



韩国心理学博士
教你听懂
孩子的心声

십대라는 이름의 외계인

十几岁的 外星人

孩子，告诉我你在想什么

【韩】金英儿 / 著 秦晓静 / 译

你说的我听不懂，
其实，我们可以



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

십대라는 이름의 외계인

十几岁的 外星人

孩子，告诉我你在想什么

【韩】金英儿 / 著 秦晓静 / 译



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

著作权合同登记号 图字：01-2012-7368

图书在版编目 (CIP) 数据

十几岁的外星人：孩子，告诉我你在想什么 / (韩) 金英儿著；秦晓静译. —北京：北京大学出版社，2013.6

ISBN 978-7-301-22332-1

I. ①十… II. ①金… ②秦… III. ①青春期—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第 062727 号

Copyright © 2012 by KIM YEONG A

Simplified Chinese translation copyright © 2013 Peking University Press

This translation was published by arrangement with Ricemaker through SilkRoad Agency, Seoul.

All rights reserved.

书 名：十几岁的外星人——孩子，告诉我你在想什么

著作责任者：[韩]金英儿 著 秦晓静 译

策划编辑：张 可

责任编辑：兰 慧

标准书号：ISBN 978-7-301-22332-1/G·3602

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> 新浪官方微博：@北京大学出版社

电子信箱：tbcbooks@vip.163.com

电 话：邮购部 62752015 发行部 62750672 编辑部 82893506 出版部 62754962

印 刷 者：北京嘉业印刷厂

经 销 者：新华书店

787 毫米 × 1092 毫米 16 开本 12.25 印张 140 千字

2013 年 6 月第 1 版 2013 年 6 月第 1 次印刷

定 价：36.00 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，翻版必究

举报电话：010-62752024 电子信箱：fd@pup.pku.edu.cn



我曾经认为，父母特别是母亲要做的就是“正确养育”子女。我话是没错，但在很长一段时间里，自己竟然傻得连一个简单的道理都没弄明白，那就是，父母怎样对待孩子取决于父母认为哪些事情是对的，哪些是错的。青春期时，父母常常使我感到烦闷、孤独。为此，我一再下决心，以后决不用他们的养育方式教育我的孩子。直到有一天我才幡然醒悟，我所谓的“正确养育”方式像极了当年父母养育我的方式——不外乎让孩子努力学习，咬紧牙关坚持到底，考上好大学，走上成功之路，最后，理所当然地成为父母在人前炫耀的资本。

让我的两个孩子接受我的“正确养育”并没有太费劲，因为两个善良踏实的孩子默默地按照我指引的方向一路前进。人们见到我漂亮乖巧学习又好的女儿无不交口称赞：“真羡慕您有个聪明的好女儿。”走到哪里都能被羡慕就成了我人生中最大的喜悦和意义。对女儿在想些什么、学习有多吃力、真正想做什么全然不顾，我代替女儿定下超出那个年龄承受范围的目标，单方面地认为女儿能做到。

“不幸”的是，女儿总能按部就班甚至无懈可击地完成我制定的目标。面对当天的目标，之后的目标和再往后的目标，类似“吃力”、“困

难”和“不可能”的话只字未提。“很好，可是你同龄的尖子生也都能做得到。嗯，现在我们要树立更高的目标。”我非但没有表扬她，反而继续要求她快马加鞭。

女儿读小学一年级的某天，我深夜讲完课回到家，坐在餐桌前吃晚饭，女儿托着下巴盯着我看，我发现她脑袋一侧的头发秃了一块儿。我大吃一惊，急忙解下她的头绳，扒拉开头发想看个究竟。女儿却说没什么，不愿意让我碰。我才发现孩子有一边的头发都快掉光了。原来，因为怕我知道了会担心，她故意把头发绑在另一边。啊，我到底对孩子做了些什么……

我以为自己在用正确的标准和方法养育女儿，我以为灵活运用“胡萝卜加大棒”肯定能把孩子培养得出类拔萃，我以为孩子有出息就是我人生的意义……然而现在看来，我却是个不折不扣的坏妈妈……

从那以后，我开始学习心理学，常常对自己之前的做法和女儿的状况心有余悸——要是我仍旧执迷不悟会导致什么后果，设想一下简直让人不寒而栗。今天，很多父母仍在用他们自以为正确其实错误的方式教育着十几岁的孩子，每每想到这里我都十分痛心。其实，这些“坏”父母青春时期也痛苦过，那些痛苦又转移到了他们的孩子身上。

新闻中每天都会出现几十篇有关青春期孩子的报道，有一些骇人听闻：自杀、对教师施暴、集体犯罪……我分不出到底谁是害人的人，谁是受害的人。新闻报道中的那些孩子之所以会那样，是因为他们可能在家中或学校里都得不到应有的认可和爱，无法树立起完整的自尊，

连个能推心置腹地倾诉自己痛苦的对象都没有，导致心理上与别人渐行渐远。

写这本书的过程中，我哭过许多次，把之前任何一本书中都未提及的内心感受在这里一吐为快。同时，热切期盼世上所有父母能读到这本书。希望那些认为孩子的心理根本无法理解的家长尝试着去理解；希望他们能从现在开始改变自己“爱”的表达方式，哪怕还不太熟练。

拦住慢慢远离幸福美好的十几岁孩子不难，为内心早已丧失“家庭”意义的孩子们，把“家”营造成“想来的地方”是完全可能的。抚慰孩子的心灵，让他们知道家里并不是只有坏妈妈、讨厌的妈妈、没本事的爸爸和无视自己的爸爸；让孩子懂得安慰同样在经受痛苦的爸妈，这些都能实现。

如果你还记得十月怀胎一朝分娩后，面对小生命的激动时刻，如果你还记得仿佛得到全世界般泪眼朦胧中的喜悦与幸福，不妨现在就对孩子说一句：“感谢你的到来。”

治愈将从这里开始。

金英儿



序	我曾是个坏妈妈	VII
第一篇	为什么错的总是我	
	第 1 章 每个孩子都想过离家出走	003
	“无处可去”的孩子们	005
	儿子离家出走了	008
	逆转过后必有感动	011
	“家”应该是个怎样的地方	013
	第 2 章 孤独的青春期	015
	抢钱的孩子和被抢的孩子一样无助	017
	能连他的“坏”朋友都喜欢吗	020
	当孤独遇见孤独	022

第3章 表面装酷，其实很脆弱 027

十几岁的孩子都是“多重人格” 030

外表冷峻的女孩原来心里这么痛苦 032

如果你想让孩子美丽又可爱 034

第4章 孩子怎么成了外星人 037

导师的魅力在哪儿 040

归根结底，孩子想得到认可 042

孩子喜欢什么样的导师 044

拥抱灵魂的人 049

第二篇

我的路在哪里

第5章 英儿啊，你就不过如此吗 055

我的“最好”与父母的“最好”不一样 058

如果人生也有公式 061

真正该失望的另有其事 065

第6章 学习为什么那么难 069

我找不到学习的意义 072

你们小时候学习好不好	075
想体验真正的“学习”	078

第 7 章 我喜欢什么，讨厌什么 083

梦想和成绩迥异的两个孩子	086
没有哪个算命先生能说中梦想	088
从邪恶的“适合”中解脱出来	090

第三篇

当孩子遇见坏妈妈

第 8 章 妈妈和孩子的语言不同 097

妈妈和孩子一同出生	100
把手伸向我钱包的儿子	103
没能顺利度过青春期的妈妈	106

第 9 章 你们从来都没有为生了我高兴过吗 109

把“你怎么这副模样”换成“感谢你的降临”	111
朝想象中的观众发问	113
“原来我是个不错的小孩”的积极错觉	116
我讨厌“别人家孩子”	119

第 10 章 在孩子面前诚惶诚恐也是爱吗 123

你是因为伤害过他觉得抱歉才那样做 126

mama boy 和 mama girl 长大后 129

你尝试过“便利贴关爱”吗 131

第 11 章 孩子在犯错中成长，家长从宽恕中感悟 135

孩子为什么不想和父母交谈 138

没有施害人，只有受害人 140

我们从未有过“温暖的沟通” 142

伤口在内心腐烂就成不了气韵芬芳的人 144

第四篇

好想谈恋爱

第 12 章 我，有喜欢的人了…… 149

如何对待严肃认真恋爱的孩子 152


当孩子感觉“父母理解我”时 153

第 13 章 我有许多小秘密 157

与学习无关的都是秘密 160

“拜托，您能不能不管我！” 162

第五篇	心理学对十几岁的孩子这样说	
	第 14 章 爱的处方1：十几岁的孩子美还是不美	167
	第 15 章 爱的处方2：你可以爱得更热切	171
	第 16 章 爱的处方3：梦想瘦身练习	175
	第 17 章 爱的处方4：痛苦的孩子对坏妈妈说	179
后 记	为了成为足够好的父母	182



第一篇

为什么错的总是我

“老师，我的人生到底哪里出了问题？怎么总和想象的背道而驰？”

“这是因为你脚上穿的鞋子还没做好，这双鞋走不了多远就会坏，还容易把你引到错误的方向。”

“那我想把它脱下来扔掉，这样不就能终止错误了吗？”

“难道你就不好奇，等这双鞋全部做好的时候，你在哪里，又会变成什么模样？你将看到自己穿着世上最棒的鞋子站在梦想面前。是不是很令人向往？”

“真的吗？就凭我这副德性，真的会有那一天吗？”

“那是当然了。你看看我，原来那双鞋连一半都没做完，害得我脚上伤痕累累。现在反而很怀念那段时光，正因为鞋子没完全做好才散发着独有的魅力。你的人生没有任何过错，错的只是没有呵护好你的大人们。”



第1章

每个孩子都想过离家出走



凌晨一点，电话铃响了。

“老师，玄植又离家出走了！难道因为我早上说了他几句他就不愿回来了？他和您联系过吗？”

“他去了朋友家。看来他今天不想回家了，我怎么劝都听不进去。您别太担心，快休息吧。明天放学之后我一定会找他好好谈谈，让他回家去。”

读书时，我是个“货真价实”的书呆子。朋友们都问：“你是学习还是玩命呀？”因为我心里的某个角落藏着“离开家远走高飞”的念头。如果人们面对无法忍受的境遇时，选择勇敢面对叫做“有勇气”……是的，我没有勇气。

12岁时，我从飞驰的火车上跌落。发育还没完成的年纪，要接受纠正错位脊柱的大手术，头上缝了好几十针。虽然觉得自己成了怪物，但好歹捡回了一条命。我身体十分虚弱，后来更是小病不断。这种情况下，唯一能做的只剩学习。所以，面对每天机械重复的生活和不称心的外貌，我非常想一走了之，到一个没有人认识我的地方去。

幸运的是，勇气的缺失把我带到了青少年心理咨询师这个位置。几

乎每天晚上，有时甚至凌晨我都会接到他们的电话，听到电话那头一句弱弱的“老师……”，就能对他们正身处何种状况、心情怎样，猜个八九不离十。虽然佯装纳闷地发问：“这些话怎么就不能对父母说呢？”其实，我清楚他们的答案是：“父母根本不好好听我说。”

事实上，很多模范生也想离家出走。家长们能弄清“家”的定义是什么吗？十几岁的孩子知道“家”在哪里，却觉得自己每晚要回的那个地方不是理想中的“家”。

“无处可去”的孩子们

第二天中午，玄植的妈妈终于忍不住来到我这里。

“我到底说什么了……这孩子都不愿意回来和我说话。我在家他就要出去，我要出去他又胡搅蛮缠。又不是小学生，也到了能听懂大人话的年纪。小时候都不这样，为什么现在反倒这么刁难我。儿子长大了，我们又打不得。”

玄植妈妈身穿价值不菲的大衣、背着名牌包走进来，唉声叹气地絮叨着。方才，玄植给我发短信时分明说他无处可去。无处可去？就是这样一个语气跟过去无家可归、忍饥挨饿的苦孩子一样的现代少年，此时此刻他穿戴不凡的妈妈正在我面前倾诉教子的苦恼。

“已经第三次了？他习惯不回家，其中肯定有问题。”

“我到底还有什么没满足他的？长这么大甚至都没狠狠教训过他一回。离家出走跟朋友们闯祸也好，成绩一落千丈也罢，我从没说过什么

或者给他压力，我们两口子反而赔尽了小心。特别是离家出走过一次后，害怕他再这样，只好跟哀求似的紧跟着他说要什么给什么。世上哪有这样的父母啊？”

“对，真的没有这样的父母了。但现在您两位必须改变一下才能让玄植回来。我上次说过，玄植想要的不是物质上的满足，他想和父母进行真正的对话。他和我推心置腹地谈过很多在家说不了的事情，其中相当一部分是需要和父母商议的。目前来看，最大的问题在于有些话他跟你们说不出口。”

“怎么就说不出口了？我们可是时刻准备倾听的。”

“您能做好听的准备再好不过了。我今天先劝玄植回去，要是他有需要商量的问题，您请像刚才您说的那样听完他的话。在认定他的意见‘不像话’之前，平和冷静地问问他为什么会那么想。在不伤害孩子的前提下，多给他些机会是好事。以后，他会爱上回家，享受和父母的交流的。”

玄植妈妈点点头回去了，脸上仍旧挂着理解不了儿子的表情。约好的时间到了，玄植小心翼翼地打开我的房门，探出脑袋。

“咱们出去吃碗乌冬面吧？”

这个17岁的小伙子露出了腼腆的笑容。

矮小的我紧跟在个子窜到1米75的玄植身后，注视着他的背影。这孩子多么乖巧可爱啊。我会心地微笑着，费劲地摸了摸他的后脑勺：“以后别再离家出走了，你总得毕业吧？”

“我也知道自己错了。可是，烦的时候干脆离开家心里会舒服些……”

“得了吧，你心里真舒服吗？”

“……”