



倾听

孩子

(第3版)

家庭中的心理调适

[美] 帕蒂·惠芙乐 (Patty Wipfler) 著

陈平俊 李美格 王慧云 孙富华

石晓岚 陈思齐 鲁青

等编译

Listening to Children



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

目 录

[版权信息](#)

[编译者的话](#)

[致中国的父母](#)

[上篇 倾听孩子](#)

[第1章 专门时间](#)

版权信息

书名： 倾听孩子——家庭中的心理调适（第3版）

著作责任者： [美] 帕蒂·惠芙乐 著 陈平俊 等编译

责任编辑： 陈小红

编译者的话

做父母的都爱自己的孩子。确保孩子的健康成长是我们生活中最重要的目标之一。看到孩子幸福快乐，是我们最大的愿望。

孩子活泼可爱的笑脸，清脆明亮的笑声，乐于合作、明白事理的表现，邻人或学校老师对孩子的赞赏，让我们感到轻松愉快、自豪和幸福，是对我们为抚育子女付出的所有辛劳的最好回报。

但是，正如天有阴晴雨雪一样，孩子也有闷闷不乐、大哭大闹、发脾气、不合作、不讲道理的时候。父母们常抱怨说：“我简直弄不明白这孩子是怎么了。刚才还好好的，忽然就跟你闹起别扭来了。怎么哄也不行！太气人了！”每当这类情况发生的时候，我们就感到困惑、沮丧、气恼、烦躁和失望，感到抚育子女的苦楚和不易。

总之，我们希望自己的孩子一切正常——活泼、好学、懂事、听话。当孩子显得不正常时——例如情绪低落、大哭大闹、好发脾气、厌恶学校、不可理喻时，我们常常感到无计可施，自己也变得情绪恶劣，只能运用做父母的权威，采取“高压政策”，简单粗暴地对待孩子。

其实，正如世界上一切事物的发展过程一样，孩子的成长也不可能一帆风顺。

长年致力于家庭教育心理咨询的帕蒂·惠芙乐（Patty Wipfler）认为，孩子的“不正常”的表现在孩子成长过程中起着特殊的作用，如果处理得好，会有利于孩子形成健全的人格和健康的心理。她认为，孩子的每一个“非正常”表现的背后都有一个正当的理由，他们是在宣泄精神或

身体上的创伤所引起的负面情绪，是在呼唤成年人的关注以帮助他们更好地宣泄，从而获得最终的康复。

所以，当孩子有“不正常”表现时，我们父母应当通过倾听给孩子以最好的关注。为了能很好地倾听孩子，父母们自己也需要得到倾听，以排除自身的有关负面情绪。

当前，我国社会上普遍关注的青少年教育问题的一个重要方面是独生子女问题。帕蒂·惠芙乐的观点与实践也许会引起年轻父母的疑虑和担心，即：强调父母要倾听孩子是否有纵容和宠坏孩子之嫌，自己的孩子是否会因此而成为“小皇帝”？

的确，当孩子有不良情绪时，做父母的不但要保持态度可亲，还要耐着性子关注孩子，帮助他（她）“发泄”不良情绪。这听起来确实像是在纵容孩子。

但是，只要我们仔细了解帕蒂的观点和实践，就会明白：倾听孩子决不意味着纵容孩子。

倾听孩子是为了帮助孩子摆脱负面情绪，使他们恢复正常的思维能力，从而有足够的注意力来理解和接受大人的正确意见和建议。

同时，倾听也是一种从精神和感情上关怀孩子的重要方式。父母常常只注重在物质生活上尽可能满足孩子的需要和愿望。当孩子在精神和感情上需要我们的支持和帮助时，我们却往往因为时间和精力不足无法满足他们的需求。情急中，我们常常会同意满足孩子的某个物质要求，以便让孩子安静下来，让我们自己快些摆脱麻烦。例如，当孩子莫名其妙地大哭使我们心烦意乱时，我们很可能会破例允许他多吃一份冰淇淋，或答应给他买一辆向往已久的遥控玩具汽车，以止住他的哭声。

当孩子意识到我们的弱点，意识到自己精神和感情上的需求难以得到关注时，他们就会以不断提出物质需求的方式来获取我们的关注，直到我们发现孩子被“宠坏”了。

所以，倾听与纵容孩子并无必然的联系。孩子被宠坏的原因多半在于我们只顾满足他们物质上的需求（这比较容易做到），而忽视了或顾不上满足孩子对于精神和感情上的关怀的需求。

帕蒂·惠芙乐撰写的《倾听孩子》系列——“专门时间”、“游戏中的倾听”、“孩子哭泣的时候”、“孩子恐惧的时候”、“孩子发脾气的时候”、“孩子愤怒的时候”以及“听你听我”，是她和她的同事们多年的研究与实践的成果。内容通俗易懂，并有很强的可操作性。我们很高兴能得到作者的允许把它们译成中文，按其内在联系编成一册，于1998年11月由北京大学出版社出版印刷，与我国读者见面。作者本人也为自己的作品首次被译成中文并在中国出版发行而感到欣喜，衷心希望对中国的众多父母们能有所启发和帮助。次年她受邀来华分别在北京和深圳举办了家庭咨询培训活动及讲座，为中国的父母、青少年教育工作者、心理咨询工作者们生动地展现了她多年来一直倡导的新鲜理念和实践。

《倾听孩子》一书在1998年底首次出版印刷后逐渐受到国内广大读者的关注和喜爱，北京大学出版社在随后的五年中曾数次加印。2007年该出版社在该书的第二版中编进了作者的另外两篇相关著作：“对孩子说‘不’”和“支持、倾听青少年”，并邀请作者专门为中国读者写了代序：“致中国的父母”。此版本面世后继续得到广大读者，特别是父母们的关注和喜爱。

在该书的第二版得到数次加印，并已面世五周年之际，编译者和出版社征得作者的同意，从她近两年新撰写的并陆续发表在其创办的专门

为父母服务的机构的网站（Handinhandparenting.org）上的诸多文章中选译了10篇，作为附录部分编入该书的新的修订版。并且在今后第三版的重印时，我们会不时地从这个网站选择适合中国读者的文章加入进来。这些新编入的文字大多是作者针对父母们的一些具体疑惑所做的答询。第三版将是不断成长中的版本。

希望广大读者喜欢本次修订所增加的内容。也希望可以继续以这种方式使我国的读者能较早地读到作者今后的新作。

编译者于北京

2014年12月

致中国的父母

(代序)

亲爱的各位中国父母：

很荣幸能通过这本书结识您。尽管我们的文化背景有所不同，但在很多方面我们仍是相通的：孩子对我们都是珍贵的；我们都知道孩子对生活充满热情，对周围大小事物满怀好奇和兴趣，并乐于施爱；我们的心对他们敞开，因为他们期待我们的爱、关注和喜悦；我们尽自己所能为他们铺平成长的道路，不辞辛劳地努力让自己成为好母亲、好父亲！

希望此书能带给您一些新的理念和方法，使您和孩子的生活更美好。这些理念即使在美国也还属新潮。过去这些年里，我已经看到很多父母尝试着运用这些新理念。当然，当我们的生活已经有太多的事情要做、要费心劳神的时候，尝试新的事物需要一定的勇气。我期待着您能鼓起勇气来尝试！

您会发现自己的尝试是值得的。孩子期望我们倾听他们的心声，渴望被理解。而倾听恰恰能够开出一条通往相互理解的道路。倾听虽简单易行，却会产生令您惊喜的效果。您对孩子的倾听能够增强孩子对身边世界的安全感，会感到自己得到了您的深深的、无保留的爱。在成长的过程中，经常得到父母倾听的孩子会更健康、更快乐、更聪明。

您可能会担心，这本书的材料源自美国，其中的理念也许只适合那里的家庭。请不必担心。当我在世界各地，包括美国，为各种文化背景的父母们做讲座和讲习班时，我从未发现在哪一种文化中倾听孩子是一

个普遍的现象。所以，当您开始尝试着运用本书所介绍的倾听孩子、在游戏中倾听等理念时，您可以相信自己是一位先行者。

在以往的35年里我一直在运用本书中的理念，倾听父母们和孩子们超过四万多个小时。我和成百上千个倾听孩子的家庭保持着联系，跟踪这些家庭中的孩子从婴儿到成年的成长过程，效果令人鼓舞。经常得到父母倾听的孩子聪敏、开朗、智慧、大度。他们中的很多人在成年后开创了促进人们成长的事业，善于帮助他人共同努力达到造福社会的目标。他们自己也成为充满爱心的父母。

因此，您在书中读到的理念和方法尽管在你我的社会里还属于新事物，但并非未被人尝试过。您的尝试不会是冒险。每次您运用书中所介绍的倾听的方法，您都会对自己和孩子有新的了解，会从新的角度理解您和孩子之间每天都在发生的许许多多的大小互动。

没有所谓的专家能够告诉您究竟怎样做是最好的。感谢您打开这本书，思考书中的观点。不论您是否接受并决定去尝试运用这些理念，我要感谢您为孩子而进行的一切所思所想，感谢您的艰辛努力。愿您能够让孩子感受到您对他的深挚的爱，愿您和孩子一起蓬勃向上。

祝愿您能有足够的时间充分欣赏您的孩子，享受到抚育子女带来的甜蜜亲情。

致以真诚的敬意和支持。

Patty Wipfler

（帕蒂·惠芙乐）

2007年1月22日

上篇 倾听孩子



第1章 专门时间

一、安排专门时间倾听孩子

我们作为父母的都爱自己的孩子!对孩子的爱往往是我们一生中所体验到的最深重的感情。我们不一定经常能够把这种感情表达出来,但是这种爱肯定在我们的生活中起着巨大的作用。我们与孩子的宝贵关系的中心是我们和他们在一起休息、娱乐和交流的时光。可是父母能与孩子共享天伦之乐的时间总是不够。父母与孩子都渴望有更多的时间在一起。

没有充足的时间和孩子在一起并不是父母的错。在我们的社会里,父母的职能令人遗憾地被低估和误解。大多数父母都期望能致力于小家庭中的温暖、亲密的关系,却发现自己承担的种种职责已足够占去三个人的全部时间。超负荷的工作使父母难得与孩子在一起。父母们费尽心机地维护家庭生活,却既缺少手段,又难以获得帮助。从长远来说,我们社会的一个主要功能将是为父母们提供他们所需要的手段和帮助,以支持他们尽父母之责。我们应致力于使父母们有可能从抚育子女的努力中得到快乐,而不总是担心自己会失败。

安排专门时间和孩子一起活动的办法可以很好地解决父母难得与孩子在一起的问题,可以较容易而又行之有效地密切父母与子女之间的关系。对于那些沮丧的、经常责备自己不够称职的父母们也是一剂良药。当我们使用专门时间致力于改善与子女的关系时,人所共有的内心深处的对于爱和亲密关系的需求也会得到一定的满足。我们还会充分体验到身为父母的自豪感。由于我们越来越有信心当好父母,由于我们所给予的关注,孩子们就能茁壮成长起来。

安排专门的时间和孩子在一起是以一种活泼的形式倾听孩子。孩子通过游戏向父母讲述自己的生活 and 感受。从一开始你就要把全部注意力放在孩子身上。这不是漫不经心地玩耍，也不是随意地交流。你要注意孩子的所有表现，包括讲话、表情、语调、姿势、动作，等等。要运用你全部的感官去捕捉信息，权当你自己完全不了解孩子！



专门安排时间和孩子一起活动

下面具体地介绍一下如何安排专门时间：

(1) 安排一段不长的但有保证的时间

其间不能有任何干扰，不能打电话，不理睬门铃声，不同时照应其他的孩子，不去沏茶倒水。总之，除了和孩子在一起，不做任何事(假如你愿意，你也可以用计时器，表示你一定会保证这段时间只属于你们两人)。

(2) 做不会让你烦恼和疲劳的事

在你选定的时间里，应该能让自己大大地松口气，把脏盘子留在洗碗池里，用这个时间好好地欣赏这个由你带进家庭的出色的孩子。

(3) 在这段时间里，让孩子有支配你的权力

让孩子知道，他想要你做的任何事你都愿意做。只要是他愿意，无论是他口头告诉你还是示意给你，你都要照着去做。这种颠倒了日常生活中的力量对比的做法能鼓励孩子与你交流思想和感情，这样的交流在日常繁乱的家庭生活中是不大可能进行的。

(4) 让孩子知道你确实欣赏他

让你的关心、感兴趣和赞许表露在你的脸上、声音和抚摸中。对你的格外热情，孩子可能显得没有什么反应。但不要中止你的表露，不要期待他的感激或对你的感情的回应。孩子会接受你的关心和爱护，并决定在什么时候、以什么方式运用你的爱。

(5) 期待新的情况发生

你的话语中所流露的期待和兴趣会鼓励孩子抓住机会向你透露有关他自己的新情况。

(6) 要克制自己，不要去指导孩子玩耍或“教”给他怎样玩得更好

孩子需要各种机会运用自己的判断能力，自由地体验人生。对孩子的游戏提出修改性建议会妨碍你全面地了解他的思维、行为和情感。只有在孩子所建议的游戏有明显的不安全因素时，你才好做适当的更改。

二、 倾听会加深孩子对你的信任

定期用专门时间倾听孩子，孩子对你的信任感会越来越深。他会向你袒露内心世界，让你知道他对事物的看法和他的感觉。你可能会遇到

以下这些情况(顺序可能不同), 说明孩子与你在一起的安全感正在增强。

1. 孩子试探你

孩子可能会专挑那种你觉得最无聊或最烦人的游戏让你和他一起玩, 看看是否不论他做什么你都喜欢他, 他可能要你学滑旱冰, 玩电子游戏, 或往厨房的水池里泼水(你最好能找个善于倾听的人听你诉说你为什么不喜欢孩子选中的游戏, 以便放松自己的情绪)。当你能兴致勃勃地与孩子一起做他要玩的游戏时, 孩子对你的信任感就会迅速增强。

2. 在你的关注下, 孩子会探索新的活动天地

父母的关注会使孩子有安全感。孩子常会利用这种安全感来测试自己体力的极限。比如, 在床上蹦高; 沿着大街走, 看自己到底能走多远; 把他能拿到的东西扔到泥塘里去, 甚至他自己也跳进去。他会利用你的许可去进行充分、全面的探索。

3. 孩子会把重要问题摆到你面前

游戏中, 你毫不掩饰的愉快心情和宽松的态度迟早会促使孩子试着触及那些让他烦心的事。例如, 如果孩子在医院挨了很疼的一针, 在“专门时间”里你就可能看到孩子如何开心地给你狠狠打上几针; 如果他在学校挨了老师的训斥, 他就可能要“扮演老师”, 用老师训他的话和腔调来责骂你。此刻, 他是在就一个重要问题与你交流。他已经热切地接受了你的倾听。

4. 孩子会给你提出各种问题

在“专门时间”里获得的安全感会促使孩子向你亮出各种问题, 诸如

他对权力、暴力、看病、身体不适、离别、饮食、种种偶然的恐惧等问题的看法和困惑。他将在你给予的“专门时间”里通过游戏、谈话和情感的迸发，释放他的紧张情绪。

5. 孩子会表现得越来越依赖于你

孩子会发现与你共享“专门时间”增强了他的安全感。你会注意到他的许多积极的变化。比如，对生活更加热爱，更怀有希望和激情，能与你交流思想、分享成功的喜悦。孩子自己也会注意到这些变化，还会要求你更多地关心他，帮助他保持良好的自我感觉。一天内，他会频繁地争取你的关注。他会毫无顾忌地向你显示对你的依赖，或暴露自己从婴儿期就开始缠绕他的莫名的恐惧，比如害怕黑暗。这看起来像是他“退步”到了行为举止更不成熟的地步似的，会使你很烦躁。但实际上这是一个进步。说明孩子已通过“专门时间”建立起对你的信任，敢于对你透露他一直在独自承受的困难处境，能向你求助解决这些重要的问题了。

6. 你以为孩子已经解决的问题可能会重新出现

孩子想要对父母诉说自己的困难时，得到的反应常常不是话题被岔开，就是不被重视，或被责骂，或无人理睬。孩子最终只得放弃想得到帮助的打算，采取某些习惯的方式或重复某些行为使自己在困难处境中不会感觉太糟。当你们的关系(通过“专门时间”)得到改善，孩子有了较强的安全感时，他就会决定要取得你的帮助，要你倾听他。他将不仅仅在“专门时间”里要你听他诉说，而是只要一有烦心事，就会开始抱怨、发怒或哭泣。在他看来，你肯定能接受他，因此，他再也不能隐藏自己的坏情绪了。

三、以游戏式倾听帮助孩子

做到全神贯注地倾听孩子讲话的一个关键是要以积极的方式做出反应。这与我们平常做的游戏有很大区别。“游戏式倾听”这种倾听方式是通过确保孩子在游戏中担任强有力的角色来体现出你期望了解他的想法和感受的诚意。当你让自己扮演弱小无能的角色时，孩子就会感到有足够的自信向你表露他在重要问题上的想法和感受。作为倾听者，你要抓住时机，在玩耍中帮助孩子通过大笑来松弛某种特定情况所引起的紧张情绪。

让我们看一个例子：一个孩子想给父亲打针(孩子最近刚挨过一针)。他已经向父亲要求过了。假如父亲一反平日里矜持的常态，样子可笑地扭转身子佯装逃跑，或者滑稽地叫喊，戏剧性地对孩子说，“不!不要打针!求求你了!”那么孩子就会笑起来，坚持要父亲接受他自己曾被迫接受的事情。如果在游戏中成人能放松地扮演弱小角色，让孩子扮演强者，孩子很可能会一边起劲地玩，一边放声大笑。

这种有趣的角色颠倒会使孩子在游戏中持续主导孩子与父母的关系，决定是否袒露自己对某个问题的感受和理解。大笑能化解他的与这个问题有关的紧张情绪。假如成人能坚持玩下去，孩子可以不停地笑上半个小时或更久。比如，游戏开始时是孩子要给父亲打针，而父亲佯装逃跑，引起孩子大笑，后来孩子可能会向父亲大叫，父亲则夸张地跳着脚表示害怕。然后游戏逐渐变成孩子向父亲扔枕头，每当父亲四肢挣扎着要爬起来时，就再次被打倒，从而引出孩子更多的欢笑。

开始做“游戏式倾听”时要注意是什么让孩子发笑，以便能做更多令他发笑的事。好的“游戏式倾听者”要扮演一个毫无威胁性的但又很有趣的弱者。他要保持把注意力放在孩子对游戏的反应上。比如，如果孩子要你追赶他，不要以为你该装成妖怪去追他。(我们成人总想去改变孩子的游戏的全部内容，使之符合我们的意图。)假如孩子要玩追人，你

就只管弄出点追人的声势，但不要让自己追上他。你可以让自己偶尔揪住他的后衣襟，或者抱住他，但最后总让他逃脱。假如孩子要你装成妖怪，那么你装的妖怪应该是迷迷糊糊、愚笨无能的，不应是强大、可怕的。

如果孩子很小，成人就应扮作非常孤弱无力的角色，以引发孩子大笑。但是，一个正在长力气、长自信心的孩子，则往往在战胜较强的抵抗者或竞争者时才会朗朗大笑。如果游戏中你太强大，孩子会由于恐惧而狂喊，因为恐惧使他怀疑你是否对他友善。如果孩子不是高兴地笑，而是吓得直叫，你就要放慢动作，适可而止，使孩子能重新兴奋起来。孩子需要有充分的安全感和自信心才能松弛他在有关问题上的紧张情绪。还有个问题要注意：不要胳膊孩子。胳膊孩子会使你在无意中占孩子的上风。

父母有时会担心自己扮演无能的角色会失去孩子的尊重。这种担心是没有根据的。当然，孩子会因为有机会对你说明自己的问题并能以愉快的方式与你打斗一番而感到很兴奋，有可能要求安排更多的“游戏式倾听”的时间，大大超过你的“时间预算”。共享一段笑声不断的游戏时间后，孩子会明显地对你更有感情，更亲近，不抱戒心。有时他会让更深层的感情自由地流露出来。一次欢快的游戏之后，一些小麻烦可能会引出孩子长时间的伤心哭泣。游戏和笑声已经让孩子对你们的关系有了完全的信心。他现在可以让你更多地了解自己内心的痛苦了。

对我们大多数人来说，投入地与孩子一起做游戏而又只能做输家不是件容易的事。一般地说，我们小时候，父母都工作得太辛苦，承受着太多的压力，不能以这种方式与我们玩。我们很少遇到能抛开自己的烦恼、玩的时候不一定非得占上风的成人。假如你感到“游戏式倾听”对你太困难，你可以试着找个人谈谈你的困难所在。花些时间谈谈妨碍你做

这种游戏的烦躁不安和忧虑，这样你即使感到不舒服，也还是能继续做下去。

四、倾听孩子更深层的感受

父母和孩子双方都在寻求这样的友谊，它能够提供足够的安全感使我们在表达思想的同时也流露出感情。与我们关系最密切的人通常是这样的人：他们对我们的爱能使我们表现自己的感情，而不是相反。孩子是很容易表现自己的内心世界的：沮丧时会发脾气，害怕时出汗和发抖，伤心时大哭。能得到父母倾听的孩子在幼年会常常哭泣和发脾气，这些都属于消除紧张与困惑情绪的自然过程。孩子的恐惧和悲伤就好比他们身上多余的负担，会影响孩子的注意力。如果孩子能充分地袒露并甩掉它们，就能重新恢复他那有爱心的、自信的、与人合作的本性。

允许孩子表露情绪，直到他平静下来，对孩子是很有益的

我们对待孩子的情绪流露的典型反应是“迅速采取措施”帮助他恢复平静。之所以这样是因为我们成人非常担心孩子会变得没理性，不能不带偏见地观察事物。然而我们的做法却是南辕北辙。事实是，当有人给予起码的关心、肯定和尊重时，孩子的情绪流露肯定会改善他的观察力和自信心。

孩子开始哭或发脾气时，很重要的一点是父母要和蔼、持续地倾听，亲切地留在孩子身边，温和地抚摩或搂住他，讲几句关心的话，但不要多。例如，“再多告诉我一些”，“我爱你”，“发生这样的事我很难过”。假如你在此时说得太太多，你就会在这种交流中凌驾于孩子之上，不能倾听孩子的话。假如你能听听孩子的想法，而不是企图“纠正”他，那么孩子会深深地感受到你的关心。孩子把自己的情绪通过发火或哭喊

发泄出来后，会重新注意你和他周围的情况，而且一般说来，他会感到轻松和精神焕发。跟随着孩子的浅笑或哈欠而来的暴风骤雨似的哭泣，常常预示着孩子正在重新调整自己的意识。

当孩子感到紧张或孤独时，他可能“制造”一个情况，以使父母不得不对他的行为给予限制。一旦父母定出合理的限制，孩子就会乘机哭闹、发脾气，从而消除他感受到的紧张。假如此时父母能给孩子几句使他安心的话并耐心倾听他，他就能摆脱恶劣的心境，变得情绪放松、明白事理，接受父母制定的限制。不过，如果孩子身上已积累了大量的不安、愤怒或不信任感，那么他就得经过若干场哭闹才能消除掉足够多的情绪积累，从而意识到父母是爱他的。

许多父母发现，倾听孩子哭泣或发脾气而不是要求他“恢复正常”的做法，实际上要比试图控制并转移他的注意力或强迫他举止温文有礼更容易，也更有益处。孩子哭泣和发脾气的时候会感到自己的世界已经崩溃，此时你向他传递你的爱能达到最佳效果。当你留在他的身边，不提任何要求，他迟早会修整好自己的世界，而你对他的关怀会成为这个世界中充满活力的一部分。如果在他情绪最糟时你仍对他表示关切，他会深深地体会到你对他的爱。

定期地给孩子“专门时间”，意味着你开始尊重孩子的判断力，开始倾听他急于摆脱的紧张及其他感受。开始“倾听”几乎对于所有的父母都非常困难。我们现在学着要给予孩子们的这种关怀与“倾听”，我们大多数成人自己都不曾得到过。在这陌生的领域中，我们会感到不舒服。但是，孩子的反应就是我们的向导。每一次耐心地倾听他们的哭诉，每一次充满探索或笑声的“专门时间”，都会说明：我们寻求的与孩子之间的爱和信任正在得到加强。

提示与思考：

1. 你经常与孩子一起游戏吗?你们的游戏方式与本章所建议的游戏方式是否有不同的地方?

2. 有没有这样的时候——孩子喜欢做某种游戏，可你不想让他做?是否因为你认为该游戏有危险性?你担心会出什么样的问题?

(王懋云 译 陈平俊 校)