孩子不敢說的40個成長困惑

他無理取鬧；他沉默；他咆哮……
問他怎麼了，他總說：「沒事。」
你覺得自己徬徨、無技可施。

成長從來不是一件容易的事，
現在孩子面臨的環境更複雜，壓力也更大，
身為父母，究竟該如何幫助孩子？

王意中心理治療所所長／臨床心理師
王意中 著

孩子不敢說的40個成長困惑

王意中心理治療所所長／臨床心理師
王意中 著

國家圖書館預行編目資料

孩子不敢說的40個成長困惑／王意中著. --初版. --臺北市:寶瓶文化, 2012.01
面； 公分. --(catcher ；47)
ISBN 978-986-6249-71-6（平裝）

1.親職教育 2.親子關係 3.子女教育

528.2 100025007

catcher 047

孩子不敢說的40個成長困惑

作者／王意中

發行人／張寶琴
社長兼總編輯／朱亞君
主編／張純玲・簡伊玲
編輯／禹鐘月・賴逸娟
美術主編／林慧雯
校對／張純玲・陳佩伶・劉素芬・王意中
企劃副理／蘇靜玲
業務經理／盧金城
財務主任／歐素琪　業務助理／林裕翔
出版者／寶瓶文化事業有限公司
地址／台北市110信義區基隆路一段180號8樓
電話／(02)27494988　傳真／(02)27495072
郵政劃撥／19446403　寶瓶文化事業有限公司
印刷廠／世和印製企業有限公司
總經銷／大和書報圖書股份有限公司　電話／(02)89902588
地址／台北縣五股工業區五工五路2號　傳真／(02)22997900
E-mail／aquarius@udngroup.com
版權所有・翻印必究
法律顧問／理律法律事務所陳長文律師、蔣大中律師
如有破損或裝訂錯誤，請寄回本公司更換
著作完成日期／二〇一一年九月
初版一刷日期／二〇一一年十二月
初版三刷日期／二〇一二年一月一日
ISBN／978-986-6249-71-6
定價／三〇〇元
Copyright©2012 by Yi-Chung Wang
Published by Aquarius Publishing Co., Ltd.
All Rights Reserved
Printed in Taiwan.

孩子不敢說的40個成長困惑

他無理取鬧；他沉默；他咆哮……
問他怎麼了，他總說：「沒事。」
你覺得自己徬徨、無技可施。

成長從來不是一件容易的事，
現在孩子面臨的環境更複雜，壓力也更大，
身為父母，究竟該如何幫助孩子？

王意中心理治療所所長／臨床心理師
王意中 著

此为试读,需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

AQUARIUS

Catcher

一如《麥田捕手》的主角，
我們站在危險的崖邊，
抓住每一個跑向懸崖的孩子。
Catcher，是對孩子的一生守護。

孩子不敢說的40個成長困惑

他無理取鬧；他沉默；他咆哮……
問他怎麼了，他總說：「沒事。」
你覺得自己徬徨、無技可施。

成長從來不是一件容易的事，
現在孩子面臨的環境更複雜，壓力也更大，
身為父母，究竟該如何幫助孩子？

王意中心理治療所所長／臨床心理師
王意中 著

此为试读,需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

【推薦序】現代父母之武林祕笈

楊俐容（親職教育專家）

年少時愛看武俠小說，雖然對於書裡錯綜複雜的恩怨情仇，始終無法理出個頭緒，但只要書中有武林祕笈出現，並因而引動群俠處心積慮、勢在必得的情節，我就會任想像遨遊，在腦海裡勾勒那些不傳之祕的招數和架式。當了母親之後，拜研究所以兒童與青少年發展為主修之賜，再加上大學時代多少跟著老師們在諮商輔導領域學過一招半式，在教養孩子的過程，常覺得書本和老師教給我的知識技巧就如武林祕笈一般，讓我游刃有餘還能樂在其中。

在武俠小說裡，「武功」是一個人行走江湖時自我保護的必備條件，是行俠仗義的基本憑藉，更是解決紛擾、維持武林正義的不二法門。為人父母也是一樣，練就一身親子互動技巧，不只能幫助父母避開親子關係的暗礁、妥善處

理親子之間的衝突，更是協助孩子解決問題的有效處方。後來，我投入親職教育工作，就是抱著「呷好逗相報」的心情，一心要把自己學到的功夫，分享給同樣在「為人父母」這個江湖走動，接下陪伴孩子順利成長這個走鏢任務的眾家長們。

所以，當我收到寶瓶文化寄來臨床心理師王意中的新書《孩子不敢說的40個成長困惑》時，才讀到前面幾個章節，就忍不住擊掌稱慶；因為，這是一本非常適合家長參照練功的武林祕笈。四十個章節標示出現代父母經常遇見的教養難題，情境式的描繪讓讀者可以深入瞭解焦點問題；接下來的建議則是作者送給家長最珍貴的禮物，因為他將自己在專業上所累積的功力，書寫成清楚具體的招式，讓面臨類似困境的家長得以仿效學習。

例如，在〈說謊，穩賺不賠？〉這個章節裡，作者列舉了面對孩子說謊的十三道問題，如果父母能夠依照書本的指引，在一對一的情境下，以溫和的語氣和孩子開誠布公的對談，對於改善親子關係、促發孩子面對問題，確實會有很大的助益。其中「大人要怎麼做，你才不會說謊？」、「發現你說謊時，

大人可以怎麼做？」這兩個問題尤其讓我印象深刻，因為這是從孩子的心靈出發，但也確定要將孩子帶往自主規範的深度對談。除了這一章節，書中還藏有各式各樣的武功，而且每個招式都有所本，像〈無尾熊的分離焦慮〉就將行為學派的諮商技巧如系統減敏感法等，以簡明扼要的方式介紹給讀者。尤其是所有技巧都有個生動活潑、便於記憶和想像的名稱，讓讀者可以輕易的瞭解運用。

不過，高深的功力絕非一蹴可幾，未經高人指點或習藝不勤，即使擁有武學寶典，也很難脫胎換骨、傲然獨立。要成就一流功力，「時間」絕對是關鍵要素，武俠小說之所以高潮迭起，往往也就來自這習武練功過程的波濤洶湧。當父母更是如此，唯有把握時機確實練習，才能體會箇中三昧，逐漸放下身段，試著站在孩子的角度、瞭解孩子的所思所感，而這正是親子關係最重要的基石。王意中的新書《孩子不敢說的40個成長困惑》不是臨睡前放鬆助眠的讀本，而是需要身體力行的操作手冊，例如〈我就是愛買，孩子想買玩具前的七項思考題〉一節所描述的行為，相信許多父母都不陌生，如果孩子有類似的行

為困擾，父母除了熟讀書中所提供的訣竅，更要在生活中嘗試運用，一回生兩回熟，慢慢的就能內化為一種溫柔而堅定的教養態度。

《大唐遊俠傳》的作者，也是開新派武俠小說風氣之先的梁羽生曾說：「在武俠小說中，『俠』比『武』更為重要，『俠』是靈魂，『武』是軀殼；『俠』是目的，『武』是達成俠的手段。」我投入親職教育工作十多年，一路走來最深刻、最重要的信念或可以之做為比擬：「在親子關係裡，『態度』是靈魂，『技巧』是軀殼；『真愛』是目的，『管教』則是體現『真愛』的手段。」雖然不可否認的是，無論哪一類型的武俠小說，描述「武」的章節和畫面，絕對是全書精華之最，但沒有俠義精神做為中心思想，這些武功就失去了意義；同樣的，如果不能打從心底願意瞭解、接納，甚至尊重孩子的生命價值，那麼再好的管教技巧也無法奏效。王意中的新書看似一本武林祕笈，但字裡行間蘊藏著對孩子深厚的關注與熱情，相信讀者在閱讀的過程中，必能感受這份俠義精神。

【自序】傾聽孩子的弦外之音

孩子，我們熟嗎？

夜深人靜時，當我們望著熟睡的孩子，有時試著想想眼前的這個寶貝，我們熟悉他嗎？我們抱孩子的次數與抱百貨公司週年慶的戰利品，哪個多呢？我們可能很熟悉自己的愛車，但並不一定熟悉眼前的孩子。當我們期待跨年夜，倒不如期待試著跨越親子之間的那道鴻溝。

我們和孩子熟悉嗎？除了考試、功課、作業、評量、升學等，我們多久沒和孩子說說話？如果說說自己的孩子，除了對他的抱怨之外，我們可以說多久？我們與孩子的交集有多少？可別像廣告，短短就結束。

我為什麼寫這本書？

我們總是認為孩子會主動地把心裡面的話，一五一十地告訴我們。當孩子沒說，或許也容易讓我們自我暗示孩子沒有問題。心想，如果孩子真的遇到什麼事情，他應該是會說的。

但事情似乎總不如我們預期地發生。孩子沒開口說，並不表示他內心裡就沒有遇到困境。有時你驚訝地發現孩子怎麼發生了這些事，一時之間，讓你覺得眼前的這個孩子竟然是如此陌生。

每個孩子都有屬於自己的一段故事，無論長篇，無論短篇。孩子的心裡面到底有多少想說卻不願意說，不知道怎麼說，不知道該向誰說的困境呢？我常以情緒鮮奶為例向大人與孩子說明情緒表達這件事，鮮奶有保存期限，放久了，終究容易酸掉、壞掉，孩子內在的心情何嘗不是如此。

想想，孩子不敢告訴你的話。說話，對於孩子來說，不一定是他所擅長的。有時，孩子會以他專屬的方式來讓你注意他、瞭解他、熟悉他。無論這些行為所呈現出來的，是你期待的、允許的，或甚至於是你不樂見的，請記得，在這之間都有許多他們的話想說。親子關係是一門無學分上限的必修課，外加

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com