



人际互动从“家”开始

让孩子有**好人缘**

资深心理师写给家长和孩子的情绪管理书

洪仲清(红豆冰老师)著

人际力养成法



中国妇女出版社

人际互动从“家”开始

让孩子有好人缘

人际力养成法

| 洪仲清(红豆冰老师) 著

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

让孩子有好人缘：人际力养成法 / 洪仲清著. —

北京：中国妇女出版社，2013.11

ISBN 978-7-5127-0768-9

I. ①让… II. ①洪… III. ①人际关系—儿童教育—家庭教育 IV. ①C912.1 ②G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第 207551 号

中文繁体字版：copyright © 2012 由城邦新手法母出版发行

本书经城邦新手法母出版授权，同意北京读品联合文化传媒有限公司出版中文简体字版。

非经书面同意，不得以任何形式任意复制、转载。

著作权合同登记号图字：01-2013-6108

让孩子有好人缘——人际力养成法

作 者：洪仲清 著

责任编辑：王 琳

封面设计：尚世视觉

版式设计：陈佳佳

责任印制：王卫东

出版发行：中国妇女出版社

社 址：北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码：100010

电 话：(010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址：www.womenbooks.com.cn

经 销：各地新华书店

印 刷：三河市九洲财鑫印刷有限公司

开 本：150 × 215 1/32

印 张：6.5

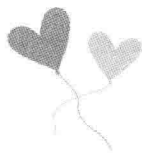
字 数：120千字

版 次：2013年11月第1版

印 次：2013年11月第1次

书 号：ISBN 978-7-5127-0768-9

定 价：28.00元



推荐序1

亲子关系互动的最佳示范

林蕙瑛

东吴大学心理系兼任副教授、台湾婚姻与家庭辅导学会理事长、资深婚姻·性咨询师

当代社会呈多元化现象，家庭的样貌已较以往不同，父母大多为双职工，生活忙碌；“新移民”家庭数量日增，夫妻教育孩子的方式不尽相同；再加上有些人对性爱、感情、婚姻的观念不正确，以致易因婚姻有问题而离异，孩子们受到大人教导方式及情绪的影响，感情容易有波动，却往往因年纪小认知不足，造成抑郁寡欢、情绪失控或有偏差行为。

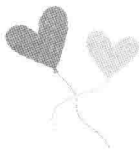
洪仲清心理师天生喜爱儿童，职业生涯中，每天与孩子互

动，他很清楚地看到孩子身上的症候，往往是父母性格及行为的反映。因为他的爱心、耐心，以及同理的态度，使他得以逐渐进入孩子的内心世界，感受孩子的感觉，自己的感觉也被触动，每天心里总是装得满满的，因此乃临床 / 咨询优而写作。《让孩子有好人缘》就是这样诞生的。

心理师不是全能的，也不能代替父母教育孩子并建立亲子关系。而有良好临床训练及熟练咨询技术的洪心理师，以其热爱与关心去接近每一个孩子，从孩子的言行中捕捉到孩子的喜爱，用心地上网搜集资料，以找出孩子感兴趣的共同话题，再与之展开对话，形成联结，进而了解孩子的需求。最了不起的是，他做了良好的示范给父母，让父母有了建立良好亲子关系的切入点。

《让孩子有好人缘》是本简单易懂的书，其内容就是洪心理师的心灵手札。在读这本书的过程中，我的心总是被触动。其中的许多父母的表现，我在婚姻咨询的案主身上也常见到，大人本身固然有很多问题，但更要注意不要转移或加诸压力到孩子身上，以致孩子封闭了情感表达及沟通的管道。

我最喜欢的句子，其实也就是本书的精要，即“我们不断猜测，用简单清楚的口语表达，企图去了解孩子内心的想法。孩子感受到家长的关心，也了解了自己，更学会了好的表达，为情绪管理建立好的基础”。就是这么简单的道理！《让孩子有好人缘》是本好书，父母必读，看了心有戚戚焉，读了实用。让我们人手一本，轻松阅读吧！



推荐序2

那些红豆冰老师教我们的事

陈莉莉

资深文字工作者

从我知道自己拥有一个特殊的孩子到现在，刚好满10年。

起初的那两年我闷着头跑疗育，忙着带孩子上医院，忙着应付生活，似乎刻意不让自己停下来思考：生命给我出的这一题究竟寓意何在？直到孩子上小学，爆发了第一次严重的环境适应困难，我才真正意识到，我的后半生将因这个孩子，走上一条与众不同的路。

犹记那时，女儿的主治大夫邹国苏医师到外国出差，我苦无参商对象，身旁亲友众说纷纭，每个人的意见听起来都很有道

理，我六神无主地在给孩子转学与否间摆荡，手足无措。等不到专业医生来诊断，我真的没勇气把哭了3周的小孩儿从学校带出来。

直到现在，我脑海中仍停留着这个画面——当年那个如台湾MOMO亲子台里的大哥哥般年轻，已在早疗中心担任心理师的洪老师（绰号红豆冰老师）主动在走廊上把我拦下来，问：“妈妈，孟母都可以三迁，为什么我们不能帮孩子选择友善学习的环境？”

是啊，为什么不能？红豆冰老师的这个提问让我纷乱的心定了锚。

我已经知道女儿的需求跟多数小孩儿不一样，但是我对自己的判断没有信心，也不够坚定，不知道自己能不能接受孩子未来的表现不够“杰出”。我也不知道自己是不是真的不担心她日后会变成一个比平庸还更平庸的人。

说到底，我就是害怕脱离群众，独自去走一条人迹稀少的路。但是红豆冰老师的真挚和热情鼓舞了我，之后每次遇到困境时，这句“为什么我们不能”就会跳出来提醒我：不要害怕跟别人不一样，因为每个人都是独一无二的，我们，当然可以选择适合自己的路。

我也是有了孩子以后才学着当妈妈的，手忙脚乱地摸索着各种教育方式，四处搜罗补习课程，其间难免走了冤枉路，但坚持让孩子上红豆冰老师的课，应该是我此生最明智的决定。老师的课，像是有某种安定的神奇力量，让孩子那么快乐。女儿从不抱怨上课路途遥远，也不觉是在做什么“疗育”，于是这般乐此不

疲了5年。

我这个陪孩子上课的妈妈，也因为受老师的影响，逐渐意识到：“教育”不是只用力聚焦在婴幼儿时期就万事OK，“教育”也不该只关注孩子的智力和学业表现；“教育”是父母终生的功课，是一种耳濡目染，是一种长期耕耘。如果希望孩子有好人缘，我们就得自己先有好人缘；如果希望孩子懂得控制情绪，我们自己就要先学会控制情绪；如果希望孩子悦纳自己，我们就要先能悦纳自己和孩子。

我开始感恩，觉得能有这样的孩子，其实是一种美妙的祝福。我的童年过得辛苦，生养陪伴这个孩子，等于重新补养自己彼时缺乏的种种爱。我感谢她愿意来，愿意给我做母亲的机会，因为她的到来和陪伴，我才有可能调整自己，重新学习——没有人是完美的，但我们永远可以成为比昨天更好的人。

身为临床心理师的红豆冰老师很少正经八百地对孩子进行“心理治疗”，他最常做的就是跟孩子聊天，听他们说话，陪他们游戏，玩游戏机，从这些让孩子欢喜的活动中暗暗使力，一点一滴地帮孩子做调整。他也鼓励家长们要好好生活，凡事都先照顾好自己，再考虑其他。这两年，孩子大了，无法再继续跟着老师上课，我才明白，原来老师致力建构的“人本游戏治疗”，是在为孩子打下“好好生活的底子”，为陪伴的家长示范“好好生活的例子”，而我们的一生，最该努力的，不就是好好生活吗？

我从红豆冰老师处学习好好生活，学习看见孩子的纯良，悦纳孩子，同时肯定陪伴孩子的自己，然后“安于平凡，日复一

日地把眼前的每一步走好，让因缘牵引着我们，到我们该走的路上”。

然而即便走在这样的路上，也会有突如其来的塌方，幸而一路有红豆冰老师，我才能够挺过人生的意外陷落，和孩子度过一次又一次的情绪风暴。他不只是孩子生命中的“重要他人”，也是我的“重要他人”。

与红豆冰老师相识8年，我始终觉得他的心理专业和柔软悲悯是“浑然天成”的，即使在那段他说“自己只是一个初生之犊不畏虎的心理师”的时间里，我也从没觉得他有什么地方“不够成熟”。他总是能够迅速觉察出孩子的困难和需要，同时不着痕迹地疗愈家长们疲惫、紧绷又脆弱的情绪。

我很少看见老师穿白袍，但他精神上的白袍，却仿佛从未脱下。在孩子无法前去上课的日子里，他多用电话及E-mail和家长交换信息。老师牢记每一个孩子的性情喜恶，熟知每一个家庭的背景故事。即便有堆积如山的报告要写，他也从不随便“打发”求教的家长或缠着他不肯下课的小孩儿。说实话，这样“深爱个案”的心理师，我在别处还真没见过。

稍微熟识红豆冰老师的朋友都知道，这个“傻气”的年轻心理师是个无可救药的理想主义者，他很早就决定要“一辈子”帮助孩子，所以他要成立一个“梦想机构”。在这个机构里，从出生、入学、就业，到进入婚恋，孩子都会受到妥善的照顾。为了让这个梦想成真，他一直默默耕耘。

今年年初，红豆冰老师离开了医院，开设了“佳家人际智能

开发心理治疗所”。创业维艰之际，他仍勉力接下酬劳微薄的校园服务工作，又不计路程地远至新竹、台南、高雄、金门等地演讲。原本以为遥不可及的“梦想机构”，在这个痴心人一本初衷的日夜打造下，竟真的建立起来。

这本《让孩子有好人缘》也是他努力的成果之一。

书中集结的儿童人际互动故事，看似随笔抒发，实际上都是源自治疗现场的深刻观察与反省。为了让更多朋友了解“人本游戏治疗”理念，老师避开了艰涩的医学用语，也不使用瑰丽的辞藻堆砌文句，所有讨论的议题均以孩子、家长、老师三者的互动和教育问题为轴心，提供的建议既非教条，也不唱高调，都是确实可供读者师法依循的执行策略。

这不仅是一本彷徨家长的教育指南，也是所有为人父母师长者必备的教育锦囊。有了红豆冰老师温柔坚定的提醒，虽然前路迢迢，我们尚不知终将行往何方，但也定能确信自己是走在正确的道路上的。



推荐序3

最亲近孩子的亲子教养书

廖唯喻

一个感谢洪老师的工作伙伴

在一生当中，我很幸运地巧遇许多贵人，而本书的作者洪仲清心理师是最重要的贵人之一。

当我第一天在台北市立联合医院早疗中心上班的时候，我只认识邹国苏主任，其他的同事我都不认识。本来就容易紧张的我，在一群陌生人中更是手足无措，不知如何是好。这时洪老师出现了，带着他惯有的笑容及夸张的表情走向我，并跟我打招呼，说：“嗨！唯喻，我是红豆冰老师！”一时之间我被逗笑了，好奇特的名字——“红豆冰”。一下子，我们的距离拉近了。从此以后，他成了我在早疗最亲密的朋友，也是帮我解答疑

难杂症的老师。

我协助洪老师拍摄他跟小朋友上课的情形。他发现我对他跟小朋友的互动方式相当有兴趣，于是就安排我在周三的夜诊学习跟小朋友互动，如两队要比赛时，我就加入其中的一方。洪老师常会用有趣的词语，如象棋，“炮”就是“包子”，“车”就是奔驰、宝马或雷克萨斯，如果要把对方的“炮”吃掉的话，洪老师就会问：“要不吃个包子吧？”他是个有趣的好老师。

他还训练我用自己特有的夸张表情和如同电影配音般的情境声音说故事给小朋友听，吸引一群注意力不太容易集中的小朋友如痴如醉地听我讲故事，让我有无比的成就感。很可惜，随着我业务量的增加就只好喊停，我觉得非常遗憾。

当《遥远星球的孩子》的制作小组请洪老师推荐一个适当的人选时，洪老师想到我的成长过程，以及我目前在早疗工作的状况或许很适合来当片中的主角，于是就来征询我的意见。我想，如果我的现身说法能帮助别人对自闭儿有更深层的认识，对家长也有鼓励的作用，何乐而不为呢！于是我就展开了近一年的“南征北讨”的拍摄工作。

洪老师也接受了访问，同时影片中也出现了洪老师和我的互动。我想只要能帮助自闭儿开启他们心中的那扇门，发挥他们的潜力，洪老师无不全力以赴，这就是我爱洪老师的原因。

洪老师离开早疗去发展自己的中心“佳家人际智能开发心理治疗所”，我失去最能跟我谈心的工作伙伴，当然很难过，但我更祝福洪老师能帮助更多孩子，实现他的人生梦想。



自序 永远住在孩子国

洪仲清

我是家里的长孙，最小的弟弟比我小13岁。家里摆地摊，经营套圈游戏，常有小朋友光顾。可以说，我的成长过程都泡在孩子堆里面。

离家北上求学，大一就开始在社团带有人际困难的孩子，到研究所，更是以家教的形式，频繁地帮助一个孩子，带他出去玩，跟他一起看医生，陪他进行治疗。这些宝贵的经历，让我立志成为以儿童为主要协助对象的临床心理师。

我喜欢用“人际困难”这个词，来统称目前医学诊断上常提到的亚斯伯格症、自闭症、注意力缺陷过动疾患、选择性缄默症、智能不足、沟通障碍，或者在6岁以前为认知、语言或社会

情绪发展迟缓的孩子。有时候，这些孩子在教育领域被称为“情绪障碍”，其实很多时候，他们就只是脾气比较大，个性比较自我，也不见得有什么特定诊断。只要他们在情绪管理或人际互动上，让自己、家长或学校困扰，就都是我关心的对象。

我也认为，情绪与人际问题紧密相关。情绪控制不佳的孩子，易造成人际问题；而人际互动问题，常是当代社会造成情绪波动的重要原因。由于多种问题都可能使得人际互动产生困扰，因此，我习惯讲的人际困难，涵盖情绪、认知、沟通、生理等问题。

除了当兵的时候，主要是辅导犯罪、情绪困扰、逃兵列管的青少年、成人之外，踏入职场，我还是跟孩子的关系紧密相连。我进入以0~12岁儿童为主的台北市立联合医院早期疗育发展评估中心（简称“早疗中心”）工作，其前身为妇幼医院。在这里跟许多不同的专业人员学习与共事，包括医师、护理师、职能治疗师、物理治疗师、语言治疗师、咨询心理师、听力师、社工师、特教老师，每天都有新的刺激与思考。

也许是老天帮我安排了一条路，让我的工作内容依然是以人际困难孩子为主的评估与治疗。没想到，孩子们逐渐长大，从中班、大班，慢慢都要升上初中，或已经在初中了。青少年这个阶段，就不是早疗中心这个机构主要协助的年龄层了。如果要跟孩子们继续保持关系，还要能常帮他们做情绪教育、心理治疗，就只剩自行创业这条路。万般不舍，千般考虑，我有一段时间情绪不太稳定，不知道该怎么办。

我不算太有名气，没有做到什么高的职位，也没有显赫的背景，更没有赞助者。坦白说，自行创业，是我人生中相当大的一次冒险。有亲戚告诉我，如果我执意这样做，根据请示神明的结果，会“一无所有，家徒四壁”。周遭大部分人都持反对的态度，我也总答不出，市场在哪里、可以赚多少、能撑多久这些问题。不能怪别人，因为没有几个人会像我这样冒冒失失，这样任性，就为了梦想。

我的梦想，是想帮助人际困难的孩子适应这个社会。我想要有一个基金会或机构，能够让孩子们与家长们，不需要花过多金钱，不需要劳碌奔波，不需要伤痕累累，就能完成教育、疗育，还有职业训练，帮助衔接就业。人际困难甚至会延伸到婚姻中，所以也要做婚姻咨询，因为和乐家庭是和谐社会的基础。我也想帮助老师们，因为学校资源明显不足，他们很想帮人际困难的孩子，但是实在心有余而力不足，造成了老师与学生或家长间的诸多冲突。

这群孩子，只要适度了解、协助解决他们的人际困难，就可以对社会有不少贡献。我想要不断宣传，让社会与雇主认识这群孩子，他们的独特思考与个性，可以让社会更丰富、更创新——只要有人能辅导他们适应特定场合的人际交往。就这样，我还是下定了决心，在没能力成立基金会的情况下，莫名其妙地，成了可能是台湾最年轻的心理治疗所所长。

我常半开玩笑地跟孩子们说：“如果你们将来成功了，别忘了我。我想要有一个基金会，让你们上学、找工作更顺利。捐发

票就好了，不用捐钱，这样你们的压力就不会太大！”一方面对孩子们的未来给予正面期许；另一方面希望孩子们自立之后，也能愿意帮助人。我一直相信，跟我一起工作的孩子们，有些将来肯定会有大成就。

命运的安排非常巧妙，回首来时路，我好像就是为了把这件事做好，而经历了过去种种。两三年前，我还想要在医院里面安稳工作到退休，现在，我每天时时刻刻都在想着治疗所的事，睡梦中也不例外。一有空闲，我就写些文章，发表到网上，跟家长、老师、朋友们分享我的经验与体会，希望对孩子们有些帮助。我也有回答不完的问题，常用社交网站与电子邮件往返。

这本书有一部分是集结已发表在社交网站上的文章，再经过修改润饰；一部分是为了主题的完整性，再新增文章来说明。对我来说，人际互动从家庭开始，因此，包括亲子、夫妻、兄弟姐妹之间，甚至扩大到学校层面，即家长与老师、同伴与同伴之间，都在讨论范围中。情绪影响人际许多，因此，关于情绪教育与管理，也都含纳在内。大部分的概念与原则，大人小孩儿都通用。

感恩这个过程中的许多贵人。

社团指导老师宋维村院长，引领我接触人际困难的孩子，学习包容人的多元性。研究所指导教授吴英璋老师，用人本精神与严谨的治学态度，雕塑我的思考。台大学生辅导中心的潘彬彬咨询心理师，从研究所时代，就教导我学生辅导的重要理念，以及心理咨询技巧与测验工具的使用，直到现在，每次跟潘心理师聊天，都会有不少收获。许美云临床心理师的热情，对人际困难孩

子的视如己出，影响了我日后的工作模式。

早疗中心的邹国苏主任，教导我许多阿斯伯格症与高功能自闭症的知识，也愿意支持我的任性，让我带着同一批孩子好多年，共同成长。杨思根教授的自然疗法，是我终生追求的境界。早疗中心的同事廖唯喻，从小就有人际困难的状况，他对我来说，亦师亦友，让我体会到我的孩子们长大之后，可能会有什么困难，以及我该如何帮助他。廖妈妈给我的许多建议与指教，我常常觉得非常有智慧。中国信托慈善基金会董事长辜仲谅，很有耐心地听我说对未来的规划，并教导我慈善基金会的运作方式，说明父母将财产信托，让孩子后半生无虞的模式，令我大开眼界。

从台大儿童心智科退休的詹和悦治疗师，是我在人际困难儿童这个领域的启蒙老师。我工作时偶尔也会请詹老师督导，也曾经有幸到花莲跟詹老师请益。那几天，功力突飞猛进。开业迄今，金奖编剧陈莉莉女士鼎力协助，隔三岔五就带好吃的东西来补充我们的体力，还给予我们许多经营上的意见，恩情没齿难忘。街坊邻居蔡家珍妈妈的厨艺精湛，对附近小区里学校的情况了如指掌，以及她特有的温暖气息，让治疗所热闹了许多。贵妇军团的妈妈们，出钱出力，还出水果出玩具，真是帮忙到底了！

人气博客版主花妈卓惠珠，从就医、就业、就学、就养的角度，规划了一系列的亲子教育网络广播节目。我何其有幸能参与一小部分，过足了广播主持人的瘾，也跟吴佑佑医师、曲俊芳特教老师，还有王意中临床心理师学了不少。

我的同事李郁琳执行长有三头六臂，把我的梦想逐步实现。