“孩子在和朋友玩的时候受了点伤”，那么想必妈妈们一定会说“孩子们在一起玩受伤是很正常的。只要不是太严重，都可以在家治好”。

但如果听老师说孩子散漫，不能与其他小朋友好好相处，妈妈们则会备受打击。这时如果妈妈们能够说出“孩子最近心理有些不稳定，我会好好安慰他的”这样的话就好了。

妈妈所做的心理治疗可以既简单又有趣。既是用妈妈的爱填满孩子的心，同时也是用孩子可爱的面容填满妈妈的心。被填满的心是不会容易再受到伤害的，即便受伤了也会很快自我痊愈。每天30分钟，希望妈妈的治疗能够让孩子重拾幸福。

李林淑

2014年2月



# 目 录

## CONTENTS

前 言 / 001



### ◆Part 1 伤害已成习惯 / 001

了解孩子内心的真实想法 / 002

妈妈们必须知道的孩子的真心话 / 003

胜勋心里有话 / 005

**给妈妈的小贴士** 从妈妈的自尊心开始 / 007

孩子为何会如此 / 008

孩子问题行为背后的原因 / 008

问题行为背后隐藏的4种目的 / 009

4种目的背后真正的目的是什么? / 013

是教导, 还是照顾孩子的心情? / 014

妈妈是原因制造者, 也是问题解决者 / 017

妈妈是问题制造者? / 017

妈妈, 要扮演怎样的角色? / 018

妈妈, 请呵护我脆弱的心! / 019

**给妈妈的小贴士** 妈妈的内在孩童 (inner child) / 021

心理治疗，妈妈也来试一试吧 / 023

妈妈来做会更好的理由 / 023

只有在治疗室才会变好的时源 / 024

妈妈的心理治疗有效果吗？ / 026

## ◆ Part 2 每天 30 分钟——妈妈的心理治疗 / 029

从理解孩子的想法开始 / 030

妈妈了解自己的内心吗？ / 032

了解妈妈的心，也了解孩子的心 / 033

**给妈妈的小贴士** 妈妈的心理治疗要进行多长时间？ / 035

妈妈的治愈对话 / 036

治疗师的治疗对话技巧——发自内心地进行对话 / 036

进行治愈性对话的方法 / 044

**给妈妈的小贴士** 分享此时—此地（here&now）的感受 / 047

疗愈效果极大化 / 049

察觉孩子积极的变化 / 049

孩子什么时候才会敞开心扉？ / 052

支持孩子的改变 / 054

**给妈妈的小贴士** 打造“我家”的心理治疗室 / 055

## ◆ Part 3 引向治愈与成长——妈妈的心灵指导 / 057

清除内心情绪的脏东西 / 058

孩子为何产生这种行为？ / 058

隐藏在孩子心里的那些东西 / 059

- 孩子期望的与妈妈应给予的 / 059
- 培养共情能力 / 061
- 为期 10 周的妈妈心理治疗 / 062
- 清除内心情绪脏东西的心灵成长 10 周计划 / 063
- 给妈妈的小贴士** 对话内容取决于开头那句话 / 075
- 吵闹、倔强、生气、反抗的孩子 / 076
  - 孩子为什么无礼地对待妈妈? / 076
  - 孩子期望的是? / 077
  - 妈妈的期望是? / 079
  - 针对吵闹、固执孩子的心灵成长 10 周计划 / 080
- 攻击性的孩子转换为生产性能量的孩子 / 092
  - 孩子为何产生攻击性的行为? / 092
  - 应对攻击性行为的方法 / 094
  - 灵活运用学习共情的教育性电视节目 / 095
  - 调整攻击性节目之前 / 095
  - 针对攻击性孩子的心灵成长 10 周计划 / 097
- 注意力难集中的孩子也可以有自己的集中风格 / 110
  - 孩子为何不能集中注意力? / 110
  - 我的孩子是 ADHD 吗? / 111
  - 父母为培养注意力必须要做的 / 113
  - 灵活运用松懈的好奇心 / 114
  - 培养孩子注意力的心灵成长 10 周计划 / 115
- 冲动性多动的孩子也能学会自我调节 / 124
  - 关于冲动性多动症 / 125
  - 因妈妈的努力而好转的雷沅 / 126



- “棉花糖实验”背后的故事 / 127
- 针对冲动性多动症孩子的心灵成长 10 周计划 / 130
- 从人际困难到拥有杰出社会性 / 145
  - 对于正在成长的孩子来说什么是朋友关系? / 145
  - 如何培养社会性? / 146
  - 训练社会性所需要的心理工具 / 147
  - 培养社会性的心灵成长 10 周计划 / 148
- 让不断争吵的兄弟姐妹因彼此的存在而踏实、幸福 / 162
  - 兄弟之间为什么会打架呢? / 162
  - 为争吵严重的兄弟们准备的心灵成长 10 周计划 / 165
  - 给妈妈的小贴士** “恢复平和的椅子”比“思考的椅子”更好 / 179
- 抑郁、无助的孩子找回兴趣、活力的方法 / 180
  - 每个人都可能抑郁 / 180
  - 针对抑郁、无助的孩子 / 182
  - 妈妈对于抑郁、无助的孩子应该更加用心 / 183
  - 为抑郁、无助的孩子准备的心灵成长 10 周计划 / 184
- 消极的孩子如何懂得积极行动 / 190
  - 关于内向与外向的误解 / 190
  - 性格内向的孩子消极吗? / 191
  - 如何将孩子培养成为积极的孩子 / 193
  - 将孩子培养成积极孩子的心灵成长 10 周计划 / 195

#### ◆ Part 4 帮助孩子自我疗愈 / 201

- 自信心强的孩子会自我治愈 / 202
  - 题目：我喜欢我自己 / 202

自我治愈、成长的孩子的语言 / 205

    懂得调节感情的孩子的语言 / 205

懂得学习的快乐的孩子 / 209

自己懂得学习的孩子 / 212

治愈孩子，妈妈也会成长 / 215

**给妈妈的小贴士** 爸爸的强力心理治疗 / 219

**给妈妈的小贴士** 治愈孩子伤口的妈妈实践 10 戒律 / 223

Part 1

# 伤害已成习惯



## 了解孩子内心的真实想法

▲ 妈妈，我们来玩真心话游戏吧。

● 嗯？好啊。

▲ 从我开始。妈妈你什么时候觉得最幸福？

● 嗯，和你一起聊天一起玩的时候最幸福。

▲ 现在轮到您了。

● 你昨天从学校回来得有些晚。为什么比平时晚呢？

▲ 您说的是昨天吧。就是逛了一会儿文具店。您问点别的吧。

● 就是想问你都做了些什么。

▲ 在文具店前看了一会儿同学做游戏，又在店里看了看有没有新进的贴纸。就是简单地逛了一下。现在该我问您了。妈妈，您为什么不信任我呢？

● 不是，我当然信任。我为什么不信呢？

▲ 就是因为您不信任我，所以才会借着玩真心话游戏的机会问我昨天干了什么。您为什么就不信任我呢？

● 不是的，我信任你。绝对信任你。

▲ 知道了。游戏就做到这里吧。

母女间的真心话游戏就这样结束了。孩子兴致勃勃地想要与妈妈一起做游戏，但妈妈却一门心思想要借此机会问清楚孩子的行踪。为什么妈妈不相信自

己的孩子呢？是因为太爱孩子了吗？或者是真的有所怀疑？当然还是因为太爱孩子了。但是妈妈选择的方式却让孩子很伤心。

我们应该通过游戏去了解孩子的真实想法，而不是借机考问孩子。

## 妈妈们必须知道的孩子的真心话

下面我们就学着通过真心话游戏去了解一下孩子的内心。我们必须知道孩子的真实想法，因为这决定着孩子是否能够健康地成长。让我们通过下面的事例来思考一下。

●我家4岁大的孩子偷偷地将其他小朋友的玩具装进自己的口袋带回了家。我发现孩子偷东西的事实后大为震惊。平时我们一向都会满足孩子的需求，可孩子究竟为什么还会这样做呢？

●我家的孩子5岁了，但学写字时却一直坐不住。其他家4岁的小朋友都开始会写字了，我们买了最贵的教材、教具，可是孩子却没有一点兴趣。究竟是因为什么呢？

●我家孩子6岁了，某天他突然告诉我们说他不想要上幼儿园了。之前明明还好好的，真不知道为什么突然变成这样。问他，也只是说不要去。我家孩子究竟为什么会这样反常呢？

●我家孩子7岁大，但至今都不能很好地融入其他孩子当中。到了幼儿园他只是自己玩，从来不主动和其他小朋友说话。其他小朋友邀请他一起玩，他勉强玩一会儿就自己跑到一边，看书或者玩玩具。我家孩子的社交能力很是问

题。为什么会这样呢？

● 我家孩子8岁开始上小学。但是开学不到一个月，老师就把我请到了学校。据她说我家孩子上课的时候总是突然站起来在教室里乱跑，让他回座位上他根本不听，还总是打其他小朋友。如果其他小朋友打他，他就会大喊大叫，并让老师帮他打其他小朋友，不管怎么劝说都不管用。究竟为什么会这样呢？

● 上了二年级后孩子总是反抗妈妈的话，一点小事就会发脾气。问为什么我们家不是富人，为什么不买一辆新车。在学校也总是惹是生非。我们尽心尽力地培养孩子，真不知道他为什么会这样。

● 我家孩子已经上三年级了，但他从没有主动地学习过，作业也是我们唠叨了才会做。看到孩子对学习这么没有兴趣，我们真的很担心。不知道是否要一直这样督促下去。其他家孩子都会自主学习，我们家孩子为什么做不到呢？

● 我家孩子四年级，常常骗我们说去补习班，但实际上却并没去。还会假借买学习用品的名义，拿钱去买玩具，甚至去电脑房玩电脑。孩子总是这样撒谎真的让我们很担心。为什么就不能说实话呢？这样下去，不会误入歧途吧？

● 我家孩子已经五年级了，却总和小朋友吵架，还会骂弟弟。我们家没有人说脏话，恐怕是他交了不好的朋友，被带坏了。现在小学暴力问题很严重，真担心我家孩子也会被卷入其中。

● 上了六年级后，孩子一到周日就把自己关在房间里不出来。问什么也不回答，只是呆呆地坐着。以前我们不让他出去玩，他就会自己看看书，玩玩玩具，但现在却什么也不做。不知道是不是抑郁症。很多人都建议我们带孩子去医院

咨询一下，但我们却不敢轻举妄动。说也说了，哄也哄了。我们带他去游乐场玩，或者叫其他小朋友到家里玩的时候，他的心情会稍微好一些，答应我们以后努力学习。但最多持续一天，就又恢复原样了。孩子不会真有什么问题吧？有时候他还会不想上学，我们真是没有办法了。

孩子们这样做的时候，究竟心里是怎样想的呢？当孩子出现问题时，妈妈一般会有两点困惑。一是“孩子为什么会这样？”二是“孩子这样时要怎样做？”那么在妈妈们看来哪个困惑更迫在眉睫呢？

如果更想知道“孩子为什么会这样”，那说明妈妈根本不理解孩子的行为。而如果觉得“孩子这样时要怎样做”更重要，那就证明家长认为解决问题比了解孩子的想法更重要。两个问题都是妈妈们需要弄明白，需要解决的。但是为了更好地帮助孩子，显然先弄清楚孩子为什么这样做更重要。

## 胜勋心里话

歌手李尚学的大儿子胜勋有发育障碍。小时候看到打斗的镜头，孩子就会大声地笑。正常来说孩子应该会皱眉，或者发出其他不要打架的信号，但胜勋却只是笑。爸爸妈妈也会告诉他这种镜头不应该笑，但不论说多少次都没有用。

“但是事实并不是这样。后来我们才知道孩子笑并不是因为觉得有趣，而是因为不安、不知所措，就只能用笑表现出来。本来我们应该给孩子一个拥抱，但那时我们什么也不懂。直到孩子上五年级了我们才发现。”

其实不仅仅胜勋是这样。不论孩子是否存在发育障碍，都会有自己的隐情，只是不知道要如何表达而已。因为孩子会害怕爸爸妈妈伤心，害怕爸爸妈妈知道自己的想法后感到失望、生气或是批评自己。抑或是因为担心其他事情。还

有就是不知道表达的方式方法。

孩子反常的行为总是有原因的，千万不要说孩子“无缘无故”地怎样怎样。我们首先要做的就是找到原因，因为我们不清楚孩子是不是也像胜勋一样，由于不知道如何表达而大笑、大哭或是大发雷霆。现在是我们要弄懂孩子真实想法的时候了。



给妈妈的小贴士

## 从妈妈的自尊心开始

面对孩子相同的举动两位妈妈做出了不同的反应。

第一位妈妈：“你为什么要这样？在这么多人面前让我丢脸，要是再这样下去我可就要教训你了。”

第二位妈妈：“我们××伤心了啊，生妈妈的气了吧？”

如果妈妈的自尊心十分强，试想会做出哪种反应呢？

不论怎样，如果您想要走进孩子的内心，那么我建议您选择第二种。而如果想要阻止、教训孩子的意愿更为强烈，那么请您先不要开始心理治疗。不妨先转变想法，等能够做到第二种反应后再试一试。但不论是否开始心理治疗，都希望您尽量少采取第一种做法。因为这样做不仅不利于我们了解孩子的内心，反而还会使孩子的心灵受到伤害进而将自己封闭起来。

在强烈自尊心的驱使下，我们往往很容易做出第一种反应。但请妈妈们尽量调整好自己的心态。

孩子发火或是不听话时，妈妈们当然会有所动摇。毕竟自尊心会受挫。但只要我们能够意识到“啊，是孩子的反抗让我自尊心受挫了”，那么接下来就很容易调节好自己的情绪。妈妈一旦动摇了，那么孩子就会跟着晃动，所以妈妈的镇静与包容就显得十分重要。让我们一起来帮助孩子镇定下来吧。