



变得冷漠，不愿意沟通？
成绩优异的孩子，突然开始厌学？
早恋，亲子间一开口就吵架？
在学校被排挤，同学关系不好？



青春期 情绪风暴

心理咨询师教你读懂孩子的心

莫兹婷——著



冲动、抑郁、焦虑、暴躁、反抗、沉默……

种种情绪问题，都是孩子向父母发出的**求救信号！你读懂了吗？**

青少年情绪问题专家 二十余年咨询经验 超实用实景案例分享

青少年常见情绪问题全收录，一站式解决

叶 斌 | 心理学博士、华东师范大学青少年心理健康教育研究与培训中心总监

陈 光 | 中国家庭教育学会第二届宣传教育专业委员会理事长

梁永安 | 复旦大学中文系教授

蔡朝阳 | 知名教育学者、亲子读物作家

诚挚
推荐

北京时代华文书局



变得冷漠，不愿意沟通？
成绩优异的孩子，突然开始厌学？
早恋，亲子间一开口就吵架？
在学校被排挤，同学关系不好？

青春期 情绪风暴

心理咨询师教你读懂孩子的心

莫兹婷 —— 著

冲动、抑郁、焦虑、暴躁、反抗、沉默……
种种情绪问题，都是孩子向父母发出的**求救信号！你读懂了吗？**

青少年情绪问题专家 二十余年咨询经验 超实用实景案例分享
青少年常见情绪问题全收录，一站式解决

叶 斌 | 心理学博士、华东师范大学青少年心理健康教育研究与培训中心总监

陈 光 | 中国家庭教育学会第二届宣传教育专业委员会理事长

梁永安 | 复旦大学中文系教授

蔡朝阳 | 知名教育学者、亲子读物作家

诚挚
推荐

北京时代华文书局


青春期 情绪风暴



心理咨询师教你
读懂孩子的心

莫兹婷

著

 北京时代华文书局

图书在版编目（CIP）数据

青春期情绪风暴：心理咨询师教你读懂孩子的心 /莫兹婷著. — 北京：
北京时代华文书局, 2021.10

ISBN 978-7-5699-4392-4

I . ①青... II . ①莫... III . ①青春期—家庭教育 IV . ① G782

中国版本图书馆CIP数据核字(2021)第 175839 号

北京市版权局著作权合同登记章 图字：01-2019-7346

中文简体字版© 2022 年，由北京时代华文书局有限公司出版。

本书由四块玉文创有限公司正式授权，经由CA-LINK International
LLC代理，北京时代华文书局有限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。

青春期情绪风暴：心理咨询师教你读懂孩子的心

QINGCHUNQI QINGXU FENGBAO XINLI ZIXUNSHI JIAO NI
DUDONG HAIZI DE XIN

著者 | 莫兹婷

出版人 | 陈涛

图书策划 | 陈丽杰

责任编辑 | 袁思远

执行编辑 | 高春玲

责任校对 | 刘晶晶

封面设计 | 董茹嘉

内文版式 | 迟稳

责任印制 | 訾敬

出版发行 | 北京时代华文书局 <http://www.bjsdsj.com.cn>

北京市东城区安定门外大街 138 号皇城国际大厦A座 8 楼

邮编：100011 电话：010 - 64267955 64267677

印刷 | 北京盛通印刷股份有限公司 010-52249888

（如发现印装质量问题，请与印刷厂联系调换）

开本 | 880mm×1230mm 1/32

印张 | 7

字数 | 158 千字

版次 | 2022年1月第1版

印次 | 2022年1月第1次印刷

书号 | ISBN 978-7-5699-4392-4

版权所有，侵权必究

序言

以信心之爱陪孩子走过青春期情绪风暴

“也许爱是一门难学的功课，权力就轻易地取而代之。”

这句话出自我敬爱的亨利·卢云（Henri J.M. Nouwen）神父的其中一本著作，我亦十分赞同，尤其发生于密不可分的亲子关系中。

在信息爆炸、社会变迁迅速的二十一世纪，大人和孩子的心境都不免受到社会环境的牵动。父母除了在职场上打拼外，在养育孩子的事上比起上一代父母更费心、更费力，已经可说天底下无轻松的父母了！例如：光是一个手机使用问题，已经让多少父母束手无策啊！当一个个教养的难题把父母给缠住时，起初的爱会被内心的焦虑所驱动，以致陷在“外控”的权力迷失中。美国心理学家威廉·格拉瑟（William Glasser）对此提出的七种外控方式：批评、责备、抱怨、唠叨、威胁、惩罚及利用奖赏控制，结果往往使亲子关系愈加疏离和对立！

事实上，父母面对青少年孩子各样的情绪风暴时，原本也不愿意以权力取代爱！然而，在不知该如何是好的当下，他们心中充满着不确定感与疑虑：我可以怎么做呢？爱的方式有效吗？会宠坏孩子吗？在这样的情况下，父母或许会期待有根魔法棒，面对眼前令人揪心的问题，用魔法棒大力一甩，问题就消失了！这是我二十多年在帮助父母及青少年工作中，体会到的父母最急迫又无助的心境。然而，我也看见许多父母在彷徨无助的当下，反而因着对孩子的爱激发起一种生命力，不断地通过学习寻求出路……

本书是我工作中与青少年及父母的故事，献给上述那些渴望寻找一条出路的父母。我想传递给读者一个重要的信息：无论孩子陷入何种困境，都要承诺以坚定的信心来看待自己和孩子。所谓的信心就是：相信总是有一条出路，是有希望的。（There is a way out！）因着这微小的信心，爱会被呵护、滋养与淬炼，以至于不会被权力所取代。

当大人们决定带着信心穿越风暴时，必定会接触到自己的内心：无助、焦虑、害怕、悲伤、难过……但是有如雨过天晴般，走过流泪撒种的历程，最终获得欢呼收割的喜悦。因此，本书想带给父母亲这样的礼物：除了对青少年孩子多一份理解外，在细细咀嚼每一个故事的同时，也请父

母们直面自己的内心，在这空间中驻足，反思、学习倾听自己内在的声音、情绪或感受，更多地来认识真正的自己。

当对自我和孩子有了深切的认识与了解之后，本书每一篇的“亲子的暖心练习”，更可以协助新手左右开弓，经耐心练习，熟能生巧后就能成为老手哦！

最后，有一句话很重要：小事情，不要急，有方法！因为爱是恒久忍耐又有恩慈的。

为顾及保密原则，文中所有提及或可推论之人事均已彻底改编过。就请大家来细嚼慢咽每一篇故事，用故事进入自己及孩子的心吧！

CHAPTER 01

读懂孩子的情绪

冲动、抑郁、焦虑、暴躁、悲伤、沉默.....

这些外在的情绪风暴，其实是孩子从内心发出的求救信号。

平静地理解情绪，学会对情绪所隐含的信息做出适当的回应，才能从情绪中重获自由。

这样的学习，无论对父母还是对孩子而言都是重要的。

如何帮助孩子平复愤愤不平的情绪

接住孩子的情绪，陪伴他发现爱与宽恕的能量

很多时候，对大人而言，道歉、原谅或宽恕等行为是一件小事，但对孩子来说却是充满恶意的“不公平”或“委屈”，累积久了，可能又会引爆下一场战火。那么该如何协助孩子化解怨恨或“不公平”的情绪呢？

智杰是初中二年级的孩子，从小追求“公平”，各种事必放在“公平”的天秤上来检视一番，而且会基于公平理由而有所行动，例如：被拍打一下，必定要打回来；长久以来，师长对智杰的印象是：不想吃亏、得理不饶人。

这一次发生的事件，智杰认为极不公平，在心中存着一口愤愤不平的气，无论怎样都消除不了……

“真是奇怪，为什么是我要跟他道歉？他也有错啊！却一句对不起也没有，这很不公平！”智杰的心中此时充满了一股闷气。

开口向他人道歉，自己的内心会感到委屈、不公平吗？会难掩生气吗？道歉就是弱者的表现吗？以上问题对智杰来说，答案都是“是的”。

还原事件的过程，帮助孩子做好必要的心理准备

道歉的对象是智杰同学的妈妈——王妈妈，起因是智杰一时兴起地在同学便当里撒了橡皮屑，导致便当报废。老师知晓后，指示智杰将便当分给同学作为补救，而同学之间因为平日的友情而没有激化矛盾。然而，王妈妈获知此事时却暴跳如雷，直接找老师兴师问罪。万分焦虑的王妈妈除了要求不能再有下一次外，也希望能亲口对智杰表达想法。

在老师引领智杰去和王妈妈见面之前，老师私下对智杰说：“我知道这件事你不是故意的，只是王妈妈很介意，她一方面担心万一便当真的被吃下去了会怎么样；另一方面，这是她为孩子准备的爱心便当，你的做法除

了浪费食物，还枉费了她的一番苦心。所以，你可以就这件事向王妈妈道歉吗？”老师这番话的用意是让智杰理解王妈妈今天来见他的原因，也能事先做好心理准备。

当智杰见到王妈妈时，王妈妈重复了一遍刚才老师说的话，智杰安静地听了七八分钟，王妈妈说完后，老师问智杰：“你想对王妈妈说什么吗？”

智杰点点头，低头对王妈妈说：“王妈妈，对不起，我下次不会再这样做了。”这件事随着道歉落幕了，然而，智杰的心中却酝酿着另一个战场……

王同学一如往常地和智杰互动、玩笑、嬉闹，但智杰对他所做的一切感到不悦、挑剔、斤斤计较。

积极倾听，引导孩子发现事件的正面意义

当我面对满肚子闷气的智杰时，我想他需要的是：重新在这件事中找到不一样的意义，化解心中的怒气。

我问他：“当你听完王妈妈对你说的话，并且跟她道歉了。这整个情况，你感觉像是什么？”

智杰眨了一下眼睛，立即回应我：“很像在动物园里，我把一块肉丢给一头老虎，正好塞住她的嘴，她就不再嘶吼了！”

智杰如此生动的形容令我不禁大笑了起来：“你的形容太有趣，还很贴切！”我深呼吸了几下，缓和一下情绪：“王妈妈被你形容得像只老虎，是因为你感受到了什么？”

“她十分烦躁不安，可能是饿了，或是受伤了。”智杰是心思细腻的孩子，他的确感受到王妈妈心中的忧虑，所以才会这么说。

“当你的眼前出现一只烦躁不安的老虎时，你对她丢了一块肉，所以

——你是？”我把说话语速放慢，和我的思绪同步。

智杰接着说：“动物管理员啊！”

“说得好！你是动物管理员，没错！”我再次肯定智杰的回答。

此时我发现智杰的神情明显变得不一样，他脸部有放松的微笑，闷气一扫而空，所以我想把智杰此时此刻的体会重新梳理，让他对道歉一事有不一样的想法，赋予道歉不同的意义。

“智杰，你原来觉得道歉很委屈，而且被降格了，对吧？经过你刚刚的形容，重新体会一遍，你有不一样的想法吗？”

“嗯，我若是动物管理员，我的位阶自然比老虎高。”智杰很平静地说出他的结论。

“是啊，你不只是位阶比老虎高，你还富有同理心呢！”

保持同理心，将怒火转化为爱与宽容

谈话到这里，智杰不仅对自己所做的事有了一些肯定，也增加了对自我的认同：我是一位有能力的人，不是弱者，是有同理心的人，会怜悯弱者。

于是，我想来个乘胜追击：“智杰，当你认为道歉就像是给受伤或饥饿的老虎一块肉时，你会因为损失一块肉感到惋惜吗？”

“不会啊！这是动物园必备的材料，本来就是给动物吃的。”智杰用一般逻辑来分析此情况。

“所以，这块肉不是你的财产，本来也就预备要给动物吃的，你正好丢了这块肉，就像是给了老虎一份礼物？”

“嗯，我没有想过要给她礼物，但或许她收到的时候，感觉那是一份礼物吧！因为她看起来很满意啊。”

“照你的想法，平常你就储存了很多礼物，像是那些肉，在必要的时候，会主动送出去，即便是被动式地被抢走，也正好是要给出去的东西，对吗？”

“好像是如此，但我从来没感觉到有礼物在我身上储存着。”

“当然！当然！你不会一直感觉有礼物在你身上，但你一直拥有它，而你也不会视这些礼物是你个人的，你愿意分享出去。”

“老师，拥有这份礼物，又可以给出去，这种感觉很好。”

“你可以为这礼物命名啊！”

“嗯！那就叫‘爱’吧！”

我伸出手，随即和智杰击掌：“智杰，恭喜你啊！你拥有好多爱哦！”

此时的智杰散发出无比的幸福感啊！他在道歉中竟然发现了“爱”！

---- 心理师的暖心话 ----

道歉、原谅和宽恕是需要培养的能力

当父母遇到孩子有“过不去”的情绪时，往往希望孩子早日放下怨气；然而，原谅或饶恕其实不是件容易的功课，对大人而言亦是如此。

事实上，当孩子因被伤害而难过、生气时，千万不要站在孩子的对立面，说“那没什么啦”“你也要反省自己的错才是”，这样的方式会令孩子心怀不平的情绪找不到出口，从而累积更多负面情绪，也失去让孩子学会如何面对它的机会。

以下提出两个原则来帮助孩子锻炼出饶恕他人的强大能量。

原则 1 尊重孩子的情绪，不多加批评是首要之事

当孩子有“过不去”的情绪时，倾听他的情绪、想法，并不多加批评是

首要之事，可以问他：“你对这件事的感受如何？”“是什么原因让你如此生气？”可以这样回应他：“如果我是你，遇到了这样的事，也会觉得很生气。”

通过倾听和同理，最重要的是让“过不去”的情绪被接住，接着才能理性思考，孩子也能视父母为“同战线的人”，和父母讨论这伤害的由来，逐步厘清伤害是怎么造成的。例如：上面的故事中，智杰发现了王妈妈因对孩子安危感到忧虑而怒气冲天；或是在其他状况下，也可能通过理性思考发觉对方不是故意的，而是自己过度敏感等。心平气和地了解伤害，其实就如孔子所说的“以直报怨”，乃是用符合事实的正确态度来对待怨恨啊！

倘若人一直留在伤害中，对心理健康绝对是有影响的。所以，在了解伤害之后，要离开伤害，当事人须先拥有足够的能量，而不是强压式地对当事人进行道德规劝，例如不断地重复“你不要用别人的错来惩罚自己”，这样的规劝恐怕只会让当事人感到无力及厌烦，因为他必须先让自己内心强大起来，才能离开伤害。这对当事人来说，难度比较高。

原则 2 积极心理：引导孩子看见自己的“拥有”

当孩子将焦点仅仅放在自己所受的伤或所失去的东西，例如失去尊严、不公平等等，内心的痛苦就会加倍；因此，引导孩子把焦点转移到自己所拥有的事物上，就能重获能量来面对伤痛。举个我常说给孩子听的比喻：“你想象有一天手中心爱的洋娃娃被某个人抢走了，他不还给你，你怎么要都要不回来，你很难过，此时你想起在家中有一个房间，里面全是你心爱的洋娃娃，而且有不同的样式，你会有什么心情呢？”孩子听了之后都会咧嘴而笑。以此例子可以延伸到孩子所经历的事件，唤起孩子内心中所感受到的“拥有”，就如智杰从“动物管理员”角度来思考时，他感受到的不是被欺压，而是拥有高人一等的角色，以及这角色所拥有的资产！

当内心有伤痛时，不要让伤痛引领我们；我们需要的是光，用光来照亮我们的路！

心理学小贴士

运用罗兰·米勒《亲密关系》一书中的沟通方式，父母须知：在接收孩子信息的过程中，父母有两个重要的任务要完成。第一是要准确地理解孩子话语所表达的意思，第二是向孩子传达关注和理解，让他感到自己的话是被在意的。这两个任务可以通过复述来完成，即父母用自己的话重复孩子的意思，准确理解、尊重孩子的真正意思。

亲子的暖心练习

只要是人，都会有七情六欲，孩子也是。愤怒的情绪，对孩子来说不只是一种情绪表达，也是一个需要学习应对的重要课题。以下是当孩子在愤怒情绪中时，爸爸妈妈可以做的：

◎接受孩子的情绪，让情绪有出口

先不要急着阻止或压住孩子的愤怒，而是要让孩子知道他的情绪被接住了，再引导孩子说出生气的原因、生气的关键等等，接下来才有办法让孩子理性思考。

◎引导孩子看见所拥有的，以重获能量

除了因为受伤或失去而引起的愤怒情绪外，可提醒孩子他还拥有许多美好的事物，以便让孩子更有自信与能力面对伤痛。

恐惧影响孩子的身心发展，父母如何守护

恐惧源于缺乏自信，给予孩子无条件的肯定

当孩子出现怕“鬼”或对某事感到恐惧时，父母通常如何应对呢？说服、责备或嘲笑的方式只会把孩子推向害怕的深渊，洞察孩子恐惧心理背后的自信缺失，多肯定，多陪伴，做孩子的“安全堡垒”，才能让他们学会更多超越害怕的能力！

小彩从小是大人心中听话的孩子，很少让大人操心。就在刚步入初中没多久，怕“鬼”的问题却一直困扰着她——“灯一定要开着，不然我会睡不着！”“妈，你一定要陪我睡，我怕半夜醒来会看到鬼！”“鬼是不是躲在墙壁内？”

小彩对“鬼”的恐惧感超过了一般状态，进而导致她睡眠不足，干扰了生活作息，也使她常处于精神恍惚、心神不宁的状态。尽管家人很努力地试图帮助她克服害怕的情绪，然而困扰仍然持续着，妈妈于是想到是否能够通过心理咨询来化解小彩的不安。

陪伴小彩第一次来见我时，妈妈很无助地说：“我告诉她这世上没有鬼，是她多想的，但她还是很害怕，甚至好像愈来愈怕！”

原来，妈妈使用的是说服的方式，企图说服小彩“世界上没有鬼”。效果是：小彩在短暂的时间内获得安抚，但过不久怕鬼的恐惧又再度席卷而来，于是在妈妈与小彩之间形成了有鬼、无鬼的对立立场。小彩甚至急得流出泪来，哭着说：“你都不相信我，我真的很害怕！”妈妈无计可施之下，甚至求助了民俗疗法，然而小彩怕“鬼”的情况仍未有改善。

找对话题，转移孩子的恐惧

与妈妈一同在咨询室里的小彩，此时依偎在妈妈身边，神情看起来有些疲惫。

我问她：“小彩，你看起来好像很累，是因为睡眠不足吗？”

小彩声音微弱地回答：“我晚上睡不好、睡不着，我会害怕！”

“嗯，带着害怕睡觉，自然会睡不好，没睡好就会累，这样的感受真的不好受！”我理解小彩的困扰，接着用强调的语气说：“你对鬼的害怕，我懂！要处理鬼这件事，你找对人了哦！”这时小彩抬起头来，看向我，表情惊讶，看得出来她十分好奇我要说什么。“我不是抓鬼大队的，但鬼如何影响人、人如何不受其影响，我可是略有研究的。”我铿锵有力地说完这一段

话后，小彩原来紧绷的脸庞便略显放松了。

小彩紧接着问我：“莫老师，所以你相信有鬼，对不对？”小彩问我这问题，其实是希望我能相信她的害怕不是无稽之谈。

“从老祖先开始，任何宗教信仰都相信人死后有灵魂，所以并不需要去证明有鬼。但不是随便就能看到鬼，就好像——我们知道环境中存在细菌，却不需要时时刻刻去证明细菌在那里。”我使用“细菌”的比喻，是协助小彩用她能懂的事物去理解她所疑惑的事。

小彩紧接着问我：“为什么我会感觉到鬼？别人都说没有。”

“你这个问题问得很好！我们继续来思考细菌，什么样的状况下会造成细菌感染？”

小彩很认真地思考后说：“如果有伤口而没有去处理，它就会发炎。”

“你说得很好，这是属于身体的伤口。你知道人的内心也会有脆弱的时候吗？”我用“生理”和“心理”的比喻，引导小彩对怕“鬼”的事情产生掌控感，以此延伸出思考与讨论的目的。

小彩脸上出现了疑惑，她摇摇头：“是指——我心理上有什么问题吗？”

“我们对身体的概念比较熟悉，所以用身体来了解什么是心理的脆弱。身体的健康有先天的，也有后天的，例如有些人先天就鼻子过敏；也有受后天影响的，例如长期处于辐射的环境，身体自然就会变差。同意吗？”我用缓慢的语速让小彩理解。

小彩点头回答：“同意！”

恐惧的心理原因在于没有自信

“心理也一样，有些人天生因有敏感的特质，在某些方面比较脆弱，对

环境的刺激会有过度的反应，例如很在乎别人的眼光，跟别人相处时内心常感到焦虑；另一种则是后天影响，例如在童年时期受到一些伤害……”

我一边解释一边观察小彩的反应，她很认真地倾听、思索，待我的说明告一段落时，小彩回应了：“我常常怀疑自己的能力，妈妈说我没自信，我也很怕别人表情很凶的样子。这是不是表示我很脆弱？”

妈妈也接着说：“是啊！小彩从小很乖、很安静，但很少表达自己的意见，我希望她能多点自信……”妈妈补充了很多小彩没自信的表现。

“细菌会攻击我们的脆弱点，多一些自信，就不怕细菌来干扰了。”谈到这里，小彩已经不再问有没有“鬼”的问题，而是谈论没有自信的苦恼。

我问小彩：“你有没有一件很想做但不太敢说出来而放在心中的事？”把心中的愿望说出来，是缺乏自信的人难以做到的：一是他们感受不到自己的愿望，二是他们常对自己的愿望不抱希望。

小彩支支吾吾的，眼神看向妈妈说：“我……想跟同学……出去玩，在放假的时候，他们会去逛街、看电影……妈妈，可以吗？”

妈妈很快回应：“你只要让我知道跟谁出去、去哪里、几点回来，我就会放心。”小彩听了妈妈的回应，顿时露出十分开心的表情。

我回应小彩：“你可以表达出你的需求，这需求若是合理的，妈妈会同意啊！若妈妈有什么意见，她也会跟你讨论，对不对？”

我看向妈妈，妈妈猛点头：“那当然啊！”

下一秒，我发现小彩的表情有些严肃：“小彩，你还有什么问题想问我吗？”

小彩手握紧，问：“莫老师，万一晚上睡觉时我又很害怕怎么办？”

寻找能让孩子放松的“驱魔宝物”

“罗马不是一天建成的，时间久了，当你心理力量愈来愈大，就会愈来愈勇敢。我们来想想——在你的卧室内，什么样的气氛会让你感到放松、心情愉悦呢？”

“听我喜欢的音乐，摆一些我喜欢的饰品或海报，我好喜欢一个韩国偶像团体，我……也想要他们的海报。”小彩想起喜欢的事物，不由得开心了起来。

“你想的方法非常棒！当你不在自己的卧室内却感到害怕时，大声哼出偶像的歌，也会让自己远离害怕哦！”我补充可能发生的情况。

小彩点点头。妈妈问了一个极重要的问题：“莫老师，你觉得看惊悚片适合吗？因为她常常害怕，可是又想看。”

“我倒是要来请教小彩，你觉得这对你的身心是有帮助的吗？会造成我们的心情不舒服的事物，就要远离，好好保护我们的心。”我请小彩为自己判断，做自己“心”的主人。

“当然是不好！”小彩如此回答。

那一天的咨询后，小彩重拾对恐惧的掌控感，也开始有方向地练习表达自己的意见，渐渐远离了怕“鬼”的不安了。

---- 心理师的暖心话 ----

正视孩子的恐惧心理

当孩子出现怕“鬼”的状况时，父母通常是如何回应的呢？“世界上哪有鬼，你不要自己吓自己！”“你胆子很小啊，你几岁了，怕什么怕！”“那些鬼怪的电影都是假的！”

对孩子而言，没办法听进去爸妈的训词，恐惧的情绪挥之不去，甚至父母愈想说服，孩子恐惧愈深，原因在于父母的说服、责备或是嘲笑，会让正在经历害怕的孩子有着“我害怕的心情，你一点都不了解”的孤单心