

<<被遺忘的童言>>

图书基本信息

书名：<<被遺忘的童言>>

13位ISBN编号：9789867468901

10位ISBN编号：9867468902

出版时间：凱信企業管理顧問有限公司

作者：姜愛玲 著

页数：272

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>

<<被遺忘的童言>>

前言

肢體動作，是無聲的童言 我是一位舞蹈／動作治療師，每當和別人提起我的職業時，大多會得到這樣的回應：「舞蹈治療？那是跳什麼舞？」

或是：「這是用跳舞來復健嗎？」

其實在舞蹈治療當中，我們並不教導任何種類的舞蹈，動作美感和技巧訓練也並非關注的焦點，而是透過舞蹈治療師的引導，讓參與者的身體回到自然的狀態，以最自然、具自發性的動作釋放壓力、抒發內心的情緒感受和與人建立關係。

我們的身、心是緊緊相繫的一體兩面，舞蹈治療正是讓參與者在身體律動之中覺察自己的身心狀態，藉由身與心的交互流動讓這兩者協調一致，並透過動作和他人溝通互動。

因此，這是一種整合與互動的療癒方式，其目標就是增進溝通。

人與人之間除了語言文字的溝通之外，非語言溝通也佔了極高的比重。

我們能以各種理解程度，來傳達各種形式的訊息，這樣的溝通過程並不僅限於說和寫的語言。

當我們與和別人互動時，有時候溝通順暢，有時卻溝通不良，這並非用詞遣字或思考邏輯的問題，而是關乎當互動的雙方在傳達自己的意思時，接受訊息一方對於另一方的非語言表達了解多少。

文字的傳送與接收，只佔了人類溝通的一小部分，所以在舞蹈治療的訓練中，我們必須學習與懂得觀察別人各式各樣的身體動作及姿態，以了解這些動作與姿態背後的「行為語言」。

我在工作中所接觸的對象涵蓋各年齡層，當然也包含了孩子們。

在我帶領兒童團體的經驗中，除了留意孩子們在團體中的動作表達、言行和身心狀態之外，他們在團體前後與父母的互動也是我所關注的。

我曾經帶過一個兒童團體，在第一次的課程中，我發現有個孩子的動作幅度、力道都很大，也習慣用吼叫的方式說話，在一間並不大的治療室中，他的聲音常顯得相當刺耳。

那次團體結束後，我一打開治療室的門，他就飛奔而出大聲叫著他的媽媽，說時遲那時快，只見他媽媽也同樣大聲地回應：「跟你說過多少次不要亂跑亂動，你都不聽！

再不聽話，小心我打死你！

我聽到之後心中一驚，難怪這位小朋友無法控制他的衝動（動作和聲音）。

是不是正因為他經常被如此對待，於是就有樣學樣地複製起來了？

這種狀況不禁讓我深思：父母在日常生活中的言行舉止，有沒有可能在有意或無意之間培養、甚至強化了孩子不當的態度和言行？

父母是否瞭解孩子隱藏在行為之下的身心感受？

許多大問題，其實都是由小問題的日積月累衍生而來。

身為父母，該如何開始從小地方著手，讓孩子的言行舉止更為合宜？

「孩子是父母的一面鏡子」。

孩子的種種行為表現，常是父母言行的再製，也可能是父母疏於瞭解、陪伴之下的結果。

在團體中對其他同伴大小聲的孩子，原來自己在家中也常被父母以吼叫、怒罵和威脅性言詞對待；抱怨孩子老是找不到東西、總是懶得整理自己玩具的媽媽，從來沒想過是因為自己一直跟在孩子身邊幫忙收拾東西，而錯失訓練孩子為自己負責的大好機會；一個在團體中話說個沒完的孩子，在家中極度缺乏自我表達的機會，只因為一開口就會挨罵；偷偷拿走媽媽皮包的小男孩，其實並不缺錢，但他卻不敢承認自己的偷竊行為，其實只是為了讓爸爸媽媽的注意力從彼此爭吵移回到他身上；一群學業成績不佳，卻依然努力用功、並且擁有多元才藝的國中生，卻因為父母師長獨尊學業表現，日積月累的責罵、輕視導致自信心嚴重低落，在學校甚至遭到功課優異同學的欺負，師長卻視若無睹，讓這群孩子對自己的未來不抱什麼期望……。

身為一位舞蹈／動作治療師，我希望以這本書和家長老師們分享，以動作的各種質地為切入點，透過觀察和孩子的行為及實地感受孩子的的身體動作，一步步解開孩子的行為密碼、瞭解孩子的需求（孩子的的身體想要說什麼），即時發現與回應孩子需要被照顧、被理解的地方，以及親子雙方在遊戲、互動的過程中，可以如何更進一步同理到彼此的身心感受，讓親情順暢無礙地交流互動。

<<被遺忘的童言>>

孩子感受到父母完全的愛與關懷，也就自然而然地表現出正向行為。
孩子穩定的情緒和得體的行止，確實來自父母的真心關懷和以身作則。
唯有先成為感受細膩的優質父母，才能培養出健康快樂的優質孩子。

<<被遺忘的童言>>

內容概要

肢體動作，是充滿訊息與暗示的童言 身體，是走進孩子內心的通道 在每一場你與孩子的溝通裡，文字語言只佔30%的作用，聽不見的童言 肢體動作卻佔了70%！

只有先成為感受細膩的父母，在每個不當言行發生的當下， 停下來，用心看孩子的身體動作及姿態， 才能聽出隱藏在行為之下的真實話語！

傾聽身體想說的話，你就會在孩子的行為背後， 找到恍然大悟的心疼與療癒。

資深動作治療師的教學互動經驗首次公開， 協助你解開孩子的行為密碼！

Code 1? 孩子們的各種姿勢，呈現出他們對於身邊的人事物及外在環境的觀點。

彎腰駝背、下垂的雙肩和無力的雙臂，都是平衡壓力的反射性生理機制！

而非「教」出來的。

Code 2? 當孩子企圖隱瞞時，會出現一些常見的身體姿態，包括快速眨眼、不敢看父母、低頭向下看、持續吞口水、舔嘴唇或清喉嚨、用手遮口說話、把手放在喉嚨上、扭動手指，在對話時擦擦鼻子、搔搔頭、摸摸頸子、聳聳肩等。

Code 3? 一個人的身體空間感越明顯，其意圖和自我肯定也越清晰。

因此，一個輕鬆、開放的體態，就是心中坦然的在外表現。

父母可藉此觀察孩子是否有自信。

Code 4? 空間中方向的直接或間接，和動作者的意圖、動機有所關連。

比方當孩子肚子餓回到家，看到餐桌上一個剛烤好的麵包，孩子通常會直接走向餐桌，先拿起麵包咬個幾口再說。

這個走向餐桌拿麵包吃的動作，在空間上是直截了當的，動作路徑是很單純的直線，也有明顯的起始和結束；反之，如果孩子買了什麼東西不想讓家人知道、這東西又大到放不進書包裡，孩子開了家門之後，就得小心翼翼地停下來，左顧右盼之後，再躡手躡腳地跨出通住房間的第一步，但又擔心直接進房太明顯，於是可能走走停停，等確定四下無人之後，再踮起腳尖溜進房間裡把東西藏好。這樣的空間使用是迂迴的，在動作路徑上有數個轉折，動作本身也不僅只有單一的目標。

Code 5? 當一個人身體不適、心情欠佳或缺乏自信時，體態會比較緊縮，頭也抬不太起來。

反之，當一個人神清氣爽、心情好或充滿自信時，經常是抬頭挺胸、大步向前的。

收縮、無力的身體樣貌，正是容易遭受攻擊的體態。

因此，可以從體態的調整來建立身心自信。

Code 6? 有些家長因為疼愛孩子，不准孩子在地上爬行翻滾，也不讓他們在戶外的土地上做活動，只因為會弄髒衣服。

其實，爬、翻、滾等是兒童發育過程中的重要動作，不但可增進寶寶的大動作和精細動作發展，亦可刺激內耳、前庭、骨骼和神經系統的發展，有助維持平衡感、手眼協調、左右腦均衡發展，以及記憶和理解力。

上述於爬行過程中接收的良性刺激，可提升身體和空間智能的發展，讓孩子知道自己身在何處，以及如何避開障礙，有助形成抽象思考，對於數理學習極有幫助。

……（還有更多）

<<被遺忘的童言>>

作者簡介

姜愛玲 姜愛玲 在多年的舞蹈治療實務經驗中，深深體會到除了語言和文字之外，人們經常藉由身體動作、姿態及接觸等種種非口語信號建立關係。

身體動作的互動不但可促使個體與他人建立關係，更能幫助修正與他人溝通的方式。

了解自己與他人的身體語言及溝通模式，不僅有助於覺察與釐清個人與自身、個人與他人，以及個人與群體之間的互動關係，更能在這樣的覺察歷程中探索更多互動關係的可能性。

學經歷：美國維琴尼亞自由大學（Liberty University）心理諮商碩士、紐約大學（New York University）文化暨傳播碩士、澳洲衛斯理學院（Wesley Institute of Ministry & the Arts）舞蹈治療研究所

。荷蘭億派國際（Inspirees）資深舞蹈治療培訓師、台灣亞太健康管理協會講師暨北投分會長、台灣舞蹈治療研究協會理事、講師暨專業認證舞蹈治療師（CDT）、恩主公醫院精神科日間病房 / 財團法人切膚之愛基金會舞蹈治療師、台北市立聯合醫院忠孝院區專案舞蹈治療師、文化大學推廣教育部兼任講師、台灣藝術教育館台灣藝術教育網舞蹈治療諮詢教授。

曾任淡江大學兼任講師、長庚大學護理系客席講師、南山人壽人力資源部副理。

著作：《心在跳舞：遇見舞蹈治療》。

部落格：<http://www.wretch.cc/blog/CounselingDT>

微 博：<http://weibo.com/dancetherapytw>

Email：dancetherapytw@gmail.com

<<被遺忘的童言>>

書籍目錄

作者序 肢體動作，是無聲的童言導言 了解身體的語言Part 1 犀利孩子的N個詭計 < 透視孩子為達目的，頻頻出招的小小心機 > 童言01 老師，我問妳喔.....童言02 哼，她哪有多好！
童言03 爸比陪我.....童言04 是他說要玩的！
童言05 不買給我，我就躺在這裡！
童言06 我一就—是—不—要！
Part 2 說謊小孩的難言之隱 < 洞析孩子不顧一切，放棄誠實的情非得已 > 童言07 時間到了啊！
童言08 人家真的沒有拿！
童言09 我怕考不好童言10 是你答應我的！
Part 3 任性小孩的求救訊號 < 探尋孩子選擇被動，偷懶耍賴的前因後果 > 童言11 我的小貓熊在哪裡？
童言12 我該怎麼辦？
童言13 再玩一下嘛！
童言14 我們這組最爛啦！
Part 4 不安孩子的真情告白 < 解讀孩子面對挫折，要攻擊或投降的抉擇 > 童言15 是他自己跌倒的！
童言16 這樣好怪！
童言17 我不知道.....童言18 因為他們功課好啊！
Part 5 落單孩子的生存之道 < 體會孩子遭受抵制，人際關係告急的辛酸 > 童言19 媽咪，妳以前都不管我！
童言20 這是我的，不分你玩！
童言21 亂講，才不是這樣！
童言22 你很白目耶！
童言23 到別組去啦！
童言24 他們都不喜歡我！
【身體小教室】Room 1 父母停看聽：身體的心情小故事親子動一動：身心快易通 動作中的情感交流
Room 2 父母停看聽：空間的接觸和運用親子動一動：身體愛塗鴉 讓想像力釋Fun壓力
Room 3 父母停看聽：動作的時間和韻律親子動一動：身體小魔鏡 啟發孩子的主動性
Room 4 父母停看聽：心身的力道和收放親子動一動：身體雕塑家 打造自信的好體態
Room 5 父母停看聽：看見孩子的距離感親子動一動：律動你我他 玩出人際的潛規則

<<被遺忘的童言>>

章節摘錄

我—就—是—不—要！

大吼大叫的家庭，培養出易怒的孩子 不要再跑，我們進教室了！

「把球給我！

」戴著眼鏡的小豪，在教室外面的空地上一邊喊著，一邊正運著球的小武。

「我也要玩球，把球給我啦！

」小豪又大聲地說了一遍，小武卻還是沒有回應。

小豪這下心中一急，就向前跑了幾步，伸手想要把球撥過來，卻不小心撞到小武，自己的眼鏡也掉在地上。

「你幹嘛撞我？

」小武沒好氣地問著。

「人家還在玩耶！

」話一說完，小武就雙手抱球向前跑，小豪立刻追上去。

「把球拿來，不然我打死你！

」小豪伸出右手用力一揮，把小武推倒了。

「老師，他推我，還說要打死我！

」抱著球跌坐在地上小武，趕緊向老師討救兵。

老師這時連忙走了過來。

「小豪，你怎麼推小武？

」小豪在班上經常情緒激動、大聲喊叫甚至出手傷人。

「不可以說要打死人家，知道嗎？

」老師說道。

「不管啦！

」小豪這回喊得更大聲，接著把頭轉向小武，邊說還邊跳腳。

「都是你在玩，害人家都不能玩，不公平！

」說完之後，小豪忽然開始奔跑。

「不公平不公平！

人家也要玩球！

我要玩球！

」只見他用力邁開步伐滿場飛，雙手握拳揮舞著，看來很生氣。

「小豪，不要再跑了！

回來，我們進教室上課了！

」老師邊說邊追，好在自己手長腳長，不一會兒就趕上了，於是攔下小豪把他帶進教室。

這位新手老師，今天已經是第三次追著小豪跑，他也不知道小豪的情緒為什麼那麼容易起伏。

你再吵，我就打死你！

放學時，小朋友們在教室外的走廊上等著爸爸媽媽來接他們回家。

孩子們的家長陸續來到，過了一會兒，小豪的媽媽也來了，看到老師先說了一聲「老師好」，老師也和她打招呼。

這時，小豪不知從哪兒衝出來跑向媽媽，還很高興、大聲地喊著：「媽媽，媽媽，我們回家！

」 「跟你說過多少次，不要亂跑！

」小豪媽媽伸出右手，指著小豪大聲斥責他，差點兒就戳到他的鼻子。

「喊那麼大聲做什麼？

再吵，我就打死你！

」眼看著媽媽還舉起右手揮了一揮，小豪立刻收起臉上的笑容，低著頭默默跟著媽媽離開學校。

在一旁的老師聽了心中一驚。

小豪剛才並沒有調皮搗蛋，但是看在他媽媽的眼裡，怎麼會變成罪該萬「死」呢？

<<被遺忘的童言>>

老師又想了想，腦海中陸續浮現一幅幅自己稍早追著小豪跑的畫面。

咦，這母子倆的動作和口氣，怎麼如此相像？

而且他們都說要「打死」人……。

小豪母子的狀況，讓我想起一位朋友的親身經歷。

情緒起伏大，好友很迷惘 這位朋友唸大學的時候，有一位非常要好的同學，兩人常相約看電影、看展覽、打球和聚餐。

因為這位同學的家在另一個離學校很遠的地方，我朋友就常常找他來到家中坐坐，所以朋友一家人也都和他很熟。

我常聽朋友提起他的這位好伙伴。

他說同學什麼都好，還常常教他功課，就是脾氣有些難以捉摸，有時候兩人聊著聊著，這位同學就會越講越激動，說話聲音變大，也常常雙手握緊拳頭，一副義憤填膺、打算找人比劃比劃的模樣，但他看起來並不像在生別人的氣，過了一會兒又恢復了先前的談笑風生，情緒轉折之快與大，令我朋友摸不著頭緒。

有一年寒假，這位同學邀請我朋友到他家小住幾天，朋友也很爽快的答應了。

那天，他倆一起搭火車來到了同學的家鄉，一個寧靜的鄉間小鎮。

生長在都市的朋友，第一次來到這個地方，一下火車就好奇地四處張望，他的同學就先帶他到鎮上走一走，然後才回到家中。

到了同學家，同學的父母和妹妹都在，一家四口很熱情地招呼我的朋友。

同學先帶他到樓上客房放好行李，然後下樓和大家一起泡茶，五個人就這麼坐在客廳邊喝茶、邊看電視和聊天。

到了傍晚，同學的媽媽進廚房準備晚餐，看到廚房裡的醬油快沒了，就託正準備出門運動的爸爸順便買回來。

等他出門之後，客廳就剩下我的朋友和同學兄妹倆。

眼看茶快喝完，聊天也聊得差不多了，於是同學的妹妹拿出撲克牌，三個人就玩了起來。

到目前為止，家中氣氛依然很輕鬆愉快。

<<被遺忘的童言>>

媒体关注与评论

真心推薦（按姓氏筆劃排序） 王一郎 傅利企管顧問公司（臺灣）總經理 王浩威 財團
法人華人心理治療研究發展基金會董事兼執行長 李昕 星火佛拉明哥舞坊創辦人 周宇 荷蘭
億派國際總經理 唐耀棕 淡江大學歷史系副教授 蔡志一 台灣亞太健康管理協會理事長
詹麗珠 切膚之愛基金會執行長 劉漢玉 NYU美國紐約大學校友會總幹事 謝文宜 實踐大學
學務長 謝耀朱 台北市永吉國小附幼稚園長

<<被遺忘的童言>>

編輯推薦

本書特色 活潑可愛小插圖：全書搭配小插圖，增加閱讀趣味及協助理解。

身體小教室專欄：5組肢體互動小遊戲+N個簡易肢體觀察小技巧，協助你解開孩子的行為密碼！

改善孩子的行為問題！

本書重點 孩子，是父母的一面鏡子 絕大多數的父母都希望自己的孩子乖巧聽話、成績優異行為端正，成為人見人愛的好孩子。

一旦孩子出現了不符合自己期望的言行，父母對於這樣的「不聽話」就會感到既生氣又苦惱，情急之下，也不免用責罵或體罰的方式立即「糾正」孩子的種種偏差行為。

但是，父母在日常生活中的言行舉止，有沒有可能在有意或無意之間培養、甚至強化了孩子的不當言行和態度？

父母是否瞭解孩子隱藏在行為之下的身心感受？

認識身體的語言，讓你更了解孩子 人與人的溝通，語言文字的傳送與接收只佔了一小部分，單憑口語表達或書面文字，尚不足以全盤涵蓋所謂的溝通技巧。

如果我們知道如何觀察各式各樣的身體動作及姿態，就更可以理解這些動作與姿態背後的「行為語言」。

無論是成人、青少年或兒童，人們在各種情緒狀態下都會表現出某種程度的身體語言（因人而異），也可能會有些慣性動作和表情，這些都是我們自身的「動作語錄」，也是表達內心情感的重要管道。

因此，家長平日可以透過觀察和互動去熟悉孩子的身體語錄，這樣即便孩子嘴裡不說，在他們的情緒有所變化時，家長就可以透過對其肢體語言的掌握，找出孩子心情故事中的轉折與起伏。

你也可以是孩子的行為解碼專家 了解身體的語言一點也不難。

本書作者以動作的各種質地為切入點，透過觀察和孩子的行為及實地感受孩子的身體動作，一步步解開孩子的行為密碼、瞭解孩子的需求（身體想要說什麼），即時發現與回應孩子需要被照顧、被理解的地方，以及親子雙方在遊戲、互動的過程中，可以如何更進一步同理到彼此的身心感受，讓親情順暢無礙地交流互動。

<<被遗忘的童言>>

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>