

BEI HUSHI DE TONGYAN

在孩子行为的背后，找到恍然大悟的心疼与治愈



被忽视的 童言

姜爱玲◎著

对孩子的言行，你是否感到过困惑，
是否忽视了背后的信息与暗示？
台湾著名舞蹈动作治疗师教您，
揭开孩子言行背后的秘密，
用特殊有效的互动方式
解开孩子的心结。



商务印书馆
The Commercial Press

被忽视的童言

姜爱玲 著



创于1897

商务印书馆

The Commercial Press



2013年·北京

图书在版编目(CIP)数据

被忽视的童言/姜爱玲著. —北京:商务印书馆,
2013

ISBN 978 - 7 - 100 - 09978 - 3

I. ①被… II. ①姜… III. ①儿童心理学—
身势语—研究 IV. ①B844.1②H026.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 111171 号

所有权利保留。

未经许可,不得以任何方式使用。

本书通过四川一览文化传播广告有限公司代理,
由台湾凯信企业管理顾问有限公司正式授权商务印书馆
在中国大陆地区出版发行。

非经书面同意,不得以任何形式任意复制、转载。

被忽视的童言

姜爱玲 著

商 务 印 书 馆 出 版

(北京王府井大街 36 号 邮政编码 100710)

商 务 印 书 馆 发 行

广 西 民 族 印 刷 包 装

集 团 有 限 公 司 印 刷

ISBN 978 - 7 - 100 - 09978 - 3

2013 年 7 月第 1 版

开本 880×1240 1/32

2013 年 7 月广西第 1 次印刷

印张 7 1/2

定价:24.80 元

■ 推荐序一

我们可以有几个童年

王一郎 | 赋力国际企管顾问有限公司首席培训师

有一次在 Irene 老师带领的课程里，我们被邀请一起体验在地上爬行的感觉。由于年纪增长，身体柔软度变差，爬行时肌肉逐渐酸痛起来，这样的酸痛却勾起了我许多童年的回忆。刹那间我开始问自己：“上一次我这么接近地面是多久之前的事了？我上一次陪着孩子在地上玩耍又是什么时候？如果可以再一次陪他们在地上翻滚，那会是多么棒的事情。”然而一路走来，工作忙碌经常是最好的借口，情绪化的字眼在管教时不自觉地就出现了，更糟的是我还会自我安慰：“我们也都是这样长大的。”

每个人的童年只有一次，因此家庭对孩子童年的影响，是一辈子的事！有人早一点察觉，却摆脱不了老一代的捆绑；更有人毫无察觉，继续以同样的方式影响着下一代。成长的障碍就这样代代相传，整个家庭就像玻璃窗上的苍蝇，焦急万分却找不到出路。

每个人的童年只有一次，但却可以通过有效的引导与自我察觉，开始走向自我疗愈之路。自己开始改变，对身边的人才是福音！Irene 老师通过许多工作坊，传递自我察觉与改变的福音，乐见她将此经验著书分享。我知道我们的童年只有一次，但是我们可以通过本书的练习，重新走过童年，更可以帮助身边的孩子，使他们有更美好的童年。

■ 推荐序二

不要让孩子原谅我们

李昕 | 迷火佛拉明歌舞坊创办人

50 多岁的时候，我参加了一个心灵治疗课程。当时的状况是走投无路，不是事业，而是心灵，每天都有莫名极端的焦虑和沮丧，情绪几近抓狂。这时恰巧一个朋友向我介绍那个课程，我就像濒死的人任意抓住了一根稻草。课程中，我发现跟我一样年过半百甚至更年长的人，都哭得像个孩子。而最大的原因是，几乎所有人在儿童时期都受到了伤害，伤害自己的不是别人，正是最亲近的父母或家人，由此而生的怨像毒瘤似的，在心中滋长许久，甚至让自己的性格都变了形，人生也因此走得很辛苦。

课程最后，我学会了解与饶恕，了解自己不开心的原因；了解父母并非故意；了解自己若是父母，未必做得更好；了解父母已经尽了力……最后原谅父母，也从阴影中走了出来。

孩子的心灵真的很脆弱，一个不小心，就受到了严重伤害。而很奇怪的是，当我们从孩子变成父母，却往往犯一样的错误，伤害自己最疼爱的孩子。

很开心有《被忽视的童言》这样的书，提醒我们不要把错误的基因再植入最爱的孩子身上，让孩子能够身心健康地长大，不要让他们也等到年过半百之后，在心灵治疗的课程中痛哭流涕，学习原谅我们。



推荐序三

为人父母者不可错过的一本书

詹丽珠 | 财团法人切肤之爱社会福利慈善事业基金会执行长

爱玲老师是一位我非常推崇的有心人，有机会为爱玲老师写序，优先拜读她的著作《被忽视的童言》，让我想到报纸杂志常报道许多学生在课堂上说脏话、控制不了情绪。探究他们的家庭情况，却发现他们的父母往往都有类似的行为。俗语说：“有其父必有其子。”反过来说，有其子必有其父，理由在于父母的管教模式、肢体语言已深深烙印在孩子心中。

随着人们生活水平提高，许多家庭都花得起钱让孩子学外语、学才艺、出国旅行……因此压缩掉太多亲子共处的时间，忽略了观察和倾听的重要，到头来子女才艺学到了，学业表现一等了，亲子关系却疏离了。成绩不好可以补救，但是万一孩子有一天得了忧郁症或情绪失控，要补救就不容易了。孩子的教育不可不慎重看待呀！

舞蹈是用肢体说话的艺术，身为舞者，舞台上爱玲恣意挥洒，诉说她要表达的意境；身为医者，教室里、舞台上，她望闻问切，通过肢体语言，仔细诊断她的学生、她的患者。

总结多年来的教学心得，她写成本书，语重心长，为人父母不可错过。

■ 推荐序四

倾听孩子行为之下的话语

谢文宜 | 台湾实践大学家庭研究与儿童发展学系副教授

我的孩子上课时总是说个不停，闭嘴真有那么难吗？

这么小就会偷拿钱，长大后怎么办？我一定要好好教训他！

为什么孩子总是被排挤、被说是白痴？是不是人格有问题？

多年来，我在从事儿童与家庭的相关工作中，常遇到父母对于孩子的行为感到不解甚至有所误解。对于这样的情形，常令我感到心疼与遗憾：心疼的是，孩子发出了求救信号却无法获得帮助；遗憾的是，亲子关系在这样一次次的误解当中，出现一道道的裂痕。

其实这些误解和遗憾都是有办法避免的，只要每一位做父母的愿意多花点心思，认真观察、倾听并感受孩子行为背后所传达出来的话语，就有更多使孩子健全成长、亲子互动愉快的可能。

本书作者是心思细腻的动作治疗工作者，她将多年来在教学观察到，最容易遭父母误解的行为，一一写下，并解开这些行为背后的原因；此外最可贵的是，她将专业的肢体语言译码术转化为简单易懂的观察法，可有效帮助父母观察、了解孩子。令我最喜欢的地方是书中的“亲子动一动”，里面有趣的身体游戏，除了可协助孩子练习各项重要能力外，更适合作为亲子间增

进情感的小活动呢。

在现今这个充满亲子冲突与误解的时代，真的很高兴看到姜老师出版这样一本书，在此特别推荐。

作者序

肢体动作，是充满信息的童言

孩子稳定的情绪和得体的行止，
来自父母的真心关怀和以身作则

我是一位舞蹈与动作治疗师，每当和别人提起我的职业时，大多会得到这样的回应：“舞蹈治疗？那是跳什么舞？”或是“这是用跳舞来让人康复吗？”

其实在舞蹈治疗当中，我们并不教授任何种类的舞蹈，动作美感和技巧训练也并非关注的焦点，而是经过舞蹈治疗师的引导，让参与者的身体回到自然的状态，以自发性的动作释放压力、抒发内心的情绪感受和与人建立关系。我们的身心紧密联系，舞蹈治疗正是让参与者在身体活动之中察觉自己的身心状态，借由身与心的交互流动让这两者协调一致，并通过动作和他人沟通互动。因此，这是一种整合与互动的疗愈方式，目标就是增进沟通。

人与人之间除了语言文字的沟通之外，非语言沟通也占了极高的比重。我们能以各种理解程度，来传达各种形式的信息，这样的沟通过程并不仅限于说和写的语言。当我们与别人互动时，有时候沟通顺畅，有时却沟通不良，这并非遣词造句或思考逻辑的问题，而是关乎当互动的双方在传达自己的意思时，接受信息的一方对于另一方的非语言表达了解多少。文字的传送与

接收，只占了人类沟通的一小部分，所以在舞蹈治疗的训练中，我们必须学会观察别人各式各样的身体动作及姿态，以了解这些动作与姿态背后的行为语言。

我在工作中所接触的对象涵盖各年龄层，当然也包含了孩子们。在我带领儿童团体的经验中，除了留意孩子们在团体中的动作表达、言行和身心状态之外，他们在团体活动前后与父母的互动也是我所关注的。我曾经带过一个儿童团体，在第一次的课程中，我发现有个孩子的动作幅度、力道都很大，且习惯用吼叫的方式说话，在一间并不大的治疗室中，他的声音显得相当刺耳。那次团体活动结束后，我一打开治疗室的门，他就飞奔而出大声叫着他的妈妈，说时迟那时快，只见他妈妈也同样大声地回应：“跟你说过多少次不要乱跑乱动，你就不听！再不听话，小心我打死你！”我听到之后心中一惊，想着：难怪这位小朋友无法控制他的冲动（动作和声音），是不是正因为他经常被如此对待，于是就有样学样起来了？

这种状况不禁让我深思：父母在日常生活中的言行举止，有没有可能在有意和无意之间培养，甚至强化了孩子不当的态度和言行？父母是否了解隐藏在孩子行为之下的身心感受？许多大问题，其实都是由小问题日积月累衍生而来。身为父母，该如何开始从小地方着手，让孩子的言行举止更为合宜？

孩子是父母的一面镜子，孩子的种种行为表现，常是父母言行的复制，也可能是父母疏于了解、陪伴的结果。在团体中对其他同伴大声嚷嚷的孩子，原来自己在家中也常被其父母以吼叫、怒骂和威胁性言词对待；抱怨孩子老是找不到东西、总是懒得整理自己玩具的妈妈，从来没想过是因为自己一直跟在孩子身边

帮忙收拾东西，而错失训练孩子为自己负责的大好机会；一个在团体中话说个没完的孩子，在家中极度缺乏自我表达的机会，因为一开口就会挨骂；偷偷拿走妈妈皮包的小男孩，其实并不缺钱，但他却不敢承认自己的偷窃行为，其实只是为了让爸爸妈妈的注意力从彼此争吵移回到他身上；一群学业成绩不佳，却依然努力用功，并且拥有多种才艺的初中生，却因为父母老师偏重学业表现，经受日积月累的责骂、轻视导致自信心严重低落，在学校甚至遭到功课优异的同学欺负，老师却视若无睹，让这些孩子对自己的未来不抱什么期望。

身为一位舞蹈与动作治疗师，我希望以这本书和家长老师们分享，以动作的各种特点为切入点，通过观察孩子的行为及实地感受孩子的身体动作，一步步解开孩子的行为密码、了解孩子的需求（孩子的身体想要说什么），适时发现与响应孩子需要被照顾、被理解的地方，以及亲子双方在游戏、互动的过程中，如何可以更进一步，达到了解彼此的身心感受，让亲情顺畅无碍地交流互动。孩子感受到父母完全的爱与关怀，也就自然而然地表现出正向行为。孩子稳定的情绪和得体的举止，确实来自父母的真心关怀和以身作则；唯有先成为感受细腻的优秀父母，才能培养出健康快乐的优秀孩子。

导 言 认识身体的语言，让你更了解孩子 1

第1章 犀利孩子的N个诡计 7

一、在家有话说不得，来到学校说不停 8

【为您支招】用关心理解孩子的真心 14

二、缺乏安全感的孩子，容易打翻醋坛子 16

【为您支招】孩子的安全感，需要父母来建立 22

三、故意搞破坏，其实是需要您的爱 24

【为您支招】只要您愿意陪伴，孩子就会乐开怀 30

四、“恶人”先告状，原来是为自已平反 32

【为您支招】家有告状儿，可以这么办 37

五、爱耍赖的孩子，真的有糖吃吗 39

【为您支招】慢点儿吃棉花糖，孩子会更知足感恩 45

六、大吼大叫的家庭，培养出易怒的孩子 47

【为您支招】温柔和坚定，教出孩子好性情 53

【动作小教室】父母看一看 动作背后的心情故事 55

亲子动一动 亲子间的情感交流 56

第2章 说谎孩子的难言之隐 59

一、父母一厢情愿，孩子并不甘愿 60

【为您支招】倾听孩子心，快乐去学习 66

二、孤单的小神偷，想唤回父母的心 69

【为您支招】父母的关爱，让孩子跟偷窃说拜拜 75

三、孩子不诚实，是因为心怀恐惧 77

【为您支招】想要孩子诚实，自己先得要诚实 83

四、父母承诺频失信，孩子守信办不到 84

【为您支招】有守信用的父母，才有守信用的孩子 91

【动作小教室】父母看一看 空间的接触和运用 93

亲子动一动 让想象力动起来 94

第3章 任性小孩的求救信号 97

一、父母不放手，孩子不动手 98

【为您支招】孩子的独立自主，从做家务开始 104

二、过度呵护，孩子怎能学会负责 106

【为您支招】父母不放手，孩子不动手 111

三、松绑了原则，孩子失去的不只是时间 113

【为您支招】除了电子游戏，人生还有其他好风景 118

四、沮丧的小组长，需要更多看见和赞美 121

【为您支招】表情、动作和口语，都是沟通表达 127

【动作小教室】父母看一看 动作的时间和韵律 129

亲子动一动 身体小魔镜——启发孩子的主动性 130

第4章 不安孩子的真情告白 133

一、欺负同学的小恶霸，内心其实很脆弱 134

【为您支招】找回孩子心中的小天使 139

二、建立自我形象，先懂得欣赏和接纳 141

【为您支招】建立自我形象，先懂得欣赏和接纳 146

三、少了陪伴和鼓励，孩子的自信就缺乏 149

【为您支招】父母师长给肯定，孩子的自信不缺乏 156

四、遭长辈轻视的孩子，如何学会爱自己 157

【为您支招】同情、坚定、幽默、沟通 164

【动作小教室】父母看一看 心身的力道和收放 166

亲子动一动 身体雕塑家——打造自信的好体态 167

第5章 落单孩子的生存之道 171

一、管教前后不一致，孩子行为难控制 172

【为您支招】父母言词明确，孩子有所依循 177

二、没被满足的孩子，怎能真心与人分享 178

【为您支招】我的东西和你的东西，分清楚，讲明白 184

三、缺乏弹性的父母，教出缺乏弹性的孩子 185

【为您支招】有弹性的多元思考，让孩子的心更宽广 190

四、模糊的身体界线，是孤立的导火线 192

【为您支招】身体的接触，很重要也得很谨慎 197

五、错误的空间使用，让别人感受不到尊重 199

【为您支招】让孩子看到自己的距离 205

六、同理心缺乏，人脉经营有问题 207

【为您支招】你懂我，我懂你，大家快乐在一起 213

【动作小教室】父母看一看 看见孩子的距离感 216

亲子动一动 律动你我他——玩出人际的潜规则 217

■ 导言 认识身体的语言，让你更了解孩子

我们的身体动作，除了如进食、拿取物品、操作器具和坐卧走跑跳等实用功能之外，其实也蕴含了我们内心的感觉、思绪和心情。德国现代舞之父暨舞蹈教育家鲁道夫·拉邦及其学生共同发展出一套称为拉邦动作分析的系统，帮助人们记录和理解身体动作的元素、特点与内涵，其中“劲”是针对人类动作的内在动机所进行的论述。

劲最主要是用来描述我们的身体动作中极其微妙、难以言传及持续流变的各项特点，包括空间（大小、高低、方向、焦点等）、时间（快慢、突然的或持续的）、流动（自由的、束缚的）和力量（强弱、松紧）的各种组合与变化。比方说，一位因为想赶在地铁车厢门关闭之前挤进去而在月台上快速奔跑的上班族，我们可以说这个人的动作具备快的特质；而另一位一边找路、一边推着沉重旅行箱缓缓而行的旅客，我们会形容他的动作带有慢的特质。这两项动作特质都是归类在“时间”这个项目之下，用来说明一个人的动作是快或慢。

现在，让我们进一步探究上述动作。赶着搭地铁的这位上班族，因为心里很急、想以最快的速度进入车厢，他就一定得先让自己的目光和身体聚焦在某一个车厢门，好让自己对准目标快

速前行，因此他的方向感是单一焦点或直接的。反之，搞不清楚方向，又推着重物缓慢前进的旅客，因为还没有掌握到确切的目标，所以他的方向感是多焦点或间接的。此外，假设这位快奔上班族跑着跑着，忽然被地上的东西绊倒，这跌倒的一刹那在时间上就是突然的，有着出乎意料的感觉；找路的旅客因推着行李箱而不停地缓慢走着，在时间上则是延续的，这些特质也属于时间的项目。

接下来，无论是上班族或旅客，在加速奔跑或推着重物时，都需要借肌肉的收紧和施力方能达成各自的动作任务，所以他们的动作都需要用力，也就是“强”的力道，属于“力量”这个项目，意思是与地心引力是否相抗衡所产生的重力状态。最后，这两个人一位是专心一致向前冲，另一位是使劲儿推着行李箱走，在情绪上都是比较紧张的，也都无法轻松自在的轻快行进，想溜到哪就溜到哪，身体动作因此受到限制，也就是受到“束缚”的，这是“流动”项目的两种特点之一。

下列表格整理出劲的各个项目，即身体与空间、力量、时间、流动的互动关系，其在身体动作中呈现出个体内在情绪的状态。

在表中，您可以看到凡是正向的情绪（如喜和乐），在空间项目中，身体都处于中或高的水平；在时间项目中，动作的速度是中等或快的速度，动作的发生可能是持续的（喜）或突然的（乐）；在流动项目中，因心无阻碍、感觉欢喜，身体动作就呈现出自由的流动；接着在力量项目中，动作的力量则或轻（喜）或重（乐）。反之，在负向情绪（如怒与哀）中，空间项目里身体是处于中或低的水平；在时间项目中，动作的速度或快且突