第一图书网, tushu007.com

<<孩子都是老灵魂>>

图书基本信息

书名：<<孩子都是老灵魂>>

13位ISBN编号：9787543886704

10位ISBN编号：7543886707

出版时间：2013-1

出版时间：湖南人民出版社

作者：许添盛

页数：192

字数：151000

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

<<孩子都是老灵魂>>

内容概要

●没有不对的孩子，只有不会教的大人
●被誉为新时代家庭教育圣经
作者在书中指出，孩子有自己独立的人格和灵魂，家长应该以欣赏、鼓励的角度教育孩子，尊重他们，省思自己，在亲子教育中起到辅助作用，而不是控制孩子，让他们真正走在属于自己的道路上。

你的孩子并不单纯是你的孩子，他们是你的老师、你的向导、向你挑战的人、让你学到教训的人、把事实摆在你面前的人、治愈你心灵创伤的人、擦亮你灵魂的人。

每个孩子都是宇宙中独一无二的灵魂，都有其独特及无可取代的价值。
他们唯一要做的，是尽力地成为他自己。

作者简介

许添盛
台湾著名心理医生，身心灵导师。
毕业于台北医学院，先后任台北市立仁爱医院家庭医学科、精神科医师，台北市立疗养院精神科、台北县立医院身心科主任。
现任赛斯身心灵诊所院长，新时代赛斯教育基金会董事长。
喜爱写作及禅修，是台湾《联合报》《大成报》《自由时报》等媒体的专栏作者，著有《孩子的错都是大人的错》《我心医我病》《身心灵健康的10堂必修课》《做自己的情绪调节师》等畅销书。

书籍目录

孩子都是老灵魂
Children,Old Souls
〈推荐序〉省思自己，了解孩子沈希哲
〈自序〉亲子关系的觉察与成长许添盛
第一篇倾听孩子的心——生命会找到自己的出路
● 拒学症拒绝上学的小公主
● 拒学症我生下来不是来写功课的
● 拒学症内心“皮皮挫”的小孩
● 拒学症因为我没那么爱他
● 拒学症着重过程，而非只是结果
● 吸毒和自残为心中的伤痛寻找出口
● 异位性皮肤炎给世界一张不好看的脸
● 偏差行为小孩偷东西怎么办？

● 照顾感受你们根本就不了解我
● 照顾感受反抗父母，孩子真的“变了”吗？

● 照顾感受陪伴孩子，把他们放第一位
● 生命教育爱是超越时空和生死的
● 身心灵教育
第二篇化解忧郁的心结——去除内心的不安全感
● 强迫症一定要得第一名？

● 强迫症护身符成了烦恼及痛苦的根源
● 焦虑症活在担心被遗弃的恐惧中
● 过动症孩子过动，也许原因出在大人身上
● 过动症你的小孩提升自信心了吗？

● 过动症“小魔鬼”成为“小英雄”
● 过动症没有不对的孩子，只有不会教的大人
● 精神官能症仿佛大难临头的恐慌
● 忧郁症不知道自己活着是为什么
● 忧郁症还未准备好当妈妈
● 精神分裂症去除内心的不安全感
● 癌症不要让孩子成为讨爱的乞丐
● 身心灵教育
第三篇觉察教育的根——无可救药的乐观主义者
● 出生灵魂的选择
● 尊重小孩都是“老灵魂”
● 内在心灵父母是孩子的一面镜子
● 亲子成长小孩并不如大人所以为的那样简单
● 启发内在每个孩子都是天才
● 自信孩子缺乏自信怎么办？

● 创造愈来愈不快乐的小孩和大人

第一图书网, tushu007.com

● 化解无力感你找到自己的力量了吗？

● 信念让孩子选择自己的核心信念
● 感恩与惜福爱、支持、同理心
● 心灵纽带家庭中真实情感的交流
● 自我肯定帮助孩子找到自己的教育法
● 身心灵教育
〈后记〉当幸福来敲门

章节摘录

第一篇 倾听孩子的心　　生命会找到自己的出路　　现在学校和家庭教育最大的问题，来自师长及家长的观念及心态。

大人们总以诸如“孩子不懂事、不会自动自发、不关心也不在乎自己未来”的不信任心态来看待他们，往往认为“一代不如一代”——父母如此地用功努力，在社会上都还奋斗得这么辛苦，孩子却一副不求上进、事不关己的样子，未来前途该怎么办啊。

以身心灵角度而言，其实下一代不但有着比我们更丰富的地球轮回经验，而且是心灵上配备好来面对未来世界挑战的。

只因我们自己偏狭的观念、面对生存的恐惧及焦虑感，才让我们看不见孩子的优秀及贴心，于是产生种种对孩子的不信任感及缺乏信心。

我想大声疾呼，停止投射不信任的负面能量到孩子身上吧！

“生命会找到自己的出路”，换个信任、欣赏及鼓励的眼光看待孩子，你会发现，原来他们真是如此的棒！

【拒学症】　　拒绝上学的小公主　　原来，美美得的是所谓“小公主症候群”。

母亲在夜市做生意，父亲是小学福利社的员工，母亲从小就把美美伺候得像个小公主，几乎没有违背过她任何的要求，甚至不要父亲太过接近美美——因为母亲觉得父亲说话大声，言语粗鲁，会吓到孩子。

美美是个小学三年级学生，最近被母亲带到身心科就诊，原因是她突然不肯上学，任凭家人怎么问也问不出个所以然，于是在亲友的建议下来找我。

这是个非常有趣的治疗过程——因为治疗次数不下二三十次了，美美对我的任何一句问话从来就没有回答过，当然，也从来没有问过我任何一个问题！

大家一定觉得很奇怪，许医师不是号称“青少年心灵教主”吗？

为何也有吃瘪的一天呢？

没错，我就是有这么一天。

但大家不要忘了，一个从不和我对话的少女，每次在母亲的陪伴下会谈，我竟然可以做心理治疗，还做得有模有样，一步步地抽丝剥茧，也达到治疗上的突破，那可了不起吧！

在母亲的协助下——当然，每次的会谈美美都在场——我逐渐了解美美“拒学症”的形成。

原来，美美得的是所谓“小公主症候群”。

母亲在夜市做生意，父亲是小学福利社的员工，母亲从小就把美美伺候得像个小公主，几乎没有违背过她任何的要求，甚至不要父亲太过接近美美——因为母亲觉得父亲说话大声，言语粗鲁，会吓到孩子。

美美在成长的环境中，一路被当成小公主般地呵护着，虽然家境并不算太好，但父母亲从未让美美吃过苦、分担过家事，美美也生得甜美可爱，成绩优秀，一路安然成长。

哪知进了初中之后，功课开始吃重，加上美美过去曾学过钢琴，母亲希望她进音乐班，但初中所谓的音乐班有时是升学班的化身，于是，美美不但要练习钢琴，又要面对升学班的功课压力。

这下子问题来了——各位，美美是个小公主！

她习惯人家处处让她，也习惯老师、同学都将她捧在手心上，宛如她一路长大、家庭对待她的方式。

但是，进入音乐升学班——说得难听一点，谁理你啊！

美美开始面临同学间你争我夺的竞争气氛，由于美美的表现并不杰出，面对老师一视同仁的对待，甚至更为重视功课表现好的同学时，加上自己要兼顾练钢琴和准备学业，压力实在太大，终于有一天，情绪爆发了，美美开始拒绝上学。

做父母的当然心急如焚，尤其都已经初三了，眼看就要面临基测注：台湾教育部为初中生升高中举办的学习能力测验。

，如果不去学校，也许要报中辍，那不就领不到毕业证书了？

哈，关键来了，过去父母一直把美美当成小公主，如今却对她又打又骂，甚或只是说话大声一些——各位猜猜，小公主的反应会如何？

是的，她根本不愿开口说话了！
这就是我所见到的情景。
　　我试着安抚父母的情绪，万事万物的发生，必有它背后的道理及正面的意义。
往好处想，美美的拒绝上学，是一种心理上正面的防御机制——人格避免其自信心全面崩盘的自我防卫措施。
如果她咬着牙硬撑下去，也许导致忧郁症、自杀意念，或人格的全盘崩溃，那时的场面更难收拾。
如此一来，美美可以重新整顿自己的内心，调适心境，从过去理所当然受保护、禁不起挫折、要人家处处让她的小公主，蜕变成一个可以适应社会环境的小女孩。
　　我告诉父母，先不要急着逼她上学，这只会适得其反，我们应该成为心灵的福尔摩斯，一步步澄清、了解美美的内心感受，这样一定会有帮助。
　　果然不出我所料，美美虽然不去学校上课，但因为快毕业了，她却愿意去学校考试，以便可以顺利毕业，同时也在家里复习功课，把握自己想要的未来；最近更由于母亲住院开刀，美美开始放下小公主的身份，学习照顾母亲，整个人成熟懂事多了。
我想，这也是一个很棒的成长历程吧！
　　【拒学症】　　我生下来不是来写功课的　　小凯不想上学，明明写好的功课和联络簿都已经放在书包里，只等着第二天带去学校，可是，小凯竟然在上学前将写好的作业本通通拿了出来，硬是不带到学校去。
还有，当妈妈与小凯讨论学校的功课及所有这些事时，他仿佛都心不在焉、有听没有懂。
　　小凯最近的行为相当奇怪，常常拖到快睡觉时才写功课，有时会把联络簿和课本都忘在学校；妈妈看到这个情况，以为他只是不爱写功课及记性不好，当然也少不了一顿教训或责备。
　　但逐渐地，妈妈感到不对劲了。
小凯开始不想上学，明明写好的功课和联络簿都已经放在书包里，只等着第二天带去学校，可是，小凯竟然在上学前将写好的作业本通通拿了出来，硬是不带到学校去。
还有，当妈妈与小凯讨论学校的功课及所有这些事时，他仿佛都心不在焉、有听没有懂。
妈妈终于把小学三年级的小凯带来门诊找我。
　　小凯长得十分可爱，就像电影《一家之鼠》的男主角一般地讨人喜欢。
我直觉地发现，小凯相当在意妈妈的感受——虽然他并未在表情及言行上显露出这一点。
　　我们进行会谈治疗时，妈妈提及：“小学生本来就应该写功课……”我马上在小凯面前问妈妈：“小学生‘应该’写功课，请问这是大人的‘应该’，学校的‘应该’，社会的‘应该’，还是小朋友天生的‘应该’？
”小凯大概是第一次听见有大人竟然这样说话，而且还蛮符合他内心的想法，于是整个眼神亮了起来。
　　我继续说：“理论上来讲，就我自己当过小孩的经验，几乎没有小朋友是天生喜欢写功课的；就心情而言，我也很不喜欢写功课呀！
不信我们来问妈妈：‘小凯妈妈，你小时候很喜欢写功课吗？
’”这时，只见妈妈露出难堪的表情，又不得不点头承认：“好啦，给你说中了，我小时候也不喜欢写功课……”　　“就是啊！
”我说，“没有人天生喜欢写功课，但是上了小学，尤其是上三年级和五年级时，或即将升初中时，都是要念的书及功课突然加重的时刻，也难怪小朋友会适应不良。
这样好了，先来建立一个共识——是的，大家都喜欢玩，不喜欢写功课，但既然进了小学，功课还是得写，那我们就一起来想想办法啰！
”　　我也请小凯问妈妈：“妈妈，你喜欢玩还是喜欢上班？
”妈妈回答说：“如果能有办法每天玩，那我为什么还要上班呢？
”不过，人生总是要取得平衡嘛。
在这番对话之后，小凯和妈妈之间，就不再是大人和小孩意识形态上的对立，而转变为一种彼此坦诚的沟通。
　　经过几次会谈及关系建立，小凯渐渐地说出他内心的想法。

有一次，小凯告诉妈妈：“ 妈妈，我生下来是来玩的，不是来写功课的。
”这句话颇耐人寻味，也道出了小凯内心对于“ 为什么必须上学和写功课 ”这件事，始终存着疑问。
　　我也开始探讨，小凯“ 尚未进小学前 ”和“ 开始上小学‘ 应该 ’写功课之后 ”，妈妈对待他的方式有什么不同。
小凯表示：“ 我不喜欢后来的妈妈…… ”妈妈忽然想起，这几年来，儿子时常问她一句话：“ 妈妈，不管我写不写功课，你不是都应该爱我的吗？
”　　哦，一切终于搞懂了。
小凯觉得自己天生是来玩的，他并不喜欢写功课（当然，每个小朋友都是这样，但这并非是小凯连写好的功课都不愿交出去以及后来不想上学的主因），而当小凯在抗拒写功课的过程中，发现一向爱他的妈妈突然“ 变了 ”，因为“ 不写功课及联络簿的事 ”，而变成一个生他气、对他凶及责备他的妈妈。
小凯心中很迷惑：难道“ 只因为功课 ”，妈妈就不爱我了？
　　小凯对功课起了反感：“ 都是‘ 功课 ’害得妈妈不再爱我了！
”于是，他不想写功课，就算写了也不想交出去，当然——更不会想上学。
　　那么，聪明的父母们，你们应该明白了——“ 应该 ”写功课、“ 应该 ”念书，是大人的立场及感受，并非儿童的感受。
还有，请不要让孩子再感受到：“ 是不是我不乖、不写功课，你们就不爱我了？
！
”　　【拒学症】　　在一旁内心“ 皮皮挫 ”的小孩　　“ 那我知道了，恬恬虽然没有不乖、不写功课，但看到老师打那些很调皮、不乖的同学，是不是心里好怕，好怕有一天老师会打你？
”终于，恬恬忍不住眼中的泪水，大声地哭了起来。
妈妈心疼地走过来搂住恬恬，表情流露着许多的怜惜。
恬恬是个小学一年级的女生，到了下学期开始不久，她突然拒绝去学校，每天早上到了上学时间就哭，好不容易进了教室也一直哭，一哭就是两三个小时，怎么劝都不听。
　　刚开始爸爸妈妈采用威逼利诱的方式勉强她，可是一点用也没有，老师实在没办法上课。
恬恬也待过几天学校的辅导室，可是，只要一回到教室，她就开始哭。
　　后来，父母实在没办法了，从女儿身上也问不出个所以然，于是带恬恬到门诊找我。
虽然，我是个又帅又亲切的医生，但这招对小女生不见得能产生效果，所以遇到这种状况，有时我会从搞笑活跃气氛开始建立彼此的关系。
　　“ 恬恬是个很棒的学生，对不对？
”“ 恬恬其实很想去上学，可是，又很怕进教室，对不对？
”“ 哦！
是不是学校有同学欺负你？
”　　恬恬摇摇头。
　　“ 哦！
我知道了，学校有一只狮子，会跑出来吃小朋友，所以恬恬不敢上学，一定是这样啦，你看医生叔叔是不是很聪明？
”　　恬恬哭笑不得地用力摇头。
“ 不是？
那我又知道了，不是狮子，那一定是只恐龙。
有一只恐龙会吃小朋友，所以恬恬不敢去，你看，这次我是不是猜中了？
”　　恬恬终于忍不住说话了：“ 不是啦！
”　　“ 太难了，不过叔叔——其实你叫我哥哥，我会更高兴——一定会猜中的。
是不是老师很凶，会打人、骂人，所以恬恬是不是怕被打、被骂才不敢去？
”　　恬恬摇摇头，但表情似乎有些松动的痛苦。
于是我问妈妈，恬恬有因为在学校讲话、不乖、不写功课而被老师处罚过吗？
妈妈回答说，恬恬从小就是个自动自发的小孩，事情只要吩咐一次，她一定会做得很好，因此从小到

大，父母从来没有骂过或打过她。
这时，我心中的直觉大概八九不离十了。
于是我问恬恬：“在学校里，如果有些小朋友不乖、不写功课，老师会不会打人或骂人？
”恬恬用力地点头。
“那老师有没有打过或骂过你？
”恬恬说没有。
“那我知道了，恬恬虽然没有不乖、不写功课，但看到老师打那些很调皮、不乖的同学，是不是心里好怕，好怕有一天老师会打你？
”　　终于，恬恬忍不住眼中的泪水，大声地哭了起来。
妈妈心疼地走过来搂住恬恬，表情流露着许多的怜惜。
我告诉妈妈：“像恬恬这种内向害羞的小孩，她非常敏感，也非常的自动自发，只是大人的一个眼神、一个吩咐，恬恬就会放在心上，努力去达成，而且会担心自己做不好，被大人处罚。
虽然老师从来没有处罚过恬恬，但当恬恬看到那些捣蛋调皮的同学被打手心、打屁股时，她的心中一定很害怕、很恐惧，在她小小的脑海里，也一定担心会不会哪天轮到自己。
于是，在极度的恐惧下，恬恬根本就不敢上学。
”　　妈妈请教我该怎么办，我说：“这得双管齐下，一方面做父母的要向恬恬解释，是因为那些小朋友不写功课、调皮捣蛋才会被老师处罚；另一方面希望能和老师沟通，请老师向恬恬保证：“你放心，老师不会随便处罚小朋友，除非你不交作业或不守规矩，否则老师一定不会处罚你。
”　　于是，恬恬又快快乐乐地去上学了，而且老师还做了一个特别处置（当然，这也是我建议的），以后处罚任何同学时，都尽量在私下场合，而不要当着全班小朋友的面进行，这同时可以维护被处罚者的尊严，也能避免看到的小朋友心理上可能产生的创伤。
大家可别觉得这样的个案应该很稀少，其实才不！
在许多的家庭教育当中，常常不是那个最调皮、最不听话、被打得最凶的小孩内心受伤最重，而往往那个最乖、最听话、在旁边可能心里“皮皮挫”的小孩，心灵受伤程度反而是最严重的。
因此，各位师长父母，请不要只把注意力放在被处罚的小孩身上，那些看到别人被处罚的小朋友，或许他的内心也需要我们的关怀呢！
【拒学症】　　因为我没那么爱他　　进入初中后，琦琦开始留意到，周遭有些男孩对她投以爱慕的眼神。
可是各位，说来遗憾，这时愿意不顾功课和家长的反对，投注许多时间、精力与金钱在小女生身上的，也是那些内心缺乏爱、在家庭学校里不被关心，甚至自身已经出现种种问题的小男生。
现在的孩子着实令人惊讶——明明是初一的小女生，但有时竟然展现出大学女生般的成熟。
不免令人感叹，时代真的在变了。
琦琦就是这样的一位少女，她因为种种行为问题，时而翘家，时而逃学，在母亲百般的无奈下，由老师建议，带来门诊看我。
面对上了初中的孩子，有时我会顺理成章地要求家长在外头稍待，因为这种时候，小孩要说的话多半是“父母不宜”，套句我常说的话：“没有问题小孩，只有问题家庭！
”还有，如果你家有女初长成，那我也会有个怪怪的提议——进入青春期的女孩子，最好不要一开始就“太漂亮”。
理由是这样的——当孩子进入初中时，体内的荷尔蒙也开始发动了，一个过于早熟、打扮得太成熟漂亮的女生，会立刻吸引全校男生的注意。
我的意思并不是批评这样的现象或这类的青少年，而是想指出，太早的恋情背后可能会隐藏很多问题。
好比说，父母亲太忙，以至于孩子自小缺乏关爱；单亲家庭的背景，孩子内心对于“被爱”、“被关注”有强烈的渴望；父母亲一向吵吵闹闹，家庭背景复杂，以致孩子成长过程孤单，内心的感受从来没有被真正地了解及接纳——当这类孩子进入青少年期，就会提早掉入“爱情漩涡”。
话说回来，琦琦是个早熟、单亲家庭的小孩，由于家庭经济的重担都在母亲身上，母亲也没有太多的时间陪伴这个女儿，了解她内心“爱的需求”。

进入初中后，琦琦开始留意到，周遭有些男孩对她投以爱慕的眼神。
可是各位，说来遗憾，这时愿意不顾功课和家长的反对，投注许多时间、精力与金钱在小女生身上的，也是那些内心缺乏爱、在家庭学校里不被关心，甚至自身已经出现种种问题的小男生。
琦琦和她的小男友，就是在这样的情形下互相来电。
琦琦发现，原来有另外一个人“如此在乎她”，这是她从小到大渴望得到却一直未曾拥有的，于是便一头栽了进去。
后来，小男友犯了窃盗案，即将入少年监狱服刑，琦琦才情绪崩溃，不想上学，也完全无心于课业。
一如往常地，我会和青少年个案有个君子协定，所有的会谈内容均属保密，除非经过他的允许，否则我不会告诉父母（当然，如有自伤、伤人之虞，或危及生命则不在此限），而且也要事先让父母知道此一协议——通常父母在别无他法以及为孩子着想的情况下，都会同意。
接下来，我诧异地发现，初一的琦琦已经开始和男友有了亲密的性行为，于是我便再三叮咛她自我保护和预防怀孕的性知识。
由于感受不到我的批判，于是琦琦更加信任我。
由于和男友分手在即，琦琦又因为之前的行为问题受到同学的排斥及学校的不谅解，甚至考虑成为中辍生，我便开始对她进行一连串的“拯救大计划”。
琦琦早熟的心智，也令我与她之间的沟通格外顺畅，我常常以这句话作为会谈的开场白：“不是一定不能中辍，也不是一定不能怀孕，好！
那我们来讨论，现在你要找怎样的工作、每个月赚多少钱来养小婴儿，不过我看，你妈妈还没准备好要当外婆吧！
”听我这样说，琦琦笑了出来。
在治疗上，我们朝几个方向努力，第一是加强母亲对琦琦的关心，以及心灵上的陪伴与接纳；第二是不要去批判琦琦之前的行为和恋情；第三是开始辅导琦琦融入正常的学校生活，得到同学、老师与学校的再接纳。
结果相当的成功，琦琦终于又愿意回到学校了，而且学业成绩还过得去。
我最近一次看到琦琦，问她有交新的男朋友吗。
她的答案很有趣：“许医师，你放心，我目前还是交了一个新男友。
但第一，因为我没那么爱他；第二，我年纪还小，还想念书，不想怀孕生小孩，所以也不打算和他发生性关系啦！
”看到整件事情有了正面的发展，身为心理医师的我，内心也感到欣慰不已。
……

媒体关注与评论

你的孩子并不单纯是你的孩子，他们是你的老师、你的向导、向你挑战的人、让你学到教训的人、把事实摆在你面前的人、治愈你心灵创伤的人、擦亮你灵魂的人。

——芭芭拉·安吉丽思 美国著名身心灵导师，著有《活在当下》

孩子是古老的灵魂装进了幼小的躯壳里。

——爱达佛大师（Master Adalfo）

每个孩子都是一个老灵魂，带着生命本真而来。

—— 台湾著名作家 林清玄

第一图书网, tushu007.com

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