



与孩子谈心

— 26堂高效亲子沟通课 —

邱淳孝◎著

T A L K T O Y O U R C H I L D

破解孩子各阶段成长难题

—— 一本献给新时代父母的科学教养书 ——

中国友谊出版公司

邱淳孝◎著

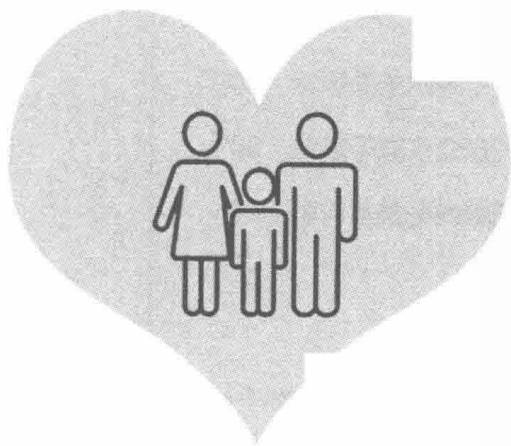
26

堂高效亲子沟通课

与孩子谈心

TALK TO
YOUR
CHILD

贵州师范学院内部使用



图书在版编目（C I P）数据

与孩子谈心 / 邱淳孝著. -- 北京：中国友谊出版公司，2019.11
ISBN 978-7-5057-4801-9

I . ①与… II . ①邱… III . ①儿童教育－家庭教育
IV . ① G782

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 200101 号

原著作名：《与孩子谈心：26 堂与孩子的沟通课》
作者：邱淳孝
原出版社：四块玉文创有限公司

- i. 中文简体字版 ©2019 年，由北京斯坦威图书有限责任公司出版。
- ii. 本书由四块玉文创有限公司正式授权，经由 CA-LINK International LLC 代理，北京斯坦威图书有限责任公司出版中文简体字版本。非经书面同意，不得以任何形式任意重制、转载。

书名	与孩子谈心
作者	邱淳孝
出版	中国友谊出版公司
发行	中国友谊出版公司
经销	新华书店
印刷	大厂回族自治县益利印刷有限公司
规格	710 × 1000 毫米 16 开 15 印张 237 千字
版次	2019 年 11 月第 1 版
印次	2019 年 11 月第 1 次印刷
书号	ISBN 978-7-5057-4801-9
定价	45.00 元
地址	北京市朝阳区西坝河南里 17 号楼
邮编	100028
电话	(010) 64678009

〔 推荐序 〕

一起努力，自己与孩子都能做得很好

这个年代，做父母是很辛苦的

有一次，我到附近的公园运动时，看到了一个画面：

一个3岁大的孩子，在公园的椅子上站着，他不停哭叫，两手张开，朝向站在他对面的妈妈，大哭着说：“抱抱、抱抱，妈妈抱抱！”站在对面的妈妈，看起来非常生气，拨开他的手，大声地说：“不抱！你哭什么哭！做错事还哭！你给我闭嘴！”小孩听到妈妈这么说，哭叫得更加大声，不停地说：“妈妈，我要抱抱，妈妈！”然后，他张着手，一直要着妈妈的拥抱。

小孩的哭喊，以及妈妈生气而痛苦的脸，令我印象深刻。事隔多年，仍然清楚地在我的脑海里。

如何让孩子不要哭闹？如何更理解孩子？还有，在孩子失控时，我们要如何不失控，才不会变成糟糕的父母？这或许，是许多父母教养孩子的难题。

尤其在我们这个年代，做父母是很辛苦的。以前的年代，不用特别强调如何教养孩子，也没有太多亲子教养的知识；上一代的父母，用吼叫、用处罚、用权威，很多时候就可以让孩子闭嘴听话，达到目的。

不过，这种权威管教的结果，造成了许多孩子的伤痕。这些孩子长大成人，决定不想让小孩重复自己的苦痛，因此不愿意再用同样的方式管教自己的小孩；但在此同时，各种亲子教养知识触手可及，于是，我们不嫌信息少，而是信息太多。

要做一个好父母似乎要做到很多事：要体贴孩子的心情，但是又要帮孩子建立规矩、责任感、判断力……身为父母，突然变得很不容易。到处都有各种信息，

提醒我们：“你可能是不够好的父母。”

淳孝的这本书，体贴了这样的父母的心情。

面对不同阶段的孩子，有不同的解法

《与孩子谈心：26堂高效亲子沟通课》，书中的主轴是亲子教养，对许多理论、实务方法都相当娴熟的淳孝，用温暖而清楚的文字，说明关于父母亲子教养的基础概念，并分享许多简单可执行的教养方法。虽然书中使用大量的理论作为基础，但在淳孝的清楚说明和与孩子的实际互动下，使得这些理论不再艰涩难懂，而让人觉得容易理解与靠近。

更重要的是：淳孝也不停地提醒父母在重视亲子教养的同时，更需要照顾与理解自己的情绪。唯有能够理解、尊重与接纳自己的情绪，面对孩子的情绪与困难时，我们才能有更多的理解与接纳，也才有机会做到尊重与包容。

毕竟，能理解自己的困难，允许自己犯错，允许自己是不完美的父母，才有能力去理解与包容孩子的困难，并且能够允许孩子有犯错或发脾气空间。身为父母，我们能允许自己有时“不够好”，也才能相信自己“够好”；那时，我们也才有能力，看到孩子的“够好”。

淳孝一直是我个人非常欣赏的心理师，他的才华、努力与面对孩子的柔软，在这本书中展现无遗。《与孩子谈心：26堂高效亲子沟通课》涵盖了面对孩子不同阶段的父母，可能会遇到的教养问题与困难，并且提供许多可执行的解法。因此这本书可说是一本有关亲子教养的实用工具书。

诚挚推荐这本书，给每位，想更了解自己与孩子的父母。

心曦心理咨询所所长、《情绪勒索》作者

周慕姿

〔 自序 〕

在陪伴孩子的路上，也陪伴着我自己

小时候的孤独印象

在我的记忆中，我的父母非常忙碌，印象中，几乎都是低着头在工作。而在我身边的，几乎都是那些照顾我的不同“阿姨”的身影。

这些没有血缘关系的阿姨，对我很好。但在我小小的心灵里，可以清楚知道，阿姨“只是”来照顾我的：她们买东西给我吃、接我上下学，但不会跟我聊聊在学校发生什么事，或者太在意我的开心或难过。

那时的我，非常孤单，但我并不知道。

印象中有一次台风夜，我在爸妈的房间里自己玩耍，我的妈妈打电话给我，问我：“你自己一个人在家，会不会害怕？”我一派轻松地说：“不会啊。”而心里想的是：“我一直以来都是一个人的，有什么好害怕的？”

但当我回答后，电话另一头传来的，却是一阵沉默。现在长大后回想起来，或许那时我的妈妈，也在懊恼且自责着那个不能陪伴我的自己，但却无话可说。

小时候的我，常被说“好乖”，我不懂那个“乖”是什么。只是觉得，对这个世界没有抱持着太多的期待。而我也时常感觉到“孤独”，因为我不知道我的爸妈，他们会不会一直都在。而我那寂寞的心，又可以被谁理解。

大学的心理咨询，“练习”找回感觉

这样孤单且寂寞的我，长大之后，跟身边人的互动及关系总是“淡淡”的。

大家基本上不会太讨厌我，也会觉得我很好相处，但是只要多靠近我一点点时，就好像碰到了透明的薄膜，无法再接近了。

我曾因这种关系而感觉到苦恼。因为我不知道该怎么做，才能够跟别人更靠近。

因为在我的经验中，几乎没有被好好靠近的经验。

在我读心理专业之后，感觉自己像是一个做复健的病人，开始“练习”找回自己的感觉，找回自己跟其他人建立关系的方式。我开始“练习”去靠近我身边的人，开始“练习”跟别人讲心事，“练习”去表达感觉、去哭、去笑、去生气。慢慢地，我感觉自己，一点一滴地，活了过来。

而这样一个寂寞的“我”，在我姐姐的小孩出生之后，在我第一次变成了“舅舅”的时候，开始变得不太一样……

变成“舅舅”，感受被需要的关系

我印象很深刻，有一次跟我外甥的互动：那时外甥大概2岁左右，我正从我的老家台南吃完最后一顿晚饭，准备搭车回台北。

当时我姐姐与姐夫几乎全天候地待在孩子身边，孩子还没有太多“分离”的经验。所以当我告知外甥，我要回台北的时候。孩子原本开心的神情，突然变得好难过、好难过。接着，他从抽泣变成了大哭，一边哭着，一边喊着：“舅舅……”虽然话讲得很不清楚，但我完全可以感受到，孩子希望我可以留下来陪他。

孩子的眼泪好像滴在我的心上，一方面让我看得好心疼，但也因为那如此真诚、直接的眼泪，让我感受到从来没有感受过的：原来我对一个孩子而言，竟然可以如此重要。

而这种被在意的感觉，让我那片原本麻痹、干涸的心土，开始有了温度，开始流动、活化了起来。

从那次的经验之后，我发现跟孩子相处时，孩子总会提醒我很多那些早已遗忘许久的事：

他们提醒我慢下来，去看看天空的云、地上的蚂蚁；他们提醒我，可以不用

害怕别人的眼光，只因为听到一首喜欢的歌，就开始随意地扭动身体，随着音乐舞蹈；他们提醒我，可以毫不保留地表达在当时最完整的情绪，可以因为现在肚子饿或难过，而用撼动天地的力气大哭，但又在下一秒钟，因为有人的照顾与陪伴，发自内心地笑着。

他们好自由。看着他们，也怀念着在我身上，曾经有过的这些自由。

研究所的系统化理论，更理解孩子的心

在跟外甥开始慢慢培养感情的同一时间，我也在台北教育大学心理与咨询研究所，跟着曾端真老师学习阿德勒心理学。曾端真老师通过理论，以及跟小孙女互动时的故事，教我们“用孩子的眼、孩子的耳、孩子的心，去认识孩子的世界”。怎么样打从心底地去尊重并欣赏一个生命，让一个孩子可以自主、自律、自由，同时能拥有挺得住挫折且面对困难的勇气。

在接下来几年，我让自己在小学、初中、高中、高职、大学等不同年龄层的学校、场所工作与学习。我喜欢听孩子说话，也喜欢听父母说话。

我跟着赵文滔老师学习家族治疗好几年。这经验帮助我更能够去看见，一个家庭如何影响孩子，又如何被孩子影响着。让我能够用一个更“系统、全面”的角度，去理解孩子的状况。

我也跟着曹中玮老师学习完形治疗，增进我对情绪的敏感度；而心理剧的训练，也让我可以更自在地从父母或老师的位置，交换到孩子的位置，去理解孩子的脉络。

带着这些经验，当我跟孩子互动时，能更体会到，自己对孩子的进退应对是很得心应手的。我深刻地体会到阿德勒所说的：“一个有行为问题的孩子，背后其实是个缺乏爱、充满挫折、缺乏练习的孩子。”

学习欣赏孩子最真实的部分

更重要的是，我能够跟孩子处得好，是因为我能看见孩子的脆弱、孩子的需要，且总是能够欣赏孩子最真实的部分。记得有一次我看见旁边有两个孩子在拌嘴，

我自然地脱口而出说：“他们吵架的样子真是可爱啊！”我常常在孩子难过、生气、任性的时候，欣赏起他们自由的样子。这份欣赏让我不会过度地承担孩子的情绪责任，也能够很快地知道，我该怎么跟孩子接触、帮助孩子。

长期与孩子相处的过程中，有一个感触是：我在陪伴着孩子，试着去理解孩子、听懂孩子时，其实“我”才是被孩子陪伴的那个人。他们是我的镜子，是我人生的导师。

当我看见他们对我总是能够真诚地流泪、生气、耍赖，让我感觉我是被他们信赖的；当我对他们的态度有一点点的不同，他们会马上反馈给我，让我知道我做对了；当我真的好好地去听懂他们心里话的时候，我也感觉，自己小时候那个“孤独”的自己，好像也有一点点被了解。

而我，也在这条陪伴着孩子的路上，陪伴着我自己。

从“四大面向”切入，把教养力气花在正确方向

所以，我写下这本书，是希望能够将我跟孩子互动时，那些快乐、自在的经验，那些影响我至深的观念，那些好用的小技巧，能够有系统性地分享给身为父母的你。

我把书分为四大部分，分别为：

一、建构心态的“亲子这条路，你准备好跟孩子‘共学’了吗？”在一开始之前，将教养孩子的心态先建立，并聊聊可以用怎样的立场与心情阅读这本书。

二、观念打底的“你能真正‘听懂’孩子的心情吗？”通过一些理论说明，以及跟孩子互动时的一些大原则。依循这些大观念，就像是在森林里拿着指南针一样，在亲子教养的路上，不至于失去方向。

三、针对孩子问题去做探讨的“破解孩子状况，教养之路不卡关”，里面会介绍一些教养孩子的具体做法与技巧。同时，也会穿针引线地引用第二章的大观念，让父母可以前后呼应与对照。

四、回到父母的自我理解与自我照顾之“因为孩子，才学会当父母”。

在本书中，我会举出许多故事与案例，协助读者对于该主题有更立体、清楚

的了解。而本书所有案例内容、人名，都是在真实的基础上，进行过重新创作，如果雷同，是因为这些故事正发生在许多家庭的身上，许多人都跟你有同样的困扰。

此外，我也会佐以许多理论说明。

或许理论对有些读者而言会比较生硬一些，但对我而言，学习亲子教养不只要有对人性的关怀与理解，更需要心理学实证研究的支持。而在本书里所写下的内容，也是我亲身使用过觉得有帮助的，才愿意下笔分享给大家。

我希望通过这本书，不仅能够在父母教养孩子的过程中，稍微省一点力，把力气用在正确的方向上。更重要的是，希望各位父母也能跟我一起“享受”当父母、陪伴孩子的感觉。

你会发现，在教养孩子的过程中，那些辛苦与不容易，最终都会苦尽甘来，成为父母心中累累的果实。

目 录

C O N T E N T S

〔推荐序〕 一起努力，自己与孩子都能做得很好 / 01

〔自序〕 在陪伴孩子的路上，也陪伴着自己 / 03

Chapter 1 亲子这条路，你准备好跟孩子“共学”了吗

在亲子教养这门功课上，父母要做的事情不只在“觉察”孩子的思考行为是否得当，更不在于“如何整治”孩子，而是身为父母的我们怎么“站稳自己的脚步”。

01 父母先走出来，孩子才有希望 / 002

02 让孩子成为父母的镜子及导师 / 004

03 学习用孩子的角度去看、去听、去感受 / 007

Chapter 2 你能真正“听懂”孩子的心情吗

教养重视的是观念，而不是细节，观念就像是武功秘籍里的“心法”，也像是在教养之路上指引父母的一盏灯塔，帮助自己去理解孩子行为背后的困境与目的，才能“对症下药”，找到对这个孩子及家庭最好的沟通方法。

- 04 孩子种种行为目的，只是为了克服自卑感 / 012
- 05 辨识孩子常见的四种不良行为的背后目的 / 020
- 06 从依附关系中，建立亲子间的安全感 / 031
- 07 摸清孩子的天生气质，找对方法带孩子 / 043
- 08 如何培养孩子的勇气，提升自我价值 / 050
- 09 如何建立规矩及界线，培养孩子责任感 / 060
- 10 提高孩子挫折容忍度，从困境中学习成长 / 076
- 11 了解情绪的引发及运作，才能跟孩子好好沟通 / 086
- 12 如何协助孩子管理情绪，不暴走！ / 098

Chapter 3 破解孩子状况，教养之路不卡关

在清楚了解教养孩子时的一些观念及心法后，接下来会针对目前常见的孩子状况，做更具体的说明与解释，以及明确的应对方法。相信通过这些反复练习，不但能解决你与孩子的问题，更能看见你与孩子的潜能，重现家庭的和乐氛围。

- 13 总是长不大的“巨婴型”孩子 / 110
- 14 自我要求完美的“玻璃老鹰型”孩子 / 119
- 15 手机不离身，“网络成瘾”的孩子 / 130
- 16 总是哭不停的“分离焦虑”的孩子 / 141
- 17 老是爱吵架的“手足竞争”的孩子 / 148
- 18 关闭心房，拒绝跟父母沟通的孩子 / 163
- 19 过度管教容易教出“以暴制暴”的孩子 / 171

Chapter 4 因为孩子，才学会当父母

或许父母会说：看过那么多亲子教养书，为什么效果不好？或是为什么实际跟孩子互动时容易情绪暴走呢？恭喜你有机会走一场“自我探索”的疗愈之路，帮助你提升与孩子、家庭的关系。所以，赶快来看看父母常常被卡住的议题，以及如何自我觉察。

- 20 从分离课题，认清父母与孩子都是独立的个体 / 182
- 21 父母照顾孩子时，请先照料自己的“内在小孩” / 190
- 22 父母的关系是合作，不是仇敌 / 196
- 23 找回父母自己的名字，才能对孩子“放手” / 208
- 24 重新检验父母的人生，做自己的主人 / 213
- 25 如何运用父母的幽默感与创造性，化解危机 / 217
- 26 请父母累积与孩子的珍贵时刻 / 221

Chapter 1

亲子这条路，你准备好跟孩子“共学”了吗

在亲子教养这门功课上，父母要做的事情不只在“觉察”孩子的思考行为是否得当，更不在于“如何整治”孩子，而是身为父母的我们怎么“站稳自己的脚步”。

贵州师范学院内部使用

01 父母先走出来，孩子才有希望

你是否常质疑自己：“我是不是哪里做错了？”“我不是一个好父母……”
教养孩子不是一天就能达成的，千万别被自己的困扰情绪及挫折给击倒。

别被自己的压力及挫折给击倒

自己在跟很多家庭与父母工作的时候，常常感觉父母是很受挫的。这些挫折会让父母怀疑自己：“我是不是哪里做错了？”甚至会责怪自己：“我不是一个好父母。”

许多父母，其实不是被孩子的问题行为给打败，而是被自己的挫折击倒。

我曾经在天使心家族社会福利基金会服务过一段时间，他们是一群为身心障碍家庭服务的基金会。服务对象包含：身心障碍孩子、这些孩子健康的手足兄弟、他们的父母这三个区块。面对身心障碍的孩子，对父母来说是一个非常大的挑战与困难，因为那是“再怎么努力，也无法让我的孩子，变得跟一般孩子一样”的深深无力感。

而在孩子、手足、父母这三个区块里，我个人认为最关键的，其实是“父母”。我很认同天使心基金会的名言：“父母先走出来，孩子才有希望。”

我认为这句话，不只适合用在有身心障碍孩子的家庭，也适用在所有的家庭。

我常常看见在一个家庭里，当父母的心情稳定了，才有办法知道跟孩子相处的盲点在哪里，而自己的困境又在哪里，并进一步去调整时，亲子关系与家庭互动往往能够得到非常显著的改善。

家族是整体，彼此会影响

我在学家族治疗时，学习到一件非常重要的事情是：“系统的眼光”。

当我拥有系统的眼光时，再看待每个家里的困难，便不会只用“孩子或父母有问题”的角度来看，而是“将家族视为一个整体，每一个人都会彼此影响”。举例来说：

一个懒惰的孩子，可能是妈妈总是帮孩子把事情全部做好，孩子就不需付出。

一个爱顶嘴的孩子，可能是因为爸爸总是太过严厉、高压管教带来的反弹。

一个尿床的孩子，可能是因为感觉到弟弟出生了之后，失去了关注，所以借此重获父母亲的关注。

而一个夫妻关系不和睦的家庭，也可能时常让孩子蒙受很大的情绪压力，甚至被逼得要“选边站”，而让孩子没办法好好专心在学习上。

当家里的父母只把问题归咎在孩子“顶嘴、不懂事、懒散”，而用更大的力气压抑孩子的情绪与声音的时候，反而会造成更严重的反弹。然而若能够看见“孩子的问题”与“父母的反应”之间的关联时，自会理出一条出路。

当然这么说并不代表孩子有问题是“父母的错”，而是孩子一定也在这过程中，扮演一个重要的角色，需要负起属于自己的责任。只是父母是一个家庭的支柱，拥有很大的影响力。况且父母比孩子有更多的人生阅历，也有更大的动机去改变。

我在实务工作中常常发现：当父母愿意做调整时，孩子的改变往往是非常振奋人心的！

改变从父母开始，孩子才会跟着改变

更重要的是，做父母的你必须把改变的责任与权力，拿回自己手上。

只要身为父母的你尝试了本书中的一些方法，而且看见反馈与改变时，会对自己在教育孩子或跟孩子沟通时更有自信，甚至从中体会到“原来我对孩子而言，那么重要、有影响力！”而这些，都可以带给父母莫大的鼓舞与信心。

所以我想对各位父母们说：“孩子的改变，就从我们父母开始吧！”

02 让孩子成为父母的镜子及导师

当身为父母的你，已经心力交瘁地将教养的焦点，从“怎么改善孩子的状况”，转为“宣泄情绪、减低焦虑”时，无助于长期的友善的亲子关系的建立。

下手管教前请先思考：真的是孩子的问题？还是你的？

在我的经验里，很多父母并不是没有能力管教孩子，或者不知道该怎么做才是真正对孩子好。而是很多时候，父母常常是“卡”在自己的议题上，失去了管教孩子的弹性。例如：

习惯总是让所有事情在轨道上、按部就班的妈妈，会很难接受孩子总是散漫，而会急着想帮孩子把事情处理好，不小心变成了控制狂。

很没自信的滥好人爸爸，可能为了让孩子喜欢自己，而会变成一个没有界线、无法管教孩子的父亲，不小心太过“宠”孩子。

而总是相信着“人定胜天”“如果失败，一定是不够努力”“如果可以一次做对，为什么要犯那么多次错”的爸爸，可能也会太快地要求孩子，马上要“做好、做对”，而给孩子很大的压力，甚至压垮孩子。

面对夫妻冲突，不知道如何跟先生沟通的太太，则会把婚姻间未解的压力，转移到跟孩子的关系上。

所以我想请各位父母想一想：在你跟孩子的互动中，勾起了哪些你人生中未完成的功课？

其实要思考这个问题是沉重的，毕竟我们有谁在直视自己的“缺点”时是舒服的？尤其父母用的那些无效的老方法，往往是自己在过去生命经验中，曾经有