

程华芳 著

听懂孩子的心里话

LISTEN TO YOUR BABY

一位心理辅导师的10年辅导手记



陕西师范大学出版总社有限公司
西安曲江出版传媒股份有限公司

程华芳○著

听懂孩子的心里话

LISTEN TO YOUR BABY

一位心理辅导师的10年辅导手记

陕西师范大学出版总社有限公司
西安曲江出版传媒股份有限公司

SK10N1226

图书在版编目(CIP)数据

听懂孩子的心里话：一位心理辅导师的10年辅导手记 / 程华芳著. —西安：陕西师范大学出版总社有限公司，2011.1

ISBN 978 - 7 - 5613 - 5352 - 3

I. ①听… II. ①程… III. ①家庭教育 - 教育心理学
IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第234432号

听懂孩子的心里话——一位心理辅导师的10年辅导手记

作 者 程华芳
责任编辑 范婷婷
文字统筹 张爱林
封面设计 巩 洁
出版发行 陕西师范大学出版总社有限公司
(西安市长安南路199号 邮编710062)
网 址 <http://www.snupg.com>
印 刷 北京市密东印刷有限公司
开 本 700mm×980mm 1/16
印 张 13.75
字 数 150千
版 次 2011年1月第1版
印 次 2011年1月第1次印刷
书 号 ISBN 978 - 7 - 5613 - 5352 - 3
定 价 28.00元

读者购书、书店添货或发现印刷装订问题,请与本公司营销部联系、调换。

电 话:(029)85458072 85458068(传真)

用心灵的能量和孩子一起成长。

一次辅导学生参加市区朗诵比赛，学生家长很激动地对我说：“程老师，如果没有你的培养，我从来就不知道我的女儿还有朗诵的天赋！”我说：“不是我辅导出来的，只是我善于发现而已。”家长十分遗憾地说：“我的孩子要是有个做老师的家长，可能会更为优秀吧。”言谈间，透露出对自己不是老师的遗憾。

其实，家庭教育对孩子的成长有着非同寻常的意义，其影响力不是老师能实现的。好妈妈胜过好老师，家教的意义虽然已经被很多人认可，然而，什么样的父母才是好父母呢？15年的从教经历和10年的校园辅导经历给予我的启发是丰富的，但归结为一句话却很简单——听懂孩子的心里话。然而要真正做到却很难。为什么？原因很多，自古就有的一句诗“少年不识愁滋味，为赋新词强说愁”倒是说得明白。

一直以为家是心灵的港湾，但在孩子成长的过程中，有很多孩子选择逃离这里。为什么？因为在家里有不接纳，有责骂，有苦痛，有说不清道不明的爱的阴影。父母的不理解使他们不愿意也不能在阴影中生存。

为什么家长要给孩子施加那么大的压力？为什么大人们让原本温馨的家，变成孩子逃离的战场？为什么孩子们面对自己最亲最近的人，居然一句心里话都说不出来？

孩子的内心纠结，他们挣扎的青春苦痛，为什么总暗含着童年的阴影？而在大人的心结中，为什么迟迟打不开那道爱的魔咒？

这几年我做了心理辅导后，发现在许多孩子的背后，有一道看不见的心灵魔咒，仿佛困住了父母，更困住了孩子。他们彼此在敌对中相处，孩子在叛逆中依附大人，而大人也在无常的情绪折磨中送走孩子的童年时代。像是一对宿命的冤家，双方的能量消耗殆尽，剩下的只有缴械投降之后的无可奈何。

为什么呢？道理在于上一代因循下来的家教阴影，留在了父母们的心中，他

们活在上一代家教的阴影之下，无意识地将阴影又投射给了自己的孩子。比如，上一代的父母们，希望孩子成绩好，听话，乖觉，于是这对父母就接纳了上一代家教的模式，觉得自己不够听话，不够乖觉，自己没有上大学，自己没有做到最优秀，所以把自己内心的愿望投射给孩子。这种愿望投射之后，就势必带来心理模式的转变。于是他们铤而走险，看见孩子不符合自己的内心所期望就生气，情绪经常处于一触即发的状态。

这些年教学、做心理辅导，见到太多的家长，听他们说的最多的就是自己当年如何如何，自己的孩子不如自己当年，不如谁家的孩子。总之就是不满意。那种语气，就好像孩子是一件产品，型号不符合标准，质地不符合标准，质量不符合标准。

孩子不是商品，而是活生生的人，有心理的需求，有巨大的心灵能量。这些不同的心灵能量，可以创造出不同的个体。我们为什么要忽略孩子内心的能量，而强求他们外在的千篇一律？

森林里的大树，没有人呵护它们，没有人天天干扰它们，没有人要求它们，它们照样恣意地吸收阳光，从不放弃生长。你看那一朵花，在自然的力量之下，谁能阻挡得了它们的绽放？这些自然的灵性能量，为我们展示了一副最为平和最为美丽的教育之道。提升能量，就能成就一切美妙。

那么，在这个世间谁为万物之灵长？人！只有人！我们拥有无穷的能量，可以改变自己的生存环境，从洪荒年代的长毛野人，到21世纪的现代化新文明。我们的能量要远大于自然的力量，只要消除自己心灵的阴影，释放灵性的能量，就可以活出自己的真风采！

从心理学上来讲，人的本质在于全面发掘自己的灵性所在，找到真正的自己，活出真我。从教育学来说，就是要孩子全面地发展，有适应社会的技能，并能够活出自己的风采。其实道理都一样。问题在于，家长们忽略了孩子的心灵层面，使得他们失去内心的真自在，活在大人们那些看得见、看不见的束缚之下，在绳索的捆绑中挣扎，哪里还有灵性的释放可言？哪里还有天才的能量可言？

从这个层面上说，当一个孩子脑袋里装满了条条框框，熟记了什么是应该，

什么是不应该，积累了什么可以赢得大人赞扬，什么会遭受非议的时候，这个孩子已经失去了自然的灵性能量，迷失了真正的自己。而在未来的生活中，他会活得不知道自己是谁，不知道为什么而活。没有自己的思想和价值，只能活在套子里，跟随着别人的目标和方向，没有真正的快乐。

我想作为家长，谁都不愿意孩子在成长的过程中，如此萎靡、如此负重，所以我要郑重呼吁：给他们减压，给他们抚慰吧！

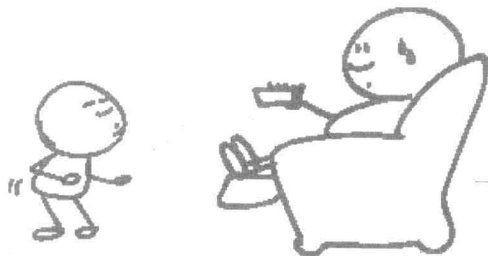
孩子从出生的那天起，就注定了要开始他独立于这个社会的心理发展进程。遇到困难他需要坚强，遇到苦痛他需要忍受，遇到压力他需要担当。在这个进程中，他才能发展自己独立的人格，有了自己独有的个性和气质。作为父母，除了要给他力量，还要尽其所能地为他抚平这一路成长的悲伤，拨开他遭受的外围堵截，让他看到自己真实的灵性，激发起他的能量，让他学会正视自己，接纳自己的一切，让自己获得成长。

从这个意义上说，家长是幸运的。能和孩子一起，分享成长的幸福和喜悦，互相提升能量，何乐而不为呢？关键在于，我们总是不由自主地将自己的负面情绪抛给孩子，挑剔他们，甚至将自己的阴影笼罩在他们心头。

从现在开始，请以真爱的名义，从心灵的深层和孩子互动互爱，给孩子传达爱的能量，让他们犹如原野的花朵，喜悦地开放，灵性地成长，不再迷失自我，不再孤独彷徨。未来的亲子之路才能光明而温暖！

请相信我，在你翻开本书的时候，你将会发现，你已经打开了和孩子心灵相通的灵性之门，敞开你自己，和孩子一起成长吧！

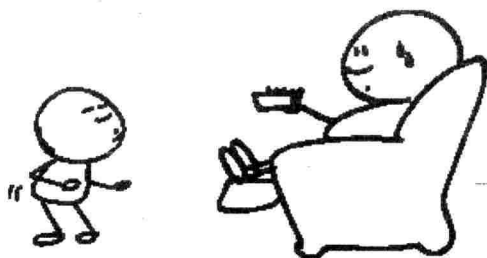
- 现在，请打开随书附赠的这对能量环。我需要向大家说明的是，这不是普通的一对手环，而是你和孩子心灵成长的见证，也是你和孩子心心相印的最有力的外在表示，是彼此行为的一种宣誓。孩子戴上它，表示她（他）从此将沐浴在



你爱的能量之下，和你谈心，交流，拥抱，嬉戏；你戴上它，代表你将是孩子最亲爱的父亲，或者母亲，代表你将给他平等，互助，安全，尊严，和他生活在幸福人生的荣光里。

这是一对具有神奇魔力的能量环，它将唤醒沉睡在孩子和父母心头的爱的力量，将不安、委屈、愤怒、抱怨和不接纳统统抛掉，将过去的阴影慢慢整合起来，借助这个能量环，父子或者母子之间，可以共同成长，共同促进。

在本书中，每个章节后面都有使用能量环的方法及步骤。 在使用的过程中，请大家把这个能量环当做亲子游戏，和孩子一起冥想，互动，那样将十分有效地促进彼此的关系发展。好了，请翻开本书，让我们一起来见证爱的神奇能量，出发吧！



第 1 章

你真正了解孩子吗

- 001 心灵手记 1: 快乐知多少
- 005 心灵手记 2: 孤独不是错
- 010 心灵手记 3: 学会爱自己
- 017 心灵手记 4: 幸福的翅膀
- 022 心灵手记 5: 自卑可以超越
- 033 心灵手记 6: 注意力哪儿去了
- 036 心灵手记 7: 情绪需要管理
- 041 心灵手记 8: 你为什么活着
- 045 心灵手记 9: 关于朋友的定义
- 050 心灵手记 10: 发现未知的自己
- 054 心灵手记 11: 你为什么读书

第 2 章

走进孩子的心灵世界

- 057 心灵手记 12: 只要给我一点爱
- 060 心灵手记 13: 为什么我那么笨
- 063 心灵手记 14: 对于犯错的内心纠结
- 067 心灵手记 15: 我害怕失败
- 070 心灵手记 16: 我不想当乖孩子
- 072 心灵手记 17: 不快乐怎么办
- 075 心灵手记 18: 爱上坏男孩
- 077 心灵手记 19: 网络真的是魔鬼吗
- 080 心灵手记 20: 出轨的爸爸我恨你

- 082 心灵手记 21: 被欺负了要复仇吗
085 心灵手记 22: 我不爱吃饭
087 心灵手记 23: 爱抱怨的孩子从哪里来

第 3 章

听懂孩子的心里话

- 091 心灵手记 24 · 学生日记 01: 我不是临时玩具
094 心灵手记 25 · 学生日记 02: 我不知道想要什么
097 心灵手记 26 · 学生日记 03: 妈妈我要让你过好日子
100 心灵手记 27 · 学生日记 04: 我比不过别人还是好孩子吗
103 心灵手记 28 · 学生日记 05: 无条件服从的第 22 条军规
106 心灵手记 29 · 学生日记 06: 超级啰嗦的家
108 心灵手记 30 · 学生日记 07: 我讨厌写作文
111 心灵手记 31 · 学生日记 08: 我讨厌我自己
113 心灵手记 32 · 学生日记 09: 我不想和父母说话
116 心灵手记 33 · 学生日记 10: 我是个懒虫吗
118 心灵手记 34 · 学生日记 11: 我不是胆小鬼
121 心灵手记 35 · 学生日记 12: 不做出气筒
123 心灵手记 36 · 学生日记 13: 你的要求我做不到

第 4 章

把快乐还给孩子

- 127 心灵手记 37: 你本来就很聪明
129 心灵手记 38: 天才就藏在你心里
132 心灵手记 39: 用乐观的态度帮孩子超越心灵困境
134 心灵手记 40: 帮助孩子寻找真正的快乐

- 137 心灵手记 41: 给孩子爱和归属感
- 139 心灵手记 42: 给孩子尊重和理解
- 142 心灵手记 43: 用梦想提升孩子的价值感
- 145 心灵手记 44: 先易后难培养孩子的意志力
- 147 心灵手记 45: 自信心的培养模式——认识自己, 爱自己
- 149 心灵手记 46: 教孩子自尊自立——我很重要
- 152 心灵手记 47: 让孩子学会自我情绪管理——正视自己的内心

第 5 章

好父母必知的心灵秘技

- 155 心灵手记 48: 家庭教育要从正面引导开始
- 158 心灵手记 49: 寻找孩子的十大优点
- 161 心灵手记 50: 教孩子有效管理自己的时间
- 163 心灵手记 51: 量孩子的力而后再说行
- 165 心灵手记 52: 给孩子传递幽默
- 168 心灵手记 53: 有事说事勿下定论
- 170 心灵手记 54: 勇于向孩子认错
- 171 心灵手记 55: 别忘记孩子的天性
- 174 心灵手记 56: 要做最好的父母
- 177 心灵手记 57: 重在教给孩子纠错的方法
- 179 心灵手记 58: 先让孩子学会做人

第 6 章

好父母的心灵修炼大全

- 182 心灵手记 59: 快速制怒八法
- 185 心灵手记 60: 树立良好心态

- 188 心灵手记 61：学会静心面对自己
- 191 心灵手记 62：找到人生真义——喜悦
- 193 心灵手记 63：学会心灵按摩
- 196 心灵手记 64：爱的心灵法则
- 198 心灵手记 65：找回逃跑的自信心
- 200 心灵手记 66：心灵冥想法，赶走坏情绪
- 203 心灵手记 67：消除阴影，喜乐无忧
- 205 心灵手记 68：反观内心，活在当下

207 后记

第1章 你真正了解孩子吗

心灵手记1:快乐知多少

今天是开学的第一天。接到几个孩子家长的电话，说让孩子转到我班。得到家长的肯定，我其实很高兴，但是他们常说：“程老师，孩子交给你了，不听话你就骂，要是不行你动手打，我们也毫无怨言。”

听着这话，我心里顿时五味杂陈。姑且不论孩子的心理感受，单从一个个体的角度出发，那是一个生命，怎么能说打就打，说骂就骂呢。这样的逻辑，实在是几千年来的旧思想残余，其中包含有“父为子纲”的变异，简单一点说，也就是：“孩子就是我的，我有权利想怎么样就怎么样，现在把这个权利转让给老师，你也可以拥有使用权了。”

其实家长的心思我也知道，他们无非是想表达对我的信任和尊重。但是他们这样说话，多少也传达出对孩子教育的暴力意识，起码表明他们不认同孩子的生命是一个个体，更不认同他们的心灵也是不容侵犯的，是需要被尊重的。

【心理小测试】

一踏进校园，学生们都很兴奋。

他们将积蓄了一个暑假的话像倒豆子似的，叽里咕噜，说个没完。我看着他们笑着、闹着，随手端起放在讲台上的一盆花，说道：“来，大家给这盆花鼓掌吧，看它开得多好啊。”

孩子们愣了下，马上停住了话头。教室里一时间变得寂然无声。大家仔细看去，发现那盆花其实是很小的，与其叫花，不如叫草更正确。花朵小小的，星星点点，淡紫色，散落在肥厚的叶子中，像是一个没有长大的孩子，被包围在一

群大人中间。

我问：“你们猜猜看，这盆花幸福吗？”孩子们都疑惑地看着我。大概从来没有老师问他们这样的问题。而且在他们吵闹时，这个老师没有拍桌子，没有对他们的行为大声喊停。于是他们开始看着花儿，认真地想。

“花儿开在心里，只要你闭起眼睛，仔细听听。别睁眼，现在把手放在腿上，开始在心里想象花儿的样子，告诉花儿说，我一直那么喜欢你，你就说出自己的幸福感言吧。”

孩子们很快乖乖地闭起眼睛来，不由自主地把手放在腿上，我说：“请将你的手，放松，再放松，垂下来，好了，现在你看见了一朵花，你听见了花儿在说话，如果听见了请睁眼，并且举手告诉我。”

在每个孩子的心里其实都有一个内在的意象。在心理学中，这个意象正代表着他们的心灵缩影。心里的感受，有时候不是自己能说清楚的，但是心理师通过一些小小的测定，却可以走进人的内心，听到他们心灵的感言。

这盆花正好代表心灵意象。所以，我要问问这些孩子，在他们的内心深处，到底开着什么样的花儿。研究心理学这么多年，这个方法我试验了很多次，很有成效，可以马上预知孩子内心的隐痛，并了解他们性格的侧面。

一个孩子举手要发言。我点头示意，她站起来说：“老师，我听见了花儿在说话。”

紧接着也有一个孩子举手说：“老师，我也听见花儿在说话。”

再接下来，有很多孩子都举起了手。他们的手，在教室里一个一个立着，像是一片小树林。我点头笑了，说：“很好。现在女孩子请，把这些花儿说的话写在纸上，然后交给我。请记住，你的答案是独一无二的，无人能够重复。愿意做这个游戏的请举手。”

孩子们都跃跃欲试，十分兴奋的样子。在这之前，他们大概都听说过我的名字，也听说过我的心理测试，但是第一次作为被试者，还是十分新鲜的。男孩子们都憋不住了问：“程老师，那我们呢？我们怎么办？”

我笑了笑说：“男孩子看着花，可以不必听花儿说话，但是要欣赏花儿。下次，再给你们做个测试。”

男孩子们略带失望地坐下来，女孩子们则兴奋地拿出笔来，开始写答案。教室里有一种神秘的喜悦气氛。

有几个女孩率先写完了，还认真地检查着，生怕漏掉什么。我接过她们的纸条，笑着说：“谢谢大家，我可以从这里破译你们心灵的秘密。信不信呢？”

大家都半信半疑地望着我。有的孩子充满期待地问：“程老师，你真的能知道吗？”

我没有回答他。下课铃声响了，孩子们在神秘的快乐中结束了一节课。

【心理测试小知识】

花儿的象征，其实就是女孩对自我幸福感的评价。

在接受班级之初，我习惯这样做个整体心理调查，对孩子的自我幸福感有个认识，也好把握孩子的心理发展状况，及时疏导心理问题，因材施教。这是和学生建立良好关系的第一步。

这些心理测试不同于一般的问卷调查，而是从潜意识的层面，解读心灵密码。按照弗洛伊德的精神分析学理论，人具有显意识和潜意识。显意识的东西有时候并不能代表真实的自我。潜意识才是真正自我的所在，是揭开孩子内心世界的密码。

【测试结果】

女孩子们到底听见花儿说什么了呢？这里是一部分女生的回答，我特别做了一下分类，现摘录如下：

☞ 阳光灿烂的小花儿

有几个成绩在前列的学生这样回答：

花儿说：“开了花，我才看见春天。”

花儿说：“我开花，是因为我幸福。”

花儿说：“只有开花，才可以幸福。”

花儿说：“因为我快乐，所以我开花。”

花儿说：“我是幸福的，所以我要让大家看见我的幸福，我要开花。”

花儿说：“开花让我快乐，我会努力开花。”

心理分析 在她们的内心意象中，花儿开放意味着获得幸福。她们的学习动力就是为了获得幸福，并且她们也坚信可以获得幸福，也就是说，她们对自己有信心，有积极获取幸福感的自信心，也有良好的学习生活的动机。

值得一提的是，这些孩子面对困难有坚忍不拔的毅力，她们相信自己可以搞定这一切，逆商发展良好。（关于逆商，在后面的章节中专门要讲）

性格分析 这类女孩子的性格活泼中透着冷静，时而睿智，时而天真，是情商较高的一类，同时，在朋友中也拥有较高的人缘。

我将这些女孩的名字写下来，对照一下她们的行为举止，果然是十分得体，最后选她们为班干部。

孤独徘徊的小花儿

花儿说：“我为什么开得这么小呢？我太可怜了。”

花儿说：“叶子总是那么大，我开不出来了，我不知道幸福在哪里。”

花儿说：“我不想开花。我不要幸福。”

花儿说：“开了也是丑丑的，不好看。不幸福。”

花儿说：“如果叶子经常争吵，我开花有意义吗？”

花儿说：“开了花，谁能看得见呢？”

花儿说：“开花就开花吧。反正我是一朵花。不幸福，但是我得开花。”

花儿说：“我是一朵孤独的花，我不想开放。”

花儿说：“我这样小的花，不如做一棵草。”

心理分析 从上面的回答中不难看出，意象孤单，无力感强，有徘徊感、排斥感，表明女孩子的自我幸福程度不太高，整体评价偏低。从心理学的角度来看，她们对自己的期待值不符合儿童心理发展预期。

如果深层分析，可以发现，她们的原生家庭可能也存在着自我幸福感的缺失，因而导致孩子如此。也就是说，家庭是她们内心幸福感缺乏的最大诱因。

这样的孩子，内心脆弱，过分关注别人，不了解自己，容易自暴自弃，患得患失，如果成绩不符合心理预期，极容易出现行为反差。

○ 比对

我又对照成绩做了一下比较，相对来说，成绩好的学生自我幸福感高于成绩差的学生。这就印证了我的推测。

○ 结论及对策

女孩子的幸福感将是学习和生活的动力，幸福感缺失和父母的家教有关。如果家庭中抱怨过多，容易诱发幸福感缺失的孤僻性格。

对这类孩子，父母要学习给她们拥抱，学习宽容她们，学习真心和她们聊天，尤其是母亲，不要用挑剔的眼光来看待她们。要不拘小节，尤其是生活细节问题不要过分严格。诸如房间太乱、不收拾床铺等等，这些切忌埋怨。

而对于阳光灿烂的孩子来说，父母要放手给她们事情做，给她们派发各种任务，适时锻炼她们，使她们体会到自己的价值，发挥自己的作用。

○ 能量环的使用方法步骤

1. 对于幸福感缺失的女孩，家长要让她将能量环戴在右手上，家长自己也要把能量环戴在右手上，并告诉女儿：“这是我爱你的力量，只要你戴在右手上，我就不会离开你！你会充满力量！遇到困难，就看着右手上的能量环，写作业也会充满力量和快乐。”
2. 如果家长在愤怒的时候，出现呵斥孩子、抱怨孩子的情况，家长要把自己的能量环调换在左手上。通过这样做，来提醒自己，觉察自己，调整自己的家教心态。
3. 发现自己一天中调换了无数次，家长就要注意：你需要进行相关的心理训练。在后续的章节中我还会详细讲到这些。

心灵手记2：孤独不是错

因为之前答应过给男孩子们做一个心理测试，他们都已经期待了好久。

这天正好也是教师节。一进教室就看到讲台上的几张贺卡。

拿着他们的贺卡，心里暖暖的。别看这些男孩子整天打打闹闹，其实心还挺细的。

【心理小测试】

铃声刚一响，孩子们就都兴高采烈地叫道：“哦，语文课！上语文课！”我走到讲台上，笑眯眯地说：“今天是一个很特殊的日子，地球人都知道，你们知道吗？”大家都咯咯吱吱笑起来，叫道：“知道！知道！教师节！”我点了点头笑道：“恭喜大家都知道这个秘密！那么，请看外面。你们看见那几棵树了吗？”

教室外面，站着一排刚栽下不久的小树。瘦小的树干，在即将到来的秋季显得有些孱弱。孩子们都向着窗外看，他们的眼神专注而好奇。有个孩子举手问道：“程老师，你是要给我们做测试吗？”

我不置可否地笑笑说：“再给你们两分钟时间，看清那些树，请记住它的样子。然后听着我的口令，你会发现自己越来越聪明了！如果觉得自己变得越来越聪明的，请等会举手告诉我！”

这些十一二岁的孩子们，都静静地注视着不远处的小树。我知道，在每个人的心里，都会留下不同的映像。即便是同一棵树，留在每一个人的心里也都会有不同。

我说：“那里整整一排，正好是八棵小树，从左往右按照顺序，大家可以给它们编出排列号码。你喜欢其中的哪一棵就记住它的序号和样子。好，现在开始闭眼睛，听我的口令！一，二，三，闭眼睛，放松你的身体和双手。”

孩子们马上闭上了眼睛，他们的手很自然地垂下来，落在大腿两边。这是最自然的放松状态，此刻获得内心的信息也最容易。

我轻轻地说：“现在，你是最聪明的孩子，你可以记住眼前刚刚看到的小树。你仔细听，仔细看，哪一棵是你最喜欢的树？听听它们在说什么？它们快乐吗？天天站在风雨中，它们到底快乐吗？你用自己聪明的耳朵，听听它们，一定能知道这个秘密！”