

孩子可以这样教

虞叶琴◎著

来自“妈妈下午茶”的
35个亲子心理案例

读懂孩子，需要的才会被接纳

他需要的不是道理，是倾听、信任、赋能、策略

妈妈的柔爸爸的刚，成就孩子的韧

爸爸这个角色需要妈妈共同成就



宁波出版社
NINGBO PUBLISHING HOUSE

虞叶琴◎著

孩子可以这样教

来自“妈妈下午茶”的35个亲子心理案例

 宁波出版社
NINGBO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

孩子可以这样教: 来自“妈妈下午茶”的 35 个亲子心理案例 / 虞叶琴著. — 宁波: 宁波出版社, 2016.6

ISBN 978-7-5526-2471-7

I. ①孩… II. ①虞… III. ①家庭教育… IV. ① G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 093842 号

孩子可以这样教

——来自“妈妈下午茶”的 35 个亲子心理案例

虞叶琴 著

出版发行 宁波出版社

宁波市甬江大道 1 号宁波书城 8 号楼 6 楼

责任编辑 廖维勇

责任校对 尤佳敏

责任审读 王丹 叶呈圆

装帧设计 金字斋

印 刷 宁波市大港印务有限公司

开 本 880 毫米 × 1230 毫米 1/32

印 张 4.625

字 数 115 千字

版 次 2016 年 6 月第 1 版

印 次 2016 年 6 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5526-2471-7

定 价 28.00 元

如发现缺页或倒装, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。电话 0574-87582215

序

.....
你花费在玫瑰上的时间,才使得你的玫瑰花无比珍
贵。——《小王子》
.....

2013年9月,在我们与方庄社区联合举办的第十届邱隘实验小学方庄亲子家长学校开学典礼暨第九届家长学校毕业典礼中,虞叶琴女士作为家长代表作了发言。她对女儿潘羽的教导以及她对教育的理解让在座的每一位都深受感染。

2013年秋,我正在美国培训,收到来自于虞叶琴女士的一封电子邮件。邮件大意是潘羽向妈妈反映在学校里午餐时发生的一件事,妈妈提议潘羽自己寻求解决办法。邮件后面附了一段视频,是潘羽讲述事件的起因、经过、结果,然后发表自己的看法,提出自己的建议。这种“非单纯地教导而是引导孩子解决问题”的育儿方式与我所提倡的“教育健康态”教育思想有异曲同工之妙。我一直认为最好的教育,不是培养那种“两耳不闻窗外事,一心只读圣贤书”的高考高分孩子,而是要注重培养每个孩子的独立思想、自由精神、健康人格、公民观念、规则意识、质疑勇气等,我认为教育的最终目的是要让孩子幸福快乐,健康成长,全面发展。



从美国回来，政教处组织开展第3次“与沈老师面对面”活动，我特别邀请了这个特别的小姑娘——202班的潘羽。并在后来的“校长接待日”中，我请来了虞叶琴女士——“妈妈下午茶”团队的创始人。经过几次交流，2014年春，我代表学校正式邀请虞叶琴女士创建的“妈妈下午茶”以公益的形式进驻邱隘实验小学。

2014年2月26日，虞叶琴女士首次给一、二年级家长学校开讲《理想孩子从哪里来》；3月11日，“妈妈下午茶”首次沙龙活动在学校“hello,伙伴”（心理咨询室）开展，部分预约家长与团队成员共同分享家庭教育故事；4月23日，“妈妈下午茶”团队核心成员给四年级家长学校作《青春期如何和孩子沟通——谈谈焦点解决技术》讲座。

“妈妈下午茶”通过讲座、沙龙的方式给家长们呈现儿童成长中显现的各种问题和亲子之间困扰案例进行探讨与解析，让参与的家长学会自省、内观，从而了解儿童心理发展的基本规律，学习家庭教育的基本常识，共同寻找专属于自己的教子平衡点，成为自己孩子的人生导师和亲子关系专家。

2015年春，虞叶琴女士在原有的活动形式的基础上，对“秋实·妈妈下午茶”活动进行了升级——通过微信公众平台和学校下发的倡议书招募了十位热衷于家庭教育的热心家长，还聘请了专业的心理辅导师，成立了“秋实·亲子研讨班”。虞叶琴女士和伙伴董越选用《如何说孩子才会听 怎么听孩子才肯说》这本书作为参考，组织大家一起学习讨论、实践交流，帮助很多家长朋友解决了他们正面临的种种家庭教育问题。正如一位家长在感悟中所说的：学习怎么教育孩子其实是学习怎么做好自己，陪伴孩子成长更重要的是自我成长。

泰戈尔曾说过：“果实的事业是尊贵的，花的事业是甜美的，但

是让我们做叶的事业吧，叶是谦逊地专心地垂着绿荫的。”虞叶琴女士和她的“妈妈下午茶”做的就是叶的事业，是培育种子的事业。她从家长的角度，为家长释疑解难，为很多家长朋友指出了一个方向——学会自我成长，让他们在孩子们今后的学习生活中更好地开展家庭教育，同时也在潜移默化中让他们成了家庭教育启蒙的种子，使他们在开出自己的花的同时辐射别人，将他们的能量通过传递的方式使更多的家长朋友受益，让更多的家庭因此变得更加美好！

较之以往的家庭教育思想传播，“妈妈下午茶”更多的是注重家长对“自己孩子”的关注度，寻求解决“自己孩子”问题的独特方法，它给我们的家长学校注入了一股新的活力，为家长学校（以往职能多为文化普及）提供了“沙龙式”学习交流的平台和路径。这种良好家庭教育氛围的培养，有利于我们的孩子健康成长。这正是我校办学宗旨所一直提倡的，也是“妈妈下午茶”团队进驻学校的重要意义之所在：为了每一个孩子的健康成长和全面发展。

以此作序，谨代表学校向虞叶琴女士及她的团队能无偿为学校服务表示感谢和致敬，感谢虞叶琴女士一直以来的辛勤付出！也期待虞叶琴女士能推出更多的精品，让更多的家长从里面一个个鲜活生动的案例中获益更多，让孩子的成长过程能更顺畅，让孩子的小学阶段学习生活能既快乐开心又扎实有效。

（沈 斌 宁波市鄞州区邱隘实验小学校长）



序 / 沈斌

第一章 读懂孩子,需要的才会被接纳

1. 倾听,就够了	003
2. 识别孩子的原级情绪	006
3. 发现孩子的“缺爱”模式	009
4. 尊重孩子的自我,保护孩子的自尊	013
5. 往你想要的方向推动——积极关注、正面引导	017
6. 他需要的不是道理,是倾听、信任、赋能、策略	020

第二章 妈妈的柔爸爸的刚,成就孩子的韧

1. “妈妈”是孩子“关系发展”的源头	025
2. 妈妈先用本能还是职能?	028
3. 在妈妈的脾气中看爸爸的位置	032
4. 我已经有一个妈妈了,我想有个爸爸	035
5. 爸爸这个角色需要妈妈共同成就	039
6. 亲子之间的距离——从亲密无间到亲密有间	042
7. 亲子关系中的情绪——理想的我与真实的我	046
8. 读懂自己读懂孩子——亲子相处中的投射	050
9. 老大的烦恼	054
10. 做孩子的人生教练	058



第三章 成长中的重要驿站——学校

1. 从他律到自律——可以借力的学校教育	063
2. 配合孩子完成“学校任务”——悲喜交加	067
3. 我再也不想当班长了——能力与努力	071
4. 老师有请	076
5. 我的孩子在学校被欺负了	079
6. 我很乖,是小恶魔在作怪	083
7. 成绩是一个最直观的信号	086

第四章 在经历和体验中成长

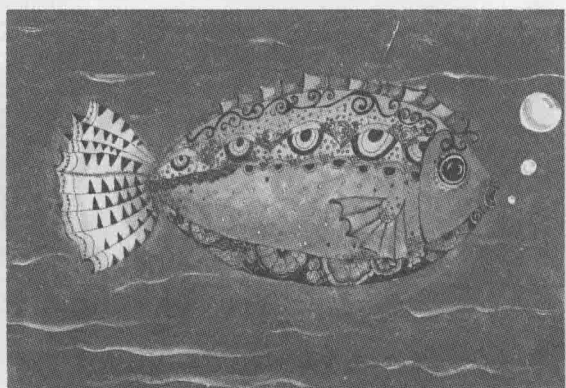
1. 所有关系都是相似的——向陈道明先生学习如何发飙	091
2. 同伴关系显露亲子关系	094
3. 优秀的小伙伴是正能量还是负能量?	098
4. 动画片、综艺节目——满足了孩子什么?	101
5. 时间管理——一个非独立的课题	104
6. 被拒收的礼物——浅尝挫败感	109
7. 再让我学游泳我就绝食——处理未完成的事件	112
8. 关于撒谎这件事	115
9. 物权观念	121
10. 控制与反控制——认识孩子们的那些“不乖”行为	125
11. 利己还是利他	129
12. 想要平等的感觉——青少年同一性	133

后记	137
----------	-----

第一章

读懂孩子，
需要的才会被
接纳





1. 倾听，就够了

如果妈妈能真心地倾听孩子的心声，这便是给孩子很特殊的一份礼物。让我们回想自己曾有过的经历——当好友真诚地听我们讲话，我们会多么的愉快；相反，如果亲近的人对我们的谈话心不在焉，我们又会多么的沮丧。



每天晚上临睡前，女儿小乙（三年级）会跟我说些开心或不开心的事，昨晚讲了一个教师节给老师送礼物的事情，觉得自己的礼物不够好，说着说着就委屈地哭了；有时会说到同学的言行让她感觉不好，比如班长对同学很凶；也有一些感觉到不公平的吐槽，很郁闷。我就听她说，很多时候不知道如何回应，怕回应得不合适让她更加伤心。

亲子之间的睡前交流像一个小小的仪式，为一天的活动画上一个句号，将手上的事情心里的事情都放下，进入休息模式。对于孩子来说，这个“放下”会以“倾诉”的方式释放给妈妈。

乙妈虽然希望通过这样的交流多了解孩子以及孩子在学校的



情况,但还是觉得有些压力,一部分来自对孩子的感同身受,孩子的开心与郁闷都很自然地传递给家长,好的想要保持,不好的想要改变;另一部分来自当下的回应,不知如何说如何做才是孩子真正需要的,才是对孩子的成长有利的。

Z妈感觉到有些事确实是外界因素引发的,比如老师的确有失公允,同学的确倚势霸道,但更多的是孩子自己的敏感和认知偏差。

既然睡前的交流是放松的机会,希望孩子将心里的事情倾诉完了可以轻松入睡,那就不如将重点放到倾听上。提高倾听这个环节的质量,而不是将解决问题、安抚孩子作为睡前交流的重点,这样就可以真正做到放松心情。

我们和孩子接触的机会还有许多,接送的时候、共进晚餐的时候、散步的时候、周末游玩的时候,或许这些时候更加适合摊开来谈、讨论着说、思考着说。如果说白天更加合适用脑,那么,晚上更加合适用心,白天思辨晚上体悟。

如何听孩子的睡前倾诉?只是倾听就有意义吗?

倾听是理解孩子思维框架的一种方式。倾听孩子的声音,了解他的苦恼、他的问题、他的难处,把孩子的思想和情感具体化。良好的倾听会让孩子有安全感,更加开放自我,说出心里真实的想法,和妈妈关系亲近。

妈妈的态度也会潜移默化影响到孩子,教会他倾听别人,包括那些令他烦恼的人的声音。良好的倾听是一种安静而兼具启发功能的情感传递,从内部促使孩子产生反应、思考、改变,而不是通过语言指导等外部压力。孩子有时候会因为没有耐心或没有用心倾听而误解他人的意图,这些误解会给他带来烦恼和困惑。学会听“懂”别人的话,能使人际关系顺畅起来,减少人际困扰。

其实妈妈在倾听过程中并非只用耳朵,只是更少地用语言去影

响孩子的表述，倾听过程仍然会发生：接受信息、加工信息、传递信息。肢体语言和表情都会表达出来，不否定孩子的感受，也不用自己的观点去左右他。倾听过程更多的是展现陪伴的力量而不是解决问题的力量，它是良好亲子关系的基础，提供温暖、接纳、尊重、真诚的安全氛围。父母对孩子的影响力，很大程度上取决于亲子关系。

倾听过程中，妈妈对孩子是全心全意、带着包容的态度听，除了倾听孩子讲述的故事内容，也关注孩子的表情和下意识动作；除了倾听孩子自己的感受，也倾听他描述的其他人的信息以及事情发生的背景；一边听一边回应让孩子感觉到自己得到关注，自己讲述的事情是有意义的；边听边试图去感同身受和理解孩子。在此过程中，最重要的是，暂时放下自己的评判和指导欲望。孩子叙述得越无障碍，当妈妈的听得越完整。对孩子来说，复述一遍就像是把发生过的事情重新经历了一遍，由此会生发出许多新的思考和应对方式，这些是真正宝贵的，也是难以从外界植入的。静能生慧，孩子若能在一个安全的情境中充分地重新体验自己的故事，他会有不一样的感受，这个不一样的感受给他带来的不仅仅是情绪上的释放，还有生发出来的智慧。有时候孩子会和妈妈边求助边自己找到点子，也符合这个道理，解决方案不一定向外求，只是向内求需要合适的情境。

如果妈妈能真心地倾听孩子的心声，这便是给孩子很特殊的一份礼物，让我们回想自己曾有过的经历——当好友真诚地听我们讲话，我们会多么的愉快；相反，如果亲近的人对我们的谈话心不在焉，我们又会多么的沮丧。



2. 识别孩子的原级情绪

原级情绪指的是个体对环境最原始基本的直接反应；次级情绪是个体对“原级情绪”的反应，属于反应性情绪。其特点是会掩盖原级情绪，并因此妨碍当事人的觉察，不利于问题的解决。



小C六年级，是个“侠女”，班里一个男生经常去“骚扰”女生，小C看不过去，恨不得冲过去“掀翻这个男生的桌子”。回家和妈妈吐槽，义愤填膺。妈妈了解自己的女儿，生怕她真的这么干了，纠结的是，自己的大道理女儿都已经能背下来了，但似乎对她的“怒发冲冠”没起什么作用。每次张口前都会被女儿阻止：妈妈不要说，你要说的我全知道，那个男孩的个性形成是有原因的，和家庭教育有关，别的人生我不该插手……只是我仍然难受，我也不知道下一次我能不能控制住我自己。

关于情绪处理、界限，如何以对方乐意接受的方式提供帮助，都是可以从这个故事中提取的主题，每一个主题对孩子来说都需要一个学习过程。一个事件可以从多个角度去看待，至于选择哪一个作

为沟通的要点，要看亲子教育的诉求。家庭教育的优势在于亲子之间会反复发生同类的事情，让父母觉察和抓住教育的机会。孩子也会通过父母的反应优化出自己的思维和言行模式，并在未来的生活中变成自己的行事风格。

小C在妈妈的一再讲道理之下，已经形成一定的界限感，并且也并未真的“掀桌子”，但是，她想要掀桌子的感受依然非常强烈，哪怕是回家之后重新叙述还会有难过的感觉。如此看来，她的感受和情绪是有待进一步处理的必要的。

恨不得掀桌子，这个情绪可以定义为愤怒，在愤怒之前也许还有另外的情绪，可能是反感，但是，男生并没有指向小C，小C为其他女生出头，这个情绪也许还有同情，甚至悲哀。鲁迅先生就有过“哀其不幸怒其不争”的感受。看来，小C的愤怒是有“上级”的。

心理学上将情绪分为原级情绪和次级情绪两个层次。

原级情绪指的是个体对环境最原始基本的直接反应；次级情绪是个体对“原级情绪”的反应，属于反应性情绪，其特点是会掩盖原级情绪，并因此妨碍当事人的觉察，不利于问题的解决。但是，这个掩盖不一定是有意意识的，也因此不容易被觉察到。小C对男生的反感和对受欺负女生的同情是最原始的反应，但她表现出来的情绪是对“反感”和“同情”的再次反应，用愤怒得想掀桌子的方式。

有时候，次级情绪的作用是为了降低焦虑和增加自尊，比如妈妈让看电视的孩子进房间写作业，孩子不肯。妈妈就冲孩子吼：滚进房间！原级情绪是不知所措和无力感，次级情绪是生气并表达愤怒。

有时候，次级情绪是为了获益，为了达到某种目的，表现悲伤是为了得到安慰，表达生气是为了引起注意等。以下玲妈分享的两个小故事可以展现“获益”这个方面的作用。



1. 有一次玲妈撑伞，为玲和她同学挡雨。玲冲着妈妈嚷嚷：你没看见我都已经被淋湿了吗？！

2. 有一天晚上玲突然说：妈妈，以后你如果生个女孩子的话，我会很伤心，如果双胞胎的话，我会疯掉的，我要自杀了。

我们看到的是孩子的无礼和夸张的表达，也最容易在这个层面上和孩子交流以试图令她有所改进。但这不是根本。亲子相处过程中若能识别孩子的原级情绪，并在这个层面与他交流，孩子会真正感觉到被理解和接纳，也就不容易生发出更多复合情绪以致让父母摸不着头脑。

自然，孩子永远有权利表达他的情绪，愤怒也好，不平也好，想冲动也好；并且赞赏他没有使用他想的、不够理智的、帮不了人或许还会伤到自己的处理方式。

掀桌子确实是一种处理方式，不过这个方式没能达成她想要的结果（她想要的结果藏在她的原级情绪里），纯粹是一种发泄。接着和她聊聊“别人和我们之间的不同”，包括被骚扰的女孩，或许那也是她们的一种相处模式，有一些孩子需要被关注，哪怕是以这样“被骚扰”的方式，这个方式令我们难受，当事人是不是难受我们并不确定。父母的经历经验是可以在孩子需要时候给予支持的，但这要建立在真实识别孩子情绪的前提下。

玲用极端的词语来形容自己的感受，妈妈可以温和但肯定地告诉她，疯掉和自杀都是很严重的状态。从她的立场考虑，妈妈可以这样对她说：告诉妈妈你是不是担心如果有了妹妹，会太吸引妈妈的注意；你担心自己被忽视，是吗？

3. 发现孩子的“缺爱”模式

.....

随着年龄的增长，我们会通过我们的感受来获得一些经验并知晓一些规律，开启有节律的生活。进入小学是一个标志，意味着即将面对新的课题。而心智发展也将迈入一个新的阶段，思维能力同样迈入新的阶段——从具象到逻辑，从逻辑到抽象。这个变化不仅仅是学科上的学习，日常生活人际相处中也在不断地实践和进步。

.....



一年级的小薇负责排队时的纪律，但是同学不听她的，她很着急，就哭了。妈妈在日常生活中也观察到女儿有这样的反应模式，很愿意做事，如果不顺利或者得不到大人的认可，她就会哭。现在到了学校，老师看她哭了，会不会觉得她不但没管好别人，连自己也没管好？

小薇妈妈还发现小薇经常表示担心：这个零食吃光了怎么办？给别人自己没有了怎么办？再去买那卖光了怎么办？妈妈觉得孩子似乎经常担心自己会“不够”。

我们的小学入学年龄是满六周岁，以8月31日（含当日）以前