

倾听孩子

倾听孩子 不仅是倾听其话语

更是倾听其成长背后的欲望和冲突

陶杏华 王 宁 / 著

四川大学出版社

倾听孩子

倾听孩子 不仅是倾听其话语

更是倾听其成长背后的欲望和冲突

陶杏华 王 宁 / 著

N

四川大学出版社

责任编辑:李金兰
责任校对:胡晓燕
封面设计:徐著林
责任印制:王 炜

图书在版编目(CIP)数据

倾听孩子 / 陶杏华, 王宁著. —成都: 四川大学出版社, 2016. 12

ISBN 978-7-5690-0251-5

I. ①倾… II. ①陶… ②王… III. ①家庭教育—教育心理学 IV. ①G780

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 003499 号

书名 倾听孩子
QINGTING HAIZI

著 者	陶杏华 王 宁
出 版	四川大学出版社
地 址	成都市一环路南一段 24 号 (610065)
发 行	四川大学出版社
书 号	ISBN 978-7-5690-0251-5
印 刷	郫县犀浦印刷厂
成品尺寸	170 mm×240 mm
印 张	17
字 数	211 千字
版 次	2017 年 4 月第 1 版
印 次	2017 年 4 月第 1 次印刷
定 价	58.00 元



版权所有◆侵权必究

◆读者邮购本书,请与本社发行科联系。

电话:(028)85408408/(028)85401670/
(028)85408023 邮政编码:610065

◆本社图书如有印装质量问题,请
寄回出版社调换。

◆网址:<http://www.scupress.net>

关注孩子心理 为每个孩子提供他们成长所需要的阳光雨露

序 言

陶杏华女士在接受了四年的心理学本科与三年的精神分析研究生训练之后，主动到四川大学附属实验小学从事心理咨询工作，那时（2005年）小学的心理咨询工作才刚刚起步，因而没有可以借鉴的经验，也没有可以提供指导的前辈。一切从零开始，筚路蓝缕，走到了现在，实属不易。

陶杏华女士在小学心理咨询工作中遇到的首要问题是如何听懂孩子们所说的话语，如何用孩子们能够接受的说话方式和他们能够理解的语言来与他们交流。事实上，因为我们这些成人都是从儿童成长过来的，因而儿童的语言是深埋在我们的无意识记忆系统中的，只需要将它们调动出来就行了——尽管这一调动不是一朝一夕、轻而易举就能实现的。但是，陶杏华通过她的不懈努力，实现了这一调动，从而开始理解孩子们所说的话的本意和言外之意，并且能够与他们一起工作，帮助他们解决他们所遇到的心理问题。

在心理咨询工作中，首先是倾听孩子们言说的意义，因此，心理咨询老师把孩子放在了一个言说主体的位置上。孩子在与父母互动形成其基本人格结构的过程中，在接受老师传授知识的过程中，我们的确需要孩子是一个听话的孩子。而精神分析与心理咨询的工作则相反，强调了孩子应该是一个说话的孩子，一个能表达自己思想的孩子，强调了孩子的主动性和主体性。同时，我们也需要指出，只有在



心理咨询师有一对足够开放的耳朵的情况下，孩子才有可能大胆、自由地言说。

这本书是陶杏华女士在小学的心理咨询工作中听到的孩子们心声的部分记录，以及她对孩子们的帮助和对问题的解答。它涉及小学生心理问题的方方面面，弥足珍贵。这本书不仅可供从事小学心理咨询工作的老师参考，而且可供所有从事心理咨询与精神分析的同行们参考，同时也对父母们有所帮助。

霍大同 谨识于川大农林村

二〇一六年十二月二十二日



第一章 走进心理健康

第一讲	什么是儿童心理咨询·····	3
第二讲	音乐与心理健康·····	6
第三讲	运动与心理健康·····	9

第二章 自我心理

第一讲	如何面对自己的困境·····	17
第二讲	我得了口吃，怎么办·····	20
第三讲	竞选失败以后·····	23
第四讲	怎样看待自己的外形·····	27
第五讲	怎样培养我们的自制力·····	31
第六讲	怎样看待别人有而自己没有的东西·····	35
第七讲	怎样面对批评·····	39
第八讲	老师对我公平吗·····	42

第九讲 遗憾的百合·····	46
第十讲 不想长大·····	50
第十一讲 我怕黑·····	55
第十二讲 心里想着一些可怕的事情·····	58
第十三讲 不敢举手发言·····	63
第十四讲 怎样才能追上班长·····	66
第十五讲 我幼稚吗·····	69
第十六讲 我究竟行不行·····	72
第十七讲 我评不上“新三好”·····	76

第三章 人际心理

第一讲 怎样看待欺负行为·····	83
第二讲 如何面对嘲笑·····	85
第三讲 如何让同学们喜欢我·····	89
第四讲 重拾友谊·····	93
第五讲 回声的友谊·····	96
第六讲 让他人保留面子·····	99
第七讲 好朋友要天天在一起吗·····	102
第八讲 她为什么不受欢迎·····	106
第九讲 朋友把我当抹布·····	111
第十讲 男生女生是冤家吗·····	114
第十一讲 如何面对比自己“官衔”大的人·····	117
第十二讲 当秘密被公开以后·····	121
第十三讲 男生的烦恼·····	126

第十四讲	我不善于拒绝别人·····	130
第十五讲	两个好友不和·····	134
第十六讲	怎样才能受人重视·····	138
第十七讲	同桌老是欺负我·····	142
第十八讲	掺水的“小明星”·····	146
第十九讲	同学不相信我，怎么办·····	150

第四章 亲子心理

第一讲	父母逼我练长笛，我该怎么办·····	157
第二讲	当父母生气的时候·····	160
第三讲	在妈妈离家的日子里·····	164
第四讲	被隐藏起来的爱·····	168
第五讲	当父母吵架的时候·····	172
第六讲	我为什么总是被妈妈冤枉呢·····	176
第七讲	感受母爱·····	181
第八讲	妈妈爱翻我的书包·····	185
第九讲	妈妈不喜欢我的朋友·····	189
第十讲	怎样面对父母的压力·····	193
第十二讲	妈妈老爱拿我和朋友作比较·····	197
第十三讲	奶奶总把我当婴儿·····	201
第十四讲	怎样看待家庭经济·····	205

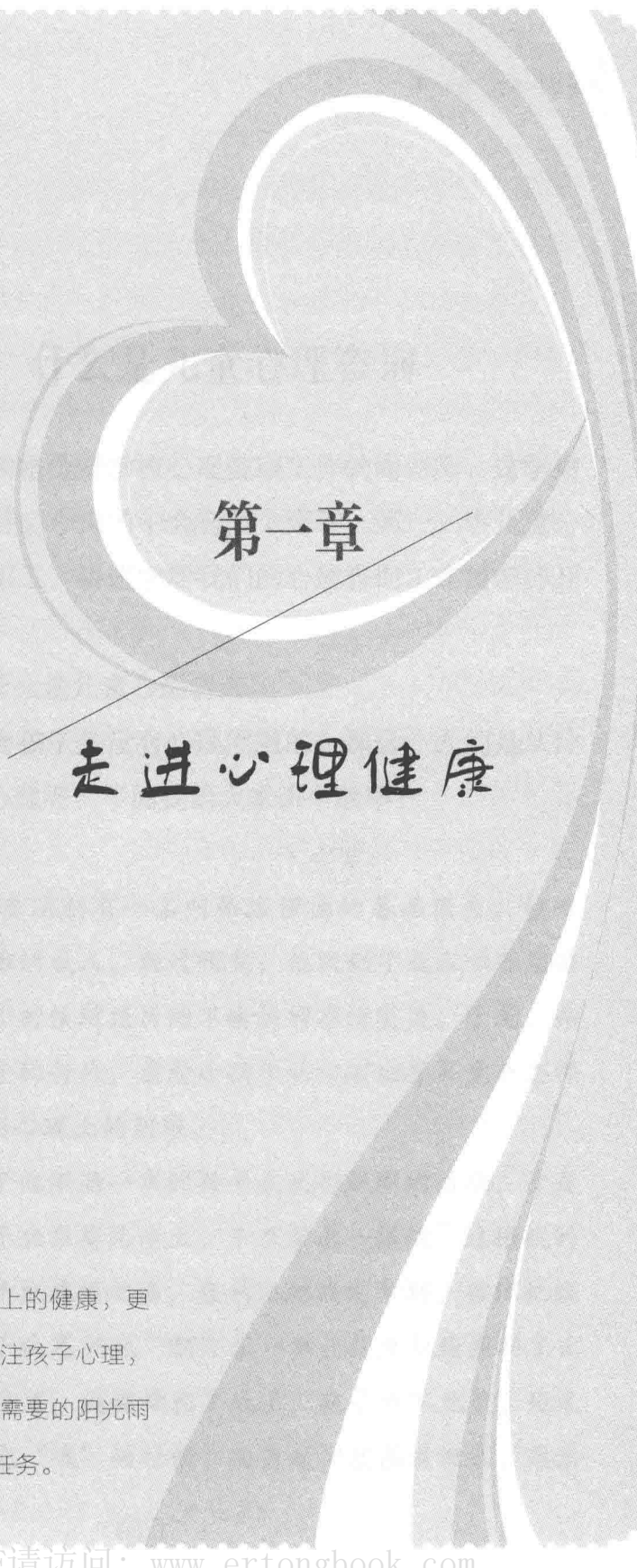
第五章 学习心理

第一讲	怎样轻松复习·····	213
-----	-------------	-----

第二讲	我得了音符恐惧症·····	216
第三讲	如何面对学习中的压力与挫折·····	220
第四讲	怎样告别马虎·····	224
第五讲	我总是不敢举手，怎么办·····	228
第六讲	课外书的烦恼·····	232
第七讲	一到考试就紧张·····	236
第八讲	我为什么不能使用电脑·····	240

第六章 生活心理

第一讲	最好的礼物·····	247
第二讲	如何面对零食·····	250
第三讲	怎样看待西方的节日·····	253
后 记	·····	258



第一章

走进心理健康

人的健康不仅仅是身体上的健康，更重要的是心理上的健康。关注孩子心理，为每个孩子提供他们成长所需要的阳光雨露，是我们教育孩子的重要任务。

第一讲 什么是儿童心理咨询

同学们，下午好，我是负责学校心理健康工作的陶老师，这学期的心理午会将由我来主持。今天的午会有两个内容：第一，讲儿童心理咨询是怎么一回事；第二，讲这学期我们的心理咨询工作将怎样开展。

首先，我给大家讲什么是儿童心理咨询。

以前，很多人都以为孩子是没有心理问题的。那么，人们是从什么时候开始关注孩子的心理呢？下面我给大家讲个故事：

大约在1900年前，奥地利有一名叫弗洛伊德的著名医生，他专门帮助那些心理上有困难的成人。经过研究，他找到了成人心理烦恼的原因，主要是和他们小时候所经历的不愉快的事情有关。于是，弗洛伊德开始去观察小孩子的行为，看看小孩子的心理世界究竟是怎样的，他们是不是也会遇到心理上的困难。

有一天，他注意到了他不满一岁的孙子在玩扔线圈的游戏，于是就在一旁观察。他的孙子坐在婴儿车上，手里拿着一根线，这根线的一头连着一个线圈。孩子把线提起来，直到他把线圈拿到。当他把线圈拿在手里的时候，孩子就高兴地“啊”了一声，接着把线圈扔了出去，而那根线还抓在他手里。线圈掉在了地上，孩子看不见了，他又“哦”了一声，当他说完“哦”的时候，又重新把线圈提回来，然后

又“啊”了一声，再把线圈扔出去，又说“哦”。就这样，他一直在玩这个游戏，同时嘴里不断地发出“啊”和“哦”的声音。

弗洛伊德一边看着他的孙子玩，一边思考着：“这仅仅是一个游戏吗？这个时候我的孙子在想些什么呢？”突然，他明白了。原来，他的孙子通过玩这个游戏，想要表达的意思是：妈妈一会儿在我身边，一会儿又不在我身边了。她在的时候我高兴，她离开我的时候我悲伤。为什么这么说呢？因为细心的弗洛伊德发现，当孩子的妈妈要离开孩子去上班的时候，孩子就非常紧张，也非常孤单。他不知道妈妈什么时候回来，心里很难受，这个时候他就抓住了这个线圈，通过扔线圈这一个不断重复的游戏，来表达他妈妈离开这件事情。当他把线圈拉到手中的时候，他说“啊”，意思是说妈妈回来了，就在我身边，我能看见妈妈了。他把线圈扔掉了，看不见了，意思是说妈妈离开了，我看不见了，所以他说“哦”。虽然他不知道妈妈什么时候回来，什么时候离开，但是，通过这个扔线圈的游戏，他能够控制一个东西的回来和离开。这样他就没有那么紧张和难受了。

从那以后，人们开始知道儿童的内心是有着许多秘密的。他们玩游戏、画画、发脾气等，都是表达他们内心世界的方式，它们都是有意义的，都是孩子所使用的特殊“语言”。从这以后，人们就懂得要从心理的角度去理解孩子，理解孩子出现的各种各样的状况。例如，为什么孩子会怕某些东西，如怕马、怕狗、怕蜘蛛？为什么有的孩子本来很安静，却突然间变得很好动？为什么有些孩子总是不愿意说话？等等。也就从这以后，人们建立了许多机构，专门关心和治疗那些在生活中遇到心理问题和各种障碍的孩子。

这也是我们工作的基础：倾听你们内心的声音，关心和解决你们的心理困难，让你们更好、更快乐地生活，更勇敢地面对你们的环境和周围的人。

那么，我们的工作将怎样开展呢？这就是我要讲的第二个方面的内容。我们将通过以下三种途径来开展我们的心理健康工作：

第一，通过心语聊天室。心语聊天室是专门用来接待那些前来要求帮助的个别同学及他们父母的。在那里，你们会有一个安静和自由的环境，你们的问题也可以得到深入的探讨。心语聊天室的开放时间是每周的一、二、三、四下午放学后，也就是星期一、星期三下午5:00—6:10，星期二、星期四下午3:40—5:30。另外，为了更好地完成这项工作，我们要求前来作分析和咨询的同学，要提前到心语聊天室预约。预约时间为星期一和星期二下午的课间时间。例如，你想星期二来咨询，你就应该在星期一下午的课间时间来预约，相当于我们到医院看病时挂个号。没有提前预约的同学，如果在开放时间看到心语聊天室的门是打开的，也可以前来进行咨询。

第二，通过心理信箱。心语聊天室所接待同学的数量是有限的，而为了让更多的同学得到帮助，我们特别设置了心理信箱，信箱就设在心语聊天室的门口。大家可以把自己的问题写在纸上，叠好，然后放到信箱中。你们的问题可以包括任何方面，例如家庭问题、学习问题、朋友间的问题，以及心理学的一些常识问题等。我们将收集、整理大家所提出的问题，并对那些突出的、典型的问题，在每周四的心理午会上给予回答。当然，我们会为大家保密，不会说出是哪位同学提出的这些问题。

第三，通过网上信箱。你们可以把自己的任何问题通过网上邮箱

发给陶老师。邮箱地址是：toto10@126.com。

最后请大家注意的是：

1. 如果你不希望自己的问题被公开，那么请在信的最后注明：不公开。这样，你的来信就绝对不会对任何除陶老师之外的其他人公开。
2. 那些没有在广播中给予回答的其他信件，请在每周星期一下午3:00—5:00到心语聊天室陶老师处领取回信。
3. 如果自己不能在预先约好的时间来，请提前来取消预约，以便把机会留给其他同学。
4. 大家尽量在信中把问题写得详细一些。因为越是把事情描述得清楚，就越能得到准确的回答。

第二讲 音乐与心理健康

人人都说音乐是好东西，那么它究竟好在哪里呢？它究竟会对我们的心灵产生哪些影响呢？这就是我们今天午会的主题：音乐与心理健康。

曾经有这么一部电影：在一所管教寄宿学校里，有许多难以管教的孩子，人们称他们为“问题”学生，因为他们是一群叛逆的孩子。他们撒谎、打架、搞恶作剧，甚至伤害别人。因此，这所学校也被称为“池塘之底”。有一天，学校来了一位失业的音乐教师，他的名字叫克莱蒙·马修。刚开始，这位老师对这群学生也束手无策。突然有一天，他听到寝室里的男孩子在唱歌。虽然他们唱得很不好，甚至很

多人都唱走调了，而且他们所唱的歌也都是讥讽别人的，但是，这个新老师隐隐约约地感觉到，音乐会给这些孩子带来一些新的东西。

于是他开始为孩子们谱写歌曲，写出了一首首动听的歌。他把这些五音不全的孩子组织起来，组成了一个小小的合唱团，从开始时的粗声、跑调到后来的美丽和声，他们的歌唱得越来越好。这些专门为孩子所写的歌，是那样的神圣而纯净，音乐唤回了孩子们冰冷已久的心，净化了孩子们的心灵，解脱了束缚孩子们身心的绳索，抚平了他们受伤的心，教会了孩子们仁爱、友善和宽容。其中有一个小男孩，最后还成为有名的音乐指挥家。

你们看，音乐是多么神奇啊！它滋润了每一个孩子的心田，重树了这群调皮孩子的自信心，甚至改变了孩子们的命运，让这群孩子重新获得了生命，让他们的世界有了音符，也有了蓝天。

音乐不仅仅能够让一个人建立起自信心，在很多时候，音乐还能调节我们的情绪，让我们不再烦躁，让我们的心灵得到宁静。不知道同学们是否有过这样的经验：在你不开心的时候，闭上眼睛，静静地听一些优美的歌曲，并随着歌曲想象里面的情景，让自己完全沉浸在歌声里面？又或者，在你特别烦躁的时候，找一个宽敞的地方，站直，挺胸，然后敞开自己的喉咙，放声歌唱呢？

当你们这样做的时候，你们会有哪些感觉呢？你们是不是感觉到，通过听音乐，烦躁的心可以渐渐地安静下来；而通过放声歌唱，自己的身体也会逐渐地发生变化，你会随着歌声感到全身放松，最后，心里面所有的闷气随着音乐渐渐地消失了。

为什么会有这样的效果呢？从生理学的角度来说，人的动作有张有弛，能急能缓。人的各种生理活动都有节奏，特别是心脏的跳动和