

# 倾听孩子



[倾听孩子\\_下载链接1](#)

著者:[美] 帕蒂·惠芙乐

出版者:北京大学出版社

出版时间:2007-9

装帧:平装

isbn:9787301127056

《倾听孩子:家庭中的心理调适(第2版)》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:家庭中的心理调适(第2版)》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。

点击链接进入新版：

[倾听孩子:家庭中的心理调试\(第3版\)](#)

作者介绍:

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

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—说“不”—再倾听
- 十二、倾听的功用
- 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
- 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

• • • • • (收起)

[倾听孩子](#) [下载链接1](#)

## 标签

育儿

儿童教育

教育

家庭教育

心理

沟通

亲子

心理学

## 评论

给我印象最深的是这句话：作为倾听者，你的最终目标不是让对方感觉好一些。凭感觉指导行动是不可靠的；宏观上看问题，感觉如何也不是最重要的。你的目标是通过倾听对方，给与对方尊重，最终帮助他充分发挥出聪明才智。

---

父母必读，团队leader必读。

---

行文有些啰嗦，干货在下篇，建立倾听伙伴关系，做一个好的倾听者需要的基本素养！

一页纸能写完的东西偏要撑满一本书，内容重复

: B844/1173/[2]

矛盾。能静下心来看书的父母，大多已经解决了书中提到的大多数问题。反之亦然，最需要本书滋润的父母们，大多没有定力看完此书。

一个倾听者是迷人的。每个人都拥有聪明才智处理好可能发生的任何情况，作为旁人，能够给予高度专注力便是最大的支持和帮助；哭泣、大笑、发抖、生气是人体自带的愈合机制，是健康的发泄，没有任何极端可言；极端行为的背后则是有恐惧的源头，倾听+理解+支持，试图帮助来者自己寻找原因、脱离恐惧；幸福的人际关系个个不同，无所谓典范，自由去做令人兴致盎然的事，放轻松，像孩子一样欣喜体验这个可爱的世界。

育儿的理论是不错，但关键还是实操。

大人之间都在学习怎样更好地聆听对方，面对孩子我们也需要这样的方法和技巧，一开篇从游戏玩耍中去感知孩子的情绪，就点到很多以前未曾特别留意的地方。边看书边回忆和孩子作伴的时候孩子的反馈，结合书本才明白哦，原来是这样。后面目录中还有典型的孩子行为：哭泣、生气、发怒、恐惧，真的是有非常不错而深入的提醒。

看着容易，做起来很难呐

其实，我们并不比孩子懂多少。很多父母的家庭教育都很失败。

20080830

还可以，其实下半部分对于成人之间如何倾听也很有帮助。有时候倾听并不是为了出主意或者让对方好一点，而是给予对方尊重，最终帮助对方实现自己。

2016-8-23 #2016年阅读记录#第27本

#看到中途自己泪目起来，羡慕拥有读过这本书，愿意去读的父母的那些孩子。

倾听不是目的，交流才是。

真正明白了孩子情绪自我修复的机制

有时候不需要很多语言和行动，只是静静陪在一旁倾听就有很大的力量。

学学再评价咨询吧，对自己，对家庭，对生活，都有好处！

面对孩子的哭泣，我们要及时给予关注和满足，帮助孩子获得足够的安全感，建立起良好的亲子依恋

孩子的撒谎行为与道德行为是两码事，他们的大部分谎言是为了自我辩解或引人注目，不属于真正的谎言，不至于发展成性质恶劣的行为！  
如果你匆匆忙忙、心不在焉，那么就不要尝试倾听，因为你需要集中精力来判断孩子的每一句话里是否有背后的情绪

[倾听孩子](#) [下载链接1](#)

书评

先读的《倾听孩子——家庭中的心理调适（第3版）》，再读的《孩子，把你的手给我——与孩子实现真正有效沟通的方法》。

《倾听孩子》一书的主旨：爱孩子就应关注其言行，报以倾听，理解其背后的真实感受。大哭大笑都是一种发泄，这对孩子平复情绪、整理思绪、...

记得我小时候，伤心哭泣时，我爸最爱说的一句话就是“哭啥哭，不准哭！”然后我就会因为害怕而忍住自己的哭泣。还好没忍出来内伤。

现在总算明白原来孩子的哭泣真是有原因和用途的，当孩子觉得没有安全感，不踏实，得不到关注的时候，可以用哭泣来修复自己的情绪，这时，如果...

倾听是最基本的沟通，很多关系的破裂就是源于不会倾听，有效倾听需要两千次的练习，我相信这绝不是危言耸听。所有的心理医生都是个好的倾听者，引发求医者可以表达自己，疗愈自己。于我而言，还需要很多练习，但至少要做到听出孩子语言背后的需求，在朋友倾诉时除非有要求否则...

经常会听到很多父母会抱怨自己的孩子太淘气，太不懂事，太不好教养等等，把问题总是归结在孩子的身上，却鲜少有人说自己的问题。其实，无论是我们在工作中，还是在家庭生活中，或是在教育孩子的问题上，都应该学会倾听，不打断的倾听。也许你在一开始还很难理解，但当你做到真...

一直我没有和自己的原生家庭和解，虽说自己下定决心不要向父母那样，但是自己也一直没有办法掌握和孩子的沟通之道，自己未被倾听，自己也经常带着爱的名义去控制孩子，自己虽然知道这样不好，自己也没有办法，真的不会啊！看了这本书找到了一个方法，今天下午尝试变成...

### 《倾听孩子》

这是一本讲述家庭中心理调试的书籍。讲述的道理很简单，操作也不复杂，很适合父母花一个半天的时间集中阅读。全书分两个部分，第1个部分讲述的是孩子异常行为背后的原因，第2个部分讲的是为人父母应该如何正确的倾听。

儿童的异常行为无外乎三点：哭泣、撒谎、发...

离宝宝出生还有2个月的时间，为了缓解育儿焦虑而大量的看书，让自己慢慢建立能当一个好妈妈的信心。这本书带给我最大的感想是，只是专注倾听就能有很大的力量。一般遇到孩子哭泣或者发脾气，大人的第一反应往往是想法设法去制止-或是训斥不许哭泣、或是许诺好处诱惑，或是转...

孩子开始诉说时，你要让自己靠近孩子，要放松。让孩子主导谈话，不要让自己的不安和焦虑干扰孩子的诉说。这个时间是孩子的。他正在清理自己的体验。你要的是通过你的一些简洁的表示，确信你欣赏他，尊重他，并且相信他能够拿出解决问题的好办法。对孩子来说，这些表示比...

将这本书推荐给好几位朋友，原因无他，收获很多。  
难得的将这本书的精华和重点逐字敲键盘录入，可见热爱此书的程度。  
但是众所周知，知易行难，要把书中的内容在生活中实践好，的确需要练习。  
这本书就给练习提供了理论基础和方法指导，让我能够在孩子哭泣的时候，不再那么...

晚上鸽子从自己的小椅子上摔下来了，脑袋“扑通”一声撞到地上，随即大哭起来。我赶紧过去抱起她，检查头和脸，只有嘴角磕出了一点血。拿纸给她擦掉后问她哪里痛？她指指左边后脑勺和脸，我就给她揉揉，没有说话。  
在看《倾听孩子》之前，我的惯常做法是边揉边念叨：妈妈给你揉...

[倾听孩子 下载链接1](#)