

# 我想倾听你



“让我们学会倾听，学会用对方需要的方式去爱”

台湾临床心理师  
洪仲清的柔心之作

心理咨询师、写作者  
Meiya ①②③④

备受Facebook260000粉丝喜欢  
稳居博客来、诚品、金石堂台湾三大网络书店畅销书排行榜  
◎九九点读书会

[我想倾听你\\_下载链接1](#)

著者:洪仲清

出版者:九州出版社 | 阳光博客

出版时间:2017-11-1

装帧:平装

isbn:9787510855375

父亲逼年轻人承认自己说谎，而儿子恰恰觉得这才是最大的谎言；

孩子要价值几千元的手机，家长满脸困惑，不知道要不要买；

考试肆虐着孩子的身心，父母竟不知道如何保护慢慢长大的孩子；

.....

这一幕幕发生在家庭内的故事，被心理师洪仲清以冷静、理性但又不乏同理心的笔触写出来，借此我们发现，倾听这种神奇的力量可以将家人之间的心拉得更近，不言不语，不动声色，以四两拔千斤之势去除萦绕在人心头的阴霾。所谓家人之间的关系难题，也在倾听这种方式之下，渐渐有了破冰的可能.....

渐渐地，我们发现，倾听不仅能解除父母与孩子之间的对抗与隔阂，也可以疗愈曾经作为孩子的我们心头的不解与困惑。至此，孩子像孩子，父母像父母，各自安好，相看不厌。

作者介绍：

洪仲清 临床心理师

台湾大学心理学系、心理研究所所临床组毕业，持有临床心理师合格证书。曾任心理治疗所所长5年、台北市立联合医院临床心理师近7年。

专长在协助自我探索与觉察、情绪教育、亲子教育咨询、人际与家庭沟通等。

工作之余，他仍希望通过书写，和大家分享自己观察、自省的心得，以及利用心理学的专业知识，帮助在人生旅途中感到困惑、痛苦、不安的朋友，找到一条属于自己的疗愈之路。

洪仲清临床心理师的网页，目前粉丝人数已突破26万。常有来自世界不同地区的网友在此留言、讨论，学习面对情绪，学习觉察自己与原生家庭的问题，学习在沟通中倾听、在忙碌的生活中静心，以及如何宽解苦痛，跟自己和好。

目录: 目录

001 代序 为了更好地爱人，要学会好好地听，好好地说

005 自序 我们与孩子的邂逅

CHAPTER1 我想倾听你

010 我们之所以听

011 不忍心孩子长大

014 谢谢你当我的小孩

017 请假装我已经长大了

021 我有那么笨吗

025 到底是为谁好

027 你会为我骄傲吗

030 我太认真抱爸爸了

032 亲爱的女儿，我也需要你的肯定

035 随着孩子独立长大

039 有必要对孩子那么客气吗

042 她觉得自己不是好妈妈

045 父母不是神

048 我们可以重新开始吗

- 050 陪伴，是我送你的圣诞节礼物  
053 回到赞美的本质  
056 用语言缩减孩子的挫折感  
059 有效的沟通，常同时包含说明事情与表达心情  
062 “不再犯”的迷思  
065 管教与关怀  
067 负面标签与负面眼光  
070 粉碎孩子梦想的家长  
072 落井下石式的教养  
074 被局限的跑道  
077 霸凌是层层叠叠的困境  
080 你小孩，不只是你小孩  
CHAPTER2 不勉强自己难过  
086 亲爱的陌生太太  
090 你知道吗？你让我觉得自己很没用  
092 你这个人很固执耶  
095 不勉强自己难过  
098 不处理自己情绪有关系吗  
101 让你的生气有去处  
103 你现在高兴了吧  
106 我不相信你了  
108 是不是女生比较会扭曲事实  
111 一天一借口，幸福远离我  
115 生闷气  
118 我还有什么好说  
120 因为我妈也是这样  
123 不是孩子的错  
127 为什么你不跟我谈  
130 情绪垃圾箱  
133 碎碎念背景音乐  
135 形式上的道歉反而让人生气  
138 先理解，然后谅解  
141 同理对方，才能把世界看得更清楚  
142 倾听你而不带走你的问题  
144 努力本身就可以是某种结果  
147 有些关系，终究是要退场的  
148 让彼此的角色有个圆满  
150 悲喜交集过生活  
154 那只是浪潮的起落  
156 简单平静单纯幸福  
CHAPTER3 爱你又能让你做自己  
160 只想找一个懂我的人  
162 忍不住喜欢两个人  
165 气他一次，就是想他一次  
167 我需要你来找到我  
169 爱你又能让你做自己  
172 因为爱你，所以要学习爱自己  
175 他们到底喜不喜欢自己  
177 你到底能负多少责任  
180 成为孩子喜欢的妈妈  
183 希望孩子长大想起我还会笑  
186 我们所看到的别人，常常有自己在里面  
191 为什么我哭哭，阿嬷觉得很好笑  
194 有话好好说

- 196 更好的可能  
198 用情而不困于情  
200 把他当成陌生人  
202 不对过去的自己苦苦相逼  
204 原来还有人需要我  
207 关系中的灾难四骑士  
209 关于“家会伤人”这件事  
212 “我当初就是想不开”  
215 在关系这面镜子里，我们看到了什么  
217 用正向情绪修养自己  
CHAPTER4 你必须原谅自己  
222 我不值得我想要的爱  
225 你必须原谅自己  
228 原来我让自己变得很贫穷  
232 爱不等于喜欢  
235 建筑在别人身上的梦想  
238 心回到自己身上  
241 与过去的自己和好  
245 让感觉自己跟上来  
249 在黑暗中，我们带不走黑暗  
252 原谅自己的唯一方法，是疼惜自己  
254 练习找到自己的感觉  
257 为什么要照顾好自己  
259 当她醒来的时候  
262 谅解的最先受益者，是我们自己  
266 讲别人难受，实际上是自己难受  
269 负面思考达人  
272 你做得很好啦，但是……  
275 填不满的洞  
277 不听话就是不孝顺吗  
280 老人爱逞强  
283 独处时找得到家吗  
· · · · · (收起)

[我想倾听你](#) [下载链接1](#)

## 标签

育儿

心理学

家庭关系

成长

自我完善

教育

心灵

如何与孩子沟通

## 评论

其实在阅读这本书的时候，我几度哽咽，因为书中出现的案例多么似曾相识，人们遇到的问题多么相似，我曾经也想找个人倾吐积郁，我也想有个名师能开导我，能解开我这么多年的心结。

从生活中捕捉的琐事，娓娓道来，语调轻松幽默，又有临床心理医师的洞察  
看书的过程就像有一个温暖的大哥哥在聊天一样推荐。

信任是相互的，如果连最基本的信任也没有，孩子也会关了与父母倾诉的这道门。

朴素温暖，这就是讲人话啊！

倾听，你、我能够做到多少？

你的小孩，不只是你的小孩，他们是生命的儿女。他们经你而来，但不从你而来  
他们和你在一起，但并不属于你

有些观点很值得一读，深入想一想，很有帮助的。只是每一篇里的理论都说的有些简短，感觉还没说明白就转入下一个了。更像是小品文

你的小孩，不只是你的小孩，他们是生命的儿女。他们经你而来，但不从你而来，他们和你一起，但并不属于你。——纪伯伦《先知》

台湾，在我心里除了是风景人文美食都很棒的宝岛，还是一个温柔的地方。因为刘墉、三毛、席慕容、余光中，他们的才华和胸怀，他们的包容和关怀，像太阳一样耀眼又温暖。《我想倾听你》洪仲清也是这样一位温暖的台湾心理师

倾听，是一种能力，需要耐心，需要理解，需要爱。我们想要被倾听，可以从倾听他人开始。因为我们没有办法改变别人，但是我们可以通过改变自己来影响他人改变。

小故事讲得入情入心

很有趣的一本书，初看第一章时还以为这本书比较适合教育机构人员或是父母，后面对各种关系情绪都有作者的见解，虽简单倒也实用。当小孩与你走远时，他不再爱你时，不要慌张，先找到自己的方向，用新的态度面对这个“可能‘不爱她的孩子’因为爱你，所以我要学习爱我自己。等我自己拥有了足够的爱，那么不管你爱不爱我，都不会失去我对你的爱”

书中讲到的涉及到亲子、夫妻、情侣、朋友、同事关系，很多地方都深有体会，以至于有四分之一处划了线，边看边反思自己平时所做所说正确与否。一定要给自己思考的时间，处理好自己的情绪，把自己的心情照顾好，才能正确地处理其他的关系。会再读的。

随着孩子长大，选择育儿的书会逐渐变化，从如何与孩子相处变为如何与其他人相处，更重要的是如何与自己，与整个世界相处。育儿即育己是真理，也要感谢孩子，让像我这样比较愚钝的大人有了真正成长的契机。

内容非常一般，没什么值得学习的地方，太泛泛了。

作者教我们心平气和地与孩子相处和沟通。沟通的重点不在输赢，而在了解彼此。彼此了解的重点，需要心情与事情两者兼顾。然后，进一步才是解决问题。不过我们要清楚，问题不一定能解决，但至少大家要有一定的共识，别人问题持续恶化，侵蚀关系。很多时候，沟通的过程并没有解决问题，而是在宣泄完情绪就结束了。这样的沟通是无效的，甚至会导致关系的恶化。

认真倾听，好好说话，世界上就不会有那么多苦大仇深了=。=

如果你不管教你的孩子，那你是不爱他。爱孩子的父母，小心地纠正，并从小引导他们。父母爱孩子的方式，就是在孩子还没引起严重问题的时候，就给予足够的关怀来纠正不良好的行为。

非常赞同，人家有文化的写出来就是不一样，家长有时候要闭上嘴听孩子说，观察孩子的表现。

在我看来，在作者娓娓道来的讲述中，教会了我们用平和宽容的心情去对待亲人及朋友及家人，用豁达开朗的眼光，去看待世事，用感恩愉悦的态度去面对、享受生活。是一本读过之后会心里暖暖的书。

[我想倾听你](#) [下载链接1](#)

## 书评

这本书有三个故事让我印象深刻。1

女儿觉得母亲不听自己说话，在家找不到情绪的出口，只好有事跟外人说，还有妈妈从不赞美自己，这让女儿觉得很受伤。

母亲也满腹委屈，觉得不是不爱听女儿说话，而是每次听女儿说话很伤心很生气。她生气女儿为什么不听自己的话，为什么要反着...

1

一女友空窗多年，终于交了一个各方面都令人满意的男朋友，但在相处中，她总是因为一点小事就提分手。

有时候她说分手是表达自己不高兴的情绪，比如男友因加班约会迟到了半小时，再比如走在街上，男友多看了两眼迎面走来的女郎。有时候她说分手是希望男朋友满足自己的需要， ...

朋友圈某机构老师虐娃的视频都不忍心点开看，对于一个妈妈来说，看到孩子受虐待，也不管是不是自家孩子，代入感特别强，看到那么小的小孩子受虐待，比自己收虐待还抓心。

但冷静下来想想，还是不能被这种负面情绪给控制住，你需要做的不是找人宣泄自己的情绪，也不是气的落泪， ...

她问我：“家里的长辈挑拨我跟孩子的感情，我跟先生说，先生轻描淡写地说‘不要理她’就好了。现在孩子都不太听我的话，我想要针对这点多跟先生沟通，他就说我在找理由吵架，我跟长辈更是没办法沟通，因为她很明显对我有敌意，怎么做才会让大家满意？我该怎么办？”我说：“我...

早些年飞轮海有一首歌我非常喜欢，其中有一句歌词唱道：“这世界太热闹  
怎么倾听一颗心呼唤另一颗的声音？”

或许是因为生活在这个快节奏的社会，每个人多少都积压着一定负能量的情绪，每个人都渴望倾诉，每个人都渴望被倾听。然而，如果我们一味地倾诉而不会倾听，到最后，不...

我家闺女性格内向，不爱和人多说话交流。这几年随着她渐渐长大，我发现女儿的话越来越少，在家里也不大愿意说话。我总是担心她内向的性格，将来到这个社会上会吃亏。今年上半年家里添二宝，我又担心多了一个家庭成员，会影响到女儿让她心里有什么想法，真是让为娘的我操碎了心...

周日早上，原本还有别的事要做，收拾桌子拿过这本《我想倾听你》时并没打算看，想着先看一眼简介吧。拿在手上觉得，这本书的选纸、用色、排版，都很雅致，摸着看着都很舒服，难得编辑如此细致用心，那不如先看几页好了。

读到第一篇文章《我们之所以听》里面讲：当对方感觉...

若你有一个孩子，你想与TA有亲密良好的亲子关系，你不妨读一读这本书。  
若你有一对父母，你想与他们相处得更加轻松愉快，走出所谓的“原生家庭”阴影，你不妨读一读这本书。

若你有一个伴侣，你想要和ta保持稳定和谐的关系，你不妨读一读这一本书。  
最紧要的是，如果你想要以一...

儿子进入terrible

two，再也不肯自己乖乖坐在餐椅上吃饭。每顿饭都要追着哄着，耐心耗尽就只剩下怒吼，顿顿鸡飞狗跳。直到我妈过来帮我带孩子，每天追着我儿子喂饭的同时，还不忘扭过头来叨叨我，你这样不行米饭吃的太少，这菜为什么还剩着都给吃光。烦躁的同时才隐约记起，在...

还记得去年一起骇人听闻的事件：甘肃一家六口相继身亡，母亲让4个孩子服毒后自杀。俗话说：虎毒不食子，可是这个母亲狠心毒杀了自己的4个孩子，她是怎样下的手的。村民说她平时温和开朗，奶奶也拉着虚弱的她的手问为什么这么做，她说要把她的孩子带走，一个也不留。她认为自...

纪伯伦在《你的孩子其实不是你的孩子》诗里说：“你的孩子，其实不是你的孩子/他们是生命对于自身渴望而诞生的孩子/他们通过你来到这个世界/却非因你而来/他们在你身边，却并不属于你/你可以给予他们的是你的爱/却不是你的想法。”  
读着它，使我渐渐领悟到：父母和孩子之间的关...

感谢牛牛的推荐和信任，再次收获一本值得咀嚼和吟味的好书。<—>

我27岁，未婚也没有小孩，只身在不是家乡的城市：工作，交友，阅读，行走，嬉笑怒骂，插科打诨，这样的生活，我觉得无比自由和释放。

我很少回父母的家，自诩天秤向来不羁爱自由。其实只是希望父母也能...

文/张宏涛

作为心理咨询师和家庭教育指导师，我很喜欢看同行写的书。《我想倾听你》这本书的作者洪仲清既是资深的心理咨询师，也擅长做亲子教育咨询，所以，他的书，我想是值得期待的。

看这本书的第一感觉是：作者是位女士吧？心思好细腻，文笔好温柔啊！和她交流的人，应该...

---

刚从学校分配下来，我特别吝啬赞美学生。对学生表现出来的优点、长处、成绩视而不见。学生学习积极性也不高，课堂上经常出现讲小话的现象。后来，一位年长的教师，建议我去捕捉学生行为中的闪光点加以表扬，以增强学生的自信心，激励学生不断完善自我，超越自我。这种方法...

---

[我想倾听你 下载链接1](#)