

新时代亲子
身心灵教育经典读物

Children, Old Souls

孩子都是老灵魂

许添盛 著

台湾著名身心灵导师

张德芬

盛赞他是“伟大的灵魂”

没有不对的孩子，只有不会教的大人

请停止非爱行为，真正的教育是爱和信任

被誉为新时代 家庭教育圣经

中南出版传媒集团
湖南人民出版社

Children, Old Souls

孩子都是 老灵魂

许添盛 著

中南出版传媒集团
湖南人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

孩子都是老灵魂 / 许添盛著. — 长沙 : 湖南人民

出版社, 2012

ISBN 978-7-5438-8670-4

I. ①孩… II. ①许… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第188524号

湖南省版权局著作权合同登记

图字: 18-2010-150号

原书名: 《孩子都是老灵魂》

原作者名: 许添盛

中文简体字版©《孩子都是老灵魂》2010年, 本书由赛斯文化事业有限公司正式授权, 同意经外图(厦门)文化传播有限公司, 由湖南人民出版社有限责任公司, 出版中文简体字版本。非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

出 版: 中南出版传媒集团·湖南人民出版社

(地址: 长沙市营盘东路3号 410005)

经 销 者: 全国新华书店

印 刷 者: 北京中科印刷有限公司

开 本: 880×1230 1/32

字 数: 151000

印 张: 6.5

出版时间: 2013年1月第1版

印 次: 2013年1月第1次印刷

出 版 人: 谢清风

责任编辑: 曾赛丰

特约编辑: 刘洁丽

封面设计: 蒋宏工作室

美术编辑: 靳 莹

ISBN 978-7-5438-8670-4

定 价: 28.00元

发 行: 中南出版传媒集团·北京涌思图书有限责任公司

(地址: 北京市朝阳区安定路39号长新大厦1001室 100029)

联系电话: 010-64426679

邮购热线: 010-64421810

传 真: 010-64427328

公司网址: www.yongsibook.net

投稿邮箱: tougao_qc@yongsibook.net



推荐序

省思自己，了解孩子

沈希哲

医师的天职是照顾人的身体与健康，但能同时照顾身体、情绪、感受的医师，一定能从工作中获得大量的满足感与成就感。

许医师是我院内的身心科主任，从这本书中，我感受到他对生命的珍惜以及对身心灵教育的执着与热情。书中，第一篇“倾听孩子的心”，显示现在的父母总认为“孩子不懂事、不会自动自发、不关心也不在乎自己的未来”，因此认为“一代不如一代”，担心其未来的前途。但以身心灵角度而言，下一代不但有着比我们更丰富的地球轮回经验，而且是心灵上已准备好面对未来世界的挑战，却只因我们自己褊狭的观念，产生对生存的恐惧与焦虑感。所以学校和家庭的教育最大的问题，是来自老师与家长的观念与心态。我自己也有一位在念高二的孩子，感

同身受，因此许医师能将这些观念诉诸文章，令我佩服与感动。写作除了要动脑筋、花心血、勤做功课以及收集故事，同时也需要过人的耐心。

我个人虽是一位外科医师，但多年来掌管卫生行政，也曾经规划无数有关精神心理的照护计划，在精神、心理的层面，让我深深体会到人性的复杂与微妙。

孩子是未来的主人翁，身为父母或师长者，除应给予孩子全心全意的安全感与信任度外，最好也能在孩子的情绪与身心健康这部分多付出关爱，方得以教养出人格健全的下一代，创造出优质的社会与国家。

许医师将诊间所遇到的案例，用他的生花妙笔、敏锐的观察力、刻画出一部发人深省的作品。作为读者的你，在看完文章后，一定可以从这本书学习到如何维护优良的亲子关系、亲职教育与成长，省思自己、了解孩子，深信将为你照亮生命的道路，活得自在、快乐又健康。

【推荐人简介】

沈希哲医师，高雄医学大学医学系毕业，美国纽约霍普金斯大学公共卫生硕士、台湾师范大学卫生教育学系博士班。曾任台北市立中兴医院副院长、台北市政府卫生局第三科科长、台北市立阳明医院急诊医学科主任、行政院卫生署台北署立医院急诊医学科主任。现任台北县立医院院长。



自序

亲子关系的觉察与成长

许添盛

自从我的上一本书《不正常也是一种正常》出版以来，也不过半年多的时间，感觉却仿佛是相当久远的事了。我想，原因在于这是第一本由“赛斯文化”出品的新书吧！从一家出版公司的筹划、申请、成立，及至顺利运作，过程实在不容易，在此也要感谢每一位新时代赛斯家族伙伴的共同努力。

撰写这本书的动力，来自于长期以来对推广身心灵教育的理想、执着与热情。在我的诊间里，几乎所有临床上所见的痛苦、冲突与挣扎，最后都会探讨到亲子关系、亲职教育、自我探讨、觉察及成长。于是，我起了一个念头，如果能以新时代赛斯思想为根基，探讨一些儿童心智科或身心科常见的案例，也许能对许多“热锅上的家庭”有所帮助；不仅如此，我还精心摘选了许多与亲子教育有

关的赛斯思想及身心灵健康观念，希望能从根本角度来协助大家成长。

在我内心深处，还有一份表面是“歉疚”、底层却是“爱”的情感。这来自于我平日身心科门诊的匆忙，加上各地演讲推广的紧凑生活，常常没有较多的时间来与大家进行更深入的亲子对话。继《在孩子心里飞翔》之后，我完成了这本《孩子都是老灵魂》，但愿能带给每个家庭幸福、成长与健康。



/ 目 录 /

孩子都是老灵魂
Children, Old Souls

〈推荐序〉 省思自己,了解孩子 沈希哲
〈自序〉 亲子关系的觉察与成长 许添盛

第一篇 倾听孩子的心——生命会找到自己的出路

- 拒学症 拒绝上学的小公主 3
- 拒学症 我生下来不是来写功课的 8
- 拒学症 内心“皮皮挫”的小孩 13
- 拒学症 因为我没那么爱他 18
- 拒学症 着重过程,而非只是结果 22
- 吸毒和自残 为心中的伤痛寻找出口 27
- 异位性皮肤炎 给世界一张不好看的脸 32
- 偏差行为 小孩偷东西怎么办? 37
- 照顾感受 你们根本就不了解我 42
- 照顾感受 反抗父母,孩子真的“变了”吗? 47
- 照顾感受 陪伴孩子,把他们放第一位 52
- 生命教育 爱是超越时空和生死的 57
- 身心灵教育 61

第二篇 化解忧郁的心结——去除内心的不安全感

- 强迫症 一定要得第一名? 65
- 强迫症 护身符成了烦恼及痛苦的根源 70

• 焦虑症	活在担心被遗弃的恐惧中	75
• 过动症	孩子过动,也许原因出在大人身上	80
• 过动症	你的小孩提升自信心了吗?	85
• 过动症	“小魔鬼”成为“小英雄”	90
• 过动症	没有不对的孩子,只有不会教的大人	95
• 精神官能症	仿佛大难临头的恐慌	100
• 忧郁症	不知道自己活着是为什么	105
• 忧郁症	还未准备好当妈妈	110
• 精神分裂症	去除内心的不安全感	115
• 癌症	不要让孩子成为讨爱的乞丐	119
• 身心灵教育		124

第三篇 觉察教育的根——无可救药的乐观主义者

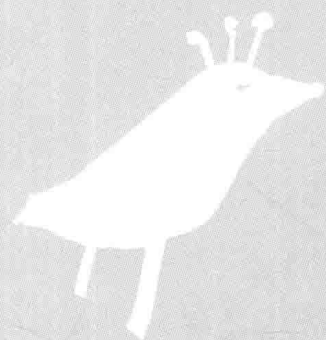
• 出生	灵魂的选择	129
• 尊重	小孩都是“老灵魂”	134
• 内在心灵	父母是孩子的一面镜子	139
• 亲子成长	小孩并不如大人所以为的那样简单	143
• 启发内在	每个孩子都是天才	148
• 自信	孩子缺乏自信怎么办?	153
• 创造	愈来愈不快乐的小孩和大人	159
• 化解无力感	你找到自己的力量了吗?	164
• 信念	让孩子选择自己的核心信念	169
• 感恩与惜福	爱、支持、同理心	173
• 心灵纽带	家庭中真实情感的交流	178
• 自我肯定	帮助孩子找到自己的教育法	183
• 身心灵教育		188

〈后记〉	当幸福来敲门	191
------	--------------	-----

第一篇

倾听孩子的心

生命会找到自己的出路



现在学校和家庭教育最大的问题，来自老师及家长的观念和心态。

大人们总以诸如“孩子不懂事、不会自动自发、不关心也不在乎自己未来”的不信任心态来看待他们，往往认为“一代不如一代”——父母如此地用功努力，在社会上都还奋斗得这么辛苦，孩子却一副不求上进、事不关己的样子，未来前途该怎么办啊。

以身心灵角度来看，其实下一代不但有着比我们更丰富的地球轮回经验，而且是心灵上已准备好面对未来世界的挑战。只因我们自己褊狭的观念、面对生存的恐惧及焦虑感，才让我们看不见孩子的优秀及贴心，于是产生种种对孩子的不信任感及缺乏信心。

我想大声疾呼，停止投射不信任的负面能量到孩子身上吧！“生命会找到自己的出路”，换个信任、欣赏及鼓励的眼光看待孩子，你会发现，原来他们真是如此的棒！



拒学症

拒绝上学的小公主

原来，美美得的是所谓“小公主症候群”。母亲在夜市做生意，父亲是小学福利社的员工，母亲从小就把美美伺候得像个公主，几乎没有违背过她任何的要求，甚至不要父亲太过接近美美——因为母亲觉得父亲说话大声，言语粗鲁，会吓到孩子。

美美是个小学三年级学生，最近被母亲带到身心科就诊，原因是她突然不肯上学，任凭家人怎么问也问不出个所以然，于是在亲友的建议下来找我。

这是个非常有趣的治疗过程——因为治疗次数不下二三十次了，美美对我的任何一句问话从来就没有回答过，当然，也从来没有问过我任何问题！大家一定觉得很奇怪，许医师不是号称“青少年心灵教主”吗？为何也有吃瘪的一天呢？没错，我就是有这么一天。但大家不要忘了，一个从不和我对话的少女，每次在母亲的陪伴下会谈，我竟然可以做心理治疗，还做得有模有样，一步步地抽丝剥茧，也达到治疗上的突破，那可了不起吧！

在母亲的协助下——当然，每次的会谈美美都在场——我逐渐了解美美“拒学症”的形成。原来，美美得的是所谓“小公主症候群”。母亲在夜市做生意，父亲是小学福利社的员工，母亲从小就把美美伺候得像个公主，几乎没有违背过她任何的要求，甚至不要父亲太过接近美美——因为母亲觉得父亲说话大声，言语粗鲁，会吓到孩子。



万事万物的发生，
必有它背后的道理及正面的意义。

美美在成长的环境中，一路被当成小公主般地呵护着，虽然家境并不算太好，但父母亲从未让美美吃过苦、分担过家事，美美也生得甜美可爱，成绩优秀，一路安然成长。

哪知进了初中之后，功课开始吃重，加上美美过去曾学过钢琴，母亲希望她进音乐班，但初中所谓的音乐班有时是升学班的化身，于是，美美不但要练习钢琴，又要面对升学班的功课压力。这下子问题来了——各位，美美是个小公主！她习惯人家处处让她，也习惯老师、同学都将她捧在手心上，宛如她一路长大、家庭对待她的方式。

但是，进入音乐升学班——说得难听一点，谁理你啊！美美开始面临同学间你争我夺的竞争气氛，由于美美的表现并不杰出，面对老师一视同仁的对待，甚至更为重视功课表现好的同学时，加上自己要兼顾练钢琴和准备学业，压力实在太太大，终于有一天，情绪爆发了，美美开始拒绝上学。

做父母的当然心急如焚，尤其都已经初三了，眼看就要面临基测^①，如果不去学校，也许要报中辍，那不就领不到毕业证书了？哈，关键来了，过去父母一直把美美当成小公主，如今却对她又打又骂，甚或只是说话大声一些——各位猜猜，小公主的反应会如何？是的，她根本不愿开口说话了！这就是我所见到的情景。

我试着安抚父母的情绪，万事万物的发生，必有它背后的道理及正面的意义。往好处想，美美的拒绝上学，是一种心理上正

①注：台湾教育部为初中生升高中举办的学习能力测验。

面的防御机制——人格避免其自信心全面崩盘的自我防卫措施。如果她咬着牙硬撑下去，也许导致忧郁症、自杀意念，或人格的全盘崩溃，那时的场面更难收拾。如此一来，美美可以重新整顿自己的内心，调适心境，从过去理所当然受保护、禁不起挫折、要人家处处让她的小公主，蜕变成一个可以适应社会环境的小女孩。

我告诉父母，先不要急着逼她上学，这只会适得其反，我们应该成为心灵的福尔摩斯，一步步澄清、了解美美的内心感受，这样一定会有帮助。

果然不出我所料，美美虽然不去学校上课，但因为快毕业了，她却愿意去学校考试，以便可以顺利毕业，同时也在家里复习功课，把握自己想要的未来；最近更由于母亲住院开刀，美美开始放下小公主的身份，学习照顾母亲，整个人成熟懂事多了。我想，这也是一个很棒的成长历程吧！

拒学症

我生下来不是来 写功课的

小凯不想上学，明明写好的功课和联络簿都已经放在书包里，只等着第二天带去学校，可是，小凯竟然在上学前将写好的作业本通通拿了出来，硬是不带到学校去。还有，当妈妈与小凯讨论学校的功课及所有这些事时，他仿佛都心不在焉、有听没懂。