

献给父亲

他过去反对，现在仍然反对使用“教育”这个词。他更愿意使用“陪伴”孩子这样的词语。他儿时受到父母的粗暴对待，仍然记忆犹新，也就不希望自己的孩子心灵受伤。他并不可能随时守着孩子，但是他随时为孩子着想。他爱我，尊敬我，重视我，善于把他儿时未曾得到的东西给予我。

献给马尔戈和阿德里安

他们让我做了母亲。

献给苏波·比齐奥教授和柯利娜·德莱舍—扎宁格

他们陪伴我度过了一生中最幸福的时刻。

献给 食品联合会，以及该会女主席克洛德·迪迪让·儒沃

她帮助我哺育孩子，给我打开了深厚友情的大门。

目 录

谁不希望孩子幸福？(代前言)	9
一 能提高孩子的情商吗？	17
1. 什么是情商？	18
2. 怎样对自己有信心？	19
二 培养孩子情商有哪七大问题？	25
1. 孩子的实际感受是什么？	26
2. 孩子表达的是什么？	30
3. 我希望传递什么信息给孩子？	33
4. 我为什么会这么说？	38
5. 我的需要与孩子的需要相冲突吗？	41
6. 对我而言最珍贵的是什么？	48
7. 我的目的是什么？	51
8. 保留在记忆中的七个问题	55
三 如何在生命运动中理解孩子？	57
1. 我是谁？是感情动物吗？	59
2. 那么，应该对孩子百依百顺？	62
3. 如何从“我不明白”中找出信息？	67

4. 孩子为什么会压抑情绪？	74
5. 怎样让孩子内敛而不压抑？	84
6. 怎样对待孩子的诉苦？	92
四 怎样对待孩子的恐惧？	99
1. 应该倾听孩子的恐惧吗？	100
2. 儿童通常有哪几种恐惧？	103
3. 如何让孩子克服恐惧？	117
4. 如何让孩子利用怯场来做好事情？	124
5. 孩子胆怯是怎样造成的？	125
五 愤怒表达的是内心的情绪吗？	131
1. 愤怒是有益健康的反应	132
2. 说明孩子的需要	138
3. 需要陪伴的心理反应	141
4. 当父母生气时	145
5. 避免对孩子施加暴力的几种技巧	151
6. 孩子易怒吗？	152
六 如何对待孩子的喜悦？	157
1. 能够学会开心生活吗？	158
2. 如何学会爱？	162
3. 如何鼓励孩子游戏、叫喊和欢笑？	163
4. 如何分享孩子的喜悦？	166
七 如何对待孩子的悲伤？	169
1. 孩子的眼泪会触动我们吗？	170
2. 怎样把噩耗告诉孩子？	172
3. 如何面对孩子的怀念之情？	177

4. 如何陪伴孩子的忧伤？	179
八 如何对待孩子的消沉？	181
1. 如何觉察孩子消沉？	182
2. 症状之一，学业不理想	186
3. 发现孩子消沉怎么办？	187
九 生活不是一条平静的长河	191
1. 要经受考验就要变得冷酷吗？ ...	192
2. 如何让孩子经受分离的考验？ ...	195
3. 如何让孩子接受弟妹的降临？ ...	207
4. 如何让孩子正确对待父母的纠纷？	209
5. 如何让孩子接受父母离婚的事实？	210
6. 孩子出现意外、疾病和痛苦怎么办？	217
十 怎样使你与孩子生活更幸福？	221
1. 让自己生活幸福	222
2. 多多倾听	226
3. 与孩子的身体、心灵、头脑交流， 而且要面对面	230
4. 感受作父母的幸福	233
结束语	235

你们说：
带孩子真累人。
你们说得有理。
你们还说：
为适应他们的身高，
要俯身，弯腰，下蹲，
自己做个小矮人。
这句话，你们说错了。
这还不算磨人的。
最累的，是在情感上
达到他们的高度。
要挺腰、伸颈、踮脚，
才不至于伤害他们。
雅吕兹·柯扎克

谁不希望孩子幸福？

（代前言）

所谓心智正常，就是能爱护、理解他人，表达自己的意愿，始终保护自我，在情绪爆发的场合，如：争斗、失败、死亡、分离、磨难，还有成功、相遇、获得大大小小的成绩时能够应付自如。总而言之，就是能够使自己生活幸福而不被厄运主宰，能够选择自己的生活，与他人融洽相处。作为父母，谁不希望自己的孩子是如此呢？

生活中有什么压抑着我们，使我们得不到幸福呢？有什么使人心灵脆弱呢？孩提时代痛苦的记忆（往往是无意识的）和由此产生的恐惧有：惧怕被人下评语、惧怕受伤、惧怕受侮辱、惧怕被抛弃或被误解、惧怕失败（这使我们的能力受到怀疑）、惧怕遭人拒绝（这等于说我们在别人心中没有位置）、惧怕别人、惧怕死亡……

这是因为恐惧、痛苦和抑制的愤怒，而不是身体缺陷才会使一个人不能表现自我，不能与他人保持适宜的关系。因

为这是恐惧和压抑的痛苦，而不是大脑不健全而造成的，所以我们可以帮助孩子，不让他们受到伤害，并教会他们树立自信。

今天的社会不再是昨天的社会。昨天的教育方法不再适用。

在今天的社会甚至明天的社会当中，成功是由自信、自律和自如的人际关系构筑而成。交流的态度和对情绪的控制变得与能力同等重要，甚至比能力更重要。要在个人生活与职业生涯中获得成功，情商比任何时候都重要。仅仅提高孩子的智商是远远不够的，我们还必须注重他们的情商。何况许多智力问题和学业问题都是由情绪压抑造成的。

做父母的都不喜欢见到孩子在电视前一动不动或泡在游戏机房。如何帮助孩子抵制电视的诱惑，抵制游戏机、电视、电影、电脑的扩张呢……如何帮助他们抵制电子游戏、产品推销录像带、广告、电影或轰动一时的电视剧，甚至动画片中的暴力画面，抵抗它们潜移默化的像鸦片似的扩张与侵袭？

做父母的都不忍心让孩子整天泡在阴暗的生活里，泡在暴力、酒精与毒品当中。当暴力甚至出现在学校里，当消费酒精与毒品的少年儿童逐年低龄化时，如何武装我们的孩子抵抗这些诱惑？

做父母的都不希望孩子参加小集团，没有主见，盲目跟从。如何使孩子树立充分的自信，使他们内心感到足够安全，严于自律，而不致上当受骗，为坏人所蛊惑？

使用暴力，依赖他人，依赖电视，依赖毒品或药品，这些都是为了试图控制不可抑制的情绪。这些症状的产生主要

源于童年时代。它们掩盖了没有得到的满足，与他人交往受到的创伤，失败的交流。

害羞、贬低自己或高估自己都是有其根源的。感情上受到伤害，想法得不到理解，行为被人误解……在父母与孩子的关系中存在许多痛苦的经历。

孩子是人。情绪存在于每个人的心中，是他生活的反映。能够倾听他的情感呼唤，尊重他的情感，就是倾听他的心声，尊重他本人。在孩子情绪激动时，父母往往手足无措，他们自发地尽力使孩子平静下来，停止叫喊，停止哭泣，不再激动。然而，表露情绪是有含义、有意图的。发泄不满是摆脱痛苦经历所造成的后果的方法。相反，正如我在近作《成人情商》中指出的，压抑情感是有害的。因为它会把我们推入各种各样的自我保护、周而复始的痛苦和受压抑的状态之中。

为了孩子现在和将来的幸福，学会辨认、述说、理解、表达，积极利用情绪而不成为它的奴隶是刻不容缓的事情。

如今大家都知道，人的情商是在六岁之前形成……要做什么，不要做什么，怎么做，尤其是做成什么样，父母（有关人士）对孩子提了很多问题。

一个女人才怀孕，忠告就铺天盖地而来，有告诉你哺乳、宿夜和安置宝宝的方式的，还有以后如何保持父母威严的，孩子犯了错怎样打屁股和惩罚的，众说纷纭，各持己见。“尤其不要让婴儿睡在你床上……必须设置围栏……婴儿要多睡……男孩不该玩洋娃娃……孩子摔了跤不要安慰，带娇了使他们变得胆小……如果他想做什么就让他做什么，会让他变成少年犯……应该做这，不该做那……”这仅是一

长列“只做必须做的事”的开头。所有父母教育孩子时都听到大量好心的建议和有所针对性的“问题”。

这个说可以，那个说不行，所有建议都有正有反。父母听到的建议太多了……总体而言，这些建议几乎没有什么信息含量。因为如果每个人都有自己的观点，并对此深信不疑，就不会有客观的信息。越不合常理，越没有经过严肃分析的教育观点，就越会变成激烈乃至尖刻的批评。

父母很难对各种观点进行筛选。他们很快就晕头转向，不知所措。建议者的主意往往暗含直接或间接的威胁或指责：“你们不明白，正因为如此孩子才会吸毒。”“孩子变成这样，应该在母亲这方面找原因。”或者“是因为父母离婚了”。

因此，我丝毫不想给你提很多的建议。父母每天陪伴孩子左右。他们比任何的“专家”，不管是闻名的儿科学家还是精神病分析学家，都更了解他们。但有时隔阂会给和睦的关系和真正的理解设置障碍。如果一位“专家”能帮你，他也是扫除这些障碍。

本书旨在为更好地绕过障碍指明方向，解开死结，帮助你穿越樊篱。年轻母亲、年轻父亲都需要航标……但不需要建议……他们需要自信，同时也要尽可能对他们的孩子有信心。

本书贯穿着两个基本假设：

◇只要我们稍稍倾听孩子的心声，破解他们语言的密码，他们就会告诉我们他们成长每一阶段的需要。

◇父母能理解他们的孩子，端正对他们的态度，这样，孩子不会自动屈服于教育原则，不会盲目听从权威，不会自

找封闭，生活在他们所受的教育而形成的僵化模式中，也不会被他们自己的故事伤得太深。

我们能够只谈论我们孩子的教育而不谈论我们受到的教育，不谈论它有意无意地在我们身上烙上了多深的印迹吗？当我们孩子的行为或态度惹恼我们，让我们诉诸暴力的时候，很清楚我们需要治愈个人的伤痛才能正视今天的事实，而不把我们的过去掺杂其中，才能更公正更有效地行动。我们与孩子间的关系异常紧张，可能是我们的情绪、我们的经历起了某种作用，那么咨询心理学家会有用。

能帮助他的孩子提高情商吗？如何对自己作父母的能力有信心？这些问题将是第一章的中心内容。

关于教育，没有绝对的和秘诀。即使存在不断发展、绝对有必要认识的规则，也没什么“规定”，也没有什么总是能创造出“成功”的成年人的神奇方法，某一时期正确的规则在其它时期并不一定是对的。与其寻找现成答案、绝对有效的良方，不如学会为自己自主地思考，自主地作决定。在第二章里，我将建议你向自己提七个反映种种情况的问题。

对自我的认同建立在对自我及自己情绪的认识上。在第三章中我们将揭示感情世界：感情是什么，有什么用，如何回应？应该鼓励孩子压抑感情作“强者”，还是留心他的恐惧、哭泣或愤怒呢？如何帮助他成为既勇敢又感情丰富的人呢？

在第四、五、六、七章中，我们将揭示恐惧、愤怒、喜悦以及忧伤的重要性。

当孩子的心声没人听到时，他就会变得消沉。第八章我们会解开这些症状的症结。

一个孩子的生命中有可能突如其来地出现悲剧和痛苦的考验。在第九章，我们将展示如何陪伴孩子经历死亡、分离、痛苦和疾病，帮助他们经受住这些考验。

最后，在第十章，我们将会谈到增强与孩子生活的乐趣的几种方法。

开始研究感情世界的最后一项注意：我们的孩子并不指望我们做得十全十美，只希望我们更尊重他。人不可能不犯错误。学习过程中错误难免。别再一门心思从自己的愿望出发，只想做“好母亲”或“好父亲”，而要多多关心孩子的需要。

本书中的某些段落可能会让你感到意外，某些论证也许你觉得少见……那就花点时间多想想，听听你内心的反应。在做培训时，你们当中很多人告诉我，我所说的并没有什么特殊之处。确实如此。但你们一直没有从我这个角度来看待事实！

当家长关心他们的行为对孩子造成的后果时，他们自己就告诉孩子，他们给自己提出了“过多的问题”。这样对待孩子的人没有考虑儿女付出的感情代价，就已有了既定的答案。谁做得最好？给自己提问题是人的本性。

大家不妨回忆一下……昨天还可以鞭打孩子，把他关在黑屋子几个小时，眉头都不皱一下。没人会放过威胁、体罚孩子，和他们拉开感情距离这些方法的机会。必须“驯服”这些小魔王，教他们守规矩。体罚是被允许的，孩子也无话可说，因为他们受到的这些对待都是“为他们好”。昨天的父母子女两代人，孩子是无权的，只能被管教，出了事自己负责。所有权利都归父母（包括初夜权、生存权和死亡权）。

其实我们比我们的父母做得好，我们的孩子会比我们做得好。这就是发展。

你们为对孩子的态度而负责吗？看看你们的过去，看看你们小时候遭受过什么！这能帮助你们心理平衡。你们的负罪感对孩子毫无用处。还是负起责任吧！据弗洛伊德看来，父母的确很难当，我们越难面对自我，面对自身的局限，面对自己尚未愈合的伤口，孩子就越会为很多事情而指责我们，因为他们需要通过这样的方式成长，感觉到与我们的不同，最终离开我们自立。

接下来，当你们认为自己做不了称职父母时，考虑一下承担这个责任时可以得到的帮助与支持吧！你们至少有两个人一起照顾一个可爱的天使嘛？还不算祖父母、外祖父母、叔伯、舅舅、姨父、姑父、婶婶、舅妈、姑姑、姨妈、奶奶、保姆、看护小孩的年轻女孩、教父、教母和数不清的朋友的协助和帮助？照顾婴儿，必须白天黑夜都守着，只让一个人做是不行的。当责任压到夫妻中任何一方身上，尤其只有他一个在的时候，希望他能满足婴儿的大量需要是不现实的。

不要设置太高的障碍，对自己宽容一点，尤其要表达你们自己的感情和需要。

倾听孩子的心声，允许他内心放松，给他提供卸下感情包袱的空间，生活的磨难促进他的成长。

我希望你们在本书中找到家庭生活更美满的钥匙。总而言之，这就是我写作的意图。

祝你们阅读愉快。

— 能提高孩子的情商吗？

怀第一个孩子的时候，我希望他善良、独立、坚定，与他人相处融洽但不胡乱支使人，勇敢无畏、富有闯劲但并不趾高气扬、厚颜无耻……希望他使自己幸福，也使别人幸福，希望他有良好的情商。

情商使我们能面对人类遇到的种种问题，使我们能够前进，能够赋予生活以意义，缓和与融洽与他人的关系，勇敢而机智地面对每天的困难。它有助于我们维护既定计划，找到我们自己的发展之路，实现自我完善。它在日常生活和遭遇重大灾祸时起着重要的作用。

——作者