

<<倾听孩子>>

图书基本信息

书名：<<倾听孩子>>

13位ISBN编号：9787301127056

10位ISBN编号：7301127057

出版时间：2007-9

出版时间：北京大学出版社

作者：[美] 帕蒂·惠芙乐

页数：179

字数：150000

译者：陈平俊 [等]

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<倾听孩子>>

内容概要

做父母真好!孩子是那么活泼开朗,乐于施爱,也乐于接受爱。他们让我们表现出内心最美好的东西,他们的热情、善良、幽默和欢乐丰富着我们的生活。但为人父母又很不易。部分原因是孩子经常是情绪化的。从降生的第一天起,孩子就时常哇哇大哭。父母们还不知怎样应对这样情绪化的小人儿,也不知道该怎样处理这些每时每刻都可能出现的情绪发作。孩子的情绪还会激发起他们身边的成年人的很多情绪。一个孩子的哭声就好像点燃了一长串鞭炮上的第一只,其余的鞭炮将会被依次点燃。孩子的父母、邻居、旁观者等等都会感到刺痛、心烦、焦躁,或情绪冲动。

孩子情绪爆发的时候父母承受着很大的压力。这本书将会为父母们提供一些方法,帮助他们应对这些经常出现的困难时刻。

本书还会为父母们提供一些基本思路帮助维系亲子之间的珍贵关系,其中有关如何倾听的方法不但有助于减轻孩子的烦恼,同样有助于减轻父母的烦恼。

本书要告诉父母们的最核心的一点是:你们有能力帮助孩子处理各种负面情绪,让孩子有更好的注意力去认知、学习,为友谊、合作和欢乐敞开自己的心胸。

<<倾听孩子>>

作者简介

作者：(美国)惠芙乐(Wipfler.P) 译者：陈平俊 等

帕蒂·惠芙乐 (Patty

Wipfler)，1968年毕业于美国加州奥西丹特学院，多年来一直致力于家庭教育心理咨询的研究与实践

。

她认为，为了让孩子在童年和少年期人格和心理健康成长，父母要学会倾听孩子。

为了能很好地倾听孩子，父母们自己也需要得到倾听。

1988年，她在加州创办了一家专门为父母服务的机构，为父母们在如何更好地抚育子女方面提供咨询与培训。

惠芙乐已为父母们编写了十几种读物，发行二十多万册。

这些读物已经或正在被译成包括中文在内的其他多种文字，在世界各地出版。

<<倾听孩子>>

书籍目录

致中国的父母（代序）

编译者的话

上篇 倾听孩子

第1章 专门时间

- 一、安排专门时间倾听孩子
- 二、倾听会加深孩子对你的信任
- 三、以游戏式倾听帮助孩子
- 四、倾听孩子更深层的感受

第2章 游戏中的倾听

- 一、在笑声中密切与孩子的关系
- 二、在游戏中扮演一个有趣的弱者
- 三、随着倾听的持续，某个特定的问题会展露出来
- 四、笑声能解除孩子的紧张情绪
- 五、孩子们渴求游戏中倾听
- 六、怎样开始
- 七、游戏中倾听的基本原则
- 八、用游戏中倾听处理明显的紧张情绪
- 九、游戏中倾听导致深藏情绪的宣泄
- 十、合理的行为限制
- 十一、挑战与回报

第3章 孩子哭泣的时候

- 一、当孩子开始哭泣的时候
- 二、哭泣是自然的康复过程
- 三、小事情会引发大的情绪波动
- 四、欢乐时刻常常会把以往积存的不快带出来
- 五、倾听者须知
- 六、倾听孩子对于父母不是件容易的事

第4章 孩子恐惧的时候

- 一、孩子的恐惧感从何而来
- 二、孩子如何摆脱恐惧
- 三、孩子经常间接地表现自己的恐惧
- 四、当孩子逃避令他们感到恐惧的事物时
- 五、笑有助于孩子消除恐惧感
- 六、害怕黑夜
- 七、当恐惧导致攻击行为时
- 八、倾听恐惧中的儿童犹如走钢丝

第5章 孩子发脾气的时候

- 一、一些全新的假设
- 二、沮丧会阻滞学习过程
- 三、孩子怎样才能摆脱沮丧
- 四、倾听孩子发脾气
- 五、倾听会导致纵容孩子吗

第6章 孩子愤怒的时候

- 一、挑战
- 二、怒气掩盖着内心深处的伤痛

<<倾听孩子>>

- 三、孩子的怒气通常掩盖着某个可怕的经历
- 四、孩子在愤怒中讲不出恐惧的真正缘由
- 五、你可能成为孩子攻击的对象
- 六、你的目标是穿越孩子的怒气
- 七、你也需要帮助
- 八、倾听愤怒的孩子的要领
- 九、暴力问题
- 十、孩子的愤怒可能是针对着不公正
- 十一、允许你自己在学习中犯错误

第7章 对孩子说“不”

- 一、儿童的健康成长需要保持与成人的感情纽带
- 二、孩子很容易丧失对感情纽带的感知
- 三、丧失对感情纽带的感知的孩子无法正常思考
- 四、孩子受到情感伤害后会变得很脆弱
- 五、孩子无法正常思维时会发出求助信号
- 六、感到不安的孩子会试着治愈所受创伤
- 七、孩子在康复过程中最需要的是关切的倾听者
- 八、对倾听的丰厚回报
- 九、当孩子举止失常时，需要有人对他说“不”
- 十、说“不”的时候不要斥责、打骂孩子
- 十一、说“不”三部曲：倾听一说“不”一再倾听
- 十二、倾听的效用
- 十三、及时地对孩子说“不”
- 十四、设定规矩

第8章 进入青春期的孩子

- 一、令人惊叹的青少年
- 二、做青少年的盟友
- 三、青少年面对的挑战
- 四、年轻人承受着压力
- 五、成为青少年的盟友的起始步骤

下篇 听你听我

导言

倾听伙伴关系：一种特别的关系

第1章 建立倾听伙伴关系：倾听与诉说

- 一、倾听对方
- 二、保证有效倾听的四条重要原则
- 三、尊重倾听伙伴，相信自己的注意力的效力
- 四、倾听时，专注于对方的问题，不要因自己的问题而分心
- 五、识别倾诉者所谈问题的症结所在
- 六、协助倾听伙伴释放紧张情绪
- 七、轮到你做诉说者的时候
- 八、如何安排相互倾听

第2章 再谈有效倾听：有效倾听的第五个原则

以反其道而行之的办法清除与旧日创伤有关的行为和情绪

第3章 培养倾听伙伴关系

- 一、可能出现在诉说者身上的问题
- 二、如何培养倾听伙伴关系

<<倾听孩子>>

三、维护倾听伙伴关系的特性

第4章 如何有效地帮助父母们

一、有助于完成父母职责的方法

二、最后的话

<<倾听孩子>>

章节摘录

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！

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

<<倾听孩子>>

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“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

<<倾听孩子>>

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哈哈大笑。

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。

<<倾听孩子>>

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。

吃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？

<<倾听孩子>>

你担心会出什么样的问题？

<<倾听孩子>>

后记

6.不要对孩子的情绪作评论这一点太难做到了！

我们太习惯于从自己的角度看问题。

如果我们自己有好心情，别人也该如此。

但孩子们的情绪有自己的阴晴雨雪气象系统，为我们成人经常注意不到的因素所左右。

在孩子伤心时对他说“你该感到高兴才对”，无异于对一场暴风雪说“快走开”。

最好对孩子说，“你这样伤心我很难过，”或，“你不好受，我就在这儿陪着你”，这样就给孩子机会去正视和处理他的坏情绪。

而类似“别觉得委屈，是你自己先动手的！”

或“不就是撕坏了一份作业嘛，别像个爱哭的小宝贝似的没完没了！”

这样的话只会羞辱孩子。

你本想帮助孩子摆脱烦恼，可你这样说只会适得其反。

倾听孩子，既不意味着你认可他的情绪，也不意味着你纵容他。

你只是在帮助他摆脱不良情绪。

孩子只在烦恼得不能正常思考时才会哭闹。

烦恼和不安能压垮孩子，驱使他做出非理智的事来，所以孩子才力图把这些不良情绪“哭掉”。

他恨自己行为“出轨”，失去自控。

你的倾听可以逐渐减弱不良情绪对孩子的控制。

一旦完成整个倾听过程，孩子自己的良好判断力就会得到恢复。

孩子哭闹时，你会听到他抱怨你或其他与自己的生活有重要关系的人。

比如，“你不爱我，从来就不爱我！”

“我希望你不是我妈妈！”

“我恨你，爸！”

别人的爸爸都比你好！

“我恨哥哥，他坏透了，我再也不要见到他了！”

这些都是孩子在宣泄烦恼时会说的。

孩子在试图“哭掉”烦恼，恢复好心情时，正如我的一位朋友所说，需要“口无遮拦式的自由”。

如果他能哭出来并对你说出自己最糟的感觉，他的委屈就会渐渐消失(让孩子明白，“不论你感觉如何，我会永远爱你”会有帮助)。

不要对孩子的抱怨太在意。

孩子对你的抱怨并不代表对你的全盘评价，只代表他急于排除掉的烦恼而已。

只要他摆脱掉那些令他不快的情绪，他就会重新注意到你对他有多好。

7.允许孩子畅快地哭，不要有时间限制孩子哭时起先是为刚发生的事，然后可能是为以前发生的伤心事。

如果他是初次得到倾听，他会哭得很厉害，很久，一般达半小时至1小时之久。

为这样的机会他已经等了很久。

你表现得越温和慈爱，他哭得越久、越厉害，因为感受到了你的支持和关注。

我们许多人都有类似的经历：困难时刻，他人不期而至的关心会使我们落泪。

孩子也是如此。

越有安全感，他就越能向你充分显露他的情感，在哭过之后，能越深地感受到轻松愉快。

说到时间，父母们会觉得很难办。

我们怎么会有那么多半个小时来坐下听某个孩子哭呢？

谁去准备晚饭？

谁去处理其他孩子之间的麻烦事？

在我们的生活中，时间是个昂贵的消费品，大多数人不会轻言为某件事多用些时间或多作些努力。

关于时间问题没有简单的答案。

<<倾听孩子>>

不过，许多父母发现，当孩子烦躁不安时，如果肯花时间倾听，可以省去其他不少麻烦。

比如，你不再需要花时间训斥他，为他担心，不停地抚慰他。

也就是说，当孩子好发脾气，对什么都不满意时，你只需坐下来，把他搂在怀里，允许他哭出内心的委屈，明确意识到这是孩子处理自己不良情绪的机会，也是让你自己放松情绪，通过倾听让自己的爱浸润孩子心田的机会。

8.孩子大哭一场之后或许需要睡一觉恢复过程中，睡眠的作用可能以不同形式表现出来。

孩子在一场翻江倒海的大哭之后可能连续打几个哈欠，然后倒在你的臂弯里沉沉入睡。

这样的睡眠很重要。

它给了孩子为恢复由于情感伤害而丧失的感知能力所需要的时间与安宁。

通常，他会一觉醒来，又是个快乐的、充满活力的孩子。

有时，睡眠只是恢复过程中的一个间歇，并不意味着过程的终结。

闷闷不乐的孩子会逐渐地、时断时续地抽泣着进入梦乡。

醒来时仍然不快活，但已有了新的活力继续自己尚未完成的恢复过程。

如果允许孩子哭得畅快，孩子得以经历这样一个间歇阶段，你会在他的行为举止方面看到明显的进步。

压在他心头的沉重负担正在被卸除掉。

9.倾听过孩子充分哭泣之后，注意发现孩子身上新增长的领悟力、热情和创造力，以及他更加充满活力的游戏孩子在成人的帮助下，痛快地哭过之后感到轻松、被爱，满怀希望。

他们会通过某些看似微小而意义重大的行为，让我们了解他们的变化。

在对你大哭大闹之后，孩子可能会轻柔地帮你整理头发，勇敢地去和他以前害怕的孩子一同玩耍，自编几首快活的小调，或把他以前最厌恶的数学作业做完。

注意捕捉他渴望生活与爱的天性的闪光。

你一定不想错过他对你表达爱的一举一动，愿意看到他的自信心不断增长的迹象。

这些就是对你的倾听的报答，是你的努力赢得的。

我认识一位母亲，她每次送女儿去托儿所都感到痛苦万分。

每天早晨该和母亲分手告别时，孩子都会抓住她不放，抱怨，哭闹。

然后，她会很快停止哭泣，但整天闷闷不乐，不爱说话。

最后，母亲决定每天提前到校，以便有充裕的时间与孩子道别，孩子哭时能陪在她身边。

头三个早晨，母亲每次都得留在车里听孩子哭近一个小时。

等女儿哭声一停止，她就温和地对她说，“该进学校了。

准备好和我一起下车进大门了吗？

”孩子就又抽泣起来，紧紧抓住她。

在经过几乎不可想象的那么长久的大哭之后，孩子会安静下来，向四周望望，悄悄看一看饭盒里为她准备的午餐，或转转汽车方向盘，然后就同意进校门了。

第四天早晨，孩子比以往哭得还要厉害，可只持续了15分钟，就很快决定要进校门。

第五天早晨，孩子没哭。

她用力长久地拥抱了妈妈，说她要自己一个人从便道走过去进校门。

母亲等了一会儿才尾随她进校给她签到，看到女儿已经把自己的东西放好，开始玩游戏了。

保育员们后来报告说，她的女儿的自信心在那一周里有显著增强。

这个变化正是母亲终于在第五天所明确看到的。

另一个例子是关于一个眼睛发炎需要点眼药水的22个月大的男孩。

当母亲告诉他要给他点眼药水时，他开始大哭起来。

母亲想试试，如果她不强行给孩子点眼药，而是听他哭，会有什么效果。

于是，她举起药水瓶让孩子能看到它，俯下身子靠近他，听着他哭。

大约45分钟后，孩子的哭声慢慢停止，母亲问孩子要不要打开瓶子看一看瓶子里的滴管。

孩子又哭起来，持续了约10分钟。

母亲重又问他，孩子这次同意了。

<<倾听孩子>>

母亲打开瓶子，让孩子看怎样滴药水。

孩子又哭起来。

母亲说她不得不给他点眼药，不过如果他愿意，可以自己先试试那个滴管。

孩子伸手碰了一下滴管，马上又缩回身子哭起来。

过了一会儿，他起身捏住滴管，小心地把里边的药水挤出来。

母亲让他摆弄了一会儿，然后提醒他现在得把药水滴进他的眼睛里。

孩子又哭了，可很快就停止了。

他问是否可以让他自己滴。

母亲同意他试试。

他后仰着头，母亲用滴管吸进适量的药水，把它交给孩子。

孩子大睁着眼给每只眼滴了两滴，只有一次误滴到鼻子上。

母亲大感惊奇。

此后，到了点眼药的时候孩子一点儿不闹，还常常愿意自己点。

就像上述例子中的情况，孩子在面对新的挑战时，如能得到倾听，他们的自信心会得到惊人的增长。

为了清除某种情感创伤，孩子可能需要多次倾听，需要你付出相当多的时间。

但你可以看出，孩子在最初表现出的软弱无能的状态会随着每一次倾听获得明显的改进。

<<倾听孩子>>

编辑推荐

当孩子哭泣的时候、当孩子恐惧的时候、当孩子发脾气的时候、当孩子愤怒的时候……我们怎么办？

怎样做对孩子最有帮助？

长年致力于家庭教育心理咨询的帕蒂·惠芙乐认为，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。

本书是她和她的同事多年的研究和实践的结果，将会为父母们提供一些方法，帮助他们应对这些经常出现的困难时刻；还会为父母们提供一些基本思路帮助维系亲子之间的珍贵关系。

内容通俗易懂，并有很强的可操作性。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>