



弄懂孩子的

陈品皓 著

内心



×

情绪



没有解决不了的问题
只有不懂孩子的父母
更好的爱

理解开始



×

行为问题



心理咨询师给父母的20个教养建议

说谎逃课、冲动易怒、故意破坏、害羞沉默、遭遇霸凌、自我伤害……
直面20个令父母束手无策、心力交瘁的教养问题

开启无障碍的亲子对话模式 了解孩子行为与情绪问题的真正原因
轻松搞定教养难题

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

弄懂孩子的

内心

×

情绪

×

行为问题



陈品皓 著

心理咨询师给父母的20个教养建议

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

弄懂孩子的内心 情绪 行为问题: 心理咨询师给父母的 20 个教养建议 / 陈品皓著. —北京: 中国法制出版社, 2019.10

ISBN 978-7-5216-0424-5

I. ①弄… II. ①陈… III. ①儿童教育—家庭教育 IV. ①G782

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 168163 号

原著作名: 《弄懂 6~12 岁孩子的内心 X 情绪 X 行为问题: 心理咨询师给父母的 20 个教养解答》

原出版社: 木马文化事业股份有限公司

作者: 陈品皓

北京市版权局出版境外图书合同登记号 图字: 01-2016-0852

中文简体字版 © 2019 年, 由中国法制出版社出版。

本书由木马文化事业股份有限公司正式授权, 经由凯琳国际文化代理, 由中国法制出版社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。

策划编辑: 李 佳 (amberlee2014@126.com)

责任编辑: 王 悦 (wangyuefzs@163.com)

封面设计: 汪要军

弄懂孩子的内心 情绪 行为问题: 心理咨询师给父母的 20 个教养建议

NONGDONG HAIZI DE NEIXIN QINGXU XINGWEI WENTI: XINLI ZIXUNSHI GEI FUMU DE 20 GE JIAOYANG JIANYI

著者 / 陈品皓

经销 / 新华书店

印刷 / 三河市紫恒印装有限公司

开本 / 880 毫米 × 1230 毫米 32 开

印张 / 8.25 字数 / 147 千

版次 / 2019 年 10 月第 1 版

2019 年 10 月第 1 次印刷

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978-7-5216-0424-5

定价: 42.00 元

北京西单横二条 2 号 邮政编码 100031

传真: 010-66031119

网址: <http://www.zgfs.com>

编辑部电话: 010-66054911

市场营销部电话: 010-66033393

邮购部电话: 010-66033288

(如有印装质量问题, 请与本社印务部联系调换。电话: 010-66032926)

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

作者序

走进孩子的 内心世界

打从高中担任社团心理学组长开始，我便与心理学结下了不解之缘。多年来，我对心理学一直充满热爱，将其视为人生的志业。

从心理卫生中心开始，到教学医院精神科、专科医院及精神诊所，我见过许多人处于人生不同阶段的各式面貌，以及他们遭遇的困境与阻碍。细细咀嚼每一段生命故事，不难发现，有些困扰的根源，来自他们孩童时的经历。

进入职场后，我便在小学、初中提供临床心理服务，与学校辅导老师、班主任及家长合作，共同协助孩子们解决各式发展与心理问题。我享受下空的空当，站在学校的走廊边，看着孩子们跑来跑去，无忧无虑地嬉闹、玩耍。他们的喜悦总是感染着我，让我回到记忆中纯真美好的年代。我也喜欢和孩子们聊天、交谈，他们的世界总是充满天马行空的自在与奔放。

几年和孩子互动下来，我发现孩子的问题常常与家庭有着深刻紧密的关系，孩子的状态反映出许多家庭的困境；而亲子间往

往也是因为大人忘记了自己孩提时的模样，所以产生了距离。

我常常在想，如果在孩子人生的这个阶段，我们能够看到自己与孩子的状态，看到彼此连动、牵引的关系，试着为双方做一点点调整和尝试，或许有很多事情会变得更不一样。

本书便是在这样的反思与期许中酝酿而生的。笔者将几年来在学校、诊所的临床经验，汇整成一个个主题，从孩子行为层面开始，逐步走进其内心世界，再回到实务的分享与建议上，期待能够为每一位关心孩子成长的大人，提供各种观点与尝试的方向。

本书的完成，离不开我的家人、同事、朋友及每一位我有幸陪伴的孩子，没有他们的参与及支持，就不会有本书的问世。

最后，感谢我的母亲郑美连女士，愿一切荣耀归属于她。

陈启皓

前言

管教不只是管教

相信不少父母都赞同，孩子单纯得像一张近乎全白的纸，尤其是陪孩子成长的过程中，我们不时因为他们的童言童语或自然不造作的行为，而打从心底涌出喜悦，因为我们在孩子身上看到毫无保留的真挚。

小学，是孩子从家庭走向社会的第一站。在这里，孩子开始学习与父母分离、接受系统教育、融入群体生活、接触家庭外的人际关系等。在每一天固定的生活中，总会有许多不可预期的事情发生，这对孩子是充满挑战与乐趣的过程。也就是在这个阶段，孩子有机会通过在学校与家庭中的观察、学习与体验，了解自己，觉察并发展出独特的样貌。孩子不但在学校学习，也会把学到的事物带回家里。反之亦然，孩子会把在家中学到的行为、言论与价值观，展现在学校生活中。

因此，在这个阶段，父母与班主任的角色就更加重要。因为对孩子来说，父母不但是孩子模仿的对象，也是孩子向外探索

时重要的后盾，父母对待孩子的方式将会深刻影响孩子日后与别人互动的方式，父母处理情绪的方式也会影响孩子面对情绪时的反应，而家庭的状态更是随时牵动着孩子。对班主任来说同样如此，班主任的带班风格与处事方式，也会为孩子带来意义深远而重大的影响。

我在学校服务了许多年，也和父母及老师合作。几年经验累积下来，我发现每一位父母都知道家庭教养的重要，但比较可惜的是，当孩子在学校或在家中出现某些特定的问题时，父母却没有具体的建议或方法可以参考。在直觉与情绪下的反应，有时会造成亲子间的对立与冲突，更会扩大孩子原本的问题。当我和父母讨论孩子的管教时，大部分父母想到的都是要怎么处罚孩子，我会尽量解释一个很重要的原则：“管教”的确包含处罚的成分，但是处罚并不代表管教的全部。管教中更重要的还有学习的元素。因此，管教不仅是规范孩子的行为，也是让孩子通过学习，回过头反省自己行为的恰当性，而最直接的学习方式，就是观察与模仿。

老师带班时，常会被一些孩子的特殊行为干扰，但是当老师

介入处理并开始试着和家长合作时，往往演变成与家长的冲突和心结，影响亲子、师生之间的关系质量，导致孩子、家长与老师三输的局面。

有鉴于家长与老师所遇到的问题，本书整理了多年来我亲身走进校园，进班观察，参加研讨会议，进行实际治疗，以及与各处室合作的大量案例、辅导经验与实际成效，将其中的精华汇集成20种家长与老师最常碰到的问题，并针对家长与老师分别提供具体的意见与想法，希望能有实质性的帮助。

每一篇文章的开始，都会有一个案例故事，每一个故事都是由好几个孩子亲身遭遇的缩影剪辑而成。我们以故事开头，进一步分析故事中孩子行为背后各种可能的原因。针对这些原因，提供在实务上有效，并且可以在家操作的具体建议，最后从学校老师的角度，讨论该如何协助孩子面对各种问题。

更重要的是，孩子展现出来的问题与困扰，往往并非单一原因就可以完全解释的。更多时候，一个现象的出现是许多因素共同作用的结果，因此需要家长和老师更长时间的投入与协助，才可能看到改善。这个过程不管是对孩子、家长还是老师来说，都

是一次对耐力与信任的试炼，因为我们往往会认为，既然我们已经做了一些事情，孩子应该会很快改变才对。一旦结果不如预期或成效不明显时，我们不免会在挫折与气馁中怀疑彼此与所使用的方法。

这个问题常发生在家长与老师身上，进而影响他们协助孩子的意愿，这是相当可惜的一件事。当大人从“单一事件”的角度看孩子的行为时，自然只能看到孩子的不良行为仍然反复出现，因此觉得没有任何改善。但是如果我们改用“趋势”的角度来看孩子的行为，也就是从行为本身的强度、次数、影响范围、持续时间等各种细致的向度来看时，我们很有可能发现孩子行为的某种趋势出现了：可能是每次发作的强度变低了、影响范围变小了，如从一开始向别人扔危险的东西转变成踢自己的桌子等。这种趋势便是在告诉我们，孩子用他的能力与方式在调整。当你看到孩子改变的趋势，并肯定这样的趋势时，改变就这么发生了！它可能发生在孩子的行为上，发生在你对他的看法上，发生在他与你的互动中或是发生在你们彼此的关系中。



和周遭对立反抗的孩子

PART
1

生活应用题 ① 003

做事总是拖拖拉拉，非要三催四请加骂人才肯去

生活应用题 ② 013

孩子容易被一点小事激怒、莫名其妙发脾气

生活应用题 ③ 025

和同学一有争执就成了脏话大王，“出口成脏”

生活应用题 ④ 035

我不会严厉惩罚小孩，
为什么他做错事却要对我说谎？

冲动搞破坏的孩子

PART
2

生活应用题 ⑤ 047

孩子升上中年级后，总是和同学吵架、发生口角

生活应用题 ⑥ 057

孩子生气时老是暴力相向、破坏物品，
怎么骂也不听

生活应用题 ⑦ 069

孩子老爱在上课时叽叽喳喳地说话，
发出怪声，甚至捉弄同学

生活应用题 ⑧ 079

上课时突然冲出教室不见人影，
或不愿意进教室，怎么办？

生活应用题 ⑨ 093

上课时不愿意离开妈妈，一离开就大哭大闹

生活应用题 ⑩ 103

孩子太害羞，家里一有客人就躲进房间，
在学校也不敢上台讲话

生活应用题 ⑪ 113

孩子一进学校、托管班就完全不说话，
但一回家又很多话——选择性缄默症

孤立的孩子

PART
4

生活应用题 12 125

当孩子的人际关系遇到麻烦时，
父母应不应该大惊小怪？

生活应用题 13 135

孩子被其他同学孤立、排斥、欺侮怎么办？

生活应用题 14 145

孩子执着于特殊兴趣、无法融入同学，
或对人际关系没有兴趣时怎么办？

——自闭症光谱

有其他疑难杂症的孩子

PART
5

生活应用题 15 159

做事情总是丢三落四，叮咛一件忘一件

生活应用题 16 169

睡觉时总是要有人陪，不敢自己睡觉怎么办？

生活应用题 17 179

功课老是缺交，迟到请假更是家常便饭

生活应用题 18 189

孩子老爱联合其他人欺侮同学

生活应用题 19 201

总是忍不住拿别人的东西，
骂过也没用，怎么办？

生活应用题 20 213

孩子用器具自我伤害时，该怎么办？

附录

Appendix

- 附录 ① 233 情绪温度计
- 附录 ② 239 我是小侦探：人际事件记录簿
- 附录 ③ 243 学生自我伤害行为筛选量表
——教师观察评量表



和周遭对立的孩子

PART
1

