

关于孩子，
以及曾经扮演过孩子角色的我们

我想 倾听你

洪仲清

著

版社
PRESS

我想 倾听你

洪仲清

著

图书在版编目 (CIP) 数据

我想倾听你：关于孩子，以及曾经扮演过孩子角色的我们 / 洪仲清著. — 北京：九州出版社，2017.7

ISBN 978-7-5108-5537-5

I. ①我… II. ①洪… III. ①散文集—中国—当代
IV. ① I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 155899 号

本书通过四川一览文化传播广告有限公司代理，经远流出版事业股份有限公司授权出版中文简体字版本。

版权合同登记号 图字：01-2017-2847

我想倾听你：关于孩子，以及曾经扮演过孩子角色的我们

作 者 洪仲清 著
出版发行 九州出版社
地 址 北京市西城区阜外大街甲 35 号 (100037)
发行电话 (010) 68992190/3/5/6
网 址 www.jiuzhoupress.com
电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com
印 刷 三河市华成印务有限公司
开 本 880 毫米 × 1230 毫米 32 开
印 张 9.25
字 数 200 千字
版 次 2017 年 8 月第 1 版
印 次 2017 年 8 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5108-5537-5
定 价 45.00 元

目 录

- 001 代序 为了更好地爱人，要学会好好地听，好好地说
- 005 自序 我们与孩子的邂逅

1 我想倾听你

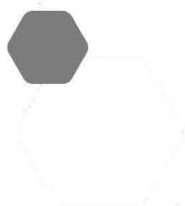
- 010 我们之所以听
- 011 不忍心孩子长大
- 014 谢谢你当我的小孩
- 017 请假装我已经长大了
- 021 我有那么笨吗
- 025 到底是为谁好
- 027 你会为我骄傲吗
- 030 我太认真抱爸爸了
- 032 亲爱的女儿，我也需要你的肯定
- 035 随着孩子独立长大
- 039 有必要对孩子那么客气吗



- 042 她觉得自己不是好妈妈
- 045 父母不是神
- 048 我们可以重新开始吗
- 050 陪伴，是我送你的圣诞节礼物
- 053 回到赞美的本质
- 056 用语言缩减孩子的挫折感
- 059 有效的沟通，常同时包含说明事情与表达心情
- 062 “不再犯”的迷思
- 065 管教与关怀
- 067 负面标签与负面眼光
- 070 粉碎孩子梦想的家长
- 072 落井下石式的教养
- 074 被局限的跑道
- 077 霸凌是层层叠叠的困境
- 080 你的小孩，不只是你的小孩

2 不勉强自己难过

- 086 亲爱的陌生太太
- 090 你知不知道？你让我觉得自己很没用
- 092 你这个人很固执耶
- 095 不勉强自己难过



- 098 不处理自己情绪有关系吗
- 101 让你的生气有去处
- 103 你现在高兴了吧
- 106 我不相信你了
- 108 是不是女生会比较会扭曲事实
- 111 一天一借口，幸福远离我
- 115 生闷气
- 118 我还有什么好说
- 120 因为我妈也是这样
- 123 不是孩子的错
- 127 为什么你不跟我谈
- 130 情绪垃圾箱
- 133 碎碎念背景音乐
- 135 形式上的道歉反而让人生气
- 138 先理解，然后谅解
- 141 同理对方，才能把世界看得更清楚
- 142 倾听你而不带走你的问题
- 144 努力本身就可以是某种结果
- 147 有些关系，终究是要退场的
- 148 让彼此的角色有个圆满
- 150 悲喜交集过生活
- 154 那只是浪潮的起落
- 156 简单平静单纯幸福

3 爱你又能让你做自己

- 160 只想找一个懂我的人
162 忍不住喜欢两个人
165 气他一次，就是想他一次
167 我需要你来找到我
169 爱你又能让你做自己
172 因为爱你，所以要学习爱自己
175 他们到底喜不喜欢自己
177 你到底能负多少责任
180 成为孩子喜欢的妈妈
183 希望孩子长大想起我还会笑
186 我们所看到的别人，常常有自己在里面
191 为什么我哭哭，阿嬷觉得很好笑
194 有话好好说
196 更好的可能
198 用情而不困于情
200 把他当成陌生人
202 不对过去的自己苦苦相逼
204 原来还有人需要我
207 关系中的灾难四骑士
209 关于“家会伤人”这件事

- 212 “我当初就是想不开”
215 在关系这面镜子里，我们看到了什么
217 用正向情绪修养自己

4 你必须原谅自己

- 222 我不值得我想要的爱
225 你必须原谅自己
228 原来我让自己变得很贫穷
232 爱不等于喜欢
235 建筑在别人身上的梦想
238 心回到自己身上
241 与过去的自己和好
245 让感觉自己跟上来
249 在黑暗中，我们带不走黑暗
252 原谅自己的唯一方法，是疼惜自己
254 练习找到自己的感觉
257 为什么要照顾好自己
259 当她醒来的时候
262 谅解的最先受益者，是我们自己
266 讲别人难受，实际上是自己难受



- 269 负面思考达人
- 272 你做得很好啦，但是……
- 275 填不满的洞
- 277 不听话就是不孝顺吗
- 280 老人爱逞强
- 283 独处时找得到家吗



代序

为了更好地爱人，要学会好好地听，好好地说

1

一女友空窗多年，终于交了一个各方面都令人满意的男朋友，但在相处中，她总是因为一点小事就提分手。

有时候她说分手是表达自己不高兴的情绪，比如男友因加班约会迟到了半小时，再比如走在街上，男友多看了两眼迎面走来的女郎。

有时候她说分手是希望男朋友满足自己的需要，比如情人节男友没有送自己某个礼物她就提分手，补送后就不提分手了。

有时候她喊着闹着说分手只是想看看男友是否在乎自己，重视自己，她想看到对方因为她提分手而紧张不安的样子，以此确定自己是被爱的。

她把“分手”当成满足自己的愿望或者是考验男友情感的工具。殊不知这种方式很伤害男友的情感，也很破坏两个人的关系。

他们的恋情持续了半年，男生便提出了分手，态度很坚决，因为女友

总说分手，他感觉女友并不是真心喜欢自己，他们的关系特别不稳定，这令他感到心累和难受。

女友挽回无果，很伤心很后悔，怪自己不懂得说话，不懂得相处之道。

其实，她可以换一种表达方式告诉男友自己渴望被他重视和在乎。

2

一位来访者告诉我，她从小就特别不喜欢和妈妈相处，努力学习就是为了离开家。后来借着高考的机会，考到了离家很远的外省上大学，大学毕业后就留下来工作。

从上大学开始，她一直与妈妈保持着地理上遥远的距离，连打电话的频率都控制在一两周一次，每次几分钟。母女关系比较疏离。

即便如此，每次只要和妈妈说话，她就感觉心里不舒服。

为什么会不舒服呢？她认真想这个问题。

因为妈妈与她说话时，总是对她进行各种负面的评判和打击。比如一接电话，妈妈常常第一句话就是，你个没良心的，多久没打电话回来了。发她看自己旅游时拍的照片，说她穿的裙子太短，看起来不是好女孩。告诉她自己要参加行业会议，上台做演讲，她的话还没有讲完，妈妈在那一头就急着评判她，说她声音难听，胆子小，演讲肯定不行，气得她直接挂电话。

她还告诉我一件小事。

某一天，她在便利店买冰激凌，遇到一家三口。

六七岁的女孩，请求身旁的妈妈帮自己买冰激凌吃。妈妈说：我给你钱，你自己去买。女孩摇头，要妈妈帮忙买。妈妈接着说：买个冰激凌都不敢，一点用都没有。女孩有点委屈地低头抿嘴，这时沉默的爸爸也开腔了：冰激凌自己不会买就不要吃了。胆子这么小，这点用都没有，你说你长大了能干什么事情啊！

女孩立在那里，眼泪大颗大颗地流了出来。

看到此番情景，想到自己和妈妈的沟通状态，我的这位来访者在心底发誓，以后自己做父母一定要对孩子好好说话，学会尊重和鼓励孩子。

3

在临床心理师洪仲清的这本书中，你可以看到很多类似的我写的这几个生活中的事例。

书中写了很多人的故事，有青春期的孩子与父母间的矛盾冲突，也有夫妻或者情侣间难以沟通和理解的问题，也有一些睿智的来访者同他分享的人生感悟。通过这本书，他和大家分享了自己在生活及工作中的诸多想法，你可以感受到他作为心理咨询师对来访者的温暖和抱持，他耐心地倾听，温和地引导，支持性地陪伴，带着自己心理学的专业知识帮助来访者学习了解自己，学习更好地与人沟通，学习疗愈受伤的自己。

如果要我概括这本书的核心，那就是“关系”二字，它教会读者学会面对和处理亲子与人我关系中难解的课题。

我们每一个人都不是独自一人生活在这个世界上，而是处在众多的关系中，尤其是与最亲密的家人的关系好坏对我们个人的幸福至关重要，那如何拥有一个好的亲密关系？学会更好地沟通，如管理好自己的情绪，好好地倾听别人讲话，学会好好地说话。

你可以透过这本书审视自己的沟通方式，学到很多好好说话的方法，如不要说反话，不要轻易评判人，也不要给人随便贴标签，怎么赞美和鼓励一个人，破坏关系的四种说话方式是什么，即便孩子做错了，与其责骂不如提供解决问题的办法等。

这些都是在“术”的层面上学会好好说话，若想要在“道”的层面上也学会好好说话，作者也给出了方向，即认识我们自己，反思我们的成长经历，觉察和训练我们的情绪和思维模式，疗愈和修炼自己的内在，尊重和接纳我们自己和家人。

有一位朋友说，有孩子后她获得了很多的个人成长，懂得管理自己的负面情绪。她说，爱一个人会让我们突破自己，改变自己，变为更好的自己。

是的，爱一个人就是学会好好地听，好好地说，让自己变得更好。

meiya（心理咨询师，写作者）

自序 我们与孩子的邂逅

一位朋友跟我分享她家的故事，我也讲了另一个故事。

A的妈妈从小常被骂、被批评，所以A一心想着赚钱，想赶快离家，有个成功的人生，让骂她的人闭嘴。她没钱没背景，所以非常节省，锱铢必较。慢慢存下一笔钱，从投资小套房入手，想靠炒房赚大钱。

她希望孩子知道社会的残酷，所以骂得更凶、批评得更厉害。孩子怕她，所以她的处罚，不只处罚到孩子的不良行为，也处罚了亲子关系，更处罚了孩子的自尊自信。

于是，出现了一种循环，孩子平常不太跟她说话，在心里筑起一道墙。出大事了，她才会知道，然后更是又骂又批评，孩子更是什么事都藏得紧。她总是担心，孩子背地里不知道又犯了什么错，她常捕风捉影，放大孩子的缺点，孩子的躲躲闪闪都像是不知道什么时候会再出现一次危机。

B的妈妈这个人从小常被骂、被批评，所以她选择就读教育。她没当老师，

但是她学到了一段话，“教育无他，爱与榜样而已”，这是她教养孩子的中心思想。

她跟孩子相处，是想要跟孩子一起享受人生的美好。美好不在于金钱，在于彼此真心相待。所以她常看到孩子的好，鼓励孩子，营造机会让孩子累积成功经验，跟孩子一起庆祝彼此的成长。

于是，出现了一种循环，她把孩子带得有自信，不是只有孩子表现好的地方，能继续保持与成长，遇到困难的事情，孩子也愿意试试看，因为不管成功失败，努力就会得到肯定，这肯定会让孩子愿意继续。孩子越来越了解自己的能力和更加自信。

我请这位朋友将我讲的故事作参考，把自己家的故事再看一次，想想自己的父母与亲人，想想自己的孩子，还有我们自己的人生。我们跟孩子的相遇，是一种应当担负的责任，还是一种创造与重生？

我想邀请这位朋友一起欣赏一首诗，那是席慕容的《邂逅》：

你把忧伤画在眼角

我将流浪抹上额角

你用思念添几缕白发

我让岁月雕刻我憔悴的手

然后在街角我们擦肩而过

漠然地不再相识

啊

亲爱的朋友

请别错怪那韶光改人容颜

我们自己才是那个化妆师

《我想倾听你》这本书，在谈我们的孩子，也在谈我们曾经扮演过的孩子的角色。读着读着，两者之间的界线也许越来越模糊，但是祝福各位朋友，我们的内在也因此越来越清楚。

你的小孩，不只是你的小孩，
他们是生命的儿女。
他们经你而来，但不从你而来，
他们和你一起，但并不属于你。

——纪伯伦《先知》