《学会倾听孩子》

我从很多渠道都听到对《倾听孩子》这本书的赞誉。拿到手上后，认认真真地读了一遍。凭心而论，这本书的观点真的是和人本心理学所倡导的是完全一致的。最独特的观点是----完全接纳孩子的情绪，但不认同他的错误行为。更令人惊喜的是，《倾听孩子》将理论和实例完美地结合起来，让父母们很容易学习。

    由于这本书本身的逻辑性就很好，语言也很精炼，其中的内容我就不复述了。我只是想将我在琳琳身上的学习效果描叙一下，可以看到倾听的力量真的是很大的。

    这本书有一个例子正好是如何让一个两岁左右的孩子配合滴眼药的。而琳琳因为有结膜炎，见光就流泪，医生让滴眼药。但她一直非常不配合，每次都要两个大人费很大的劲才行。有时滴进去后，她又给挤出来了。所以滴了几次后，我就放弃了。

    这次我决定按书上的方法再试试。我先和外婆事先讲好，用1-2次的完全倾听，允许琳琳表达她的情绪。书上说，第一次要哭1个小时。外婆是最不喜欢听琳琳哭的，可为了琳琳的眼睛，这次也答应试试。

    晚上7：30，琳琳在床上又蹦又跳，很是高兴。

    我不动声色地拿出眼药水，很平静地对她说：“琳琳，从今天起，你要滴眼药了。”

  琳琳边跳边说：“我不滴。”笑容已经消失了。

   “可你眼睛总是流眼泪，医生说一定要滴眼药的。”我边说，边举起药瓶。

   “妈妈，我不想滴眼药。”琳琳已经快要哭了。

  “琳琳，妈妈今天一定不强迫你，我会等到你自己同意，才会滴。”

   琳琳开始哭，而且越哭越伤心。我安静地站在床边，没有一点要强迫她的意思，只是手里举着眼药瓶。最近琳琳的脾气很大，有点不顺她的心，就会哭。点眼药是她最不喜欢的事，妈妈居然又是一副不可改变的神情，她自然很不高兴。

   书上写：“哭喊、流泪可以释放害怕和深层次的恐惧。”这是疗愈的开始。同时，孩子因为害怕面对现实，会拒绝倾听者靠近。但倾听者一定要坚定而温柔地靠近，鼓励孩子勇敢面对困难，这是倾听成败的关键。

    可我只要一说“现在可以滴了吗？” 本来渐停的哭声又高昂起来。老实说，倾听这种长时间的哭嚎，同时还要听孩子说“妈妈走，我不要妈妈。”没有很大内心力量的人是很难坚持下来的。处于这种状态中，很容易让人觉得自己是个失败的家长，是个被孩子否认的家长。要不就到此为止，转而哄孩子高兴；要不就大发脾气，给孩子造成新的伤害。

   由于这本书中提及了所有可能会发生的状况，所以琳琳的一系列反应，我都有心理准备。但真的身临其境的时候，还是感到是一种煎熬。因为我不能确定，琳琳真的会像书上写的那样吗？或许最后她都不会妥协。

   我眼睛盯着时钟，快到8：20时，琳琳的哭声又一次渐小。总共持续哭了50分钟，但现在的琳琳是又困又累，我觉得不能再继续了。于是对琳琳说“我要滴了。”

   琳琳还要抵抗，但的确是没力气了。我稍加了点力，拨开她的眼睛，一个人完成滴眼药，一点都没流出来。但这并不是书上写的最后状态，不过书上也提到“如果一次倾听不够，可以分次倾听。”

   第二天，琳琳醒过来，坏情绪一点都没有了，仍然在床上跑着玩。我看时间还早，决定趁热打铁，继续倾听。现在的我，比昨天还要心里没底。我真的不知道这样做是倾听还是残忍，拿孩子做试验的后果会是怎样的呢？

   我拿出眼药瓶，琳琳的眼泪一下子就出来了。我仍然坚定地说：“妈妈还是会等你同意。我保证。”然后就蹲在床边，安静地看着她。琳琳断断续续地哭了15分钟后，当我问她“可不可以自己滴眼药”时，她马上同意了。我简直不敢相信自己的耳朵。我把瓶子放在她右手中，她要求自己拧开盖子，我同意了。我又询问她：“我可不可以用一只手，帮你找到眼睛的位置呢？”我还特别强调了“只用一只右手。”她又同意了。

     接下来的事就像书中写的一样，琳琳自已半睁开眼睛，我扶着她的右手，将药水滴进两只眼睛里。药水刚滴上时，她有点不舒服，闭紧了眼睛，低哼了几声。然后，我轻轻吹着她的眼睛，她觉得好受了些，放松了眼皮，药水顺利进入眼眶。再后来，琳琳安静地平躺着，很受用地听着我和外婆对她的夸奖。

    孩子的心理真的是很难了解，但我觉得本书的作者应该算是比较了解孩子的。只有学以致用，才能真正体会到这本书的好。通过倾听，不但能解决具体的问题，而且能全面改善亲子关系。我现在完全相信，倾听的力量是巨大的，它甚至可以在不了解真正问题是什么的情况下，解决问题。这是一种对孩子尊重的态度，是站在平等的角度，完全接纳孩子的情绪。

    作者认为坏情绪只有被允许，才有可能发生转化，事实证明她是对的。但这个道理是很难被普遍接受的。这是因为人们很容易将孩子的情绪和行为等同起来，但实际上，这是完全不同的两件事。家长可以完全接纳孩子的情绪，尤其是不好的情绪，但不用认同孩子的不良行为。同时，家长应该做的是，帮助孩子找到合适的行为去发泄情绪。

    倾听孩子是一个很大的课题，其中，还需要解决许多成人自已的问题。我还要慢慢学习，逐步体会。