学校的理想装备

电子图书·学校专集

校园网上的最佳资源

怎样培养高EQ小孩

序二　高 EQ 小孩有秘诀

——约翰·高特曼博士

在我尚未为人父之前，我利用了将近 20 年的时间，在发育期心理学的领域内，埋头钻研儿童的情绪活动。但是，一直要到 1990 年，当我们的女儿莫莉亚诞生后，我才开始真正了解亲子关系中的实际情况。

像我们许多人一样，我没有料想到我对自己小孩有如此强烈的感情。在她刚学会微笑、说话、看书的时候，我完全不知道自己会有多么的兴奋。我没有预料她需要我分分秒秒的耐心与注意。我当然也不会知道自己会这般心甘情愿地为她献出她所需要的全部照料。相对地，偶尔在感到十分颓丧、失望、脆弱的时刻，也让自己觉得很惊讶。在她与我之间无法沟通时感到颓丧；在她行为不端时感到失望；在必须承认这世界的危险时感到脆弱无助；因为失去她也就等于失去了所有。

在我开始学习去认识自己的情感的同时，我在自己的专业领域内也获得相关的发展。身为一个双亲由于大屠杀而逃离奥地利的犹太人，对于其他那些反对以威权主义作为养育道德健全小孩的方法的理论家，我亦曾经尊重他们的成就。他们建议以民主制度在家庭里运作，而小孩及父母则都为平等、有理性的伙伴。可是我历年来在家庭心理学的研究调查，发现有新迹象显示亲子间的情感互动，对于小孩子将来的幸福有着更重要的影响。

让人觉得惊讶的是，今天大部分对父母亲所作的一般忠告，都忽视了情感的世界。反而是用抚养小孩的理论来解释孩童不端的行为，至于构成这些偏差的情感却置之不理。但无论如何，抚养小孩的最终目的不应该只是要拥有一个顺从听话的小孩。大部分的父母都是望子成龙的。他们要自己的小孩将来品性端正，富有责任感，对社会付出贡献，有能力在生命的旅途上作出自己的抉择，可以将自己的才华淋漓尽致地发挥，懂得享受生命及其所带来的愉悦，有良好的人际关系及成功的婚姻，并且也成为好的父母亲。

在我的研究中，我发现单单只有爱是不够的。照料得无微不至、热情、专注的父母，他们对自己及其小孩情绪的态度，常常阻碍了他们在小孩难过或害怕或生气时进行彼此交谈。单单只有爱是不够的，但将这些关怀化为一些基本技巧让父母加以实行，有了他们对小孩在情绪方面的辅导，就足够了。秘诀在于当情绪激动时，父母如何跟孩子彼此互动。

我们曾经对父母及孩子们做过极详细的实验室调查，并且继续追录孩子的成长过程。在经过 1 年的实验室研究工作，我的研究小组遇到过一组父母，他们在孩子闹情绪时，只是做了五件十分简单的事。我们称之为“情绪辅导”。我们发现父母会加以情绪辅导的孩子与其他父母的孩子有截然不同的成长轨道。

父母会加以情绪辅导的孩子，往后成为丹尼尔·戈尔曼所谓的高“情绪智力”（emotionally intelligent）的人。这些受过情绪辅导的孩子比未曾接受过情绪辅导的孩子，在料理自己的情绪方面，一般的能力都较强。这些能力包括可以调适本身的情绪状况。当这些孩子心烦意乱时，比较会慰藉自己，可使加速的心跳较快地镇静下来。由于他们这部分生理机能在平静情绪上优秀的表现，因此较少患传染病。他们比较容易集中注意力。与其他人相处也较融洽，就算是在童年中期，一些棘手的社交场合也能善于应对，譬如

被揶揄，在这种情况下过度情绪化只是一项缺点，毫无益处。他们较善于了解别人，并能与其他孩子有较深切的友谊。至于校内学习方面，他们也有较优秀的表现。

简而言之，他们能发展出一种对于人以及感情世界的“IQ”，或称之为“EQ”。此书将会教你情绪辅导的五个步骤，如此，你就能够养育出一个情绪智力高的小孩。我对于父母与子女感情结合之重视，是来自我长期的研究。据我所知，第一个以其研究来证实此观点的是一位杰出的小儿临床医师、心理学家汉·金诺博士，他在50年代及60年代的写作及演讲的成果证明了这一点。金诺了解当小孩情绪激动时，与他们交谈的重要性，同时他也了解父母该如何实行的基本原则。

情绪辅导乃以情感的交流作为基本的结构。当父母以同理心来看待自己的小孩，并帮助他们处理负面的情绪，譬如忿怒、悲哀及恐惧，如此，父母就能建立起忠诚及情爱的桥梁。在此前提下，虽然实施情绪辅导的父母，事实上是有一些规定，不过品行不端已不再是最让人头痛的问题。听从、孝顺及责任感是来自小孩子从他们的家庭中感受到的那份爱心及亲合力。因此，家庭成员中感情的互动就成了价值的灌输及培育品行端正的人的基本原则。家庭中的规范会影响孩子的行为表现，因为打内心里他们明了自己是被期待有好的行为；而正直的生活即是代表着属于这族群的一分子。

与其他尝试去控制儿童的行为表现，却只是提供一些零散混杂的策略的抚养理论不同的是，随着孩子们的成长，情绪辅导的五个步骤一直作为与他们维系着亲密的个人关系的构架。

此书带来的好消息就是，我和同事们透过科学的研究，获得证据显示父母与子女的情感互动是极为重要的。我们现在确知父亲们和母亲们有否实施情绪辅导，对他们孩子的成就与幸福会造成差别。

对于处理儿童情绪的研究，我们采用的表达方式是让今天的父母都可以理解的，这是金诺在60年代末提及的。随着与日俱增的离婚率以及其他譬如少年暴力问题的严重，比较往昔，要养育出有情绪智力的小孩更是当务之急。我们的研究很明显地发现在那些已证实与婚姻冲突和离婚有关的危机中，父母是如何地可以避免他们的孩子受创。同时也以新的方法证明一个在情绪上能够跟孩子沟通的父亲，不论是已婚或离婚，如何影响他小孩的幸福。

父母养育小孩成功的关键不在于复杂的理论、繁琐的家规或是扭曲的行为公式。它的基础是来自你对你小孩最深厚的爱与情，而只要简单地透过同理心与了解就能表示出来。真正的培育是从你内心做起，然后当你的孩子们情绪激动、悲伤、发怒或惊恐时，再根据各个不同的时刻与情况，持续地与他们沟通。《怎样培养高EQ小孩》的价值在于它有这么特殊的方法。此书将引你上道。

备注：在写此书时，要用类似“他或她”或者“他/她”的名称，都是棘手的。传统上，作者们为了要避免这不便之处，就都全部采用男性代名词。我们相信如此沿用只会助长了性别的偏见。因此，贯穿全书，我们选择了交替使用男性及女性代名词。希望我们这本书对有女儿的父母们以及对有儿子的父母们，都是相等地有用。

序一　推荐的话

——《 EQ》作者：丹尼尔·戈尔曼博士

我们正处于小孩不好过，父母更难为的一个时代。儿童经验在这一二十年来已变得面目全非，小孩要学习心灵基本技能变难了。父母要培养子女基本的情绪及社交技能也必须付出更多，花更多脑筋。约翰·高特曼在这本实用指南中，就是要教父母该如何着手。

这是刻不容缓的事。看看统计数字吧：几十年间，青少年杀人率增加了三倍，自杀率则增加了两倍，强奸率增加一倍。在触目惊心的统计数字之下，隐藏着一股人心惶惶的普遍不适感。美国曾做过两次全国性随机取样的调查，先是在 70 年代中期，然后是在 80 年代晚期，由家长和老师替两千多名学童打分数，发现了一股长期趋势：小孩的情绪及社交基本技能正在退步。一般说来，小孩变得更神经质，更会生气，更会闹别扭，更情绪化，更消沉，更孤僻，更容易冲动，更不听话。40 多种指标都在下降。

恶化现象后面，潜伏着更大的力量。其中之一，如今的经济现实逼得父母必须比前代更努力工作，才能维持一个家。也就是说，大部分的父母陪伴小孩的时间，比不过当年自己的父母。越来越多的家庭，住所离自己的亲戚相当遥远。常常，家长根本就不敢放小孩到街上去玩，造访邻居就更甭提了。小孩花越来越多的时间盯着电视或者电脑的荧光屏，而不是在户外和别的小孩在一起玩。

可是，长久以来，小孩学习基本情绪及社交技能的方式，一直就是靠父母和亲戚的教导，不然就是和别的小孩打打闹闹，在游戏中学习。

学不到基本的情绪智能，后果正越来越严重。例如，迹象显示，无法辨别焦虑和饥饿的女孩比较容易患饮食失调症，年幼时拙于控制冲动的女孩到了十七八岁也比较有可能怀孕。早年情绪冲动的男孩将来则较可能耍流氓，有暴力倾向。应付不了焦虑及抑郁感受的小孩长大后则较可能嗜药、酗酒。

认清这些新近的现实条件，父母必须尽可能地善加利用和小孩相处的大好时机，积极扮演情绪教练的角色，教导小孩理解并处理困扰的感受，控制冲动，培养同理心[注]。在《怎样培养高 EQ 小孩》一书中，约翰·高特曼就提供了一套具备科学依据的实用方法，教父母如何赋予子女最基本的生活技能。

（颜秀娟译）

[注] 同理性（empathy）的意义为既同情又理解，是指以设身处地的立场去体会当事人心境的心理历程。

怎样培养高 EQ 小孩

情绪辅导：培养高 EQ 小孩的重点

戴安在试着哄 3 岁的约书亚穿上他的夹克好带他去日间托儿所的时候，她就已来不及上班了。在很匆忙地吃过早点以及在决定要穿哪双鞋子的一番斗争后，约书亚也变得紧张了。他并不在乎他老妈在不到一小时内就要开会。他告诉她想留在家中玩耍。当戴安对他说这是不可能的，约书亚跌倒在地上并开始号啕大哭。

在保姆抵达前的 5 分钟，7 岁的艾美莉满脸泪珠地向她的父母求援。 她呜咽地说：“ 把我丢下给一个完全不认识的 人是不公平的。”“ 但是艾美莉，”她老爸解释说：“ 这个保姆是你妈咪的好朋友。而且，我们在好几个礼拜前就已经买了这场音乐会的门票。 ” “ 我还是不要你们去。 ”她大声地喊叫着。

14 岁的麦告诉他老妈他被逐出学校的乐队，原因是老师闻到校车上有人在吸大麻 。麦说：“ 我发誓那人绝对不是我。 ”但是这孩子的成绩一直在退步，而最近他又跟一帮新的人混在一起。于是她说：“ 麦，我才不信你 。直到你成绩有进步，你才能出外玩。 ” 受到创伤又忿怒的麦，一言不发就夺门而出。

三个家庭。三种冲突。三名不同成长阶段的小孩。但是三位父母都面临同样的问题——当情绪激烈之际，该如何处理小孩。大部分的家长都一样，他们希望具有耐心、尊重、公平地对待自己的孩子。他们知道这世界带给孩子们许多的挑战，因此他们想要在一旁支持并为孩子们提供判断。他们想教导他们的小孩有效地处理问题，并建立深厚、健全的人际关系。但在想要你的小孩处事端正和实际上采取何种手段来实施是有极大差距的。

这是因为好的养育并不单单只是智力的训练，它还包括了过去 30 年来，给父母的忠告中，一直被忽略的人格面。好的养育是牵涉到情感的。

大约过去的 10 年里，在科学上，对于情感在我们的生活中所扮演的角色，已经有许多惊人的发现。研究员发现你对情绪的认知和处理情感的能力，比 IQ 更能决定你在生命中各层次，包括家庭关系的成功与幸福。对父母而言，这“ 情绪智力 ”——即许多人现在对它的称呼——的特性，是指察觉你小孩的情绪，同时能够设身处地去安慰并引导他们。至于孩子方面，他们的情绪大部分是从父母处学习到的，包括控制冲动的能力、延迟满足、给自己推动力、觉察他人的社交暗示，以及处理生命中的起伏。

心理学家丹尼尔·戈尔曼（Dan Goleman）说：“ 家庭生活是我们学习情绪的第一所学校。 ”他同时也是《情感智商》一书的作者，在书中详细描述那些让我们对这领域不断扩充了解的科学研究。“ 在这亲密的大锅内，我们学习如何认识自己的情绪以及别人对自己情绪的反应；如何分析这些情绪以及我们可以有那些反应的选择；如何辨识和表达期望与恐惧。这些情绪教育并不只是透过父母对儿女的言行，还要以身作则，以他们处理自己的情绪和夫妻间感情作为模范。一些父母是天生的情绪指导老师，而其他一些则是恶劣的。 ”

父母什么样的态度会造成差别呢？身为一个研究亲子互动的学术心理学家，在过去的 20 年，我用了大部分的时间为此寻找答案。在与伊利诺州大学和华盛顿州大学的研究组并肩工作中，我很深入地指导了两项研究，以 119 个家庭为对象，从中观察在情绪高涨的局面里，父母与孩子彼此之间的反应。

我们从 4 岁的孩子一直追踪至青春期。另外，我们现阶段正在追踪 130

对新婚夫妇，等待他们成为小婴儿的父母。我们的研究包括与父母长时间的面谈，谈论有关他们的婚姻、他们对自己小孩情绪反应的经验，和他们对于生活中情绪所担任的角色的认知。

我们追踪小孩在紧张的亲子互动关系中生理的反应。我们谨慎地观察并分析父母对孩子哀与怒的情绪反应。然后，我们与这些家庭每隔一段时日后联系，察看他们的孩子在健康上、学业成绩上、情绪发展上和社交关系上的成长是如何。

我们的结果显示一个简单却有力的真相。我们发现大部分的家长属于两大类：一种是会教导孩子有关情绪的世界，另一种则不会。

我称呼那些关心孩子的感情的父母为“情绪教练”。他们几乎就像运动教练一样，教导孩子处理生命中的起伏。他们不会反对也不会忽视孩子悲哀、忿怒或恐惧的表现。反之，他们将负面的情绪当作人生的事实而接受，同时他们利用这些情绪性的时刻作为灌输孩子生活意义重要的一课及与其建立更密切关系的机会。

“当珍妮芙难过的时候，那就是真正将我俩结合的一个关键时刻。”玛莉亚说：“我告诉她我想跟她谈谈，想了解她的感受。”她是我们研究 5 岁孩童组的其中一位母亲。

如同许多在我们研究里能够辅导孩子情绪的父母一样，珍妮芙的爸爸丹，他理解女儿哀与怒的时刻正是她最需要他的时候。安慰她比其他互动更“让我觉得自己像个爸爸”。丹说：“我必须在场帮助她……我必须告诉她一切都没事。告诉她，她会克服这个问题，而且这类问题往后或许会更多。”

能够辅导孩子情绪的父母如玛莉亚和丹可被形容为对女儿是“亲切的”和“正面的”，他们也确实如此。但是单单亲切和正面的养育并不会教导出情绪智力。事实上，父母体贴和关爱是很平常的，但他们却无法有效地处理孩子负面的情绪。在这些教导孩子情绪智力而失败的父母中，我发现了三种类型：

（1）忽视型父母。对小孩负面的情绪轻视、不理睬，觉得无关重要。

（2）反对型父母。对小孩表现的负面情绪不满而可能因此谴责或处罚他们。

（3）放任型父母。接受并以同理心对待小孩的情绪，却无法对他们的行为给予指引或加以控制。

为了让你对于能够辅导孩子情绪的父母以及其他三种没有辅导孩子情绪的父母对孩子反应的差别有个概念，想象戴安，当她的小男孩抗议不要去日间托儿所时，她在各类情况下所扮演的角色。

如果她是一位忽视型家长，她可能告诉他不愿去日间托儿所是很“愚蠢的”，而且离开家里并没有理由要难过。然后，她大概会用甜饼干来逗他或者谈些关于他老师计划好的游戏活动来使他分心，转移他悲伤的思绪。

作为一位反对型家长，戴安可能由于约书亚的不合作而责骂他，说她对他那讨厌的行为感到厌倦，并恐吓着要打他一顿。

作为一位放任型家长，戴安可能会包容约书亚所有的哀与怒，施于同理心，告诉他想要留在家中是完全正常的。但接着她就不知道下一步该如何处理。她并不想责骂、痛打或贿赂她的儿子，但留在家中也不是一个选择。或许，到了最后，她会作一项交换：我跟你玩十分钟的游戏——然后出门就不许哭。这样直到明天再说吧。

那么到底情绪辅导有什么不同的做法呢？她可能一开始类似放任型的家长，对约书亚有同理心，并让他知道她了解他的悲哀。但是她会更进一步，开导约书亚如何去处理他不舒适的感受。他们的对话或许会像以下的句子：

戴安：约书亚，来穿上你的夹克。时间到了，该出门了。

约书亚：不要！我不想去日间托儿所。

戴安：你不想去？为什么？

约书亚：因为我想跟你留在这里。

戴安：真的吗？

约书亚：对，我想留在家里。

戴安：哎哟，我就猜得出你的感受。有些早上我真希望不必赶着出门，让你我能够窝在椅子上一起看书。可是你知道吗？我向办公室的同事作了一个很重要的承诺，就是我必须在 9 点前抵达，而我是不能失信的。

约书亚（开始想哭）：为什么！这是不公平的。我不要去。

戴安：约书亚，过来。（将他抱上膝盖）很对不起，我的小宝贝，我们不能留在家里。我敢打赌那一定令你很失望的，对吧。

约书亚（点点头）：对呀。

戴安：而且有点难过？

约书亚：对呀。

戴安：我也觉得有点难过。（她让他哭了一阵子，同时继续搂抱着他，让他满脸泪痕。）我知道该怎么做。想想看，明天我们不必去工作也不必去托儿所。我们就可以一整天都在一起。明天你想到要做些什么特别的事吗？

约书亚：可以吃薄煎饼和看卡通片吗？

戴安：当然可以，这是个好主意。还有其他的吗？

约书亚：我们可以把我的小推车带去公园吗？

戴安：我想可以的。

约书亚：奇尔能一起来吗？

戴安：或许吧。我们要先问他妈妈。不过现在要出门啦，好吗？

约书亚：好的。

乍看之下，情绪辅导的父母或许跟忽视型父母很相似，因为两者都是将约书亚的念头转移到其他事情而不再想到留在家中这件事。但是其中有个很重要的差异。作为一位情绪教练，戴安认同她儿子的悲哀，协助他形容，允许他体验自己的感受，并在他哭泣的时候留在他身边。她没有尝试转移他在情绪上的注意力，她也没有像反对型的母亲因为孩子感到悲伤而责骂他。她让他知道她尊重他的感受也认为他的愿望是正确的。

与放任型母亲不同的是，情绪辅导的家长会设限制。她利用额外的几分钟来处理约书亚的情绪，但是她让他知道她的工作是不能迟到而且她不能失信于她的同事。约书亚很失望，但这种感受是他和戴安都可以处理的。只要一旦约书亚有机会去识别、体验和接受这情绪，戴安就向他解释，要摆脱超越他难过的情绪是有可能的，并可期待着隔日的欢乐。

这些反应都是情绪辅导过程的一部分，是我和我的研究同僚在研究那些成功的亲子互动关系中发现的。这过程出现的五个步骤，很典型的是：

（1）察觉到小孩的情绪。

（2）了解情绪是与孩子亲近或教导孩子的机会。

（3）以同理心去倾听，确认孩子的感受。

（4）协助孩子找寻言词来表达他正在发泄的情绪。

（5）为解决眼前的问题而思索计谋的同时也要设定限制。

情绪辅导的作用

孩子有情绪辅导的父母，到底有什么差别呢？经过长时间仔细观察及分析家庭的用语言词、行动和情绪反应，我们发现一个重大的差别。一致地实施情绪辅导的父母，比那些没有提供这类辅导的父母，他们的小孩会有较佳的身体状况及较优的学业成绩。这些小孩与朋友的相处较融洽，较少发生行为上的问题，并且对暴力的倾向也较低。总括来说，有情绪辅导经验的孩子有较少的负面情绪而有较多的正面情绪。总之，他们在情绪上较健全。

不过让我感到最意外的是以下这项结果：当母亲和父亲采用一种辅导方式的养育法，他们的孩子会变得较容易恢复精力。接受情绪辅导的小孩遭遇到困难依然会难过、忿怒或恐惧，但他们较能慰藉自己，从忧伤中恢复，并继续积极地活动。换言之，他们在情绪上是较有智力的。

我们的研究确实证明情绪辅导甚至可以保护小孩免受这个已证实有害的影响，即在美国家庭中与日俱增的普遍危机——婚姻冲突和离婚。

超过半数的婚姻最后都以离婚收场，上百万的小孩有可能面临着许多社会科学家所认为的与家庭瓦解有关联的问题。这些问题包括学业差、被其他小孩排斥、沮丧、健康问题及反社会行为。这些问题也会影响那些就算父母没有离异，但却来自不愉快、充满冲突家庭的小孩。我们自己的研究显示当一对夫妻不时地在争吵，他们的冲突会妨碍孩子建立友谊的能力。我们也发现婚姻冲突会影响小孩的学校功课，还会增加他的疾病感染性。如今我们知道在社会中，这股有害的破碎婚姻的泛滥，主要带来的结果是在孩童及少年中渐增的越轨和暴力行为。

但是在我们研究里情绪辅导的父母，当发生婚姻冲突，或分居或离婚，则有不同的结果。他们的孩子一般只是比研究中其他孩子“较忧愁”，但情绪辅导似乎保护他们免受其他许多有相同遭遇的小孩所经历的不良影响。之前已证实离婚及婚姻冲突而造成的影响，譬如学业差、富侵略性以及与同辈的问题等等，都不会出现在受过情绪辅导的小孩身上；这种种都暗示情绪辅导提供给孩子一个最有效的缓冲剂，足以应付父母离婚所造成的情感创伤。

这些发现对那些正在婚姻问题中挣扎和离婚后的家庭很明显地有相关，而我们也预期未来的研究会显示情绪辅导可以让孩子们作为对抗一大堆其他的冲突、失败以及心痛时刻的缓冲法。

我们研究中另外一项意外的发现是跟父亲有关的。我们发现当父亲采纳情绪辅导的养育法，对孩子情绪的发展有着非常正面的影响。如果父亲察觉到孩子的感受并尝试去帮助他们解决问题，这些孩子在学校以及与他人的关系，都有较佳的表现。反之，一位情感疏远的父亲——严厉、挑剔或忽视孩子的情绪——可能会产生极强烈的负面影响。他的小孩很可能功课差、与朋友较常打架、健康也不好。（如此对父亲的强调并不是说母亲的介入对孩子情绪智力没有同等的影响，她与孩子互动的关系也是重要的。但我们的研究显示父亲的影响，不论好坏，可以是较极端的。）

在孩子的生活中，父亲存在的重要性是不可被忽略的，然而美国小孩中，有令人担忧的百分之二十八在只有母亲的家庭中成长。但我们是不应该假设任何父亲都比没有父亲好。一个在情绪上有交流的爸爸可以为小孩的生活带

来无穷的益处，但一个冷淡残酷的父亲可以造成极深的伤害。

虽然我们的研究证实实行情绪辅导的家长能协助孩子发展为更健康、更成功的成年人，但这个手法对于有严重问题，需要专业治疗家援助的家庭不是一个“疗法”。与支持其他抚养理论的人不同的是，我不保证情绪辅导对家庭生活中一般所有的问题都是个万能药。实施情绪辅导并不表示所有的家庭纠纷都会终止，没有刺耳的话、受创的情感、悲伤或压力等等，冲突是家庭生活的事实。但无论如何，只要一旦采用情绪辅导，你或许就会感到自己与孩子的关系愈来愈接近。当你的家庭里有深厚的亲密和尊重，家庭成员之间的问题似乎较容易忍受。

最后，情绪辅导并不代表纪律的终止。当你和孩子在情绪上是亲密的，你在他们的生活里有更深的投入，因此也就会拥有更强的影响力。当强硬的手法必要时，你就得严格。你发现孩子有过失或态度松懈，就要告诉他们。你不必害怕订立规定，当你觉得他们没有尽力而为，就说出你的失望。由于你跟孩子已有了情感的结合力，你的一言一语都是有份量的。他们在乎你的看法，同时不希望造成你的不快。如此，情绪辅导可以帮你真正地去指导和推动你的小孩。

情绪辅导需要大量的参与和耐心，但基本上跟其他的辅导没两样。如果你要孩子精于棒球，你不会逃避它，反而会在后院中开始与他一起练习。同样地，如果你希望孩子能够处理情绪、应付压力，并发展健康的关系，你不会压抑或忽视负面的情绪；反而与他交流并提供指引。

虽然祖父母、老师，还有其他的大人都可以作为孩子生活中的情绪辅导员，但身为父母，你大概最能胜任这差事。毕竟，是你来决定自己孩子的游戏规则。而且遭遇困境时，也是你在旁边照料。不论问题是幼儿哭闹、便盆训练、手足相争，或心碎的约会，孩子都会向你求救。所以你最好戴上教练的帽子，帮助孩子赢这场比赛。辅导可降低孩子遭遇危险吗？

无可否认，今天的家长面临的挑战是上几代所没有的。60 年代的父母可能对毕业舞会上喝酒的问题而焦虑，今天的父母则由于高中生贩卖古柯碱的事实而日日忧愁。昨日的父母担心他们家的少女哪天会怀孕；今天的父母已在教初中生有关艾滋病的常识。上一代少年阿飞的势力地盘战只在都市的边缘地带爆发，以互殴或偶尔的刺伤作为结束。今天，青少年流氓帮派在校园附近崛起，加上毒品交易和枪支的泛滥，帮派的斗争常常演变成致命的枪击案。

青少年的暴力犯罪剧增的速度令人担忧。在 1985 至 1990 年间，15—19 岁少年杀人案在非白种男性中上升了百分之一百三十，而白种男性上升了百分之七十五，所有种族的女性上升了百分之三十。同时，美国年轻男性犯罪的年龄比以前更下降。从 1965 至 1991 年，少年因暴力犯罪被逮捕率增加了三倍。在 1982 至 1991 年间，少年因谋杀被逮捕率增加了百分之九十三，而严重攻击则增加了百分之七十二。

今天家长不只是提供孩子基本的养育、良好的教育以及有力的道德伦理观念，更需要关心一些最基本的生存问题。为害我们国家青少年文化的这股泛滥的暴力，我们该如何使孩子获得免疫呢？在他们未成熟慎重到可以做负责任及安全的选择前，我们如何能劝服他们延迟性行为呢？

多年来，社会科学家已证实由于家庭环境造成的问题——譬如婚姻冲突、离婚、父亲实质或情感上的不存在、家庭暴力、不良的教养、疏忽、虐

待及贫穷，都将孩子导入反社会、违法的行为。建立较美满的婚姻以及家长有足够的经济及社会条件来照料孩子，这才是解决的方法。然而问题在于我们的社会似乎朝着反方向前进。

在 1950 年，初为人母的妈妈中只有百分之四是未婚的；今天差不多有百分之三十。虽然今天大部分的未婚妈妈最终也结婚了，但高离婚率——超过半数的首次结婚者——使只有母亲的家庭数目居高不降。现在大约占百分之二十八，而其中约半数生活贫困。

许多来自离婚家庭的小孩缺乏父亲方面经济及情感的支持。1989 年美国人口普查的数字显示有资格申请小孩救助金的母亲，只有半数获得全额的补助；四分之一获得部分的补助而五分之一完全没有获得补助。我们对来自分裂家庭小孩的研究，发现在离婚后两年，大部分的孩子一年没见过自己的爸爸。

假如再婚，也是有它的问题。离婚在第二次的婚姻比在第一次的婚姻更普遍。虽然调查发现继父通常有较稳定的收入，但这种关系常常带给孩子较多的压力、困惑及悲哀。有继父母的家庭比自然的家庭较常发生儿童虐待。根据一份加拿大的研究，继父母家庭的学前孩子遭受身体或性虐待是那些只跟亲生父母居住的孩子的 40 倍。

在家庭里遭受情绪困扰的小孩带着同样的问题来到学校。因此，在过去的 10 年中，国内所有的学校都报告暴增的学童行为问题。我们的公立学校——许多已经耗尽反税金优先权的资源——也被召集来为那些无法在家获得情绪需求的小孩，提供更多的社会服务。事实上，学校逐渐成为愈来愈多被离婚、穷苦及忽略所伤害的小孩情绪缓冲的地带。因此，只有较少的资源来提供基本的教育，而这个趋向也就反映在每况愈下的教育成果。

除此之外，由于过去的数十年劳动量和经济的改变，所有的家庭都受到压力。过去 20 年的净收入已经削减，这表示一个家庭需要双倍的薪金来维持生计。有更多的女性投入付酬的劳动力。至于夫妻方面，当男配偶丧失作为唯一负担生计的人的资格时，权力位移而产生压力。同时，雇主亦要求劳工投入更多的工作时间。根据哈佛经济学教授朱利叶·萧（Juliet Schor）的调查，现在典型的美国家庭，比 25 年前一年多工作一千小时。我们的调查发现美国人的空闲时间，比在 70 年代少了三分之一。因此，人们说他们花在一些基本的活动，譬如睡觉、吃饭和跟孩子玩耍的时间也就较少。在 1960 至 1986 年间，父母能够与孩子相聚的时间，在一星期内足足减少了十多小时。由于时间不多，美国人对于能支撑家庭结构的社区及教会活动，也愈来愈少参与。尤其当我们的社会，由于经济因素常常搬家离开居住的城市而变得愈动荡，愈来愈多的家庭失去邻居和长久的友情。

所有这些社会变迁的最终结果，就是使我们的小孩面临着影响他们健康与幸福的危险。可惜相对地，为了保护小孩而援助家庭的辅助系统却愈来愈脆弱。

不过，这本书告诉你，我们身为父母并非无药可救。研究结果显示要保护孩子的安全，答案就是要跟他们建立起坚固的感情结合力，藉此帮助他们发展更高层次的情绪智力。不断增加的证据指出那些能够感受父母的爱与支持的小孩，比较可以免受青少年暴力、反社会行为、毒品上瘾、未成年性行为、少年自杀及其他社会祸害的威胁。研究亦发现在家中感到被尊重和被重视的小孩，功课较佳、人缘好、活得更健康，也更幸福。

现在，随着愈来愈多对家庭情感关系的深入研究，我们渐渐了解这个缓冲效果是如何发生的。

作为进化措施的情绪辅导

作为对家庭情绪生活的研究，我们请家长讲述他们对学前儿童负面情绪的反应。迈克像许多父亲一样，向我们说他觉得他 4 岁的女儿贝奇，在发脾气时的样子很滑稽。“她说：‘混蛋！’然后像个小侏儒似地走开，”他说：“真的是好笑极啦！”

固然，在某个层次上，这位小女孩表达如此强烈的情绪这种对比会让许多人不禁莞尔。但是，想想看如果迈克用同样方式对待他老婆发脾气，又或者，如果迈克气炸的时候，他的老板用这种方式来回应他，会怎样呢？大概迈克一点都不觉得好笑。但是，许多成年人认为当面嘲笑一个学前孩子没什么大不了。很多善意的父母忽视孩子的恐慌和不安，不将它当作一回事。“没有什么好怕的。”我们常会如此告诉一个从恶梦中惊醒的 5 岁孩童。“那你一定没看见我所看到的。”这或许是个适当的回答，不过，在这处境下的小孩却开始接纳大人对这情况所做的意见，而学习去怀疑自己的判断。随着大人不时地否定她的感觉，她也就失去了自信心。

因此，我们继承了不重视孩子感受的传统惯例，只因为他们比周遭的大人年纪较小、较不懂事、经验较少以及较无权势。要认真地对待孩子的情绪是需要同理心、热心倾听的技巧和愿意设身处地去理解事情。某种程度的无私也是必备的。行为心理学家观察得出学前儿童很典型地都会要求照料者在平均一分钟三次的情况下，为他们处理某种的需求或渴望。在理想的状况下，一位妈妈或爸爸大概很乐意去效劳，但当父母疲惫或困扰时，孩子不停的或甚至无理的要求可能让父母发狂。

几世纪来都如此，虽然我相信父母都是爱子女的，但是很不幸，历史的证据显示先人肯定不知道在处理孩子时所需的耐心、照顾及仁慈。精神病学家劳埃德·德摩斯（Loyd de Mausse）在他 1974 年的著作《童年时期的发展》（The Evolution of Childhood），描绘了西方儿童长期以来所忍受的忽略和残酷的情况。书中亦显示贯穿 19 至 20 世纪初期，孩子的苦境逐渐有改善。每一代的父母一般都比上一代的较能符合孩子生理上、心理上及情感上的需求。如德摩斯所描述的，养育一个小孩“逐渐不是征服孩子的意愿，而是训练、引导他进入恰当的轨道，教他顺从并让他溶入群体”。

虽然西蒙·弗洛伊德在 1900 年早期的理论可能认为孩子是高度有性别化、富侵略性的人，但是，稍后根据观察的研究却证明并非如此。譬如社会心理学家，洛伊斯·墨菲（Lois Murphy）在 30 年代以幼童和学前儿童作为对象，进行了广泛的观察和实验，发现天生大部分的小孩，基本上是互相关爱而理解对方的，尤其是对别的遭受痛苦的小孩。

随着这种小孩性本善的信仰逐渐广泛，我们的社会从本世纪中叶一直发展至今天这个养育的新时代，即德摩斯所形容的“帮助模式”。这也是一个当许多父母放弃自己曾经被严厉、威权抚养的模式的时代。现在较多的家长反而是相信他们的角色是协助孩子依循各自的兴趣、需求及欲望而发展。为达此目的，家长采纳心理学理论家黛安娜·鲍姆林德（Diana Baumrind）首度提到的“权威性”养育法。威权父母的特色是立下许多的限制并期望严格的服从，但没有给孩子任何的解释，而权威父母也有规定，但却较有弹性，

不只给孩子解释，还有更多温馨的感觉。鲍姆林德亦形容了她称为“放任的”第三种养育法，这种父母对孩子行为上的约束很有限，同时是温馨和可以沟通的。鲍姆林德在 70 年代对学前儿童的研究发现威权父母的小孩倾向于受困扰和易暴躁的，而放任父母的小孩常常很任性、有侵略性、缺乏自信以及成绩差。但是权威父母的小孩最有一致的合作、自恃、活跃、友善及有上进心。

过去 25 年来，对于儿童心理学和家庭人际行为，我们有更深的了解，因此能迅速地推动这股朝向较不威权、较有回应的养育方式。社会科学家发现，譬如幼童在出生后，自父母处学习社交及情绪暗示的能力是十分惊人的。现在我们知道一旦照料者敏锐地回应婴儿的暗示——譬如目光的接触、轮流说着“儿语”以及当婴儿似乎过度被骚扰的时候就让他们休息——婴儿很快就学会调整自己的情绪。这些婴儿在必要时仍然会兴奋激动，但稍后他们较能让自己平静下来。

研究亦显示当照料者不理会婴儿的暗示——譬如说，一位疲惫的母亲不跟她的婴儿说话，或者一位焦虑的爸爸跟婴儿玩得太过火和太久——这婴儿就无法发展情绪调整的诀窍。他可能无法学会，咿咿哑哑的声音可以吸引注意力，所以他变得安静和被动，并且脱离社交关系。又或许，由于他不时地被骚扰，因此他大概没有机会知道吸啜大拇指和抚摩毛毯是平静的好方法。

随着婴儿的成长，学习平静下来和集中注意力愈来愈变得重要。原因之一是这些技巧让孩子留意父母、照料者和其他人的交际暗示。学习如何平静下来也能帮助他专心学习于完成特定的差事。同时，在他成长过程中，这对于如何与其他的玩伴分享玩具及尝试着和睦相处有极大的帮助。最后，这个所谓“自我调整”技巧关系着孩子在打入新的玩耍团体、认识新的朋友和处理被朋友抛弃时排斥心态的能力。

在过去二三十年中，我们对于父母的回应和孩子的情绪智力之间关联的认识，增广不少。无数的书都灌输给父母对哭闹的婴孩施于关爱与慰问的重要。他们极力主张父母在孩子的成长过程中实行“正面的”训导形式；多点称赞少些批评；宁愿奖赏而非处罚，鼓励而不泼冷水。我们很感谢这些理论脱离了那个孩子不打不成器的观念的时代。如今我们知道要养育品行端正、情绪上健康的小孩，仁慈、温馨、乐观和耐心是比藤条更好的工具。

然而，我认为我们可以在这进化过程里做得更好。透过家庭心理实验室的研究，我们现在能够理会并估量父母与孩子间健康的情绪交流的益处，渐渐了解家长对婴孩的交互作用会影响孩子一生的神经系统和情绪健康，也知道婚姻关系的持久会影响孩子的幸福，而父亲对孩子有更多的情感交涉会带来无穷的潜力。最后，我们可以证明父母对自己情感的察觉亦是增进孩子情绪智力的重点。情绪辅导的大纲（详述于第三章）是我们根据这些研究而得的养育蓝本。

虽然当今大多数与养育有关的普及文献似乎都避开情绪智力的层面，但还是有例外的。这也就是为何我必须向一位具影响力的心理学家、导师同时也是作家的汉·金诺致谢，在我们对家庭情绪生活的了解上，他有极大的贡献，在 50 及 60 年代里，他写了三本受欢迎的书，包括《亲子之间》（Between Par- ent & Child），1971 年他因癌症而英年早逝。

早在将“情绪”及“智力”两词结合前，金诺就认为身为父母，我们最重要的责任之一是倾听孩子的诉说，不只是言词的陈述，还有言词背后所隐含的情绪意义。他同时也指出情绪的交流可以作为父母教导孩子价值观的一

个方法。

金诺强调只有在父母对孩子的感受发出真正的尊重与同理心，才会产生效果的。在父母与子女的交流中，必须经常保留双方的自尊心。在发出忠告前，必须先表明有了解。他不鼓励父母告诉孩子应该有的感受，因为如此只让他们怀疑自己的信心。他说，孩子的情绪不会因为父母的一句“不要这样子想”或者“你们的感觉是不应当的”而消失。金诺认为虽然不是任何的行为都是可以被接受的，但所有的感觉及愿望却是可被接纳的。因此，家长应该规范的是行为而非情绪和欲望。

与许多父母教育家不同的是，金诺不反对对孩子生气，只要是对事而非抨击他的人格或个性。他认为明智地运用父母的忿怒可以成为有效训导系统的一部分。

金诺对与孩子情绪沟通的注重，对后人影响至重，其中包括他的学生阿黛尔·费伯（Adele Faber）和伊莱恩·梅兹利希（Elaine Mazlish），她们根据他的研究，为父母写了重要的工具书，包括《解放的父母/解放的小孩》（Liberated parents/Liberated children）、《没有竞争的兄弟姊妹》（Siblings Without Rivalry）、《如何说，小孩子才会听以及如何听，小孩子才会说》（How to Talk So Kids Will Listen& Listen So Kids Will Talk）及《如何说，小孩子才能学习》（How To Talk So Kids Can Learn）。

然而，虽有这些贡献，金诺对于情绪重要性的理论，却依然还只是停留在理论的阶段。它们从未在实际上以可靠的科学方法加以证实过。而我在研究伙伴的帮助下，很荣幸地说我可以第一个提供可计量的证据来显示金诺的观念基本上是正确的。同理心不只很重要，它还是有效养育子女的基础。

我们如何发现情绪辅导

1986 年在伊利诺州香培市，我们首先以 56 对已婚夫妇做研究。当时每对夫妇拥有一个 4 或 5 岁的小孩。在分发问卷、面谈及观察行为上，我们研究小组的组员用 14 个小时与每个家庭相处。关于每对夫妇的婚姻、小孩与其同辈的人际关系及这家庭对于情感的看法，我们都收集了极丰富和深入的资料。

譬如在一个有录音的面谈场合中，夫妻谈他们对于负面情绪的经验、对情绪表现及控制的看法以及对孩子哀与怒的感觉。之后，再将这些面谈整理解读为父母情绪的认知与处理及他们认清并指导子女负面情绪的能力。至于父母是否尊重子女的感受及他们如何在孩子不安时谈关于情绪的问题，则由我们来做决定。譬如他们是否尝试教孩子适当的情绪表达的规则？他们是否也使用子女抚慰自己情绪的方法？

至于要取得有关孩子社交能力的资料，我们替每个孩子在家中与一位最要好的朋友玩耍时做一个 30 分钟的录音。研究员将这些互动情况解读为在这场合内小孩表现负面情绪的数量以及孩子嬉戏的整体品质。

在另外一个有录音的面谈里，每对夫妻用三小时回答有关他们婚姻经历上无数的问题。譬如他们如何认识？如何交往？如何决定要结婚？他们的关系随着岁月如何改变？我们鼓励夫妻俩谈他们对于婚姻的看法以及让婚姻更成功的因素。然后这些录音带被解读为几个因素，包括夫妻对对方的喜爱或否定度、他们谈关于亲密或分开时刻的多寡以及他们称赞共同奋斗的程度。

这些面谈和观察对我们关于这些家庭的了解很重要，不过我们研究中最

特殊的一点是向参与者收集对情绪的生理反应的资料。我们的目标是测量参与者对情绪“自主的”或无意识的神经系统反应。譬如，我们请每个家庭为孩子在 24 小时的期间内收集尿液样本。这些样本再送去分析其中所含微量的与压力有关的荷尔蒙。其他自主神经系统的测量则在我们的实验室进行，譬如监测参与者的心跳、呼吸、血液的流动、运动肌的活动以及手汗的流量。

研究这些生理现象和对家庭的观察比单靠问卷、面谈及观察能提供更多客观的资料。显而易见，要父母诚实地回答类似“你粗暴地批评孩子的次数有多少？”这样的问题是很难的。就算社会科学家用“偷拍”的方法，譬如以双面镜子来观察实验对象的习惯，来测定一个人的行为对另一个人的感觉影响有多少，也是很困难的。追踪记录对承受压力自主的反应反而比较容易。贴在胸膛听诊器似的电极可以监测心跳；另外，电极测量流汗的盐分所传导的电流量，也能记录手汗流量的多少。

这些科技被认为颇为可靠。而执法的官员已例行地以它作为“测谎”的方法。警察比家庭研究员较有优势，不过，他们调查的对象可能被吓得丝毫不敢动。与四、五岁的小孩相处需要较有技巧的方法。这也就是为何我们替参与其中一项主要实验的小孩建造了一艘模拟的太空舱。穿上太空衣的小孩在这设计的空间内爬行，他们身上挂满各种的电极，使我们可以测量他们对一些作为诱发情绪的活动的生理反应。我们向他们放一些电影片段，譬如《绿野仙踪》（The Wizard of Oz）内“飞猴”的镜头。另外，我们也邀请他们的父母在一旁教孩子玩一种新的电动玩具。如此“投入”的参与者使我们可以将研究的情境录像存档，利用一些考虑的因素，譬如用词的含意、说话的声调、手势等等，有系统地观察和解读每个家庭成员的用字、行为及脸部表情。

在另外一组测量当父母在讨论一些强烈冲突性的话题，类似金钱、宗教、姻亲和抚养孩子时，小孩与父母生理和行为上的反应，我们也采用了相同的监测仪器（除了太空舱例外）。这些“婚姻的交互作用”情况，正面的表情（幽默、关爱、肯定、关注及欢喜）和负面的表情（忿怒、厌恶、轻蔑、悲哀、干扰等等）都有做解读。

要了解不同养育的方式对孩子往后的影响，我们在 3 年后重访 1986 年参与研究的家庭。其中百分之九十五，我们在他们孩子七、八岁的时候取得联系。我们再次将每位小孩与他或她的好友嬉戏的场合录音下来。我们请学校的老师回答有关孩子在教室内的侵略、退缩程度及社交能力的问卷。另外，老师和母亲要填写对孩子学业表现及行为的调查。每位母亲除了要提供小孩健康的情况，还要监视并报告孩子在一星期内发泄负面情绪的总数。

我们亦收集有关夫妻婚姻的资料。在电话的访谈中，父母告诉我们在这三年内，他们是否已分居或离婚，又抑或他们曾经很认真地考虑要分居或离婚。在个别分配的问卷中，每位家长也说出他们对自己婚姻当前的满意度。

这些追踪调查的结果显示父母实施情绪辅导的孩子，在学业表现、社交能力、情绪安宁及生理健康上都有较佳的状况。甚至在对照 IQ、数学和阅读的能力，成绩也较优胜。他们与朋友相处较融洽、社交技巧较有力，同时他们的母亲报告这些小孩有较少负面而较多正面的情绪。另外由一些比较当中也显示出这些有情绪辅导的孩子在生活上经历的压力较少。譬如，他们尿液中与压力相关的荷尔蒙含量较低、休息时的心跳较慢。另外，根据他们母亲的报告，他们感染传染性疾病，譬如伤风和流行性感冒的次数较少。

情绪辅导及自我调整

在这些七、八岁受过情绪辅导、具有情绪智力的小孩身上，我们发现许多正面的结果都是我们称为“高自主状态”下这个特征所产生的效果。此名称是来自迷走神经，那是一条发源自脑部的大神经，作用是为身体上半部的功能提供刺激，譬如心跳、呼吸及消化。这条迷走神经负责许多自主神经系统内副交感神经的功能。当一个人处在压力下，交感神经会使功能如心跳和呼吸加速，而副交感神经的作用则如同一个调整者，煞住这些非自主性功能，以防止体内的系统因加速而失控。

我们使用“自主状态”来形容一个人对自主神经系统不随意的生理过程调整的能力。类似有“好的肌肉状态”的小孩运动成绩优越，“高自主状态”的小孩对情绪压力的反应与恢复也有优越的能力。这些“自主运动家”的心跳在一些惊慌或紧张的情况下会暂时性地加速，但一旦解除危急后，他们的身体能够快速地恢复。这些孩子善于慰藉自己、集中注意力及在必要时抑制行为。

譬如在一项火警逃生训练中，高自主状态的小学一年级学生就不会有任何的问题，他们会放下手边的活动，并且有秩序、有效率地离开学校。当火警逃生训练结束后，这些小孩在很短的时间内，就能安顿下来并专心上他们的数学课。相反地，低自主状态的小孩在这逃生训练过程中，很可能比较会产生惶惑混乱。（“什么？现在离开？这还不是休息的时间。”）返回教室后，要从兴奋中平静下来并恢复工作是很困难的。

在我们的电动玩具的实验里，实行情绪辅导父母的小孩展现出他们真的是我们样本内的“自主运动家”。他们比那些没有实行情绪辅导父母的小孩对压力产生更多的生理反应而随后的恢复较快。讽刺的是，诱发这些孩子压力的事件往往是父亲的批评或嘲笑，而这些行为在实施情绪辅导的家庭内并不常发生，或许这就是为何小孩会有如此强烈的反应。但无论如何，有情绪辅导的小孩比样本内无情绪辅导的小孩从压力中恢复得较快，更何况前者事先受到较强烈的生理反应。

这些对压力的反应和恢复的能力，对小孩的童年及将来都有很好的帮助。它是情绪智力其中的一个层面，能使孩子集中注意力、专心念书。在与其他孩子相处时，由于它提供小孩必要的情绪反应和自我控制力，所以也有助于结交和维系友情。自主状态高的小孩“领会力强”，马上就注意到其他小孩的情绪暗示并且作出反应。他们也能在强烈冲突的状况下控制自己负面的反应。

在我们其中一项两个 4 岁孩童 30 分钟的嬉戏场合的录音研究里，这些特性就显而易见。这两个孩子——一个小男孩和一个小女孩——由于男孩想玩超人游戏而女孩却想扮家家而争吵起来。在大呼大喊表达各自的愿望之后，男孩平静下来并提出一项简单的妥协：他们可以假扮在超人的家里。女孩认为这主意很不错，于是两人在接下来的半小时内，尽情享受游戏创作的乐趣。

在两个 4 岁孩童之间有如此具创意的妥协是需要许多的社交的技能，包括互相倾听、设身处地以同理心思考及共同解决问题。但是孩子从情绪辅导中所获益的，要远超越这些社交技巧，它包含着更广义的情绪智力。这在幼年中期（8—10 岁）就会表现出来，因为他们要被同辈接纳的标准，常常是以这孩子在朋友圈中的沉着和情绪平稳的能力作估量。心理学家观察出在情

绪辅导中亲子间情绪的表达，实际上可以作为小孩在这年龄组内的社交倾向。然而，重要的是小孩观察和了解社交暗示的能力，在理解的过程中不至于招来过多对他本身的注意力。我们的研究发现那些在幼年的早期就接受情绪辅导的孩子，确实可以养成这类的社交技巧，如此，有助于被同辈接纳及建立友谊。

小孩的情绪智力在某种程度上受气质所影响——即小孩与生俱来的人格性质——但同样也会由他与父母之间互动的关系塑造而成的。这影响始自幼年的初期，当小孩未成熟的神经系统正在发育的时候，他们的副交感神经也正在形成，因此小孩对情绪产生的经验可能对他们自主状态的发展有很大的影响——因此也关系着将来他们情感的幸福。

所以，父母在孩子幼小的时候帮助他们学习自我慰藉的行为，就有极大的机会去影响他们的情绪智力。就算是无力的婴儿，他们从我们对他们痛苦的反应，也能学习到情绪是可以管理的；它可以从极度的悲伤、忿怒和恐惧转成安慰和复原的感觉。反之，情绪需求被忽视的婴儿就没有机会学习这一课。当他们因为恐惧、悲伤或忿怒而哭喊的时候，他们只会经历更多的恐惧、更多的悲伤和更多的忿怒。因此，他们变得被动、大部分的时间没有表情。但当他们不安时，却缺乏了控制的理念。由于他们从未被指导如何将痛苦转成慰藉，所以无法自我安慰。他们经历的负面情绪就像一个焦虑和恐惧的黑洞。

观看有情绪辅导的小孩子如何慢慢将照料者安慰的反应纳入自己的行为是十分有趣的。或许你在自己孩子的嬉戏中就看过了。不论孩子是跟一个活生生的玩伴、洋娃娃或是机械人玩耍，他们总会幻想一些情节，里面的角色一个是受惊吓的，而另一个则是安慰者、镇定者或英雄的角色。他们孤单不安时就可依循由此种嬉戏所得到的经验；如此帮助他们建立并实行调整情绪和平静自己的模式，同时也帮助他们以一种情绪上明智的方法来与别人互相沟通。

父母要养育有情绪智力的小孩，第一步是先了解自己处理感情的方法和他们的子女因此受到如何的影响。这也是下一章所强调的主题。

评估你培养孩子的作风

情绪辅导的观念很简单，它是根据常理和来自我们对孩子最深厚的爱心及同理心。但很不幸的，不是因为父母爱小孩就天生地会有情绪辅导的能力，而这种正面、温馨照顾小孩的方法也不是自动地来自父母有意识的决定。情绪辅导是一种艺术，它需要情绪的察觉、一套特别的聆听法和解决问题的行为——这些行为态度是我及我的同事在健康、运作良好的家庭，即可以被形容为有情绪智力的家庭观察发现并分析得出的。

我相信几乎任何一位母亲或父亲都能够成为一位情绪教练，但我也知道许多父母首先必须克服某些障碍。其中一些障碍可能是这些父母以前成长时，家中处理情绪的结果。或者，父母只是缺乏作为小孩好听众的技巧。无论如何，这些障碍阻止他们成为想象中强而有支持力的父母。

要成为一位较好的父母——这跟大多数个人的发展与成熟走的路一样——都是先从自我检讨开始。这一点我们在家庭实验室中做的研究就帮得上忙了。当然，我们无法替所有的家庭提供像参与研究的家庭那种深入的分析，但是以下的自我测验可以帮助你评估自己养育孩子的作风。在做完测验后，我们详细地描述了研究中发现的四种不同的养育风格，并为你解释各种形式的养育法如何影响我们研究的孩子。自我测验：你属于何种类型的父母？

这项自我测验的问题是关于你对自己和对孩子在忧伤、恐惧和忿怒时的感觉。请在每一个项目内圈出最适合你想法的选择。假如你不确定，就取似乎最接近的那个选择。由于这项测验需要回答很多的问题，请试着耐心地完成。我们这个冗长的设计是为了要确保每种养育法其大部分的观点都被纳入。

T＝对 F＝错

1.孩子其实没有什么好忧伤的。TF

2.我认为只要是在控制之下忿怒就不是个问题。TF

3.孩子假装忧伤通常只是要大人替他们感到难过。TF

4.孩子的忿怒是值得我们特地花时间去探讨的。TF

5.当我的小孩假装难过的时候，真的很令人讨厌。TF

6.当孩子难过的时候，我必须要把事情弄得妥当、完美。TF

7.我在自己的生活里，真的没有时间去忧伤。TF

8.忿怒是一种危险的状态。TF

9.假如你忽视孩子的忧伤，他会走开并照顾自己。 TF

10.忿怒一般意味着侵略。 T F

11.孩子常常假装悲哀以得逞。T F

12.我认为只要是在控制之下忧伤就不是个问题。TF

13.一个人必须去克服、渡过而非老是想着忧伤。TF

14.我不会介意处理孩子的忧伤，只要不是太久。TF

15.我宁愿要一个快乐的小孩，而非一个过度情绪化的孩子。 T F

16.小孩难过时，就是解决问题的时刻。 T F

17.我协助孩子快速地渡过忧伤，好让他们可以往较好的方向迈进。TF

18.我不认为孩子忧伤时是一个能教导他许多事情的好机会。TF

19.我觉得孩子难过的时候，他们过分地强调了生命负面的事情。TF

20.当我的小孩假装忿怒的时候，真的很令人讨厌。TF

21.我对孩子忿怒的程度有所限制。T F
22.当孩子假装难过时，是要别人注意他。 T F
23.忿怒是一个值得去探究的情绪。 T F
24.许多孩子忿怒是由于他们不成熟和缺乏理解力。TF
25.我试着将孩子生气的情绪换成兴高采烈的心境。TF
26.你应该发泄心中的忿怒。T F
27.当我的小孩忧伤的时候，这正是达到亲密的机会。TF
28.孩子其实没有什么好生气的。T F
29.当我的小孩忧伤的时候，我尝试帮助他探索使他难过的原因。TF
30.当我的小孩忧伤的时候，我向他表示我了解。TF
31.我希望孩子体验忧伤。T F
32.重要的是找出小孩难过的原因。T F
33.童年是个逍遥自在的时期，不是忧伤或忿怒的时期。TF
34.当我的小孩忧伤的时候，我们坐下来讨论悲哀这件事。TF
35.当我的小孩忧伤的时候，我尝试帮助他理解产生这感觉的原因。TF
36.当我的小孩忿怒的时候，这正是达到亲密的机会。TF
37.当我的小孩忿怒的时候，我利用一些时间去了解并体会这感受。TF
38.我希望孩子体验忿怒。 T F
39.我认为有时候小孩发脾气是对他们有好处的。TF
40.重要的是找出孩子感到忿怒的原因。 T F
41.当她难过时，我向她警告不要养成坏习惯。TF
42.当我的小孩忧伤的时候，我担心他会发展出一种负面否定的人格。TF
43.我并没有真正试着教孩子特别有关忧伤的事。TF
44.如果我从忧伤中得到什么教训，那就是表现它不是什么坏事。TF
45.我不确定忧伤是否可以被改变。 T F
46.除了给一个忧伤的小孩提供慰藉，你帮不了什么忙。TF
47.当我的小孩忧伤的时候，我尝试让他知道无论如何，我都是爱他的。TF
48.当我的小孩忧伤的时候，我不太确定她要我做什么。TF
49.我并没有真正试着教孩子特别有关忿怒的事。TF
50.如果我从忿怒中得到什么教训，那就是表现它不是什么坏事。TF
51.当我的小孩忿怒的时候，我尝试去理解他的心情。TF
52.当我的小孩忿怒的时候，我尝试让她知道无论如何，我都是爱她的。TF
53.当我的小孩忿怒的时候，我不太确定他要我做什么。TF
54.我孩子的脾气很坏，让我担心不已。 T F
55.我不认为孩子发怒是对的。T F
56.发怒的人是失控的。 T F
57.表达忿怒的小孩逐渐形成发怒的性情。TF
58.孩子发怒以得逞。 T F
59.当我的小孩忿怒的时候，我担心的是他破坏的倾向。TF
60.假如你允许小孩发怒，他们会以为每次都会得逞。TF
61.发怒的小孩是失礼的。 T F
62.小孩发怒的样子是很滑稽的。 T F

63.忿怒有干扰我做判断的倾向，使我做出后悔的事情。TF
64.当我的小孩忿怒的时候，这正是解决问题的时机。TF
65.当我的小孩忿怒的时候，我认为是时候要揍一顿了。TF
66.当我的小孩忿怒的时候，我的目标是使他停止。TF
67.我不花费太多的心思在孩子的忿怒上。TF
68.当我的小孩忿怒的时候，通常我不把它当一回事。TF
69.当我忿怒的时候，我感到自己快要爆炸似的。TF
70.忿怒成就不了任何事情。 T F
71.表达忿怒对孩子是很刺激的。 T F
72.孩子表达忿怒是重要的。 T F
73.孩子有权利表达忿怒。 T F
74.当我的孩子发狂时，我就找出让她发狂的原因。TF
75.帮助孩子找出引起他忿怒的原因是重要的。TF
76.当我的孩子对我生气，我就想：“ 我不要管它。 ”TF
77.当我的小孩忿怒时，我就想：“ 要是他学会打拳击多好。 ”TF
78.当我的小孩忿怒的时候，我就想：“ 为什么她不能接受事情就是如此？ ”TF
79.我希望孩子发怒，为自己辩护。 T F
80.我不花费太多的心思在孩子的忧伤上。TF
81.在我的小孩忿怒的时候，我想知道她当时的想法。TF

如何解析你的成绩

·忽视型

将以下题目你说“ 对 ”的次数加起来：

1，2，6，7，12，13，14，15，17，18，19，24，25，28，33，43，62，66，67，68，76，77，78.

总和除以 23。这是你的忽视分数。

·反对型

将以下题目你说“ 对 ”的次数加起来：

3，4，5，8，10，11，20，21，41，42，54，55，56，57，58，59，60，61，63，65，69，70.

总和除以 22。这是你的反对分数。

·放任型

将以下题目你说“ 对 ”的次数加起来：

26，44，45，46，47，48，49，50，52，53.

总和除以 10。这是你的放任分数。

·情绪辅导型

将以下题目你说“ 对 ”的次数加起来：

16，23，27，30，31，32，34，35，36，37，38，39，40，51，64，71，72，73，74，75，79，81.

总和除以 22。这是你的情绪辅导分数。

现在比较你四项的分数。你哪里得分愈高，表示你愈倾向哪种的养育方式。接下来再看看以下列举的项目表，它概述了每种养育法的典型行为并且解释各种养育法如何对孩子造成影响。

你从这个表上能够找到对各种类型更深入的描述。这些描述是来自我们向有四、五岁孩子的父母所做的“后设情绪面谈”，以及根据这个研究，在我领导下的一个养育小组内父母所讲的故事。在你读的时候，边想着你和自己小孩的互动关系，看它们和你的养育作风相同或相异。你或许也想回忆自己童年时与父母相处的经验。这些记忆对于评估你作为一位母亲或父亲能力的强弱也有帮助。想想在你成长的家庭中察觉情绪的方式。那时你的家人有什么样的情绪观？他们是否将悲哀与发怒视为自然的事件？当家庭成员有人感到不愉快、恐惧或忿怒时，他们是否愿意倾听？他们是否有利用这种时刻来向对方表现支持、指导并互相协助将问题解决？抑或常常将忿怒看作是具有潜在破坏性，视害怕为卑怯，视忧伤为自怜？感情是否加以隐藏或忽视，认为是无益的、不重要的、危险的或是放纵的？

不要忘记，许多家庭有一个“混合的”情绪观，即是说他们对表达情绪的态度可能因情绪不同而有差别。父母会认为，譬如，偶尔有一次忧伤也不错，但发怒的表现却是不适当或危险的。另一方面，他们可能尊重孩子的忿怒，认为是“有主见的”，但却将害怕或伤心看作懦弱或“孩子气的”。此外，家庭中各成员可能有不同的标准。一些会认为，譬如儿子发脾气和女儿忧伤是 OK 的，但倒过来时却行不通。

假如在读完各种不同的养育作风后，你发现自己跟孩子的关系中有某方面你想有所改变，第三章的忠告对你就有帮助，它对构成情绪辅导的五个步骤做了详细的报道。

养育的四种作风

·忽视型父母

- 将孩子的感受看作是不重要、肤浅的。
- 摆脱或不理睬孩子的感觉。
- 想要孩子负面的情绪迅速地消失。
- 典型地用精神分散来制止小孩的情绪。
- 可能将小孩的情绪滑稽化或小事化。
- 认为小孩的感情是不理性的，也就无意义。
- 对孩子尝试沟通的事情，表示兴趣不多。
- 可能对自我和他人缺乏情绪的察觉。
- 对小孩的情绪感到讨厌、恐惧、烦恼、伤害或崩溃。
- 害怕在情绪上“失控”。
- 对如何“渡过”情绪比情绪本身的意义更重视。
- 认为负面的情绪是有害或“有毒的”。
- 认为重视负面的情绪只会“把事情弄得更糟”。
- 对于孩子的情绪感到“不知所措”。
- 认为孩子的情绪是一种“处理”事情的要求。
- 认为负面的情绪表示孩子适应不良。
- 认为孩子负面的情绪是归咎于父母。
- 低估孩子的情绪，将导致这情绪的事件轻描淡写。
- 不与孩子共同解决问题；认为时间会解决大部分的问题。

这个模式对小孩的影响：他们学到自己的感觉是不对的、不适当的、没有根据的。他们可能以为自己会有这样的感受是因为天生就有些毛病。他们

或许在调整自己的情绪上会有困难。

·反对型父母

·表现出许多忽视型父母的行为，但是其方式更为负面。

·批判孩子的情绪表达。

·知道限制孩子的必要，但程度过分。

·强调服从良好的标准或行为。

·不论孩子是否行为不端，只要有情绪的表现就谴责、训导或处罚他。

·认为负面情绪的表达要有时间限制。

·认为负面情绪反映出恶劣的品格。

·认为孩子利用负面的情绪来操控；这种看法只会导致权力斗争。

·认为情绪使人软弱；而孩子为了生存，情感上必须“坚强”。

·认为负面情绪一无是处，浪费时间。

·将负面情绪（尤其是哀伤）视为一种不能加以浪费的商品。

·颇注重孩子对权威的服从。

这个模式对小孩的影响：（与忽视型的作风相同）

·放任型父母

·自由地接受孩子所有的情绪表现。

·给经历负面情绪的孩子慰藉。

·对于行为不提供很多的引导。

·不教导孩子有关情绪的问题。

·放任的；不设限。

·不帮助孩子解决问题。

·不教导孩子解决问题的方法。

·认为对于负面情绪除了“安全渡过”之外，帮不了什么忙。

·认为处理负面情绪是心理学的问题；释放情绪，就大功告成了。

这个模式对小孩的影响：他们不会学习去调整自己的情绪；对于友谊的形成、亲和以及与其他小孩的相处，都会有困难。

·情绪辅导型父母

·重视孩子负面的情绪，看作是亲密的机会。

·能耐心地在一个忧伤、忿怒，或害怕的小孩身上花时间；对情绪不会变得不耐烦。

·察觉并重视自己的情绪。

·将负面情绪的世界看作是培养孩子重要的舞台。

·对孩子的情绪，甚至那些复杂的、不可思议的状态，他们的感觉敏锐。

·对孩子情绪的表达不感到惶惑或焦虑；知道什么是该做的。

·尊重孩子的情绪。

·不戏弄或淡化孩子负面的情绪。

·不说孩子“应该”有如何的感觉。

·不觉得自己必须替孩子“处理”好所有问题。

·利用情绪性的时刻

——倾听孩子的心声。

——以安慰的言词和关爱对孩子施以同理心。

——帮助孩子表达他（她）们正在发泄的情绪。

——提供情绪调整的辅导。

——立规范并教导可被接纳的情绪表现。

——教导解决问题的技巧。

这个模式对小孩的影响：他们学会相信自己的感觉、调整自己的情绪和解决问题。他们有崇高的自尊、学习能力良好、与其他人相处融洽。

忽视型父母

如果劳伯得知自己被形容为忽视型父母，大概会感到很惊异。毕竟，在与我们的研究人员面谈里，很明显地，他热爱女儿贾西卡并且与她共度许多时间。当她伤心时，他尽其力去哄她。他说：“我抱着她到处逛并问她是否需要些什么。‘你想看电视吗？我可以带你去看电影？你想去外面玩吗？’我跟她一起解决问题看我是否能改变情况。”

但无论如何，劳伯没有做到一件事，就是正面面对小孩忧伤的问题，譬如，“贾西卡，你感觉怎样？今天是否有点难过？”他以为专注在不舒适的感觉如同在火上加油。像许多父母一样，他害怕忿怒或哀伤的感觉会掌握了自己的一生；这些是他不希望带给自己的，当然肯定也不要带给他宝贝的女儿。

不理睬负面的感情是许多忽视型父母在童年时学习到的一种行为模式。一些人像占姆，是在暴戾的家庭里成长的，他还记得 30 年前父母的争吵，以及他和兄弟姊妹如何分散到不同的房间，各自静静地挣扎对抗。他们从不被允许提起关于父母的问题或是他们的感受，因为这样只会激起父亲更大的狂怒。现在占姆也结婚生子了，一旦有丝毫的冲突或创痛，他仍继续闪躲和掩饰自己。他甚至觉得难以跟 6 岁的儿子谈关于在校内他被人欺凌的问题。占姆希望能跟儿子更亲近些，倾听他的诉说并帮他解答问题，但是关于讨论内心的问题，他没有多少经验，因此，很少有这类的对话，他的儿子在感受到父亲的不安后，也就不打算提起这类问题。

一些被贫穷或疏忽的父母抚养长大的人也可能在面对小孩的情绪时发生问题。由于自孩童时就作为救援者的角色，这些父母承担了过多个人的责任来替孩子“修补”每次的伤害，纠正所有的不公平。这种超人的工作变得让人招架不住，父母失去洞察什么是孩子真正所需的。譬如我们研究的一位母亲，当她的学前小孩摔破了他最喜爱的玩具飞机后，她对于自己无法安慰孩子而感到迷惑及烦恼。如果她无法将这小玩意弄好（即是说为他把事情重新弄完美）她就不太确定如何去帮助解决小孩的悲伤。在小孩的忧伤中，她只感觉到要把事情弄得更好。她没有感觉到他所需要的是慰藉和了解。

久而久之，这类父母可能就会将孩子所有悲哀与忿怒的表现看作是难以达到的要求。由于感到挫折及被控制，于是他们用不理睬或淡化的反应来对待孩子的苦恼。他们尝试将问题缩小简化，再置一旁让它可以被忘记。

“如果杰瑞米进来说他其中一个朋友取走了他的玩具，我就只是说：‘好吧，不必担心，他会归还的。’”研究组里的一位父亲汤姆解释道。“又或者他说：‘那傢伙打我。’我就说：‘那大概是不小心的。’我想教他将忿怒发泄在打拳击上，并且好好地过他的日子。”

杰瑞米的妈妈玛莉安说她也以类似的态度对待儿子的忧伤。她说：“我给他冰淇淋吃，让他高兴，让他忘记这件事。”玛莉安表达了一个在忽视型父母中常见的一个看法：孩子不应该是悲伤的，如果他们真的忧伤，那么孩子或父母任一方在精神上是有缺失的。“当杰瑞米难过时，也让我痛心，因

为你希望你的孩子都是身心健康愉快的，”她说：“我不想看到他烦躁不安，我希望他永远都快乐。”

由于忽视型父母常常认为笑与幽默比灰暗的心情更重要，所以许多人成为“淡化”小孩负面情绪的大师。譬如，他们可能尝试逗笑一个伤心的小孩，或者取笑一个生气中小孩不舒适的感受。不论他们的言语是否出自好意（“那可爱的微笑去了哪里？”）或是夹带羞辱（“哟，威利，不要像个小娃娃似的！”），这个孩子听到的都是相同的信息：“你对这情况的评估是全盘错误的。你的判断是毫无根据的。你不能相信自己的内心。”

许多淡化或不重视孩子情绪的家长觉得自己的所为是正当的，因为他们的后代“只不过是小孩子”罢了。忽视型父母将这种冷淡的态度加以合理化的解释，认为孩子对摔坏的玩具和游戏同伴之间的争执的关心是小事一桩，跟大人的忧虑，譬如失业、婚姻的瓦解或者国债的问题相比之下，更是微不足道。况且他们推论孩子可能是不理性的。问到如何对待女儿的忧伤时，一位困窘的父亲回答说他没有任何的反应。他说：“她不过才是一个 4 岁的小娃娃，”她忧伤的心情常常“是由于对这事是如何运作缺乏了解”，所以不值得他的尊重，他解释：“她的反应不是大人的反应。”

这并不代表所有忽视型父母都缺乏灵敏的感觉。其实，许多人对孩子感情深厚，他们的反应单纯地出自父母保护子女的天性。他们可能以为负面的情绪多少都是“有毒的”，并且不希望孩子“暴露”在伤害中。他们以为长期“停留”在情绪中是不健康的。假如他们真有跟孩子参与解决问题，他们宁可专注于如何“渡过”情绪而非将重点放在情绪的本身。譬如莎拉对 4 岁的女儿由于宠物天竺鼠之死的反应而担心。她解释：“我害怕如果我坐下来跟贝奇一样地情绪化，那只会使她更烦恼不安。”所以，取而代之，莎拉以低调处理。“我告诉她：‘没关系，你知道吗？类似这样的事情常会发生。你的天竺鼠老啦，我们再去买一只。’”虽然莎拉平静的回答可以解除她在处理贝奇的伤心时的焦虑，但大概并没有让贝奇觉得有被了解或有被慰藉。确实，贝奇可能会怀疑：“如果这不是什么大不了的事情，为何我感觉糟透了？我猜自己大不了只是个大娃娃。”

最后，一些忽视型父母似乎由于以为变得情绪激动后，不可避免地引致“失控”的恐惧而否认或忽视孩子的情绪。你大概会听见这些父母将负面的情绪用隐喻如火、炸药或暴风雨来表示相似的意义。“她向我发火。”“他像暴风雨似地在这里发狂。”

这些父母可能就是在孩童时没有得到多少的帮助让他们学习去调整自己的情绪。因此长大后，当他们感到悲伤时，他们害怕自己滑入无止境的沮丧中。又或者当他们感到忿怒时，他们害怕自己失控伤害别人。譬如芭芭拉觉得在丈夫与孩子面前发脾气是错的。她认为忿怒是“自私的表现”或是危险的，“像杀人蜂”。除此之外，她说她的忿怒“于事无补……我将声调提高至最响亮……致使他们对我生厌。”

由于事先已经认为自己的忿怒并不讨人喜欢，芭芭拉就运用幽默来消减女儿的脾气。她说：“当妮可儿生气时，我就微笑。有时候她表现得极为可笑，我就明白告诉她。我说：‘来真的呢，’或‘放轻松。’”对芭芭拉而言，妮可儿到底是否觉得处境滑稽似乎并不重要；一个生气的妮可儿只让她感觉好笑。她说：“她是如此地小巧并且满脸通红，我很容易就把她看成一个小娃娃并且（想）：‘那不是很有趣吗？’”

芭芭拉尽她所能去转移妮可儿负面的感受。她忆起有一次妮可儿的哥哥和他的朋友不允许妮可儿加入他们的游戏，于是妮可儿向他们大发脾气。“ 我就将她抱上膝盖玩这个游戏， ” 芭芭拉骄傲地解释着。她指着妮可儿深红色冬天的紧身裤问：“ 你的腿怎么啦？整个都变成红色还有绒毛呢！ ” 这次的逗弄让妮可儿格格地笑。妮可儿或许能够感受母亲的温馨与关切，也让她忘记忿怒，注意起其他的事。芭芭拉认为她对这事件的处理很成功，她说：“ 我刻意这么做因为我知道……这的确是应付她的一个好法子。 ” 不过芭芭拉错过了跟妮可儿谈有关妒嫉和排斥的感觉的机会。这个事件本来可以作为芭芭拉向妮可儿表达同理心的机会，帮助她认清自己的情绪。她甚至可以指导妮可儿解决与哥哥纷争的方法。但相反地，妮可儿得到的信息是她的忿怒并不重要；最好是把它压抑在心底不当一回事。

反对型父母

反对型父母与忽视孩子情绪的父母有许多共同的地方，只有一些差异：当提到孩子的情绪经验，他们明显地爱批评和缺乏同理心。他们不只是忽视、否认，或淡化孩子负面的情绪；他们还不赞成。因此，他们的孩子常常由于表达哀伤、忿怒和恐惧而被谴责、训诫或惩罚。

反对型父母易于将注意力放在孩子发泄情绪的行为上而不是尝试去了解他们的情绪。譬如一个小女孩忿怒时跺脚，她的母亲可能因为这种讨厌、大胆的表现而揍她一顿，但事先她并没有探究使女孩生气的原因。一位父亲可能因为儿子在就寝前有哭闹的坏习惯而责骂他，但却从来没有注意孩子的眼泪与对黑暗的恐惧两者的关联。

反对型父母可能会以批评性的态度来处理孩子的情绪经验，斟酌状况后才决定这个处境是否应该加以慰藉、批评或（在一些个案里）惩罚。祖儿的解释是：“ 假如汀米真的有一个好原因使他情绪低落——譬如他因为妈妈去上晚班而想念她——我就能理解，对他产生同理心，并试着令他高兴。我拥抱他，将他左右地摇摆，尝试使他脱离那心情。 ” 但是如果汀米由于祖儿不喜欢的原因而烦恼——“ 譬如像我叫他去睡午觉还是其他事情 ” ——祖儿粗暴地回答：“ 他难过只是因为他要做一个小捣蛋，所以我不理他或叫他乖一点。 ” 祖儿将自己不同的处理方式合理化为一种管训的方式。“ 汀米必须学习不做那种事（由于不正当的原因而忧伤），所以我告诉他：‘ 嘿，愁眉苦脸不会带给你任何好处的。 ’ ”

许多反对型父母将孩子的眼泪视为一种控制的形式，而这使他们不安。一位母亲如此形容：“ 每当我的女儿哭喊闹别扭时，她只是要引人注意， ” 将孩子的眼泪或发怒想成这样，是将情绪的状况变为权力的斗争。父母或许会想：“ 我的小孩哭闹是因为他想从我这边获得某些东西，而我必须给他，否则我就要忍受更多的哭喊、更多的闹别扭及更多的闹情绪。 ” 情绪因此受到扭曲或“ 被勒索 ”，父母乃以忿怒和惩罚来应付。

跟许多忽视型父母相似的是，一些反对型父母害怕情绪激动的状况因为他们害怕失去对情绪的控制。琴，是 5 岁克麦龙的母亲，她说：“ 我不喜欢生气因为我觉得它带走了我的自我控制。 ” 与一个造反的小孩对立，这些父母感觉自己显露出连他们本身也毫无信心的情绪和行为。在这些情况下，他们可能觉得由于孩子“ 使他们生气 ”，所以惩罚孩子是合理的。琴解释：“ 如果克麦龙开始吵闹，我就说：‘ 我的忍受是有限度的！ ’ 然后如果他继续这

样下去，他就会挨揍。”

玲达嫁给一个脾气暴躁的男人，她害怕 4 岁的儿子罗斯长大后会“像他爸爸”。由于极度渴望想将他从命运中拯救出来，她的反应很激烈。当罗斯烦恼时，她说：“他又踢又闹，所以我给他一巴掌好让他冷静下来。或许这样是不对的，但我真的不希望他有坏脾气。”

同样地，一些父母由于孩子宣泄情绪而责骂或处罚他们，好让他们“变得更坚强”。表现恐惧或忧伤的男孩最容易被反对型父亲施以这类的对待，这种父亲认为世界是冷酷无情的，而他们的儿子最好学着不要成为“胆小鬼”或“哭宝宝”。

在一些最极端的例子中，一些父母似乎坚决的要教导孩子完全不要表达负面的情绪。一位父亲语带讽刺地谈起他的女儿：“凯蒂难过啦，那我要做什么呢？呵她下巴吗？我不认为这是你该做的。我想每个人都必须找出解决自己困难的方法。”这位父亲用以眼还眼的方式来对付女儿的忿怒——当她发狂时，他也发狂。如果凯蒂“失控”，李察便“打她屁股”或“敲她头顶”。

当然，就算是在反对型父母中，我们发现这类全盘的反对和粗暴的处理是少之又少的。只有在某些情况下，父母才比较会是反对型的。譬如，一些父母似乎可以忍受负面的情绪——只要这事件经过的时间是他们可接受的。有一位父亲竟然在他脑海里出现一个闹钟的图像。他说“在闹钟响之前”他都可以忍受儿子的坏情绪，但是，闹钟响起，“就是使他脱离这状态的时候”，对他的惩罚是将他与其他家庭成员隔离。

一些家长反对孩子对负面情绪的体验——尤其是哀伤——因为他们认为这是“浪费”精力。一位父亲形容自己为“无情的现实主义者”，他说他不赞成小孩悲伤，认为那是“白费时间”和“一点都没有做些建设性的事”。

另外一些人觉得伤心是一件珍贵和有限之物；将有限的眼泪浪费在小事情上，当遇到生命中重大的创伤时，你就没剩下几滴泪水了。但不论反对型父母将忧伤以眼泪的流量或花费的时间来计算，都存在同样的问题——浪费眼泪的孩子。格雷克说：“我告诉查理把忧伤留到重要的事情上，像死了狗。你不必为丢了玩具或撕裂了书中的一页而浪费时间难过，但宠物的死——倒是值得去伤心的。”

在家庭生活中运用这种隐喻，不难看出孩子可能由于将忧伤浪费在“微不足道的小事”上而受到处罚。同时如果他的父母在孩童时代情绪也被忽视，那么他们很可能更觉得孩子的忧伤是一种“奢侈”，只有那些“在情绪上得天独厚的人”才付得起。我们想起研究组里的一位母亲凯伦，她被双亲遗弃再由一连串的亲戚抚养大。她在小孩时缺乏情感的慰藉，所以现在凯伦不太能够忍受女儿的“坏情绪”。

忽视型与反对型父母两者之间有不少的重叠。实际上，今天视自己为忽视型的父母，隔天可能发现自己的表现更像反对型的父母。

忽视型与反对型父母的孩子也有许多的共通点。我们的研究得知这两组的孩子很难相信自己的判断。他们不断地被告知自己的感受是毫无根据的、不适当的或者不正确的，所以长大后认为自己有这样的感觉是天生有问题的。他们的自尊受挫，对于学习调整自己的情绪和解决自己的问题，也会遇到更多的困难。比起其他的小孩，他们在集中注意力、学习、与同辈的相处上，都会发生更多的麻烦。此外，我们可以假设那些由于表达自己的情绪而受责骂、孤立、挨揍或甚至惩罚的孩子，他们得到一个强烈的信息就是情绪

的亲近是一件高危险性的事情；它可带来耻辱、抛弃、痛苦和虐待。假如我们有一个测量情绪智力的尺度，这些孩子很不幸的，成绩大概都不太好。

结果是可悲的讽刺，那些忽视或反对孩子情绪的父母，他们之所以如此，一般都是出自对儿女最深切的关心。为了要保护孩子不受情感上的创伤，他们提前阻止可能引起流泪或发怒的情况。为了造就坚强的男子，他们惩罚表现恐惧或悲哀的儿子。为了培养仁慈的女子，他们鼓励女孩把忿怒吞下去，换成一张笑脸。但到最后，所有这些计谋都失败了，因为不被赐于机会去体验自己的情绪并有效地处理感情的小孩，长大后对于面对生命的挑战是毫无准备的。

放任型父母

跟反对型和忽视型父母不同的是，我们研究中的一些对象证明是完全可以接受孩子的情绪，不论孩子表达何种情感，他们都无条件热切地包容。我称这种养育的作风为“ 放任型 ”（Laissez Faire），法文原文的意思是指“ 允许他们去做 ”。这些父母对小孩充满同理心，他们也让孩子知道不管怎样，他们所经历的，对于爸妈而言，都是 OK 的。

问题是，放任型父母似乎常常能力不足或不愿意去教导孩子如何处理负面的情绪。这些父母对于小孩的感觉抱持一种“ 不予干涉 ”的哲学。他们倾向将忿怒与悲哀看成一种心理学的事情：允许你的孩子释放蒸气，那么你作为父母的任务就完成了。

放任型父母似乎不太懂得如何帮助孩子在情绪经验中学习。他们不教导孩子如何去解决问题，而且许多人在规范行为时感到难堪。有些人或许会称呼这些家长为“ 过分自由的 ”，因为在名为无条件的接受下，他们纵容孩子表达不适当或无约束的情绪。一个忿怒的小孩变得有侵略性，利用她的言语或行动来伤害别人。一个伤心的小孩尽情地哭闹而未察知如何去安抚和慰藉自己。虽然父母可以接纳这种负面的情绪表达，但对没有多少人生经验的小孩而言，他很可能感到恐慌，像进入一个痛苦的情绪黑洞，却又不知道如何逃离。

我们研究发现许多放任型父母似乎不确定关于情绪要教给孩子什么。有些说他们从不曾在这方面思考过。其他模糊地表示说他们希望给孩子“ 一些更多的东西 ”。不过他们似乎真的很迷惑父母除了能提供无条件的爱之外还能做什么。

譬如卢安，她对于别的小孩对待她的儿子托比不好而表现真正的关心。她说：“ 他为此变得烦恼不安，而这也让我伤心。 ”但当被问及她如何回应他时，她只能说：“ 我试着让他知道不管如何，我都爱他；我们想的全是他的事情。 ”虽然对于托比这是个好消息，但这大概不会对他和他的玩伴重修和好有帮助。

类似反对型和忽视型父母，放任型父母的作风也可能是来自孩童时代的一个反应。莎莉的父亲有虐待肉体的倾向，小时候她不被允许发泄忿怒和沮丧。她解释：“ 我要我的孩子知道他们可以随兴放声大哭大喊，我希望他们知道可以说这句话：‘ 我不喜欢被欺压 ’。 ”

然而，莎莉承认她常常因父母这个身份受挫而变得不耐烦。“ 当蕾秋做错事时，我希望能对她说：‘ 那不是一个很好的主意，或许我们应该尝试不同的做法。 ’ ”但她却常常会对蕾秋尖叫大喊——有时候甚至用掌打她。她

悲叹地说：“我觉得自己已经没有其他办法，只有那样才行得通。”

另外一位母亲，艾美，她记得在小时候感到一股莫大的忧郁——她怀疑是现在临床上所谓的抑郁症。“我想那是来自恐惧，”她回忆着，“并且可能是对于拥有情绪而生的恐惧。”不论它的来源为何，在艾美的一生中，她不记得有任何大人愿意跟她谈关于她的感受，反而只听到叫她改变态度的命令。“人们一直告诉我‘微笑！’那只让我感到反感。”结果，她学到掩饰忧伤、退缩。长大后，她成为热心的赛跑运动员，在孤单的训练中使她的抑郁找到慰藉。

现在艾美自己有两个小孩，她察觉到其中一个儿子亚历士也经历相同类型的再发性忧伤，而她对他有着深切的同理心。“亚历士将之形容为‘一种奇怪的感觉’，这正是我小时候的感受。”当亚历士情绪低落时，她决定不叫他微笑，她告诉他：“我了解你的感受，因为我曾经也有过相同的经验。”

然而，当亚历士意气消沉时，艾美要与他共处也发生困难。被问及当亚历士表现难过时她有何反应，她说：“我去跑步。”事实上，她是退缩，将儿子丢在一个跟她孩童时大同小异的困境里。亚历士独自在焦虑和恐惧中飘荡；他的母亲无法给他支撑情绪的靠山。

这种只有接受而无辅导的放任型父母对他们的孩子会有什么样的影响？很不幸的，结果并不是正面的。由于大人的指导不多，这些孩子没有学到调整自己的情绪。当他们生气、伤心或不安时，他们通常都缺乏使自己平静的能力，也就很难集中注意力去学习新的技巧，因此，在校的成绩也不会很好。要了解社交的暗示，对他们而言也较困难，即是说他们可能在结交和拥有朋友时会遭遇困难。

同样地，结果也是很有讽刺意味的。放任型父母以全盘接受的态度，意图给孩子所有得到幸福的机会。但由于他们无法提供给孩子有关如何处理难熬的情绪的指导，他们的孩子最后跟反对型和忽视型父母的孩子有差不多的结果——缺乏情绪智力、对未来毫无准备。

情绪辅导型父母

在某些方面，情绪辅导型父母跟放任型父母差不多。两组似乎都能无条件地接受小孩的情感，他们也没有意图去忽视或否认孩子的感觉，也没有因为孩子情绪的表达而淡化或取笑他们。

不过两者之间有很明显的差别，情绪辅导型父母在情绪的世界里作为孩子的向导。他们除了接纳之外，进一步规范不适当行为的限度，并教导孩子如何调整他们的情绪，寻找合适的发泄渠道，以及解决问题。

我们的研究显示情绪辅导型父母对于自己和他们关爱的人的情绪有强烈的洞悉力。此外，他们也承认所有的情绪——甚至那些我们一般认为负面的，譬如忧伤、忿怒和恐惧——在我们的生活上可以发挥有用的效果。譬如一位母亲提到她对官僚主义的忿怒如何刺激她书写抗议的信函。另一位爸爸谈及他太太的忿怒如何成为一股创造力，推动他在家中进行新计划。

即使忧郁的情绪也是以正面的观点来看待。丹说：“每当我感到情绪低落，我知道那是告诉我把步调缓慢下来，注意我身旁发生的事情，寻找失去的是什么东西。”他将这种观念延伸至他和女儿之间的关系。他视珍妮芙忧伤的时刻为亲近的机会而不是加以反对或尝试掩饰她的感觉。“在那时刻我可以只抱着她，跟她谈谈，也让她说出内心的话。”一旦父亲和女儿站在同

一个水平上，也就是珍妮芙学习更多有关她的情绪世界以及如何与他人沟通的机会。“十次有九次是，她真的不晓得自己的感觉从何而来，”丹说：“所以我尝试帮助她去认清自己的感情……然后我们讨论下次要怎么办，该如何处理。”

许多情绪辅导的父母认为他们对孩子情绪表达的了解是父母与小孩共享同样价值观的象征。一位母亲形容当她看到5岁的女儿为了一出悲惨的电视剧而泪汪汪时，她有多么地喜悦：“我很高兴，因为这样让我觉得她有爱心，她除了自己以外，还会关心其他的人和其他的事情。”

另一位母亲说那天她4岁的女儿在被责骂后突然反驳，她是多么地骄傲（但也很惊讶）：“妈咪，我不喜欢你说话的声调！”小女孩告诉她：“你说话的样子让我感到难过！”当这位母亲从震惊中恢复后，她对于女儿的主见感到惊讶，并且对于她能够运用忿怒以获得尊重感到欣慰。

或许因为这些父母能够在孩子负面的情绪里发现其重要性，所以当孩子忿怒、伤心或害怕时，他们表现更多的耐心。他们似乎愿意花时间与哭闹或焦急的小孩相处，倾听他们的烦恼，具备同理心，允许他们发泄忿怒，或单纯的“大哭一场”。

当宾不安时，他的母亲玛格烈会倾听他的诉说，她说她常常试着向他表达同理心的方法是对他讲述“当我是个孩子的时候”的故事。“他爱这些故事，因为能使他了解到有自己的感受是OK的。”

杰克说他努力地配合与儿子泰勒的观点一致，尤其当孩子为了与父亲争吵后而烦恼不安。“当我仔细倾听泰勒的观点时，他感到舒服多了，因为我们可以采取他能够接受的条件将事情解决。我们可以像两个人一样平等地解决双方之间的差异，而不是像一个人和他的狗。”

情绪辅导的父母鼓励孩子对情绪要诚实。四个女儿的母亲珊蒂说：“我要孩子知道他们忿怒并不表示他们不乖或者他们必须讨厌使他们生气的人，并且我希望他们知道使他们生气的事情也有好的一面。”

同时，珊蒂规范女儿的行为并且尝试教导他们以非破坏性的方式表达她们的忿怒。她希望女孩长大后互相成为一辈子的朋友，但她知道要使之成真，他们必须宽容相处及培养彼此之间的关系。她说：“我告诉她们对你的姊妹恼火是OK的，但说尖酸刻薄的评语则是不对的。我说你的家庭成员是你何时都可以依靠信赖的人，所以你不会想要与她们疏远。”

这类的限制在情绪辅导的父母中很常见。他们似乎对于心理学家兼作家汉·金诺的劝言感到安慰，他说尽管所有的感觉和愿望都是可被允许的，但并非所有的行为是可被允许的。因此，如果孩子表现出可能伤害自己或别人的行为时，情绪辅导的父母很可能会立刻阻止这些冒犯的行为，并重新引导孩子发展较无害的活动或表达的方式。他们不会特地保护孩子而闪躲情绪激烈的状况；他们知道为了要孩子学习调整自己的情绪，这类的经验是必须有的。

譬如玛格烈，她一直企图开导4岁儿子宾的任性，他从小个性就反覆无常。如果留他自个儿在发脾气，“他通常会磨牙、尖叫并乱扔东西，”玛格烈解释：“他向弟弟发作或是摔坏玩具。”玛格烈认为宁可教导他较好的表达感觉的方式而不是尝试除掉宾生气的感觉——而且那是无效的。当她发觉儿子的情绪开始高涨，她引导他去进行一些可放松身心的活动。她差遣他去户外奔跑或去地窖敲打她最近为此而购买的套鼓。虽然玛格烈对宾的脾气很

担忧，但她说她同时也发现了他这顽固、挑剔的性格也有建设性的一面。“他不是一个轻易放弃的人。如果他不喜欢自己画的图，他就继续努力，甚至会撕掉五六张纸。但当他做好后，他的挫折感就消失了。”

虽然父母在一旁看着子女与问题格斗可能会很不安，但情绪辅导的父母不会觉得每次孩子的生活出现问题时，他们都不得不去“弄妥”。譬如珊蒂说当她告诉她四个女儿不能买下所有她们喜欢的玩具和衣服时，她们就常有怨言。珊蒂只是倾听她们失望的心情并告诉她们感到失望是完全自然的事，而非努力地去抚慰她们。“我认为如果她们现在就能学习处理小小的失望，将来在必要时，就能应付生命中更大的失望。”

玛莉亚和丹也盼望他们的耐心以后会有所获益。“10 年来，我希望珍妮芙已有足够的经验处理这些感觉，让自己知道该怎样反应。”玛莉亚说：“我希望她有自信，知道自己的感受是 OK 的，并且可以处理好她的问题。”

由于情绪辅导的父母看重生命中情绪的力量和用途，他们不会害怕在小孩跟前表现自己的情绪。他们伤心时能够在孩子面前哀哭；他们会发脾气并告诉孩子生气的原因。大部分的时候，由于这些父母了解情绪并相信自己以建设性的方式表达他们的忿怒、悲哀和恐惧，他们能够给孩子以身作则。事实上，父母情绪的表现可以告诉子女许许多多处理情感的方法。譬如，一个小孩看到父母在激烈的争论后又友善地解决双方之间的不和，他会学习到一课关于冲突与和解以及亲密关系的持续力量。（父母必须知道小孩子是很具体的思想家，他需要看到实际的证明——譬如热情的拥抱——才能了解妈妈和爸爸真的解决了他们的争执。）同样的道理，一个小孩看到父母极度的难过——譬如离婚或者祖父母的去世——可以从中学习如何处理悲伤和绝望。假如孩子难过时有扶持的、关爱的大人在一旁提供慰藉和信心，那就更正确适用。孩子学到分享悲伤可以导致更深度的亲密与结合。

当情绪辅导的父母说或做出伤害小孩的事情——当然，在每个家庭随时随地都会发生的——他们勇于道歉。在压力下的父母可能没有经过思虑就反应，像以粗鲁的名字呼喊小孩或胁迫地提高他们的声调。父母因这些行为而懊悔，向孩子说他对不起并从事件中寻找教训。如此，这事件又可成为另一个亲近的机会——尤其当父母愿意告诉孩子，他当时的感觉并谈论以后他会如何处理类似的状况。这让父母再一次向子女展示对付不安的感觉如内疚、懊悔和忧伤的方法。

情绪辅导配上建设性的惩罚会有很好的作用，后者让孩子清楚了解品行不端的后果。其实，施行情绪辅导的父母可能会发觉随着家庭对辅导模式愈来愈适应，行为问题也逐渐减少。这种情形有许多的原因：

第一，情绪辅导的父母在孩子的情绪还不是很强烈的时候就一贯地给予反应。即是说，不必要等到情绪高涨时孩子才能获得他所期望的关怀。在一段时间后，这些孩子明显地意识到父母了解他们，对他们有同理心，并且深切地关心他们生活里的一举一动。他们无必要为了感受父母的关怀而采取行动吸引注意力。

第二，如果孩子在年幼时就接受情绪辅导，他们对于自我安慰的技巧发展得很熟练，而且在压力下可保持镇静，如此他们比较不太可能行为不端。

第三，情绪辅导的父母不会反对孩子的情绪，所以磨擦较少。即是说，孩子不会因为失望而痛哭或发泄脾气便被谴责。但无论如何，情绪辅导的父母会立下规范，给孩子关于适当的行为和不适当的行为一个明确和一致的指

导。当孩子了解规矩并明白犯规的后果，他们比较不可能行为不端了。

最后，这种养育的作风使亲子间有更强的感情结合力，因此孩子对于父母的请求也会较有反应。这些小孩视父母为他们的知己和盟友，他们愿意取悦而不想使双亲失望。

有个母亲叙述这种情形在她 8 岁女儿的一次撒谎事件中是如何产生效用。苏珊发现在女儿萝拉的学校作业中夹了一张恶意中伤另一个小孩的纸条。纸条上虽然没有写上萝拉的名字，但显然那是萝拉的笔迹。当苏珊向女儿问起此事，萝拉闪烁其词，硬说纸条不是她写的，但苏珊知道萝拉在撒谎。这件事令苏珊困扰了好几天，她觉得萝拉的天真和她对女儿的信赖逐渐在消失。最后，她知道必须再跟女儿当面谈一下，这次她把自己心中对此事的感受告诉给女儿听。

“对于这张纸条，我知道你是在撒谎，”苏珊明确坚定地说：“你让我很失望，很伤心。我认为你是个诚实的人但现在却知道你在说谎话。我希望你知道当你愿意告诉我真相时，我会愿意听而且我会原谅你。”

两分钟的静默过去后，萝拉双眼充满泪水呜咽地说：“妈妈，关于那张纸条，我撒谎了。”说毕，苏珊拥抱她，两人好好地详谈了关于这便条的内容以及便条是写给哪个孩子的，并且如何使萝拉解决和那女孩的冲突。苏珊也重复地向女儿述说诚实对她们母女关系的重要性。萝拉此后不再向她撒谎。

当小孩感到与父母在情绪上有结合，而父母运用这结合力帮助孩子调整他们的感受并解决问题，这时候，事情就圆满解决了。如同前述，我们的研究发现有接受情绪辅导的小孩在学业成绩、健康及同辈的关系上都有较好的表现。他们比较不会有行为上的问题，同时也较能够从烦恼的情况中恢复。情绪智力使他们有充分的准备去处理将来的危难与挑战。

情绪辅导的五项重要步骤

我记得自己首次发现如何情绪辅导可能对我的女儿莫莉亚产生作用，她当时是 2 岁，那天，我们去探访亲戚后坐在回程的长途飞机上。无聊、疲倦和古怪的莫莉亚问我要“斑马”，那是她喜爱的布绒动物和慰藉的对象。很不幸，我们没注意地将这只已经很旧的动物玩偶装入一只送入检查柜台的行李箱内。

“对不起，宝贝，我们现在没办法拿到斑马。它在飞机另一端的一只大旅行箱内。”我如此地解释。

“我要斑马。”她可怜地发着牢骚。

“我知道，甜心。但斑马不在这里。它在飞机下面的行李舱内，只有等我们下飞机后，爸爸才拿得到，对不起。”

“我要斑马！我要斑马！”她再次地呻吟。然后她开始哭喊，在她的座位上扭转，还徒劳地要伸手去拿刚才她看到我取出小点心放在地上的一只手提袋。

“我知道你要斑马，”我边说，边感到自己的血压在往上升。“但它不在那只袋子里。它不在这里而我也没办法。这样吧，我们何不来读爱克尼，”我边说边寻找其中一本她喜爱的图画书。

“不要爱克尼！”她啼哭，生气起来。“我要斑马。我现在就要它！”

此刻，其他旅客、空中小姐、走道对面我的老婆都投给我“想些法子”的眼神。我看着莫莉亚怒红的脸，想象她多么地感到失望。毕竟，我不就是那个她可以要求涂一片花生酱土司、以电视机遥控器使紫色的大恐龙出现的人吗？为什么我不给她心爱的玩具呢？难道我不明白她多么地想要它？

我感到很难过。突然我开窍顿悟：我无法拿到斑马，但我可以退而求其次给她另一个美好的东西——一个父亲的慰藉。

“我但愿你此刻拥有斑马，”我对她说。

“对呀，”她伤心地回答。

“你因为我们没办法给你斑马而生气。”

“对呀。”

“我但愿你此刻就拥有斑马，”我重复地说，她带着好奇又几乎是讶异的眼光盯着我。

“对呀，”她低声地咕噜，“我现在就要它。”

“现在你累了，搂抱着斑马的感觉一定很棒。我希望在这里我们有斑马好让你抱着。更好的是，我但愿可以离开这些座位，找一张又大又柔软的床，上面堆满你所有的动物和枕头，让我们可以躺下来。”

“对呀，”她同意。

“我们无法拿到斑马，因为它在飞机的另一处，”我说，“所以让你失望了。”

“对呀，”她叹口气说。

“我感到很难过，”我说，看着她绷紧的脸渐渐舒缓。她将头靠在椅背休息。她继续埋怨了几声，但慢慢地平静下来。几分钟后就睡着了。

虽然莫莉亚只有两岁，但她明确地知道她所要的——她的斑马。一旦她理解到没有可能得到它，她就不再对我的道歉、辩论或移转感兴趣。我的验证又是另一回事。对她来说，知道我了解她的感受似乎使她好过些；而对我

来说，这是一个对同理心的力量所忘不了的经验。

同理心：情绪辅导的基础

想象一下在一个没有同理心的家庭中成长的样子。那是一个你父母盼望你永远是高兴、满足和宁静的空间，在这家中，忧伤或忿怒被看作是失败或潜在灾难的象征。你的父母每次遇到你情绪低落时就感到焦虑。他们告诉你他们宁愿看到你满足和乐观、“朝好的一面看”、永不埋怨、永不对任何人或任何事说坏话。而你，只是一个小孩，也就认为你的父母是对的。你有坏情绪表示你是个坏孩子。因此你尽量达到他们的期盼。

问题是，生命中不断地发生不如意的事使你几乎无法维持笑脸。你的小妹妹跑到你房间毁了你一系列的漫画书。你在学校被冤枉而你最好的朋友任你被责骂。每年你都参加科学比赛，而每回你的设计都毁了。还有那爸妈吹捧了几个月超级棒的家庭度假，只不过是长途的兜风，听妈妈对“壮观的”景色发出惊叹的语气而爸爸则滔滔不绝地谈论“迷人的”历史遗迹。

但这些事情被认为是不会使你烦恼的。假如你将你的小妹妹喊作小混蛋，你的母亲会说：“当然你没有那个意思！”关于学校的事件，你爸爸会说：“你一定做了些刺激老师的事。”至于科学比赛设计的灾祸呢？“把它忘记。明年你会做得更好。”家庭度假呢？甚至不要提起。“毕竟你老爸跟我花了多少钱带你们这些孩子去犹他州玩……”

所以不久之后，你学会闭上你的嘴。假如在学校遇上麻烦，回家后你挂上一张笑脸径自回房。没有必要去惊动爸妈。他们讨厌问题。

晚饭时，你爸爸问：“今天在学校过得怎样？”

“不错，”你心不在焉地回答。

“好，好，”他应着，“把奶油给我。”

你在这种假装的家庭中成长到底学会什么呢？首先你认为自己跟父母完全不像，因为他们似乎没有你那些难过和不舒适的感觉。你以为自己有这些感受是有问题的。你的哀伤是个缺点；你的忿怒使家庭成员感到困窘；你的恐惧阻碍了他们的前进；如果不是因为你和你的情绪，他们的世界大概就是完美的。

过一段时间后，你发现跟双亲讨论你内心的世界是没有什么意义的，而这使你感到孤单。但你也发现只要你装出高兴的样子，就天下太平了。

当然，这会造成困惑——尤其在你长大后，看到愈来愈多的证据显示生命有时候真的是个累赘。在你生日时，你得不到想要的玩具；你最要好的朋友找到一位新的好朋友，留下你一个人孤独地在自助餐馆内排队。你装了齿列矫正器成了大钢牙。疼你的祖母过世了。

然而，你被认为不应该有这些难过的感受，因此，你成为掩饰自己的大师。更成功的是尽量不要有感觉。你学会闪躲引起冲突、忿怒及痛苦的场面。即是说，你远离避开人类密切的结合。

通常，否认自己的情绪并不简单，但却能做得到的。你是在分散情绪和转移注意力中发展长大的。进食偶尔可以帮助平息不安的感觉。电视与电动游戏是忘记烦恼的好法子。再过几年，你就长大可以熟习地掌握一些分散心神的技巧。现阶段，你尽力装扮笑脸、使你的双亲满足、让一切都在控制之下。

但如果情况不是如此呢？假如你生长在一个以同理心的了解作为首要的

目标而不是追求表面的快乐的家庭，又会是怎样？想象你的父母在问：“你还好吗”的时候，他们真的想知道事情的真相。你或许每次不会被迫回答：“还好。”因为你知道如果你回答：“我今天好惨。”他们不会乱做结论，也不会假设每个问题都是一个灾难等着他们去修补解决。他们只会单纯地倾听你接下来要说的话，而且会尽力去了解及帮助你。

假如你说你在学校跟伙伴发生争执，你母亲或许会问你发生的原因，你的感受，以及她是否能够帮你找出解决的办法。假如你跟老师有误会，你的父母不会自动地站在老师那一方；他们会仔细地听你叙述故事并相信你，因为他们认为你是诚实的。假如你的科学设计泡汤了，你爸爸会告诉你他小时候也有类似的经验；他明白站在教室前、面对嘶嘶冒烟该死的设计时，那种胆怯的感受。假如你的小妹妹毁坏了你一系列的漫画书，你妈妈会搂着你说：“我明白你为何如此忿怒。你很在乎这些书，这么多年还一直收集着。”

很可能，你就不会感到太凄凉。不论发生任何事，你感到父母都会支持你，他们可以让你依靠，因为你知道他们了解你的内心。

在最基本的形式上，同理心是感觉别人之情绪的能力。作为有同理心的父母，我们看到孩子在流泪时，就能设身处地想象他们的处境并感受他们的悲痛。看到孩子生气地跺脚，我们能感受他们的受挫与忿怒。

如果我们可以向孩子传达这类亲密的情绪了解，即是相信他们的体验并帮助他们学习慰藉自己。这技巧使我们处在如江河的筏夫所谓的“滑行”。不论与孩子的关系中有多少的暗礁或急湍，我们都能待在河流上，引导他们向前进。甚至当这过程变得极端叛逆（像是在青春期就经常如此），我们也能帮助孩子渡过障碍和危机，寻找他们的方向。

同理心为何有这般的威力？我认为是由于它让孩子视父母为盟友。

想象一下当 8 岁的威廉从后院垂头丧气地回来，因为隔壁的小孩拒绝跟他玩耍。他的爸爸鲍勃从报纸中抬起头，短短地说：“又是这样！威廉，你看你，现在已是个大男孩，不是小婴儿。不要因为每次人家对你冷淡就难过不安。你就把它忘记，找个同学打电话聊聊天；读书；或者看电视。”

通常，由于孩子相信父母的意见，因此威廉很可能会想：“爸爸是对的。我表现得像个婴孩似的。所以隔壁的男孩不想跟我玩耍。我怀疑自己什么地方不对劲。为何我不能像爸爸说的一样忘了它呢？我是如此地糟糕，没人愿意做我的朋友。”

现在想象假如威廉的父亲在他进屋时的反应不同，威廉会有怎样的感受。譬如，鲍勃放下手中的报纸，看着儿子说：“威廉，你看来有点难过。告诉我发生什么事情了。”

假如鲍勃倾听——真的打开心胸倾听——或许威廉对自己会有不同的判断。这段对话继续下去可能是如此：

威廉：汤姆和派屈克不让我跟他们玩篮球。

鲍勃：我敢说那让你伤心透了。

威廉：对呀。也让我火大。

鲍勃：我看得出来。

威廉：没有道理我不能跟他们打篮球。

鲍勃：你跟他们谈过这事吗？

威廉：才不呢。我不要。

鲍勃：那你想做什么呢？

威廉：我不知道。或许我把它忘记算了。

鲍勃：你认为那是个比较好的主意吗？

威廉：对呀，因为明天他们大概会改变主意。我想我会找个同学打电话聊聊天；或者读书；我可能会看一会儿电视。

当然，差别就在于同理心。在这两幕里，鲍勃都是关心儿子的感受。或许长期以来，他对于威廉因同伴的排斥“反应过敏”而忧虑；他希望儿子变得较坚强。可是，在第一幕里，鲍勃犯了一个常见的错误，让他自己对威廉的期盼成了绊脚石。他以批评代替了同理心，他发表了短短的演说，提供未经请求的劝言。结果，他一番好意的努力都失败了。威廉带着更难过的心情离去，进一步地被误解，比以往更像一个“懦夫”。

相对地，第二幕里，鲍勃花时间倾听儿子，清楚地表示他了解威廉的感受。这让威廉感到更有慰藉，更有自信。最后，虽然威廉自己找到的答案跟他父亲可能提供的是一样的（另外找一个伙伴；去读书等等），但这是他自己寻出的解答，他可以带着完好的自尊，更坚强地离去。

这是同理心运作的方式。当我们企图去了解孩子的体验，他们会感到有股支持的力量，知道我们在他们的身旁。如果我们不去批评他们，不轻视他们的情绪，不尝试转移他们的意向，孩子就会让我们进入他们的世界。他们告诉我们他们有怎样的感觉，提供自己的意见，他们的动机变得较单纯，也就有更进一步的了解。我们的小孩渐渐相信我们，然后当爆发冲突时，我们有共同的立场一起解决问题。他们甚至可能会和我们一起动脑筋解决问题。说实在的，有那么一天他们会愿意听我们的意见！

我对同理心这个概念的解说听来似乎很简单，但事实上它真的如此。同理心就是将自己设身处地在孩子的身上并加以反应。所谓知易行难，不要以为同理心的概念简单，实行起来并不容易。

在以下这几页，你会读到关于情绪辅导的五个步骤，父母一般在与孩子的关系中使用它们来建立同理心，以提高他们的情绪智力。如在第一章所述，这些步骤包括：

（1）察觉到孩子的情绪。

（2）认识到情绪是亲近或教导的一个机会。

（3）具备同理心去倾听并肯定孩子的感受。

（4）口头上将情绪描述。

（5）设规范并帮助孩子解决疑难。

我也附加了一些额外有关情绪辅导的策略，同时对于不适合实施情绪辅导的家庭状况亦加以描写。除此之外，下面包括了两项自我的测验——一个评估你对情绪的察觉度，另一个则测试你情绪辅导的技巧。

步骤一：察觉情绪

我们的研究发现要父母感受到孩子的感情，他们必须先能在自己身上，然后再在小孩身上察觉情绪。但是“情绪的察觉”到底表示什么呢？它是否意谓“敞怀坦白”放松戒心？公开不久前你掩饰自己的那部分？假如如此，天生保守或自制的父亲可能怀疑他们自初中时一直向往达到的那种又酷又男子气的形象到底会变成怎样？他们是否看完迪斯尼的电影就要泪流成河，是否在足球赛后跟他的老爸相拥？那些在压力下仍努力地表现出耐心与仁慈的母亲可能也会忧虑。当你专注在怨恨或忿怒的情绪时会怎样？你是否要对小

孩不断地唠叨、埋怨和发怒？你会否失去他们对你的爱与忠诚？

事实上，我们的研究显示人是可以有情绪上的察觉——因此对于情绪辅导就有了充分的准备——却没有过分情绪的表现，也没有“失控”的感觉。情绪的察觉仅仅表示你察知自己感到一种情绪时你可以有所识别，而你对于其他人产生的情绪也是敏感的。

·性别如何影响情绪的察觉

一个人对慰藉表达的情绪有部分是受文化因素的影响。交叉文化的研究证明，譬如，意大利人或拉丁美洲的人一般在表面上都比较热情；而日本人或北欧的人则比较羞怯和自制的。然而，如此的文化差别并不会影响一个人感受的能力。那些对情爱、忿怒或悲伤之表达不明显的人，并不代表他们内心没有这样的体验，也不代表他们无能力去洞悉及回应别人这样的情绪。理所当然地，任何文化背景的人都有能力去感应孩子的情感。

美国的男性生长在一个不鼓励他们表现情绪的文化里。虽然普遍的神话都将男性塑成冷酷粗暴的角色，忽视他们伴侣或孩子的情感，但是心理学的研究却另有一番说法。在我们及其他研究所的实验室内进行的研究发现尽管男女表达情绪的方式有别，但他们经历的感受相去不远。

为了要找出一种性别是否比另一种较具同理心，我和同事将夫妻讨论有关婚姻的冲突做了录像记录。然后我们请每位伴侣重温他们的带子并凭着记忆，告诉我们对话当时他们的感觉。为了记录他们的反应，我们使用一个有刻度的转盘，情绪状况的评估是由负到正。譬如，当他们看到一段记得当时的感觉是悲哀或忿怒的，他们就将转盘扭向“负的”；而当他们看到使他们高兴的段落，他们就扭向“正的”。然后，我们再将带子重放一遍，请他们对于配偶在相同的对话中所有的感觉作评估。将两组的评估比较，我们能够知道每位伴侣察觉对方的情绪经历的准确度。出乎意料地我们发现丈夫洞悉配偶的跟妻子是同样的熟练。当我们邀请第三者来看这些带子并作评估，我们发现男性或女性的外人对于探究别人情绪的反应也同样的熟练。此外，我们发现那些最能够准确地接收别人情绪的人，他们产生的生理反应酷似他们所观察的人的反应。即是说，当带子内的对象由于忿怒而心跳加速，最具有同理心的观察者会体验到相似的心跳加速。至于观察者是男或女并不重要；能接收别人情绪的男女参与者均有同理心引起的类似生理反应。

如果男性跟女性一样能够对情绪有同理心和反应力，那么为何人们如此普遍地认为男性是冷酷的？答案显而易见。如果男性和女性有相似的内心感受，男性较倾向于掩饰情绪不向外表露。我们的研究发现女性比较可以无约束地用语言文字、脸部表情及肢体语言来表达她们的感觉。而男性则比较可能会克制、掩饰及忽视他们的感觉。

有一种理论认为男性这种做法是由于他们为了适应社会需要变得坚强，并对于“失控”的后果，小心翼翼。确实，有些男性装出如此扭曲的男性防御意识以致他们完全将自己隔离在任何情绪经验的认知之外。我相信这种极端的案例代表了男性人口中的一小部分——或许少于百分之十吧。

虽然不愿意面对情绪严重影响男性的家庭关系，但它不会剥夺男性成为一位好的情绪教练的资格。调查显示男性的内在拥有这一切：他们在内心能察觉自己的感觉；有认知及回应孩子情绪的能力；有具备同理心的能力。对于大多数男性而言，要变得能察觉情绪不是学习这技巧的问题；而是要允许自己体验原本就存在的感情。

· 当父母感到失去控制时

那些害怕对负面情绪如忿怒、哀伤及恐惧失控的父母来说，允许自己去感受可能是很受争论的问题。这些家长尤其不敢承认自己的忿怒乃害怕事情不受控制。他们或许怕因此而与子女疏远，或以为孩子会模仿他们发泄情绪的方式，而变得情绪失控。这种父母也可能会害怕对孩子造成身体上或精神上的伤害。

在我们的研究里，那些感到情绪失控的父母一般表现有下列一个或超过一个的特征：

· 他们经常有忿怒、忧伤或恐惧的情绪。
· 他们认为自己的感受过于激烈。
· 在体验了激烈的感觉后，他们要平静下来是有困难的。
· 他们发泄情绪时会变得混乱，使正常的运作有麻烦。
· 他们讨厌自己发泄情绪时的行为。
· 他们常常对情绪有所“ 提防 ”。
· 他们发现自己“ 表现 ”得很正常（平静、有了解、有同理心）。但那只是在演戏。
· 他们相信感情是极具有破坏性的，甚至是不道德的。
· 他们以为自己在情绪方面是需要帮助的。

这样的父母为了要掩饰自己对失控的恐惧而装出一副“ 超级父母 ”的样子，对小孩隐藏他们的情绪。（他们可能对自己的配偶发泄许多的忿怒，但是他们的小孩却很可能会亲眼目睹这些局面。）为了尝试去掩饰他们的忿怒，这些家长常常不理会或放弃与小孩共渡情绪的时刻。讽刺的是，这些隐藏情绪的家长，比那些懂得让孩子以适当的方式表现情绪的家长，可能养育出更没有能力处理负面情绪的年轻人。这是因为小孩成长过程里与父母在情感上是疏远的，同时他们也少了一个教导他们如何有效地应对难熬的情绪的榜样。

苏菲是其中的一个例子，她是我在养育小组内认识的一位女士。由于父母是酒鬼，从小就跟在那种环境中的人一样受着卑微的自尊所折磨。苏菲变成十分虔诚的教徒，她相信唯有透过某种的殉难及无限的仁慈，才得以超越她自己的教养并成为一位“ 好的父母 ”。可是，持续的自我否定常令她在愤慨与失意的边缘挣扎。每次，她都尝试平息这些情绪并怪责自己的自私。但她永远无法完全清除这种“ 自私的 ”感觉。由于压力，有时候她“ 一发不可收拾 ”地对孩子变得异常粗暴，无理地处罚他们。她说：“ 我知道发脾气对他们是不好的，但我不知道该如何停止。就好像我有两个排档——温柔的和暴躁的——而我却无法控制开关。 ”

直到苏菲的儿子在学校惹上麻烦，她被通知去接受辅导，她才逐渐了解自己对情绪所抱的态度反而害了孩子。她向来都否认自己的感觉，对于一些家庭自然会遇到的负面情绪如忿怒、怨恨和妒嫉，也无法给孩子任何处理情绪的模范。然而，要改变她的方式也不是那么简单。她要学习有意识地去注意那些曾经被她认为是“ 自我中心 ”或“ 自恋的 ”甚至是“ 有罪的 ”思绪和感觉。如此，她现在已经可以在崩溃而失控前料理自己的需求。她也慢慢了解，接触自己负面的情绪可以帮助她成为一位在孩子忿怒、伤心或害怕时较好的导师。“ 有点像是飞机上给人看的安全说明书，”她解释：“ 首先你必须为自己带上安全氧气罩才能去帮助你的小孩。 ”

那些害怕失控的父母，对于情绪问题，到底要做些什么才会感到较能够跟孩子一起参与呢？首先记住，假如孩子做了些让你气疯的事，发脾气是 OK 的。重点是你发泄的方式不会破坏你俩的关系。如此，你表明了两件事：一、强烈的感情是可以表达的而且是可以控制的；二、你的确在乎你孩子的行为。只要你以尊敬的态度去沟通，你可以运用你的忿怒表示热情与真诚。我们研究发现最好避免使用讽刺、侮辱及损人格的评语对待你的小孩，这些与造成儿童自尊低落有关。也最好专注于你小孩的行为而不是他的个性。你的评语要明确并告诉他他的行为如何地影响你。

除此之外，你能察觉情绪受激励的不同程度也有帮助。如果你知道自己气炸了，但你能够继续理性地与孩子说话，达到某种程度的了解，那就继续下去。告诉孩子你的想法，倾听他的回应，并继续交谈。相对地，假如你发现自己极端盛怒以致无法冷静地思考，就将局面暂停，待你感到较平静时再重新讨论。当父母觉得自己濒临要做或说些具伤害性的事情，譬如殴打或侮辱孩子的边缘时，也必须退避。打巴掌、讽刺、侮辱、损人格的评语或轻蔑的表情一定要避免。与其殴打孩子或对他们说出伤害性的批评，家长应该稍作休息，答应在他们情绪较稳定后，就会回来讨论。

假如你感觉自己会对孩子在身体或心理上做出严重伤害的危险时，你就应该寻找专业的辅导。保健中心或当地的医疗部门会为你提供转诊服务。

最后，那些害怕失控的父母，最好记住宽恕的治疗力量。父母偶尔都会犯错，对孩子发脾气，说或做了令自己后来懊悔的事情。打从 4 岁开始，小孩就能够明白“ 对不起 ”的概念。因此，不要错过良机，感到后悔时赶紧“ 弥补 ”上回的互动关系。把你对事件发生时及发生后的感受告诉孩子。对他们而言，这可能就是处理懊悔和哀伤的情绪的一个正面例子。或许你的孩子甚至会灵机一动，帮你找出有助于让双方避免往后的误会和冲突的法子。

小孩一般都是渴望来自父母的亲近和温暖。他们最关心的是恢复双方之间的关系。他们给父母无数第二次的机会。总之，这样的宽恕是双向的。在允许孩于偶尔闹情绪的家庭里，父母也公开地原谅他们的孩子，这种情形最能发挥宽恕的功用。

虽然要建立情绪察觉可能是一辈子的事，但家长或许马上从新的洞察中看到正面的结果。一位终于允许自己发脾气的母亲也比较会让自己的儿子拥有相同的感觉。当一位父亲肯承认自己的悲哀，他就更能够倾听儿子或女儿伤心的诉求。

·情绪察觉自我测验

接下来的测验是帮助你反省自己的情绪生活，你如何允许自己去体验忿怒和哀伤，以及你对一般情绪的感觉如何。答案没有分对或错，但是最后的得分帮助你衡量自己情绪察觉的程度。这方面的了解能够使你洞悉你对别人，尤其是对自己小孩的情绪所作反应的原因。

·忿怒

首先来看看你最近这几星期的生活。想一些让你受挫、受刺激或生气的压力事件。也想一些在你生活里，似乎对你表示不耐烦、失意、忿怒或苦恼的人。想想在面对别人或自己这些忿怒、具压力的情绪时，你自己的想法、意象及基本的感觉。

阅读以下每一项声明，它们都是来自我们研究组里的对象。看私底下你有几分是赞同他们的，再圈出最合适你的答案。

T=对； F=错； DK=不知道（列表 1）

1.我觉得有许多不同种类的忿怒。

T F DK

2.我不是平静就是气疯了，没有介乎两者之间的。T F DK

3.我只要是一点点的烦躁，别人都看得出来。T F DK

4.我能够老早在发怒前，就知道自己是有不爽或暴躁的感觉。T F DK

5.就算是很微小的征兆，我都能察觉别人的忿怒。T F DK

6.忿怒是有害的。T F DK

7.当我忿怒时，我感到自己像是在嘴里嚼一些东西，咬牙切齿似的。T F DK

8.我能够在肉体上感到忿怒的迹象。 T F DK

9.感觉是私人的，我尝试不去表达它们。T F DK

10.我对忿怒的经验是感到身体逐渐发热。T F DK

11.对我来说，感觉忿怒有如积聚增加的蒸汽，压力愈来愈大。 T F DK

12.对我来说，发怒有如吹散蒸汽，释放压力。T F DK

13.对我来说，发怒有如持续不停地增加压力。T F DK

14.发怒让我感到自己快要失控。T F DK

15.当我生气时就是告诉别人我不是可以被摆布的。T F DK

16.忿怒是我达到严肃坚定的方法。 T F DK

17.忿怒赐给我力量；它是处理事情的动机，不让自己被击败。 T FDK

18.我压抑忿怒并将之藏在心内。T F DK

19.我的观点是，假如你压抑忿怒，你会招引灾害。 T F DK

20.我的看法是，忿怒是自然的，就像清喉咙一样。 T F DK

21.对我而言，忿怒像一些东西着了火，像要爆炸似的。 T F DK

22.忿怒，如一把火，能够将你吞蚀。 T F DK

23.我安然渡过忿怒，直到它消退。T F DK

24.我视忿怒为一种破坏。 T F DK

25.我视忿怒为野蛮的。 T F DK

26.我视忿怒为具有消灭性的。T F DK

27.对我而言，忿怒与侵略没有多大的差别。T F DK

28.我认为孩子的忿怒是恶劣的并且应该受到处罚。 T F DK

29.忿怒的能量必须散发至某处，你最好将它表达出来。T F DK

30.忿怒赐给你魄力、能量。T F DK

31.对我而言，忿怒与伤害是相随的。我生气，是因为我受到伤害。T F DK

32.对我而言，忿怒与恐惧是相随的。我生气，是因为我内心缺乏安全感。T F DK

33.当你发怒时，你将自己处于一个像是掌握力量的地位；你觉得在维护自己。T F DK

34.忿怒大半是不耐烦。 T F DK

35.我处理忿怒的方法是让时间把它冲走。T F DK

36.对我而言，忿怒表示无助与沮丧。T F DK

37.我隐藏自己的忿怒。 T F DK

38.让人家看到你在发脾气是很丢脸的事。T F DK

39.如果忿怒是在控制之下，那就 OK。 T FDK

40.我敢说人们发怒时，就像将废弃物扔在别人身上似的。T F DK
41.要除去忿怒，就像是从体内排掉一些令人十分讨厌的东西。T F DK
42.我觉得情绪的表达令人困窘。 T F DK
43.假如这个人健康，他是不会发怒的。 T FDK
44.忿怒意味着交战或接触。T F DK

·忧伤

现在想想近来你感到难过、郁郁不乐或被排斥的时候。想一些在你生活里表现哀伤、沮丧或忧郁的人。当你想起你或别人在表达这些伤心的时候，你有什么想法、意象或基本的感觉？阅读以下每一项关于忧伤的说明，再圈出最能够描述你反应的答案。（列表 2）

1.大体而言，我会认为忧伤是有害的。T F DK
2.哀伤像疾病一样，要从中恢复就如同疾病后痊愈似的。T F DK
3.当我难过时，我想独自一人。T F DK
4.我感到有许多种忧伤。T F DK
5.就算自己只有一点点的伤心，我都能察觉出来。TFDK
6.就算别人只有一点点的忧郁，我都能察觉出来。TFDK
7.我的身体清楚明确地警告我今天不会好过。T F DK
8.我认为忧伤是有益的，它让你知道要放慢脚步。T F DK
9.我觉得忧伤对你是好的，它能告诉你什么是你生命中所缺乏的。T F DK
10.忧伤本来就是失落感及伤感的一部分。T F DK
11.假如忧伤迅速结束，那就 OK。T F DK
12.倾听忧伤可以净化人心。T F DK
13.忧伤是无用的。T F DK
14.“好好地痛哭一场”是没有根据的。 T FDK
15.忧伤不应该随便浪费在芝麻绿豆的事上。T F DK
16.忧伤有存在的道理。 T F DK
17.忧伤代表懦弱。T F DK
18.忧伤表示你有感觉有同理心。T F DK
19.感到悲哀即是感到无助和/或绝望。 T F DK
20.假如你感到忧伤，找人交谈是无用的。 T F DK
21.我有时候会好好地痛哭一场。T F DK
22.感到悲哀让我害怕。 T F DK
23.向别人表示你难过代表着失去控制。 T F DK
24.如果你能够一直加以控制，忧伤可以是一种享受。 T F DK
25.最好勿向别人表示你的忧伤。T F DK
26.忧伤就像是被蹂躏似的。 T F DK
27.人们忧伤时应该要独处，像隔离似的。 T FDK
28.装作快乐是忧伤的解药。 T F DK
29.经过足够的思虑，一种情绪可以被转换成另外一种。T F DK
30.我尝试尽快自悲哀中恢复过来。T F DK
31.忧伤使你反省。T F DK
32.孩子的忧伤反映出负面的人格。T F DK
33.最好是完全不对孩子的哀伤作出反应。T F DK
34.有时候当我难过时，我只感到对自己的厌恶。T F DK

35.我的看法是，情绪一直都存在着；它们是生命的一部分。T F DK

36.在控制之下的情绪是表示乐观、积极，而不是哀愁的。T F DK

37.感觉是私人的，不是公众的。T F DK

38.假如你对孩子发泄情绪，你很可能会失控并变得滥用感情。T F DK

39.生命中，最好不要沉迷在负面的情绪内过久；只要强调积极的情绪即可。T F DK

40.要克服负面的情绪，只要继续例行的过着日子即可。T F DK

·得分

察觉忿怒及悲哀的人是以不同的态度来讨论这些情绪。他们能够轻易地在自己及别人身上发现这些情绪。他们能体验这些情绪的种种强弱程度，而他们也允许这些感受成为他们生活中的一部分。这些人比其他情绪察觉较差的人，较有可能观察出孩子细微、不强烈的忿怒或忧伤的表达，并有所反应。

你会对一种情绪的察觉力强，而对另一种弱吗？这是有可能的。察觉力不是单次元的，并且会随时间而转变。

忿怒：要计算你的忿怒积分，将你在以下列表 1 内的题目说“对”的次数总合后，减去你在列表 2 内的题目说“对”的次数的总和。得分愈高表示你的察觉力愈强。

列表 1：

1，3，4，5，7，8，10，11，12，15，16，17，19，20，27，29，30，31，32，33，44

列表 2：

2，6，9，13，14，18，21，22，23，24，25，26，28，34，35，36，37，38，39，40

假如你回答 DK（不知道）超过 10 次，你可能需要下功夫使自己变得更能够察觉本身和别人的忿怒。

忧伤：要计算你的忧伤积分，将你在以下列表 1 内的题目说“对”的次数总合后，减去你在列表 2 内的题目说“对”的次数的总和。得分愈高表示你的察觉力愈强。

列表 1：

4，5，6，7，8，9，10，12，16，18，21，24，25，31

列表 2：

1，2，3，11，13，14，15，17，19，20，22，23，27，28，29，30，32，33，34，36，37，38，39，40

假如你回答 DK（不知道）超过 10 次，你可能需要下功夫使自己变得更能够察觉本身和别人的忧伤。

·情绪自我察觉的秘诀

做完这项测验，你可能发觉想要对自己的情绪生活展开更深入的认识。一般开发你的感觉的方法包括冥想沉思、祈祷、写日记以及其他艺术的表达形式如演奏一种乐器或者画画。记住要建立更强的情绪察觉是需要一点独处的，那是当今忙碌的家长常缺乏的。可是，如果你提醒自己，独处的时间可以帮助你成为一个较好的父母，那就不会看来好像是很纵容的事。夫妻可能偶尔想要轮流独自去晨练或周末静修。单亲父母或许可以互相交替照顾孩子以换取相同的目的。

保持一份“情绪记录簿”也是能使你变得对每一刻的情绪有更多的察觉

的一个很棒的方法。以下是追踪各种情绪一周发生的清单。这样的记录簿帮助你变得对激发你情绪的事件或思虑以及你对它们反应的方式有更多的察觉。譬如，你记得最近哭或发脾气的时候吗？导火线是什么呢？你对有这情绪的感觉如何？之后你感到轻松抑或羞耻？其他人是否察觉你有这些情绪？你有跟任何人谈起这件事吗？这些是你在情绪记录簿内可以记录的事情。你也可以利用这本记录簿记下你对其他人，尤其是你小孩的情绪的反应。每次发现孩子忿怒、伤心或恐惧时，你就可以记下自己的反应。

情绪记录簿对那些害怕或担忧自己情绪反应的人也有帮助。因为表达情绪及将它写下来的过程中能帮助人们对这感觉下定义并控制它。曾经看来神秘而不受抵制的情绪突然有限制和范围了。我们的感觉变得有管理而且不再令人恐惧。

当你写情绪记录簿时，注意你的感受引发的思考、意象及语言表达的方式。寻找你用来描述自己感觉的隐喻中的含意。譬如，你是否有时候视你的忿怒或孩子的忿怒是具有破坏性或爆发性，而因此感到令人恐惧？或者你是否较可能意识到忿怒是具有力量的、净化的及有魄力的？关于你接受和处理生活中负面情绪的意愿，这些描述透露了什么信息？对于你想要改变的情绪，你有什么看法或认识？

·情绪记录簿

愉　　快	
钟　　爱	
兴　　趣	
兴　　奋	
骄傲渴望	
爱	
被　　爱	
感　　谢	
压　　力	
伤　　害	
悲　　哀	
苦　　恼	
生　　气	

（续表）

怜　　悯	
厌　　恶	
内　　疚	
妒　　忌	
羞　　愧	

·察觉小孩的情绪

察觉自己情绪的父母可以运用他们的敏感性与孩子的感情——无论多么的难解或强烈——做协调。不过，作为一个敏感、察觉情绪的人，并不一定代表你对孩子的感受会觉得易于了解。小孩常常间接地表达他们的情绪，而采用的方法令大人感到迷惑。无论如何，只要我们放开心胸仔细倾听，我们通常都能够解读孩子在互动时、嬉戏中、每日的行为里无意识地隐藏着的信息。

在我们养育组内的一位父亲大卫，叙述他 7 岁的女儿如何在一次事件中令他了解她忿怒的根源并向他表示她的需求。凯莉那一整天心情低沉，他解释那是因为与她 4 岁的弟弟吵架后，对于所有想象的侮辱都发怒，包括典型的：“ 占美又在瞪着我看！ ”每次的互动关系，凯莉都将占美当成坏蛋，虽然占美看来并没做错事。大卫问凯莉为何她对顺从的弟弟如此生气，但他的问题只换来她的静默无语和眼泪。他探问愈深入，凯莉就变得更被动。

到了晚上，大卫去凯莉的房间帮她准备就寝时，她又开始闹别扭。他打开衣柜找她的睡衣时，发现只有一套干净的、裤脚缝密的旧睡衣。“ 你认为这件适合穿吗？ ”他带着一丝微笑问，同时把它来提起让他瘦高的女儿看。大卫找来一把剪刀，两人一起把密合的裤管裁去，让她穿上。“ 我真不敢相信你长得这样快， ”他对她说：“ 你就要变成一个高大的女孩啰。 ”

5 分钟后，凯莉和家人一起在厨房吃睡前点心。“ 她看来就像是另一个小孩， ”大卫回忆着说。她变得很兴奋、活泼。她甚至还跟占美说了个笑话。

“ 在这睡衣事件中发生了一些事情，但我不确定是什么， ”大卫告诉其他的家长。经过组内轮番的讨论，他得到一个比较清楚的答案。凯莉这样一个严肃、敏感的小孩一直很妒忌性情快乐、和蔼的占美。尤其在那天，由于相同的原因，她可能需要再次的保证自己在家中的特殊地位。或许她想知道大卫爱她的方式跟爱占美的方式是不同的，又或许她父亲亲切地承认她的快速长大正是她所要的。

重点在于孩子——跟所有人一样——他们的情绪都是有原因的，不论他们是否能够清晰地表达出这些原因。每当我们发现孩子为了些看似不合理的事件发怒或不安，如果退一步看看他们整体的生活状况，可能会帮助解决问题。一个 3 岁的孩子不可能告诉你：“ 妈咪，对不起，我最近太烦躁了。那只是因为自从去了新的日间托儿所后，我有许多的压力。 ”一个 8 岁的孩子大概不会告诉你：“ 当我听到你跟爸爸为了钱在争吵时，我觉得好紧张。 ”但事实上，这可能真的就是他的感受。

在大约 7 岁和更小的孩子中，常常在幻想的游戏中展露出感觉的提示。假装的游戏，利用不同的角色、场景及道具，可以让孩子确实地表现种种的情绪。我记得自己的女儿莫莉亚，在她 4 岁时，用她的芭比娃娃应用方法。

她在浴盆内边玩弄着娃娃边告诉我：“ 当你发怒的时候，芭比真的好害怕。 ”这是她开始我俩之间重大问题对话的一贯作风，谈的都是关于使我忿怒的事情；当我生气时，我的声调多么高；以及那使她有怎样的感觉。有这机会畅谈是可喜的，我向芭比娃娃（和我的女儿）保证，我不是想惊吓她，而我偶尔的发脾气并不代表我不爱她。由于莫莉亚是以芭比的身份交谈，所以我直接向芭比说话并安抚她。我认为如此可让莫莉亚较容易继续谈关于在我生气时她的感受。

并非孩子所有的信息都像这样易于解读。不过，透过嬉戏，他们一般都会反映表达对严肃的主题如遗弃、疾病、伤害或死亡的恐惧。（孩子喜欢假装他们有超人的力量并不奇怪。）警觉的家长能够从孩子游戏中表达的恐惧而获得提示。随后，他们可以将这些恐惧提出讨论并让孩子得到慰藉。

孩子情绪上不安的征兆亦会在行为上表现出来，譬如过量进食、胃口差、恶梦、头痛或胃痛。已经训练会上洗手间的孩子，或许突然又开始尿床等等。

假如你觉得孩子似乎正在忧伤、忿怒或恐惧，尝试设身处地从他们的观点看看这世界，这样会有帮助的。要实际行动可能比光听来得更有挑战性，尤其当你自认拥有许多丰富的人生经验。譬如，当一只宠物去世时，你知道悲伤会随时间而逝，但一个孩子第一次体验这种感情时，由于强烈的感受，会比你更感到不胜负荷。虽然你无法排除你俩之间经历的悬殊，但你可以尝试记住孩子是从一个鲜嫩、较易受伤的观点来面对生命。

当你感到自己的内心与孩子结合；当你知道自己感觉到孩子的感受，你就体验了同理心，亦即情绪辅导的基础。假如你可以在这种情绪下与孩子相处——就算有时候这感觉可能是难熬的或不舒适的——你就可以采取下一步，认识到情绪产生的时刻是建立信赖及提供指导的一个机会。

步骤二：认可情绪是亲近及教导的一个机会

在中文里，“ 危机 ”一字代表着“ 危机 ”与“ 转机 ”。将这个字的两个概念拿来形容父母的角色是最适合不过的。不论这“ 危机 ”是一只破碎的气球、一张退步的数学成绩单、或是一个背叛的朋友，这些负面的经验都可以作为实行同理心、与孩子建立亲密关系以及教导他们处理自己情绪的一个良机。

对于许多家长来说，认识到孩子负面的情绪是亲近与教导的机会，让他们感到一种慰藉，一种解脱，一种“ 松一口气 ”。我们可以视孩子的忿怒为别的东西而非对我们权力的一种挑战。孩子的恐惧不再是父母无能的证据，而他们的悲伤不一定表示我们“ 今天又多一样被搞砸的事情要我来料理 ”。

研究组里一位情绪辅导的父亲反复地述说一个概念，一个小孩伤心或生气或害怕时，最需要他的父母。具备安抚一个不安的小孩的能力，大概让我们“ 感到最像一位父母 ”。透过认可孩子的情绪，我们帮助他们学习慰藉自己的技巧，足以享用一生。

虽然一些家长尝试忽视小孩负面的感受，希望这些情绪会消散，但其实并不然。相反地，在孩子论及他们的感受，认识它们，并有被了解的感觉时，这些负面的感受就会消散。因此，在情绪未上升到要爆发的危险前，趁早认可这些微弱的感觉是有意义的。假如你 5 岁的孩子对于要去看牙医似乎很紧张，你最好在前一天先行探讨这恐惧，而不要等到孩子坐在牙医诊疗室的椅子上大发脾气。假如你 12 岁的孩子妒忌他的好朋友得到你儿子一直渴望进入

棒球队的机会，你最好引导他讨论他的感受，而不是让这两个孩子在往后的两周内不停地争吵。

在情绪未增强前认可它们也给家人一个风险较小的机会去练习倾听和解决问题的技巧。如果你对孩子摔坏的玩具或轻微的擦伤表示关注与担心，这些经历就是发展关系的基础。你的小孩知道你是他的盟友，并且与你一起想出如何合作相处。然后当发生大事时，你俩有着充分的准备就能共同去面对考验。

步骤三：以同理心去倾听并肯定孩子的感受

一旦你了解情绪产生时的处境正是建立亲近及教导解决问题的机会，大概你就已经准备好，可以接受情绪辅导过程中最重要的一步：以同理心去倾听。

在这种情况下，倾听不单只指以双耳搜集资料。同理心的倾听者更利用双眼去观察孩子情绪的身体证据。他们运用想象力从孩子身上透视整个状况，他们用语言以安抚的、非批评的方式反映他们所听到的，并帮孩子认识自己的情绪。但最重要的是，他们用内心真正地去感觉孩子的感受。

要与孩子的情绪一致，你需要专注于他的肢体语言、脸部表情和手势。当然，你以前已看过深锁的双眉、紧咬的牙关或者烦躁的跺脚。你从其中得知孩子有什么样的感觉？记住，你的孩子也能够洞悉你的肢体语言。假如你的目的是要以轻松体贴的态度交谈，就采取一个表明此种态度的姿势。坐在跟他同高度的位置，深吸一口气，放松自己，同时集中精神。你的专注使孩子了解你很认真地对待他的事并且你愿意花时间在这件事上。

孩子表露他的情绪时，你就回应所听到和留意到的事情。这样是向孩子保证你在仔细地倾听，同时你肯定他的感觉。以下是一个例子：

当尼奇收到寄来的生日礼物时，他 4 岁的弟弟基尔很生气地提出抗议：“这是不公平的！”孩子的爸爸以典型的方式解释，早晚就会公平的，他说：“你生日到时，祖母或许也会寄给你一份礼物。”

虽然这样的声明确实解释了这状况的逻辑，但它无法否定基尔当时的感受。现在，除了感到对礼物的妒忌之外，基尔大概对父亲不了解他凄凉的处境而感到忿怒。

想象假如他父亲以一句简单的话来回应他的发作：“你也希望祖母给你寄一份礼物吧。”基尔会有如何不同的感受。他可能会想：“对呀，就是这样。虽然是尼奇的生日，我应该表现得若无其事，但我却很妒忌。爸爸了解我。”这样，基尔对于父亲迟早会平等的解释也就较能接受。

在我们养育组内的一位母亲，她也有类似的经验，她的女儿有天从学校回家后埋怨：“没有人喜欢我。”

“不跟她争辩事实是十分困难的，”这位母亲说：“我知道她在校内人缘很好。当我只是带着同理心并倾听她的诉说而并不与她争论，一分钟后，这个事件就结束了。我学到当她在谈她的感受时，逻辑一点帮不上忙。最好只是倾听。”

接下来是另一则以同理心去倾听的例子，是来自我们养育组内一位母亲与她 9 岁的女儿美冈曾有过的对话。注意这位母亲最关心的事是认可她女儿的感觉：

美冈：明天我不想去上学。

母亲：你不想？那真奇怪。通常你是喜欢上学的。我很纳闷，想知道你是否担心着一些事情。

美冈：对呀，有一点。

母亲：你担心什么呢？

美冈：我不知道。

母亲：有些事情让你忧虑，而你不确定是什么。

美冈：对呀。

母亲：我敢说你觉得有点紧张。

美冈：（含着眼泪）对呀。可能是朵恩和白蒂的缘故吧。

母亲：今天在学校跟朵恩和白蒂有发生一些事情吗？

美冈：对呀。今天在休息时间，朵恩和白蒂都不理睬我。

母亲：啊，那一定让你很难过。

美冈：是呀。

母亲：看来你明天不想去学校是因为你担心朵恩和白蒂可能在休息时间又不理睬你。

美冈：对呀。每次我朝她们走过去，她们就走开并做些其他的事。

母亲：哎哟，我的天呀。我的朋友如果那样对我，我一定伤心透啦。

美冈：我就是呀。我觉得自己好想哭。

母亲：啊，我的宝贝（拥抱着她）。你发生这事我真的感到好难过。对于你的朋友这样对待你，我能够了解你的悲伤和忿怒。

美冈：我就是这样，明天我真不知道该做些什么。我不想去学校。

母亲：因为你不希望你的朋友再伤害你。

美冈：对呀，而且她们是我一向的玩伴。其他人都有自己的朋友。

就这样，美冈继续告诉母亲她与女孩们的互动情况。这位母亲报告有几次她想告诉女儿该怎么做，她想说：“ 不必担心，明天朵恩和白蒂会改变她们的态度。 ”又或者“ 不要理这些女孩，找其他新的朋友 ”。

但是，这位母亲忍住没有说，因为她想传达她的了解并让美冈自己找到一些解决的办法。

我认为这是一个好的直觉。假如这位母亲告诉美冈不必忧虑，或者假如她已经暗示一些简单的解答，她很可能会说她认为女儿的问题是微不足道的，愚蠢的。然而，美冈发现母亲成为一位心腹朋友并感到安慰。在经过几分钟的倾听及回应女儿向她叙述的事之后，美冈的母亲开始探究处理这情况的构想。同时，由于美冈知道母亲了解她的矛盾，她接纳了母亲给她的意见。以下是这对话剩余的部分：

美冈：我不知道如何是好。

母亲：你希望我帮你想些可行的办法吗？

美冈：对呀。

母亲：或许你可以跟朵恩和白蒂谈谈当她们不理你时，你的感受。

美冈：我想我做不到。那太尴尬了。

母亲：对，我能了解你为何会有那样的感觉。那是需要极大的勇气。老天，我也不知道，让我们一起想吧。（随着时间的过去，这位母亲一直抚摸着女儿的背部。）

母亲：或许你可以等着看会发生什么事。你也知道朵恩今天可能很差劲，隔天就又回到老样子。明天或许她就会比较友善。

美冈：但万一她不会呢？

母亲：我没有把握。你有别的法子吗？

美冈：没有。

母亲：有没有其他人你想跟她们一起玩的？

美冈：没有。

母亲：在操场上还做些什么事呢？

美冈：只有踢球。

母亲：你喜欢踢球吗？

美冈：我从来没玩过。

母亲：啊。

美冈：克丽斯塔常常玩球。

母亲：你是说你在营火会上认识的朋友克丽斯塔？

美冈：对呀。

母亲：我曾经在营火讨论会上看到你跟克丽斯塔在一起，而你跟她相处完全不会感到羞怯。或许你可以请她教你如何玩球。

美冈：或许吧。

母亲：好，那你就有另外一个办法啦。

美冈：对呀，或许行得通。但万一不行呢？

母亲：看来你还是很担心。好像你害怕到时候没人跟你玩，你就不知所措似的。

美冈：对呀。

母亲：你可以想出一些自己一个人玩的有趣事情吗？

美冈：你是指像跳绳吗？

母亲：对呀，跳绳。

美冈：我可以带着跳绳回学校，以防万一。

母亲：对呀。假如你不跟朵恩和白蒂玩耍，或者踢球游戏不顺利，那你还可以跳绳。

美冈：对呀，我可以这样做。

母亲：那么现在何不就把你的绳子放进背包里，才不至于忘记。

美冈：OK，那么我可以打电话问克丽斯塔明天放学后可以过来吗？

母亲：这主意好极啦。

花一点时间，以同理心让美冈自己发掘她的解答，如此，这位母亲就能够指导女儿做出一些可行的选择。

你要知道，当你倾听情绪受激的小孩的诉求，只与他一起探讨通常都比为了延续对话而发问来得更有效。你或许会问孩子：“ 你为何感到伤心？ ”而她完全毫无头绪。一个孩子，她没有多年的反省经历（这对她不利也可能对她有利）所以无法立刻说出一个答案来。可能她是对于父母间的争吵感到很难过，或是因为她过度疲倦，又或者是她担心将至的钢琴独奏会。但要她这样叙述，她可能办到也可能办不到。就算她真的能说出一个所以然，她仍很可能担心这个答案并没有充分的理由足以解释她的感觉。在这种情况下，质问只会使孩子变得沉默。较好的做法是反映你所留意到的事。你可以说：“ 今天你看来似乎有点疲倦 ”或者：“ 我留意到当我提及独奏会时，你皱眉蹙额， ”然后等她的反应。

另外，避免问一些你已经知道答案的问题。像是：“ 昨晚你几点回家？ ”

或者：“是谁摔破了这盏灯？”这些都带一丝不信任和陷阱味道的语气——好像你在等着孩子撒谎。最好是以直接明确的观察来作为对话的起头——像是：“我知道你摔破了这盏灯，而我感到失望，”或者“你昨晚大约过了一点才回来，我不认为这是可以被接受的。”

告诉孩子你自己生活里的例子也可以是表明你了解的一个有效方法。就以基尔这个案例来说，这个小男生为了他弟弟收到生日礼物而妒忌。想象假如他的父亲说：“在我小的时候，当玛莉姑妈收到礼物时，我也有相同的感受。”这使基尔确信他的感觉是有根据的，甚至他的爸爸也曾经体验过。由于他感到被人了解，也就能接纳父亲安抚的解释：“你生日时，祖母或许也会寄给你一份礼物。”

步骤四：口头上的情绪描述

情绪辅导里一个简易却非常重要的步骤，就是当孩子情绪受刺激时，帮助他们去描述这情绪。在以上的例子中，基尔的父亲帮他确定他这不舒适的感觉是“妒忌”。美冈的母亲使用了许多帮助女儿定义她的问题的描述：“紧张、担心、伤害、生气、难过及害怕”。如此提供一些字眼可以帮助孩子将一种无形的、恐慌的、不舒适的感觉转换成一些可以被定义、有界限，而且是每天生活里正常的一部分的东西。忿怒、忧伤及恐惧变成每个人都有的经历，而且每个人都可以处理的。

情绪的描述伴随着同理心。一位父母看到孩子在掉眼泪就说：“你感到十分的伤心，是吗？”这样，孩子不单得到父母的了解，他还可以以语言来形容这种强烈的感受。

研究表示，情绪描述的行为对神经系统有安抚的效果，能帮助孩子自不安的事件里较快地恢复过来。我们未确定这种安抚效果产生的原理，但我的理论是，在你体验情绪的同时进行对它的讨论，是牵涉大脑的左叶，即是语言及逻辑的中心。如此，或许帮助孩子专心并平静下来。如前所述，教导孩子自我慰藉其影响甚巨。那些在较年幼的时期就能平静自己情绪的小孩表现数项情绪智力的征象：他们较能专心、有较好的同辈关系、较优的学业成绩及良好的健康状态。

我给家长的建议是，帮助孩子描述他们的感情。这不是指告诉孩子他们应该有的感觉。这只是单纯的指帮助他们发展一些表达他们情绪的语汇。

孩子愈能精确地以言辞表示他们的感受就愈好，因此，看看你能否帮助他们说中要害。譬如，当他生气时，他可能也感到失意、忿怒、混乱、被叛离或妒忌。当她难过时，她可能也感到伤害、被排斥、妒忌、空虚、沮丧。

记住，人们常有混合的情绪，但这对某些孩子而言就可能造成烦恼了。譬如，一个准备要去营火会的孩子可能对他的独立感到自傲，但也害怕自己会想家。“每个人对于要出远门都很高兴，但我却感到焦虑，”这孩子或许会想：“我有什么地方不对劲呢？”这种情况下，家长可以指导孩子去探究他情绪的领域，并向他保证同时有两种感觉是很正常的。

步骤五：设规范并帮助孩子解决问题

一旦你花时间倾听小孩的诉说并帮助她了解及描述她的情绪之后，很自然地你会发现自己被引入一个解决问题的过程中。这个过程也可以多至五项步骤：一、设规范；二、确定目的；三、思考可能的解答；四、根据你家庭

的价值观，评估所建议的解答；五、帮助孩子选择一个解答。

乍看之下，这个过程似乎颇难处理，但经过演练，它变得很自动并且通常很快就可完成。你也希望孩子能以这种简短的方式经常解决问题。

你可以逐步地指导孩子。但不要惊讶，随着经验的累积，他会开始率先去做并渐渐自己去解决困难的问题。

·设规范

解决问题首先通常是父母对不适当的行为来设规范的，尤其是对小孩子。譬如，一个受挫的孩子以不适当的方式表达负面的情绪，如殴打一位玩伴、摔破玩具或谩骂。父母在了解这不端行为后面代表的情绪并帮他描述感觉后，就可以让孩子明白某些行为是不适当的，而且是不被容忍的。然后，父母可以指导孩子思考一些较适当的方法来处理负面的情绪。

“你对于丹尼取走你的电动游戏很恼火，”父母大概会说：“我也可能会这样。但你打他就不对。你想，应该怎么做呢？”或者：“你感到妒忌是正常的，因为妹妹比你先抢坐车子的前座，但你用难听的名字叫她就不对了。你能想别的方法来处理你的感受吗？”

按照金诺的教导，重要的是让孩子明白他们的感觉不是问题的所在，而不端的品行才是。他说，所有的感觉及所有的期望都是可被接受的，但并非所有的行为是可被接受的。因此，家长的职责是对行为而不是对渴望设规范。

假如你认为要孩子改变对一种处境的感受是不容易的，那么这就合理了。孩子对忧伤、害怕、忿怒的情绪，不会因为父母说：“不要哭啦”，或者：“你不应该有这样的感觉”而消散。如果告诉孩子她应该有什么样的感受，这只会使她不信赖自己真正有的感觉，这种情况导致自我疑惑及自尊的丧失。相反地，假如我们告诉孩子她有权利拥有自己的感觉——但可能有较好的方法来表达这些感觉——孩子的性格、她对自尊的观念就不会受到伤害。同时，她知道有一个了解她的大人从她情绪激动一直到寻找出答案都在身旁帮忙协助自己。

家长到底要规范哪一种的行为呢？金诺没有提供可靠确实的答案，而这也是理所当然的；父母应该根据自己的价值观来给孩子立规矩。不过，他倒是对于宽容的程度作了一些指引，他称之为“接受小孩的孩子气”。他说，譬如父母应该接纳“一个正常的小孩，身上干净的衬衫很快就会肮脏，因为对孩子来说，正常的行动方式是奔跑而非走路，树是要爬的，而镜子是做鬼脸用的”。允许这类的行为，“带来信心并增强表达感觉及思考的能力。”相反地，过分宽容是接受不良好的行为如破坏性的行为。应该避免给于过分的宽容，因为它“带来焦虑并增加对无法给于的特权的要求”。

金诺也建议家长考虑使用三“区段”行为规则，它分为绿区、黄区及红区。

绿区包括被认可及合适的行为。这是我们要孩子采用的行为，所以我们允许他们去做。

黄区是不被认可的不端行为，但由于两项特殊的理由而被容忍。第一项是“学习的余地”，你 4 岁的小孩无法在教堂做礼拜时安静地坐着，但你期望随着年龄的增加，他会变得较好。第二项是“克难期的余地”，一个 5 岁的孩子害感冒时闹别扭；一个十几岁的少女在父母离婚时对母亲的职权视若无睹。你或许不会批准这种行为，所以你必须让孩子知道。但是你可以退一步容忍它，告诉孩子你如此做完全是由于情况特殊。

红区是无论如何都不能容忍的行为。这些包括会危害孩子或其他人幸福的行为，也包括不法的，或你认为邪恶的、不道德的、或社会所不容纳的行为。

对不适当的行为设限制时，家长应该让孩子知道遵从或违反了这些规定的后果。良好行为的后果可以是正面的关切、赞扬、特权或奖赏。不良行为的后果可以是不予关切、特权的丧失或没有奖赏。假如后果是前后一致的、公平的，并与行为不端有关的，孩子反应的效果最佳。

对于幼儿——如 3 至 8 岁之间，“ 暂停 ”是一个很普遍的行为不端的后果。正确的使用法是，孩子被短暂地隔离，不得与同辈及照料者有正面的接触。假如正确地运用，这个方法可以很有效地帮助孩子停止不端的行为，平静下来，并有一个较正面的新开始。很不幸地，太多家长和照料者不正确地运用“ 暂停 ”，他们除了隔离，还加上粗暴的言行，让孩子感到被排斥和被侮辱。这种损伤人格的做法并没有带来多少的益处。我强烈地向父母呼吁要谨慎敏锐地使用“ 暂停 ”法。

另一个美国家长常用的不端行为的后果是打一顿。譬如，在 1990 年对高中的一份调查，显示百分之九十三在幼年时曾经挨骂，其中百分之十点六报告有严重的身体处罚以致留有鞭痕或瘀青。虽然在美国打孩子是很普遍但这不是全世界父母的标准。譬如在瑞典只有约百分之十一的家长报告打孩子——这数字让许多人相信与这国家普遍暴力事件偏低有关。

许多打孩子的家长解释他们这样做会使孩子服从。其实，许多孩子为了避免皮肉之痛而会遵从命令。但问题在于打孩子在短时间内马上见效：它不经过讨论，立即就制止了不端的行为，断绝了教导孩子自我控制及解决问题的机会。长远来说，打孩子可能一点效果都没有。打常常会造成反效果，因为它使孩子感到无力、对待不公平、并怨恨父母。打之后，孩子比较会想到报复而非自我改进。羞辱的感觉可能使他们否认做错事，或者他们可能计划如何避免在下次犯错时“ 被逮到 ”。

打也成为示范的例子，表示侵略的行为是你想要得逞时的一个合适方法。研究发现挨骂的孩子比较容易殴打他们的玩伴，尤其是那些较瘦小软弱的。打的效果也可能产生一个长期的影响。研究显示挨骂的小孩其侵略性与所受体罚的严重度是有关的。长大到少年后，他们比较会殴打父母；成年后，他们比较会变得暴力并且在人际关系上也会容忍暴力行为。最后，那些童年被体罚的人也比较不会照顾他们年迈的双亲，虽然极大部分的美国家长打孩子，我相信多数的人希望以其他较好的方式来处理孩子的不端行为。很有意思的是，研究有关父母接受对孩子管训的训练，显示一旦他们发现别种有效的办法，他们就不会使用打的方法。

允许孩子保留他们的尊严、自尊及权力，这样子的规范会让家庭的运作更成功。当孩子明白设定的规矩，同时又有控制自己生活的能力，他们一开始就比较不会犯错。当他们学会调整自己负面的情绪，就较不需要家长的规范及管训。在父母被视为公平、可靠的盟友下，孩子就比较能够与父母共同解决问题。

· 确定目的

当父母可以抱持同理心去倾听孩子的诉求，对感情作描述，并对不适宜的行为设限后，下一步通常是确定解决问题的目的。假如这不太合乎逻辑，那么很可能你太仓促了；你的小孩大概仍需要一些时间来表达她的情感。假

如你觉得自己正处于这种状况，尝试不要打断她的话题。只要单纯地鼓励孩子继续谈论，抱着同理心、描述感觉，并不时地反映你的所见所闻。一些开放式的问题也有帮助，譬如，“你觉得什么事情让你伤心（或生气或焦虑）？”“是不是今天发生了一些事？”你可以提供一些假设性的想法来帮助孩子找出原因。最后，你的孩子很可能会达到这样的领悟：“现在我知道自己感觉糟透的原因，而且我知道引起这些感觉的问题在哪里。我该怎么去处理这个问题呢？”

要锁定解决问题的靶子，就要询问孩子关于眼前这问题，他想得到些什么。通常，答案是很简单的：他想调整好倾斜一边的风筝；他想解答一题复杂的数学题。其他的情况可能需要说明。譬如，在跟妹妹吵架后，他或许需要决定最好是报复，还是寻找避免以后争吵的办法。有时候，情况看似全无解决之道：小孩的宠物去世，他要好的朋友迁移他州，他得不到真正想要在学校戏剧社内主演的角色。像这样的案例，你孩子的目的可能只是单纯地接受失败或寻找慰藉。

·思考可能的解答

与孩子一起讨论解决问题的一些方法。家长的主意可能是一大帮助——尤其是对于年幼的孩子，他们通常苦无对策。可是，重要的是避免越俎代疱。假如你真的希望孩子能有收获，你应该鼓励她去孕育自己的想法。如何好好地处理这种动脑筋解决问题的过程，主要取决于孩子的年龄。大部分 10 岁以下的孩子都不善于抽象思考。

因此，同一时间内，要他们脑袋里拥有超过一种的选择是有困难的。所以，一旦你俩有了一个主意，这个年纪的小孩很可能就要马上尝试，而不会去考虑其他的途径。我记得当自己的女儿莫莉亚 4 岁时，跟她谈及如何处理她对恶梦中“一只怪兽”的恐惧的策谋。

“你可以将你的感觉画成一幅图画，”我向她建议。转眼间，她就去找她的蜡笔。由于你不希望销毁这股热忱，你可能要一个一个去尝试解答，然后征求孩子做决定，从所有尝试中选择最有效的办法。要向孩子表示另类的选择，假扮或幻想的游戏也可以是一个具体及便利的方法。你可以使用木偶、洋娃娃或自己本身去扮演对问题的解答。

由于小孩子通常是好坏分明的思想模式，假装两种情况对立的版本有助于解释——一个代表“好的”情况，一个代表“坏的”情况。

譬如，两个布偶为了一个玩具在争吵。在第一幕里，一个布偶未经过同意，擅自从另一个布偶处抢走玩具。在第二幕里，一个布偶提议轮流玩玩具。

至于较大的孩子，你可以采用一个较传统的“绞脑筋”过程，如此，你跟孩子尽量努力思索可能的办法。为了帮助产生创意，一开始先告诉孩子没有想法是愚蠢的，而你唯有到最后才从所有的可能中除去一些选择。要向孩子表示自己对这过程的认真，你可以同时写下你俩想到的所有的办法。在你思索解答时，一个鼓励孩子发展的技巧是，将过往及未来的胜利之间的关系连系起来。

你可以提醒他们过去的成果，然后鼓励他们做新的尝试，并预测自己有类似的成功。最近莫莉亚在幼儿园的友谊关系上出了问题，使我有机会与她尝试这个技巧。那天她被这问题烦得不想上学。

我决定不告诉她怎么处理，而宁可在问她自己想法的同时，提供一些帮助她重新审视这个状况的信息。以下是我们的对话：

莫莉亚：我不想上学，因为游泳课需要一个搭档，玛格烈一直想跟我作伴，但我却想跟宝莉在一起。

我：我了解这问题真的使你感到很沮丧。

莫莉亚：对呀，真的烦死啦。

我：你能够怎么做呢？

莫莉亚：我不知道。我喜欢玛格烈但我已经厌倦了一直跟她搭档。或许我可以在玛格烈问我前先抓住宝莉的手。

我：好呀，那是一个办法。你速度必须真的要快啊，不过你应该做得到。

这时候，我有冲动很想提出我的建议，但我了解为了莫莉亚的成长，最好是忍住自己，只是持续地辅导她，让她从自己的观点及经历来探究这个状况。

我：你还想到其他办法吗？

莫莉亚：没有。

我：OK，让我们再来谈一谈。你在学校感到烦恼及沮丧。你记得以前曾经有过相同的感受吗？

莫莉亚：有呀。多多少少。就像丹尼尔常常在拉扯我的头发时。

我：我记得那事。那你是如何处理的呢？

莫莉亚：我告诉他我希望他停手，否则我会去告诉老师。

我：有效吗？

莫莉亚：有呀。他就停手啦。

我：那件事有没有什么让你回想可以用在这件事上呢？

莫莉亚：啊，或许我可以跟玛格烈谈谈，告诉她这阵子我不想跟她搭档，但我仍然想跟她交朋友，而有时候我只是想做宝莉的搭档。

我：不错。现在你有了两个解答。我知道你还会有更多的好主意！

·评估所建议的解答

现在是检查你所引发的每一个解答的时候，决定去尝试一些或除去一些。鼓励孩子个别考虑每一个主意，提出一些问题如：

“这个解答公平吗？”

“这个解答有效吗？”

“它有把握吗？”

“我会感觉怎样？其他人又会感觉怎样？”

这种训练是你与孩子共同探究需要对某些行为设限的另一个机会。譬如，莫莉亚因为游泳搭档的问题而提出留在家里的建议。我可以指出事情的不可行，因为莫莉亚隔天还是要面对同样的问题。这类的对话也给家长增强家庭价值观的机会。我可能对她说：“我们认为你最好面对你的问题，而不是留在家中逃避它们。”我也可以利用这个情况来加强莫莉亚仁慈的道德观：“我很欣慰你考虑到告诉玛格烈你仍然想跟她交朋友。我认为能够对你朋友的感受有敏锐的感觉是很重要的。”

·帮助孩子选择一个解答

一旦你和孩子探究完各种分歧的意见，鼓励她选择一种或几种方法作尝试。

虽然你想鼓励孩子自己思索，但这也是提出你的意见及指导的良机。此时，不必畏惧告诉孩子你年轻时如何处理类似的问题。你从经验中学到什么？你犯了什么错误？什么决策让你自豪？在帮助她解决困难中向她灌输你的价

值观，比单纯地讲解与孩子日常生活无关的抽象概念要来得更有效。

虽然你想帮孩子做好决定，但切记他们从错误中也有所学习。假如你的孩子转向一个你知道是行不通但无害的主意时，你或许希望她无论如何也试试。然后如果失败了，就鼓励她朝另一个方向发展。

一旦孩子做了一个选择，帮助她达成具体计划。譬如一对兄弟为了家庭杂务吵嘴，则设法安排分工合作。鼓励他们达成基本规则的协议，指派任务并同意对调的时限。（杰克逊负责晚餐的碟子，约书亚负责午餐的碟子，两星期后互调。）另外，有一套评估成效的办法也是一个好主意。譬如，这对兄弟同意尝试一个月，然后讨论它的效果，如有需要再做修改。如此一来，孩子逐渐了解办法是可以一边进行，一边修正的。

当孩子选择一个行不通的解答，帮助他们分析失败的原因。之后，你可以重新开始讨论解决问题的办法。这样让孩子了解一个意见的取消并不表示这番努力是完全白费的。指出这只是学习过程中的一部分，而且每一次的调整只会让他们更接近成功。

更多有助于情绪辅导的方法

当你和孩子定期地运用情绪辅导的五个步骤，你俩大概会变得很熟练，对于感觉的察觉力变得更强，也较愿意表达它们。你的孩子也可能体会到与情绪辅导者共事解决问题的益处。

可是，这不表示情绪辅导保证风平浪静。你的家庭必然会遭遇至少几项障碍。有的时候当你想与孩子有情绪上的接触，但由于某些原因，你收不到明确的信息。另些时候，不论你怎么说或做，你似乎无法将信息传达给孩子。你可能觉得他迷失在自己的世界里，而你很可能是对着一片墙在自言自语。

本章介绍一系列的策划，对于在情绪辅导过程中或之后发生的障碍可能证明会有帮助。这些是我及同事们根据养育小组、临床研究、以及观察性的研究而获得的成果。另外，还包括一些常见的家庭状况的叙述，这是些情绪辅导也发挥不了太大作用的案例。这时候，最好是尝试改变方针，延后实施情绪辅导。最后，在章末，有一项测验帮助评估并建立你情绪辅导的技巧。

额外的策略

·避免过度的吹毛求疵、侮辱性的评论或嘲弄孩子

我们的研究明确地显示这样的损伤对亲子间的沟通及孩子的自尊是具破坏性的。

在我们与家庭所做的研究实验，我们发现家长以各种方式表达这类的行为，譬如，语气轻蔑地逐字重复孩子的解释。（“我不记得那件事，”孩子可能这样说。“你不记得？”父母轻蔑地回应。）在电动游戏演练的录像带里，一些父母对孩子犯的错误反应过度，用批评的话炮轰一阵，使孩子难堪。其他可能还会推开孩子的手，接管游戏，表示他们认为孩子是无能的。在论及关于孩子情绪的面谈中，许多家长告诉我们，他们对学前孩子发怒的反应，是取笑或嘲讽他们。

3 年后，我们再次追踪同样这批家庭，发现遭受父母无礼、轻蔑行为的孩子，与在学校课业有问题、与朋友相处有困难的孩子是同一批的。他们体内与压力有关的荷尔蒙浓度较高。导师报告说他们有较多的行为问题，而母亲则说他们较常患病。

这类负面、损伤人格的抚育方式在现实世界与在实验室里都可看到。每分每秒，好意的家长持续地矫正孩子的举止、嘲弄他们的错误，并且当孩子在执行最简单的任务时，不必要地介入其中，这样只会削弱他们的自信。他们毫不在意地形容孩子，这些描述的标签对孩子自我的概念就像胶水一样紧粘不放。（鲍比是“过动的”，凯莉是“文静的”，比尔是“懒惰虫”，安琪儿是“我们的小呆瓜”）另外，经常听到父母向其他大人拿自己的孩子开玩笑；或者看到父母嘲弄孩子的忧伤，说一些类似“不要像个小婴孩”的评语。

很明显的，那些真正与孩子的感情有沟通的家长看来不太会有这种行为。然而，我们的研究显示即使我们归类为情绪教练的父母，有时候在非有意的情况下也对小孩造成人格的损伤。这也是为何我呼吁所有的家长对隐伏的批评、讽刺及损伤人格的习惯要特别警觉。千万留意不要寻孩子的开心。给他们空间，让他们尝试新技巧，即使那表示允许他们犯错。避免在人格上作标记，指出特定的行为而不是大手笔的人格速写。譬如：“我们在祖母家

不得爬上家具，”而非“停止做这么令人讨厌的事！”

虽然有些孩子脸皮很厚，但没有一个是铁做的。孩子希望从父母处得到认同，并且很容易相信父母给他们的评语。假如父母以戏谑、过度批评及侵扰的态度降低或侮辱孩子的人格，他们就得不到孩子的信任。没有信任的基础，不会有亲密，倾听失去了意义，也就不可能共同解决问题了。

·使用“鹰架”及赞许来辅导孩子

这是我们在实行情绪辅导的家庭中观察到的一个手法，他们很成功地在电动玩具实验组内教导孩子。他们的表现与先前所述的过分批评的家长完全是天渊之别。首先，实行情绪辅导的家庭会以缓慢、平静的态度给孩子一些刚刚足够的资讯做开头。然后，他们会等待孩子做对了一些事情后，针对他们的行为给予特定的，而非全面的赞许。（譬如，一位父亲会说：“好！你按钮正好按对了时间。”这类针对性的称赞比广泛性的称赞，譬如：“好！现在你真的抓住它的诀窍啦！”对教导的效果较有效。）接下来，在赞扬之后，家长会惯例地再多加一点指导。这个家庭会一直重复这些步骤，最后，孩子逐步地将这个游戏学习完毕。

我们称这种手法为“鹰架”，因为家长利用每一次的小成功来增进孩子的信心，帮助他胜任下一个阶段。与先前所述的过分批评的家长相比，情绪辅导的父母极少使用批评或侮辱的方式来教导孩子，他们更没有介入接管由自己来玩游戏。

在使用“鹰架”式的手法时，情绪辅导父母缓慢、平静的典型态度，可以跟公众电视台里的罗杰士先生与孩子谈话时的语气相比。

将这方式与另一个受欢迎的儿童电视节目“芝麻街”作一个比较。“芝麻街”用俏皮的、俗艳的角色及活泼的调子来捕捉并维持孩子的注意力，但罗杰士先生则直接面对镜头，用他那慎重的、温和的步调让小孩子专心并易于听懂。

“芝麻街”是采用机械性的背诵方式教孩子数字、英文字母等等。但罗杰士先生平静的态度及安抚的语调则比较适合教导孩子关于感觉及行为的复杂概念。

·忽视你的“养育计划”

虽然有情绪的时刻是施于同理心、增强结合力、及实行辅导的良机，它们对家长来说，也造成挑战，这些家长怀有我所谓的“养育计划”——父母根据一个他们视为会影响孩子幸福的特定问题定下目标。这种计划常常与被赞赏的价值，如勇气、节俭、仁慈及纪律有直接的关系。每个孩子都有不相同的气质，家长可能担心其中一个小孩过于独断，另一个则太胆小。一些孩子似乎是懒惰、无自律的，而另一些则被认为是过于严肃、缺乏自发性与幽默。无视问题的独特性，这种计划使父母很注意行为问题，一直尝试要矫正孩子的方向。如果因计划而起冲突，警觉的父母认为这是他们的责任——他们在道德上的义务——必须加入自己的想法：“由于你的健忘，你又忘了喂猫，这是很残忍的。”“由于你的冲动，你把部分储蓄的零用钱拿去买音乐会的门票，这是很愚蠢的。”

我赞扬与孩子分享价值观的父母；我认为这类的教导是养育极重要的一环。但无论如何，家长必须有警觉心，除非养育计划有着敏锐的沟通，否则，它们只会妨碍父母与孩子的关系。理由之一，养育计划常常干扰父母以同理心倾听孩子的诉说。这种情况下，养育计划会失败，实际上也侵蚀了父母影

响孩子做决定的能力。我让你看一个例子：琴，她是我们其中一个养育组内的一位敏感和关心的母亲。她很久之前就担心儿子安德鲁“沮丧的态度”。她很挂虑这个 9 岁的孩子会有“扮演受害者的角色”，而担心这会多么地影响他与其他人的关系。后来，她跟他简短地聊到他和姊姊发生的一次争吵后，琴就计划要使安德鲁在与姊姊相处时，负起较多的个人责任。

“什么事情呀，宝贝？”她开始说：“你看来有点难过。”

“我真希望有个心肠比较好的姊姊，”安德鲁回答。

“啊，那你对她好吗？”琴反问。

想像现在安德鲁对这个问题会有怎样的感受。妈妈似乎关注他的感觉，但当他表白时，她却批评他。不错，这是带着好意轻微的批评，但毕竟它是一项指责。

现在，假如琴说：“我能够了解为何有时候你会有那样的感觉。”想象安德鲁会有怎样的反应。这种声明使安德鲁确实知道妈妈是专注在他的忧伤上，她会帮他整理与姊姊产生的情绪，并带来解答。可惜，琴却责备安德鲁，使他变得更防御并且较不愿意负起他在争吵中的责任。

艾丽丝·科恩—金诺（Alice Cohen-Ginott），是曾与其先夫汉·金诺携手工作的父母教育家，她说甚至在父母知道孩子行为不端时，养育计划也会有所干扰。她劝告父母先了解隐藏在行为不端后面情绪的意义，才与孩子讨论他犯错的行为。

要了解隐藏在行为不端后面情绪的意义，最好避免提一些问题类似：“你为什么那样做？”这问题听来像是一种控告或批评。孩子比较可能会防御而不提供有用的信息。因此，尝试以关心他在犯错时的感觉发问。

当然，面对行为不端时要忽视你的养育计划谈何容易——尤其当你感到训诫就要溜出唇间。但是未讨论在它后面情绪的意义而先批判一件恶行，这通常是无效的。它就像是孩子发高烧时，你只顾在额头上敷冰毛巾，而不先去治疗造成高烧的感染病。

有一个例子：一位母亲迟了一小时才去托儿中心领回她的 3 岁儿子。这个一向被母亲形容为“倔强”的孩子，这时候开始表现得闷闷不乐。他拒绝穿上夹克，也不愿意离开。这位母亲可以责备孩子的不听话，或者她可以停下来想想之前发生的事，并尝试了解男孩的感受。如果选择了后者，她会说：“我今天比平常较晚来，对吗？你大部分的朋友都回家了，这是不是让你感到有点焦虑？”孩子担忧及紧张的心情被肯定后，突然感到放松并拥抱着妈妈。然后，夹克的问题也解决了，两人就可以归家去。

要成功地与儿子沟通，母亲必须忽略她一直以来要使他较不“倔强”、较合作的计划。常常，家长对孩子恶行的反应刚好相反。他们对养育计划锁得更紧，对孩子的问题表现得好像那是人格上一个永久负面的瑕疵之一。他们或许会因此责怪孩子：安德鲁太敏感；珍纳太富侵略性；鲍比太害羞；莎拉太不能集中注意力。这些描述妨碍施展同理心，也对孩子有破坏性的影响，因为小孩子很不幸地都是相信父母的，他们被视为是神圣的预言家，而孩子则尝试去履行父母的观点。

在他的自传里，作家克里斯托弗·哈洛韦尔（Christopher Hallowell）记得父亲尝试教他建造一个木箱。“假如你不能建造一个方正的木箱，”他父亲说：“你什么也无法建造。”经过多番努力，哈洛韦尔终于做了一个木箱，尽管它是不太平稳的。对于这件事，他说：“……每回我父亲检查它时，

他都会皱着眉头说：‘ 你并没有做成一个正方形。你永远不会成为一位好的建筑师，除非你做出一些方正的东西。 ’最后他不再皱眉头，也不再提起关于那箱子。历年来，我用它来放一些杂物，每次揭开盖子总觉得有股温馨的感觉，虽然在不远处浮现着父亲不满意的表情。 ”

对哈洛韦尔这位成功的作家而言，这种伤心的情节变成往后他与父亲关系永恒的记忆。但在我们看来，它是一个沉痛的教训，家长的批评对孩子有很强的冲击。

身为一位家长，没有人愿意自己的孩子对建造摇摆的木箱感到满意，也没有人希望他们长大后变得懒惰、退缩、侵略、愚昧、懦弱、虚假。但我们也不想这些弱点变成孩子给自己下定义的人格性质。如何能避免造成这些负面的“ 标记 ”呢？答案就是避免对孩子的气质作全面的、持续的批评。在纠正孩子时，专注在他们日常生活中即时发生的一件特定的事。你对孩子说：“ 你太不小心并且麻烦多多。 ”这样的话最好换成：“ 你房内到处散乱着玩具。 ”“ 你是这么慢的一个阅读者。 ”最好换说：“ 每晚阅读 30 分钟，会让你读得比较快。 ”“ 不要做个胆小鬼。 ”最好换说：“ 假如你说话大声点，那女侍应生就能听见。 ”

· 在脑海中创造一幅孩子日常生活的地图

孩子通常不擅长于表达自己的情绪。你的小孩某天看来似乎不安烦躁，但她却无法告诉你她的感受及原因。遇到这种情况，有用的是能够知道有关孩子生活中的人、地点及事件。如此，你比较有准备去探究孩子感情的来源并帮助他们去描述。你也向她证明你认为她的世界是重要的，这样或许会使她感到与你更亲近。

我将这种基本的认识想作是某种的地图——是父母有意识地放在脑海里。对于这种地图，一位家长可能会说：“ 这是我小孩的世界，这些是里面的人物。我知道他们的名字、脸孔及个性。我知道孩子对他们每一个的感受。这些是他的好友，而这个是他的死对头。我的小孩认为这位老师很善良，这位教练很有趣，但那位老师让他胆怯。这是他学校的平面图。我知道那里他感到最舒适，我也知道他觉得要面对的危难是什么。这是他日常的课表，他对这些科目最感兴趣，而那些就让他很头痛。 ”

创造一幅孩子情绪世界的地图需要大量的努力并且要留心细节。家长必须花时间了解孩子在日间托儿所、学校及放学后活动的情形。他们需要与孩子交谈，认识孩子的朋友及老师。跟所有发展中的社区的地图一样，它也需要定期地更新资料。保存一张这样作为资料来源的地图的父母，会发现它在有意义的讨论中提供许多共通的观点。

· 避免“ 支持敌人 ”

当孩子被欺负时，他们希望从父母处得到忠诚、怜悯与支持。只要父母不犯“ 支持敌人 ”的错误，这些都是实行情绪辅导的良机。它是一种挑战，尤其当父母很自然地偏向比较会与孩子发生冲突的权力代表——譬如，老师、教练、孩子领袖或其他小孩的父母。

想象譬如，一个过胖的女孩不安地回到家，因为舞蹈老师对她的体型做了个轻率的评语。假如母亲曾经尝试失败要女儿减肥，她很可能想告诉女孩老师是对的。这大概会让女孩感到全世界都跟她作对。但如果母亲能对女孩有同理心，说：“ 我对你发生的事情感到难过。你一定觉得困窘并感到伤心。 ”这或许就拉近了母女的关系。如果这位母亲维持对女孩的同理心、支持的态

度，一段时间之后，女孩终究会接受母亲的建议。

可是，如果你是那个敌人，是孩子忿怒的目标，你又该如何处理呢？我认为同理心也能在这种状况下发挥作用，尤其如果你对自己的立场是诚实的，即你不是防御的。譬如说，你宣布禁止孩子看电视直到她功课有进步，而她因此发怒。你可以在不改变初衷的情况下说：“我了解你为何大发脾气。假如我在你的处境，我也会有同样的感觉。”

发生冲突时，可以以诚实与坦率的态度鼓励孩子表达她的感情，尤其你可以使用诱发辩论的评语，如：“我可能对这件事的看法是错误的，我也不是永远都是对的。我想听听你的意见。”虽然许多父母对这种放低姿态的作法感到不习惯，但它让孩子觉得你是公平相待并且有诚意去倾听，如此，代价就值得了。

你的对话并不一定要达成协议，只是要互相了解沟通。假如你的孩子突然发出声明：“乘法表是愚蠢的，”或者“鼻环很好看，”你大概有冲动想长篇大论地对他啰嗦，证明他的不对。可是，如果你是以对话的方式跟他沟通，效果或许更好。你可以用这样的开头：“我也是很讨厌背那些乘法表。”或者“我自己不喜欢鼻环，但为什么你会喜欢？”

·依据类似大人的情况来考虑孩子的经历

当你对孩子要产生同理心而感到有困难时，这个技巧就帮得上忙。这种情况可能是他对一些你认为不重要或幼稚的事情感到苦恼。譬如，他在课堂上发表报告时，有人取笑他的眼镜架，或者，他担心夏令营的第一天。你知道他会克服这些考验（以及其他许多困难），你因此想淡化他的挂虑或忽视它们。虽然这种做法让你感到比较安慰，但对孩子不会有什么帮助。事实上，他可能知道父母觉得他很愚蠢而心情更恶劣。

要做到比较有同情心，方法之一是将孩子的处境转换成大人的形式。想象如果在你起立作销售的报告时，你的同事低声议论着你的外表的情况；想想你第一天上班是如何地焦躁不安。

在阿黛尔·费伯及伊莱恩·梅兹利希合著的《没有竞争的兄弟姊妹》中，她们为了帮助父母了解小孩子在新宝宝降临后的妒忌，提供了以下这项建议：想象你的配偶带回家一位新的爱人，并宣布所有人将会愉快地生活在同一个屋檐下。

·不要尝试将你的解答加在孩子的问题上

迅速毁灭情绪辅导的一个方法是告诉伤心或忿怒的孩子你会如何解决这个问题。要了解个中原因，只需想想在婚姻中常会发生这种不幸的运作情况。典型的一幕是像这样的：妻子从公司回来，对于她与同事的争执感到烦恼。她的丈夫分析问题后，在几分钟内，列出解决的计划。可是妻子不但对劝言没有感到感激，反而情绪更糟。这是因为他没有向她表示他明白太太心境是如何地伤心、忿怒及沮丧。他只是证明这个问题是多么简单地被解决。对妻子而言，这或许意味着她不够聪明，或者很可能她自己也会想到这个办法。

想象如果丈夫不是立即提出忠告而是安抚着她的背部，妻子会多么地感到比较舒适。他可以一边按摩着她的背部，一边倾听她详细地述说这个问题以及她对此事的感受。完毕后，她开始构想一些办法。此刻，因为她对配偶有了信任（按摩后感觉更胜一筹），她很可能会征求他的意见。最后，丈夫就有机会提供他的劝言，而妻子也能接受听取这个解答，她不会觉得情绪低落，反而感到来自伴侣的力量与支持。

这也是亲子间运作的方式。父母可能对孩子不愿意听取他们自发的忠言而感到失望，尤其他们将自己较多的智慧与人生经验与孩子分享，却不得要领。但这不是孩子学习的方式。在未有同理心前就提出建言等于像是未打坚牢的地基就要盖房子的外壳。

·以提供选择、尊重愿望而授予孩子权力

成人很容易忘记孩子会感到多么地无助。但假如你透过他们的视野来看世界，你会发现社会如何地强调他们要服从合作。大部分的儿童对日常生活无法加以控制。睡梦中的婴孩从摇篮中被抱出，放在婴儿车内被推去日间托儿所。较大的小孩听到校铃声响，急忙排队等待点名。家长立一些规定像：“等你洗完碟子才准吃甜点。”或者，“你不能穿成那样出门。”还有更典型的：“因为我说的。”你能够想象对配偶或朋友说这种支配性的话吗？

我并不是说要孩子服从与合作是不好的。为了孩子安全与健康着想——还有家长的清静——服从常常是必须的。但家长似乎常常特地将情况戏剧化，向孩子表示年轻人是多么地无力。通常，表达的方式不会恶劣；反而是父母过度地压抑与仓促所造成的结果。如果今天忙碌的家庭要按时完成所有的要求，孩子的需求也要排队。（“不行，你不能玩颜料，我们刚刚才打扫完毕，没有时间清理第二次！”“不行，我们不能在公园里逗留。否则，你哥哥的足球练习就会迟到了。”）

对于许多孩子而言，很不幸的是，这种强调合作只是表示愿望跟喜好都被习惯性地忽略了。一些孩子甚至没有机会做最低度的选择——譬如，穿什么，吃什么，如何利用时间。结果，他们长大后，无法明确地辨别自己喜欢或不喜欢的事物。有一些甚至完全不懂得如何做选择。这些全部都阻碍了孩子负责任的能力。

孩子需要练习衡量自己的选择，找出答案。他们必须了解当他们根据家庭的价值观做出选择后，会发生什么样的后果；而当他们不理会家庭的价值观做出选择后，又会发生什么样的后果。这些有时候是惨痛的教训，但它们可以是父母实行情绪辅导，提供指引的大好机会。

父母可以有信心的是，孩子愈早学会表达他的喜好并做出明智的选择就愈好。一旦小孩到了青春期，有了更多的自由以及伴随而来的危机，不负责任的决定就会更危险。

除了责任感之外，给孩子选择可帮助他们建立自尊。被家长一直限制选择的小孩得到的信息是：“你不只弱小；你的渴望更不足道。”假如这真的产生效用，她会变得服从合作，但她对自我的意识却很差。

不错，给孩子选择和尊重他们的愿望需要时间及耐心。曾经有一位研究员发现学前儿童平均一分钟有三次的请求。我不认为所有的请求都需要有回应，但许多的请求都只需要家长很微小的代价。你的女儿想切掉三明治的面包皮；你的儿子想在你电视转台前再看一次“大鸟”；你的女儿不要你买有果核的冰淇淋；你的儿子希望你把大厅的灯亮着。这似乎是不可思议的事，但倾听与施于这些愿望，可能在将来产生重大后果。孩子得到的信息是：“人家重视我的愿望；我的感受不是无关紧要的。”慢慢地，这种想法可以让小孩变得有主见，如：“我是那种喜欢弹钢琴的小孩。”或者：“我是那种很热爱数学的人。”

·分享孩子的愿望与幻想

这是达到孩子思想水平，使同理心易于产生的一个很好的技巧。当孩子

表达超越现实可能性的欲望时，尤其有效。譬如说，你十几岁的孩子告诉你他想要一辆新的越野脚踏车，但你不确定你是否买得起。假如你跟许多家长一样，你第一个冲动可能就是感到发怒。你想告诉他：“ 毕竟，去年我才刚给了你一部新的竞赛脚踏车，你以为我是印钞票的吗？ ”

但是，假如你利用几分钟想想他的愿望并陶醉在他的幻想中，结果又会如何呢。或许你会说：“ 对呀，我明白你为何想要一辆越野脚踏车。你喜欢骑在郊野的小径上，对吧？ ”你甚至可以将幻想拉得更远，接着说：“ 假如你所有的朋友都有越野脚踏车不是很棒吗？想象假如我可以带你们一伙人去露营一周，我们可以带帐篷、钓鱼的装备等等…… ”

然后，你可以探究有与没有越野脚踏车的露营的优点。你还可以指出你自己是不会买脚踏车的，但你可以引发他自由谈论如何自己赚零用钱来购买一辆脚踏车。重要的是你的儿子知道你已经听取了他的诉求，而你也肯定他和他的欲望。

·以诚实对待孩子

大多数的孩子似乎对家长——尤其是对父亲——是否在说真话有第六感。所以，情绪辅导不只是重复地说着一些句子像是：“ 我明白， ”或者“ 那也让我气疯了。 ”你可以说恰当的话，但假使你口是心非，是不会拉近你和孩子的关系。事实上，谎言只会使你失去孩子对你的信任，也在你俩的关系中造成裂痕。因此，确定你在说之前真的了解孩子。如果你不确定是否了解，就单纯地反映你的所见所闻。提出一些问题，尝试保持不隐晦的对话，总之，不要冒充明白。

·一起阅读儿童文学

自婴孩到少年期，高品质的儿童书籍对父母与孩子都是学习情绪的好方法。故事可以帮助孩子建立谈论情绪的语汇，并阐明人们处理忿怒、恐惧及忧伤的种种途径。

适当挑选、针对年龄的书籍更能够让父母谈论一些他们感到难以启齿的主题——如“ 婴儿是从哪里来的 ”及“ 祖父去世后会怎样 ”。

电视节目和电影也可作为家庭对话的材料。但我认为书本有较好的效果，因为读者与听者可以随时停顿下来讨论故事的情节。大声阅读也比较能让孩子意识到整个家庭在参与说故事，因此他们对叙述与角色有更深的投入感。

文笔不错的儿童文学也帮助家长了解年轻人的情感世界。我们组内的一位母亲陈述她与 10 岁的孩子一起读的一则故事，那是关于一群 10 岁左右的女孩，她们因为其中一个成员要离去而感到伤心。虽然那只是一则很单纯、普通的故事，它深深地感动了这位母亲，因为它勾起了当她正值女儿的年纪时，横越美国的迁居带给她的失落感。忆起了童年友谊的热情，这位母亲也就对女儿发展人际关系的重要性有了较佳的了解。

很不幸的是，许多家长在孩子可以自己读书时，就放弃大声阅读给孩子听的习惯。但有些家长则持续到孩子的少年期，逐步阅读愈来愈高深的书籍。这种习惯就像固定的家庭进餐时间，一定可以让父母与孩子在彼此一致的基础下有联系，并分享乐趣。

·过程中要有耐心

要成为有效的情绪教练，你必须给孩子一些时间去表达感情，不要变得不耐烦。假如孩子是伤心的，就让他哭。假如她是忿怒的，她可以跺脚。你

可能觉得与孩子在这种情况下相处并不是很自在。你会觉得自己成了麻烦的代名词。

但无论如何请记住，情绪辅导的目的是探究及了解情绪，而非压抑它们。忽视孩子消极的一面、不理会它、期望它会自己解决掉，在短期内是较轻松的做法。你会产生一种迷惑的观念，认为时间可以治疗伤口。你所抱的这种态度在短期内比较不会有麻烦，但长久之后就会出现较多的困扰。当问题被忽视，而孩子在情绪上也与你疏远时，要解决问题就更不容易。

相对地，养育的报酬即是来自对孩子感情的关注。在同一时间内，要接受、肯定小孩的情绪而又期望它会自动离去是不可能的。接纳与确认是来自同理心的，即在那一刻感觉孩子所有的感受。

当你发挥同理心时，看看你是否能够以身体的感应来体验这个分享的情绪。就像一首感人的音乐可以激起你的情绪，使你感到兴奋、难过、热情满腔、产生灵感。你也可以以相同的方式进入孩子的情绪，允许它们在你体内产生共鸣。如果能做到这地步，你就可以说出内心的话：“爸爸要离你而去，这确是很难过的。”“被朋友殴打也会让我发怒。”“我能够了解在我纠正你的时候，你很反感。”

你并不常常都需要语言来沟通了解。你愿意静静地与孩子坐在一起捕捉感情的点点滴滴，就代表了千言万语。这样一方面可以向孩子表示你是认真地对待这件事。它也可以表示你同意这不是芝麻绿豆的问题；它是需要思考及关注的。

当你俩在一起分享着情绪时，拥抱或抚摸背部比说话含意更深——尤其孩子是忧伤或害怕时。

有时候孩子可能说她还没有准备好讨论这个问题，这种情况大部分是要被尊重的。不过，尝试与她订定一个日期尽早讨论。然后记下来，履行诺言继续追踪这件事。

一旦你努力于面对孩子的情绪，每天你都会找到机会以有意义的方式跟她沟通联系。从一系列似乎世俗的事件，你会形成一个重要、持久的结合力。你会变成我的朋友启发性心理学家罗斯·帕克（Ross Parke）所谓的“时机收藏家”。你会承认你俩的互动关系是珍贵的时刻并重视别人可能忽略的观点。当你回顾时，你会觉得你和孩子的关系有如一串无价之宝的珍珠。

·了解身为父母基本的权力

所谓“基本的权力”，我是指亲子关系的元素，它可以给父母对孩子的恶行设规范——那是所有小孩想要及需要的。对于一些家长而言，基本的权力可能是胁迫、侮辱或殴打。那些过分放任的父母，可能会觉得完全没有基本的权力。至于情绪辅导的父母，基本的权力是父母与孩子间情绪的结合力。

当你和孩子情绪上有联系，设规范是来自你对孩子恶行的真正反应。你的小孩会对你的忿怒、失望、及忧虑有反应，所以你不必求助于负面的后果，如殴打及“暂停”来增强你的感受。你和孩子之间互相的尊敬与关怀变成你设规范首要的工具。

由于尊敬与关怀对于彼此的反应是很重要的，所以显而易见，在纠正孩子的行为时，避免损坏人格的评语及侮辱是有决定性的影响。一个曾经挨骂或被喊为懒散的、小气的或愚笨的孩子很可能对报复家长比取悦他们更有兴趣。

假如你过去曾经侮辱或殴打孩子，你或许会怀疑是否有可能将你身为父

母的基本权力转移到根植于分享正面情感的基本的权力。我相信这种改变是有可能的，但它需要许多的努力。你需要纠正旧式的管训模式，将情绪辅导整合入你与孩子的互动关系中。你需要努力地去建立一个以信任为基础而非胁迫的关系。

你努力改变的同时，记住汉·金诺的两个原则也有帮助，即：一，所有感觉是可允许的；不是所有行为是可允许的。二，亲子的关系不是民主的；是由父母决定何种行为是可允许的。

假如你的孩子是十或十几岁左右，你可以直接讨论这种基本权力的问题，尤其如果跟规范有关。尝试透过协议与互重的讨论而达成一些规定（及犯规的后果）。要有坚定的态度——尤其当它涉及孩子的安危及幸福。身为一个成熟的大人，你比较知道什么样的行为是危险的。记住，研究发现那些父母能够掌握小孩的朋友、活动及处所的孩子比较不会有危险行为的倾向。他们比较不会陷入有偏差的同辈团体，与警察发生冲突，药物滥用，犯罪及闹恶作剧，男女杂交，及离家出走。

一些家长在转入较积极的基本权力时会比别人有较多的问题。尤其当信任、尊重、关心已从亲子关系中逐渐消失时，情况会更严重。家庭治疗在这时候常常是颇有效的，而我也鼓励家长考虑这个选择。假如治疗师想与你的孩子有单独面谈的时间，你不需要感到惊讶。要知道治疗师可以作为你孩子在“家庭法庭”的辩护律师。很难说家庭治疗需要多久的时间才会见效。就像看牙医，要视问题被忽略有多久而定的。但是研究显示，家庭治疗师在发展一些相当有效的方法帮助家庭重建信心与沟通的桥梁。因此，希望还是存在的。

·相信人类发展的积极本质

我对孩子认识的愈多，我愈相信人类发展的自然方向是一股非常积极的力量。我这一番话是指孩子的脑袋天生就是寻求安全感以及爱、知识与了解。你的孩子想要成为一个亲切、有爱心的人。她想探究这个环境，找出闪电的原因，狗身体内的秘密。他要知道什么是对、什么是错、什么是好、什么是坏。她想知道有关世界的危险以及如何去避免它们。他很想做正确的事情，变得更强更有能力。你的小孩想要成为你欣赏及疼爱的那种人。

具备这些偏向父母的自然力量，你可以信任孩子的感觉，并且知道自己不是孤单的。

不适合情绪辅导的时刻

很难确实地说，家长可以多频繁地运用情绪辅导来建立亲密关系以及教导处理情绪的技巧。孩子每天在成长，学习与别人相处，经受一般的危机，他们的生活似乎充满了实施情绪辅导的机会。

但是，情绪辅导不应该被认为是所有负面情绪的一个万能药。原因之一是，它需要某种程度的耐心与创意，所以父母需要在一个相当专心（平静是更好）的心情下才能处理得好。假如孩子是相对地有可教性也有帮助。在战略上，你当然希望逮住孩子最能吸收的时刻。

当然也有应该延后实行情绪辅导的情况，这些包括：

·当你在赶时间

今天许多家庭都在赶时间，一家人希望按照预定计划去日间托儿所、上学及上班。虽然在这些紧张的赶时间当中，孩子常常会浮现情绪，但这通常

不是情绪辅导的良机，因为情绪辅导需要一段过程。孩子不是机器人，并且我们不能期望他们根据一个随意的时刻表渡过情绪的经历。

我们组内的一位职业妇女正确地描述了她尝试仓促完成对孩子情绪辅导的愚蠢行为。某天早上，她在赴一个重要的客户会议的途中，打算把女儿寄放在日间托儿所。就在到了日间托儿所的门前，4 岁的女儿突然冒出一句话：“ 凯蒂老师不在，我不要留在这里。 ”

这位女士看看手表，知道她如果不要迟到，大概只能花 5 分钟在这件事上。她在脑海里回想着情绪辅导的五个步骤后，她让女儿坐下开始要处理这问题：“ 你似乎不安……告诉我发生什么事情……你因为你喜爱的老师请假而感到烦恼……我了解你的感受……你觉得今天没有她在身旁而难过……我等会就要走了……我要怎么做使你感到比较舒服呢？ ”

这期间，她女儿坐在那里激动地回答并努力强忍着眼泪。时间一分一秒地过去而仍然没有解答。女孩似乎感到母亲的紧急，而这压力只使事情更糟糕。母亲问的愈多，女儿变得愈不安。经过 20 分钟的努力，母亲终于放弃并将呜咽的女儿推到代课老师的臂弯里。她像疯婆子似地开快车冲往约会地点。“ 当我抵达时，我的客户已经离去。 ”这位女士叹着气说。

回想这件事时，她看到自己的错误。“ 我给她一个混合的信息。我告诉她我很关心并愿意帮忙，但我又瞄着手表，而她也明白这个意思。那样更加深了她被遗弃的感受。 ”反省时，这位母亲认为她应该直截了当地告诉女儿她那天早上必须待在日间托儿所，没有商量的余地；而之后她们会再讨论她的“ 不舒适的感觉 ”。然后，将女儿留给代课老师去处理，也让女儿以发展中的社交技巧来调适自己，她就可以准时赴约了。

在理想的国度里，我们永远有时间与孩子坐下来谈论发生的情绪。但对于许多家长而言，这不是常常有可能的。因此，重要的是每天拟定一个时间——最好同一个时间——让你可以在没有时间的压力或干扰下与孩子交谈。有年幼孩子的家庭常常在就寝前或洗澡时如此做。至于就学的小孩和少年，在你们分工合作做家务时，譬如洗碗筷或折叠晾干的衣物时，更能开怀地聊天。定期开车送往音乐课或其他户外活动更提供了不少的机会。利用这种时间交谈，保证你那些问题不会因为时间的受限而无法解决。

· 当你有听众时

唯有当你有时间和孩子单独相处时才比较容易建立亲密和信任。这是为何我建议情绪辅导要一对一的实施，而不是面对其他家庭成员、朋友或陌生人时。如此，可以避免使孩子尴尬。另外，你们可以比较自由地、诚实地反应，而不必担心别人会怎么看。

这个劝告对孩子之间有竞争问题的家庭尤其重要。我们养育组内的一位母亲陈述如何尝试利用情绪辅导的技巧来排解孩子之间的纷争。她说：“ 每当我对一个孩子产生同理心时，另一个就有反弹。 ”

在最佳的状态下，一位客观的家长可能做到调解者的功用，而让孩子俩共同解决他们的纠纷。情绪辅导需要更深层的同理心与倾听，要公开地对两个冲突中的人，不偏不倚地都有同理心是不容易的。因此，假如父母或孩子都不必担忧另一个孩子对他们所说的话提出观点、干扰、或反对，那么，一般在这种情况下的情绪辅导才会比较有效。即是说如果孩子有时间单独地与有同情心的父母相处，他可能较愿意卸下自己的防御，共同分享真诚的感情。

重点当然是要给予每个孩子相同的时间。同样地，与每一个孩子订定一

个固定的、特定的、单独的时间来交谈才能保证情绪辅导有效。

家长也应该察知他自己的同辈朋友及亲戚（尤其是祖父母）可能会影响他们对孩子发挥同理心及倾听的能力。要同时接受孩子的情绪并且听取自己母亲的判断（用说的或不用说的）：“ 那孩子需要的只是好好地揍他一顿 ”可能会很吃力。

假如你处在一个需要实施情绪辅导的情况里，但又碍于别人的在场，就记住稍后再做。你可能要告诉她（以不使她困窘）你打算下回再讨论。然后确实履行诺言。

· 当你太烦恼或太累无法进行有效的情绪辅导时

情绪辅导需要某种程度的创作意念和力量。极端的忿怒或虚脱会影响你明确地思考和沟通的能力。你可能发现自己就是无法聚集足够的耐心和意愿去施展同理心及仔细倾听。除此之外，有时候你真的太疲乏无力去应付孩子的情绪。这时候，等你获得充分的休养或慰藉，恢复生气后，才实行情绪辅导。这可能只是去散散步，小睡一会，泡个热澡或出外看一场戏。假如你发现这些虚脱、压力、或忿怒仍然持续地干扰着你与孩子相处的能力，你或许可以考虑改变一下生活方式。心理健康顾问或保健中心的工作者可以帮你挑选一些可行的解答。

· 当你需要讨论严重的行为不端时

有时候你必须采取某种的管训，它超越了第五项步骤内提及的简易的设立规范。那是当孩子的行为方式使你不安，并且明显地违背了你的道德规范，你就要表达你的不赞成。虽然你可能了解孩子恶行背后隐藏情绪的意义，但这不是情绪辅导的时机。可以延缓对孩子恶行背后隐藏的情绪做情绪辅导，当前是要明白地声明你认为孩子的行为是错的以及你为何有这样的感受。表达你忿怒和失望的感觉（以不伤人格的态度）以及谈论你的价值观也是合适的。

那些对孩子可能 “ 故意表演 ” 的原因感到敏感（并觉得要负责任）的家长，会觉得这是艰辛的教训。譬如，一对正进行着离婚手续的夫妻，发现 13 岁的女儿一直在逃课时，他们可能不知所措。由于他们了解女孩的混乱及伤心，他们可能不想处罚她，而直接处理女孩对离婚的感受。

但无论如何，替孩子寻找行为不端的借口，将来只会对她造成伤害。最佳的处理方式是视她的旷课为一个问题，而她对离婚的感受又是另一个问题。

让我给你一个在比较不那么极端的状况下的例子。当我的女儿莫莉亚 3 岁时，我们有一位宾客在家里住了几天。某天晚餐后，我发现莫莉亚手握着一枝红色麦克笔，孤独地站在起居室里。在她面前那张我们新购入桃红色沙发的手把上，展示了一些鲜红色、可恶的涂鸦。

“ 发生什么事啦？ ” 我很明显生气地询问。

莫莉亚吃惊地睁大着眼睛，天真地抬头看着我，手中仍然紧握着那枝笔。“ 我也不知道， ” 她激动地说。

好，我心想，现在我们有两个问题：破坏行为和撒谎。那时候，我也知道过去的 24 小时内，莫莉亚并不是个快乐的女孩。我想她是由于来访的宾客干扰了她每日例行的计划而感到厌倦。我的直觉告诉我她妒忌我和妻子花许多时间与他交谈而没有跟她玩耍。这或许可以解释她用红笔的 “ 故意表演 ” ——她知道是错的行为。而撒谎的动机也易于明白，她想躲避我的发怒。

我知道自己可以以同理心反应，说一些类似这样的话：“莫莉亚，你是否因为生气所以在沙发上写字？”然后，我可以附加一句：“我知道你在发脾气，但在沙发上写字是不行的。”

但是所有这些都比不上眼前最大的问题：莫莉亚的谎言。所以，我反而决定延迟讨论有关莫莉亚的忿怒与妒忌。那晚我们只谈关于说真话的重要性。我告诉她我对于沙发上的记号很生气也很不安，而她对于这些记号撒谎更令我不安。

最后，当我们将沙发上的污迹擦掉后，莫莉亚、她妈妈和我也谈到引起这件事的情绪。我和妻子倾听并试着了解莫莉亚的忿怒、孤单及失望。我们与女儿讨论其他可以表达她情绪的方法，譬如，与我们谈关于她的感受，以及请求受到关注。

虽然我没有在事情发生后立即向莫莉亚实行情绪辅导，但我知道由于先前的辅导，我与女儿在情绪上的联系，在这次事件中发挥了作用。当孩子与父母有着强烈的情绪联系，父母的不安、失望或忿怒已对孩子造成足够的痛苦，如此，它本身也成为一个训导的事件。你孩子的目的也就变为要修复这层关系，回复她觉得与你情感接近的状态。她也学到为了要获得情绪慰藉，自己必须遵从一定的规则。

·当孩子为了操控而“假装”一种情绪

这里，我指的不是一般的闹别扭和发脾气；我是说那种所有孩子在某些时候为了“得逞”而表露假装的、不真实的闹别扭和发脾气。

让我给你举一个例子：在我们的养育组内一对夫妻，他们 5 岁的孩子在发现父母隔晚打算外出庆祝他们的周年庆，而留下他给保姆照料后大发脾气。他们与萧恩长篇大论地谈他的感受，但仍然没有结果。男孩坚持要让他在这种情况下感到舒适，唯有带他一起外出。

最后，这对夫妻放弃讨论，把哭号的孩子独自留在他房内。他的哭喊持续了约 30 分钟，期间父母不时地探头查看。到了一个时候，这位父亲说他看到萧恩平静地砌着积木而同时继续他那很真实的哭声。“他抬头看到我，就哭得更凶。”这位父亲形容：“然后我看到他露出一丝微笑，他知道这招失败了。”

萧恩原本希望他的哀哭会使父母改变主意。但这不代表他对于要留下来与保姆一起已经息怒了。当父母一方面尝试以同理心倾听并进行情绪辅导，而孩子另一方面却要以自己的情绪来控制他们，这样是没有结果的。他们必须明确地向孩子表示他无法利用哭号来控制父母。这就是那位父亲的所为。他温和而坚定地告诉男孩：“我知道你对此事很生气，但你的哭喊不会让妈妈和我改变我们的主意。我们打算外出晚餐，而你要和保姆一起留在家里。”这时候，男孩终于了解这个局面是无法协商的，于是他停止哀号。过了一会，这位父亲问萧恩他是否愿意想一些法子，让他跟保姆在一起有一个愉快的夜晚，譬如玩游戏，准备点心等等，而孩子也接受了。

当你决定延缓实施情绪辅导，你和孩子都必须作承诺尽快再来讨论这问题。这跟在第二章内提及的忽视型及反对型父母所用的策略十分不一样。对他们而言，忽视情绪是最重要的养育作风。他们对强烈的情感感到很不自在，所以完全不加以理睬。在这里，我只是向你建议等到情况似乎比较会产生结果时才进行讨论。

假如你真的延后讨论问题，告诉孩子你不久就会再回来讨论，并确定你

履行诺言。无法履行对孩子的诺言，大概还不至于像媒体所渲染的有那般严重的后果。小孩是十分公平、十分了解的，而且他们会给你许多第二次的机会。无论如何，履行诺言是尊重的一种形式——假使你以身作则示范好榜样，孩子也会有回报的。

我同时也鼓励父母只有当他们真的觉得有必要时才延后讨论问题。通常，你应该尽量腾出时间来进行情绪辅导。对一些人来说，这表示不要再认为谈论感情是有点“放纵”或“宠坏”孩子。

正如我们研究得知，接受情绪辅导的小孩，当他们学会了调整自己的情绪，他们的行为表现变得良好。专注在负面的情绪也不会“把事情弄得更糟糕”。假如孩子的问题十分棘手，家长应该支持他，让他学习如何处理。假如眼前的问题不严重，对它的讨论更不会带来伤害。

最后，我重述情绪辅导不应该被视作某种神奇的处方，可以消除家庭的冲突及淘汰设规范的必要。

可是，情绪辅导有助于拉近你与孩子之间的距离。它是你俩一起解决问题、维系合作关系的基石。孩子的感觉使他们对你产生信任。他们知道你不会“为了他们着想”而批评或损伤他们。

你的孩子也不会有一种许多大人都很熟悉的感觉——“我十分爱爸爸，但我绝不可能真正地跟他谈话。”当你的孩子遭遇问题时，他们会向你求援，因为他们知道你不只是提供陈词滥调的冗长演说，你是确实地在倾听。

然而，情绪辅导真正的好处是，它的效果会持续至你孩子进入少年期。到那时候，你的孩子会将你的价值观融为他内在的一部分，他们也会因情绪智力而受惠；他们知道如何去集中注意力，如何与同辈相处，及如何处理激烈的情绪；他们也能避开其他没有这些技巧的小孩容易陷入的危险。

测验情绪辅导的技巧

这项练习是利用各种情绪激烈的状况，来测验你对孩子情绪及父母处理手法认知的能力。它也提供你一个机会练习如何对孩子负面的感受做情绪辅导式的反应。

在每一个项目里，提供了一个“错”的父母反应。然后你被要求在这情况下，猜测孩子的感受及讨论父母的处理方式。最后，你被要求提供一个新的、确认孩子情绪的做法。

实例：孩子在一家大的百货公司里走失了，而家长十分替他担忧。过了一会，一名店员寻获一位明显不安的孩子，也帮他找到了父母。

错的反应：“你这个笨小孩，我为了你都快发疯了。我不会再带你逛公司了。”

讨论家长的处理方式：家长吓坏了，处理的方式是为了孩子的安全，同时也防止同样的情形发生。

孩子的感受：恐惧。

对的反应：“你一定是受了极大的惊吓，我也吓坏了。来吧，让我抱你一阵子，然后再谈谈发生的事情。”

1.孩子放学回家后说：“我永远不再去那所学校上课！老师在我的朋友面前向我吼叫。”

错的反应：“你做了什么事才让老师向你吼叫？”

讨论家长的处理方式：

孩子的感受：

对的反应：

2.在浴盆里，你的孩子说：“ 我憎恨我的兄弟。我希望他去死。 ”

错的反应：“ 这话太吓人了。在这屋子里，我们是不这样子说话的。你不会憎恨你的兄弟，你是爱他的。我不要再听到你这样子说话。 ”

讨论家长的处理方式：

孩子的感受：

对的反应：

3.晚餐时，你的孩子说：“ 哎呀，我讨厌这道菜，我不吃。 ”

错的反应：“ 你有得吃就吃，并且你要喜欢它！ ”

讨论家长的处理方式：

孩子的感受：

对的反应：

4.你的孩子外出回来说：“ 我恨那些小孩。他们不跟我玩，他们对我真是小气！ ”

错的反应：“ 假使你不是那么一个胆小鬼，他们会愿意跟你玩耍的。不要小题大作。你要起来反击。 ”

讨论家长的处理方式：

孩子的感受：

对的反应：

5.你的孩子说：“ 我希望今晚不是你来照看我，我希望是（填充）来照看我。 ”

错的反应：“ 多么可怕的话！你是个不关心别人的小孩。 ”

讨论家长的处理方式：

孩子的感受：

对的反应：

6.你孩子的朋友来访，你孩子说：“ 我不想跟你分享这个玩具。你不准玩它！ ”

错的反应：“ 你是个自私的小孩，你应该学习去与别人分享。 ”

讨论家长的处理方式：

孩子的感受：

对的反应：

答案

虽然这些练习不只有一个答案，但以下的回答是养育法典型的情绪辅导作风。注意“ 错 ”与“ 对 ”的家长反应如何有不同的处理方式。但“ 对 ”的反应则对孩子发挥同理心并提供指导。

1.讨论家长的处理方式：家长希望孩子在学校有杰出的表现。并且被老师喜欢。家长担心孩子在学校犯了错，惹老师的不满。

孩子的感受：困窘。

对的反应：“ 那一定让你很困窘。 ”

2.讨论家长的处理方式：家长希望兄弟俩和睦相处。

孩子的感受：忿怒。

对的反应：“ 我知道你的兄弟有时候确实让你气愤和烦躁。发生了什么事情？ ”

3.讨论家长的处理方式：家长希望孩子喜欢已准备的食物，同时家长不希望再下厨。

孩子的感受：厌恶。

对的反应：“ 今天的菜肴似乎不对你的口味。你想吃些什么？ ”

4.讨论家长的处理方式：家长希望孩子可以与其他的小孩安乐地相处，同时不要使他或她的感情那么容易被伤害。

孩子的感受：忧伤。

对的反应：“ 那一定伤透你的心，告诉我发生了什么事。 ”

5.讨论家长的处理方式：家长希望孩子对父母今晚所花的时间与精力有所感激。

孩子的感受：忧伤。

对的反应：“ 我能够了解你确实想念（填充），我也想念（填充）。 ”

6.讨论家长的处理方式：家长希望孩子与访客可以共同分享乐趣，并且表现大方。

孩子的感受：忿怒。

对的反应：“ 有时候要分享一样心爱的玩具是很困难的。让我们把这个玩具收起来，拿别的你比较愿意与别人分享的玩具吧。 ”

结婚、离婚及小孩情绪健康的状况

询问那些父母感情不睦的成人，请他们描述童年的回忆，你很可能会听到一些伤心、混乱、失望及辛酸的故事。他们可能记得，目睹父母离婚时自己是多么地迷惑及痛苦。又或者他们的父母是属于那些顽强的夫妻，虽然婚姻不如意，但“为了孩子的幸福”，决定留在一起。假如是这样的话，你会知道小孩子目睹深爱的和最需要的两个人早晚互相伤害着对方的痛处。

当母亲和父亲彼此敌视和轻蔑，不论他们是结婚、分居或离婚的状况，折腾的是孩子。因为结婚——或离婚——的要旨是给孩子制造一种“情绪生态学”。就像一棵树会因环境中空气、水、土壤的品质而受到影响，孩子的情绪健康也会被他们周围的亲密关系之品质所决定。身为一位家长，你与孩子另外一位家长的互动关系会影响孩子的看法及成就、情绪调整及待人处事的能力。一般，如果父母互相关爱及支持对方，他们孩子的情绪智力发展迅速。但父母经常相处不睦的孩子可能会遭遇严重的危机。

虽然这对正在经历婚姻冲突的家长是很令人不安的消息，但希望还是有的，尤其那些有孩子的夫妻（结婚或离婚的），他们有必要改进他们之间的关系。我们现在知道伤害孩子的不是父母之间的冲突，而是他们处理争执的方式。我们也发现情绪辅导可以产生缓冲的作用。即当父母可以进入孩子的情绪世界，协助他们处理负面的感受，并引导他们渡过一些家庭的压力时，他们的孩子在面对许多家庭骚乱，包括离婚等不良的影响时，才有所庇护。直至目前，情绪辅导是唯一已被证实对抗这些有害影响的缓冲器。

最后，我们也发现一位好家长走的路也是改善婚姻要走的路。家长与孩子之间的人际作风——情绪察知、发展同理心、接受共同地解决问题——也是他们婚姻中一个好的作风。除了可以成为较好的父母，他们也改善了与配偶的关系。

在探究情绪辅导如何有保护的功能前，先了解夫妻冲突及离婚如何影响孩子是有帮助的。

夫妻冲突及离婚对孩子的伤害

透过我们与有小孩子的家庭所做的观察及实验室的研究，我和研究组里的同事发现某些夫妻的冲突，对孩子身心的健康及与同辈相处的能力，有极深远的影响。我们的资料显示父母的婚姻有批评、设防及轻蔑的特征时，他们的孩子比较会表现出反社会的行为并对玩伴有侵略性。这些孩子变得不安时，要调整自己的情绪、集中注意力及自我的安抚都比较困难。另外，他们的母亲报告这些小孩健康的问题如咳嗽和伤风的次数较多。他们看来也像是承受着较多慢性的压力，因为他们的尿液含较大量的“儿茶酚胺”，那是一个与压力有关的荷尔蒙。

为了要估计孩子与同辈要好的程度，我们在孩子的家中利用 30 分钟，观察他们一场没有人管理的游戏。每个家庭邀请孩子的好友参与这实验的一部分。我们观察孩子在游戏时彼此间的表现以做评估。譬如，他们是否在一个需要高度合作的幻想游戏中花许多时间？抑或他们比较偏向玩“平行游戏”——即各玩各的，并没有太大的企图要共同游戏？

我们也留意研究组里孩子明显的负面行为——譬如，争吵、威胁、中伤、搬弄是非及身体侵略等等。如果发生争论，孩子有否尝试找解决的办法，或

他们的冲突是否导致游戏的解散？先前的研究告诉我们孩子将来的生活会由于这种行为而有重大的差别；负面及反社会行为是他们幼年时被同辈排斥的一个主要原因。我们也知道孩子交友的失败是显示精神问题危机的一个指针。

当我们将这些游戏场合的资料与我们在第一章内从家庭面谈及研究室实验的资料作比较时，我们发现婚姻关系与孩子交友的行为有深切的关系。父母婚姻不和的孩子，比父母婚姻融洽的孩子，较常独自地游玩，并且与玩伴发生较多的磨擦。

其他许多社会科学家对于来自婚姻触礁的孩子的行为问题也有类似的发现。总括而论，研究显示夫妻冲突与离婚皆使孩子将来在发展的轨道上出现严重的问题。一些问题，如缺乏人际间的技巧及侵略的行为，可能在童年的早期就开始表现出来，引起同辈的排斥。父母由于被自己的问题所困扰，放在孩子身上的时间和关注也就较少，因此孩子四处游荡，在没人看管的情况下，就倾向一些比较出轨的同辈团体。在青春初期，许多来自破碎家庭的孩子已经走入歧途，跌入陷阱，包括学业退步、未成年性行为、滥用物质及少年犯罪。另外有一些不是很明显的证据表示，来自发生高度冲突的家庭或离婚案例的孩子经历较多的忧郁、焦虑及退缩。一个由弗吉尼亚州大学的 E.梅维斯·赫瑟林顿（E.MavisHetherington）指导的研究，发现来自离婚家庭十几岁的孩子，他们发生有临床意义的精神健康问题的比率是几乎一般人口中同年龄的 3 倍。

社会科学家对于为何来自问题家庭的小孩子有较多的行为及交友的问题，提出了各种的理论。有些认为父母不和或者与前任配偶有争执，比较没有时间和精力与孩子相处。离婚和导致离婚的冲突使家长精疲力竭、心神分散、及意志消沉，无法有效地管训孩子。

在父母分居或离婚的时期，以及离异后的头两年，E.梅维斯·赫瑟林顿说那是亲子关系严重瓦解的阶段。在这期间，E.梅维斯·赫瑟林顿说：“一个心神被占据和/或情绪被干扰的家长与一个困苦、有所需求的小孩，要互相支持及安抚似乎是有困难的，甚至只会加重双方的问题。”至于抚育孩子的离婚妇女，她附加说：“经常变得有短暂的心情不定、沉默及对孩子有不一致的处罚。”而问题不一定会随时间消失，赫瑟林顿认为：“在控制及监管孩子的行为上有困难是离婚妈妈要面对的最持久的养育问题。”

这些发现回应了我们在研究组里对婚姻出现压力的参与者的观察。这些家长比较冷漠及不理睬。他们也似乎比较不会规范孩子的行为。

许多专家认为婚姻出现压力的家长除了缺乏提供好的养育法外，也给孩子如何与别人相处的一个坏榜样。他们认为孩子眼见自己的父母以戈相待或互相蔑视，孩子在交友时就比较会表露这种行为。他们没有角色模范来教导如何发挥同理心及共同解决问题，于是孩子依据父母的剧本有样学样——所谓敌意与防御是冲突的恰当反应；好侵略的人能够得逞。

虽然说孩子生活在父母发生冲突的负面影响下而学习他们的行为模式是合理的看法，但我认为婚姻不和可能对孩子还有一个更深、更重的打击——尤其那些从小就暴露在严重的家庭问题中的小孩。我觉得生活在父母冲突之下的压力，可以影响婴儿自主神经系统的发展，以致决定了这孩子待人处事的能力。

无可否认，孩子在目睹双亲的争执会产生痛苦。研究显示，即使幼小的

孩子对父母的吵架也会产生一些生理变化的反感，譬如心跳和血压的增加。学术心理学家 E.马克·库明斯（E.Mark Cummings）曾经研究孩子对大人争吵的反应，他发现小孩一般都以哭喊、紧张僵直地站着、捂住双耳、愁眉苦脸或请求离开为反应。对于忿怒非语言的反应可以在小至 6 个月的婴孩身上发现。然而婴孩或许不懂父母争执的内容，但他们知道事情出了毛病而有激动和流泪的反应。

我和同事在研究组里的家庭观察到这类的反应。譬如，参与我们对新婚夫妇的研究其中的一对夫妇，带来他们 3 个月大的女儿做观察。较早的面谈显示家长的关系是十分具竞争和好争论的——在这项实验中这些特征变得更明显。在被指示与婴儿玩时，做父亲的轻摇孩子的脚吸引了她对他的凝视，而做母亲的则发出咿唔的声音试着夺走婴儿对父亲的注意力。这冲突似乎使她迷惑又激动，结果她转向别处并开始哭。同时，她的心跳增加。虽然父母尽力地安抚她，但是婴儿的心跳回复正常速度的时间却是异常的长。

虽然我们对婴儿的研究仍未完成，这样的观察结果却加强我的信念，认为家长的冲突始自婴儿期——这是孩子自主神经系统正在发展的阶段——就要付出代价。在头几个月里，孩子遭受的任何情绪的事件，都可能对它的自主状态——即孩子调整神经系统的能力——有严重和一辈子的影响。有否回应婴儿的哭喊；她是否经常被周围的感觉所安抚或刺激；喂育她、给她洗澡及和她玩耍的人是否平静关心或焦虑沉郁——这全部关系到婴儿对刺激的反应、自我的平静以及从压力中恢复的能力。

待孩子成长并与其他人接触时，这些能力就愈来愈重要。孩子为了要集中注意力、专心学习、“解读”别人的肢体语言、脸部表情、及社交暗示，都需要懂得调整自己的情绪。缺乏这些情绪智力的成分，孩子在进入社交及学校的环境时，是处于一个不利的状态。

我们和其他许多的研究者都发现离婚和高度冲突的家长，他们的孩子成绩比较差。老师通常对来自破碎家庭的孩子，在性向与智力的评分上，分数打得都比较低。在大西洋月刊写专栏的社会评论家巴巴拉·达福·怀特黑德（Barbara Dafoe Whitehead）就如此形容这个情况：“我们当今教育最大的悲剧是许多美国小孩没有上学，不是因为智力或身体有缺陷，而是因为他们情绪上的无能……老师发现许多孩子心神分散，他们被家庭生活激烈的事件所占据，心情困苦以致连一些轻松的作业如乘法表都无法集中精神应付。”

全国儿童调查约谈了一批有全国代表性，属于童年的中期、青春期及成年早期的样本，它的分析显示孩子成年后仍旧背负着这些问题。研究员尼古拉斯·齐尔（Nicholas Zill）审视 240 名 16 岁前父母便已分居或离婚的年轻人的资料。就算摒除父母的教育程度、种族及其他因素的变化，齐尔发现来自破碎家庭 18 至 22 岁的年轻人，比其他的年轻人，表露高度的情绪烦恼或行为问题的比率，前者的可能性是后者的两倍。他们在高中辍学的比率也是后者的将近两倍。在辍学学生中，那些来自瓦解家庭的孩子最终也不太可能获得其他的学位证书或 GED。

不过，齐尔的分析中，最令人痛心的大概是离婚与亲子关系的联系。他的调查发现离婚家庭中的年轻人有百分之六十五与父亲关系恶劣，而那些父母没有离婚的年轻人则只有百分之九。齐尔对这项结果的评语是“几乎是不令人惊讶的”，因为事实上，在研究组里大部分分居或离婚了的父亲并没有给与经济上的支援也没有和孩子保持定期的接触。同时，许多孩子与母亲的

结合力似乎也受到离婚的打击。来自离婚家庭的报告，显示大约有百分之三十的孩子与母亲的关系淡薄，而那些没有离婚的案例，则只占了百分之十六。

“大部分离婚家庭已成年的孩子至少与一位家长疏远，一小部分则疏远两者，这个事实，我们认为是造成关注社交问题的合理原因。”齐尔说，“它表示许多这些年轻人特别容易受外在影响，譬如来自男朋友或女朋友、其他的同辈、代表权威的大人及媒体的影响。这些影响虽然不一定是负面的，但它们不太可能足以取代与家长稳定及积极的关系。”

其他的研究显示父母的离婚如何影响人的一辈子。在各类的研究里，父母离婚的成人报告有较多的压力、对家庭与朋友的满意度较低、有较多的焦虑、以及处理一般生活问题的能力低弱。

根据最近一项长期追踪的调查，我们发现父母的离婚甚至可能减短人的寿命。自 1921 年起，刘易士·特曼（Lewis Terman）为了要测试他对遗传性智力的理论,对 1000 名天赋才能的加州儿童做社会心理及智力发展的追踪研究，每隔 5 到 10 年就做一次调查。为了要寻找社会压力如何影响寿命，在利佛塞加州大学的豪威·菲德曼最近调查了特曼研究的参与者之死亡证书，半数已死亡。在 1995 年，菲德曼报告那些在他们 21 岁前父母离婚的参与者比那些父母在一起的参与者早死了 4 年。（相对地，他发现在参与者童年时家长死亡的个案，对寿命没有太大的影响。他注意到这与其他揭示父母离婚和分居对孩子往后心理上的问题比双亲的死亡有更深的影响的研究是一致的。）菲德曼也发现离婚父母的小孩，自己也比较会离婚，但他们本身的离婚并不一定造成他们较短的寿命。菲德曼的结论认为父母离婚是年轻人在社会错综的生活里，预测他们往后贸然死亡一个关键的事件。

有这么多表明了离婚对孩子造成的有害影响，婚姻不睦的家长可能怀疑为了孩子的幸福，是否最好要维系一段悲伤无救的婚姻。我们及其他的研究对这个问题，可以肯定且响亮地回答“不是”。这是因为某些夫妻间的冲突，像离婚一样会对孩子造成同样有害的影响。即是说，伤害孩子的并不一定是离婚，而是婚姻不睦里父母之间可能产生的强烈的敌意与不良的沟通。一些婚姻问题，包括丈夫在家庭的情绪生活中退缩的情况，与孩子发生心理学家所谓“内在化”的问题有关——即孩子变得焦虑、沉闷、内向及退缩。另一方面，在配偶之间的敌意和蔑视，则与孩子对同辈的侵略行为有关。

既然不健康的婚姻和离婚都同样对孩子有害，到底有没有已证实的方法让不愉快的已婚夫妻保护自己的孩子？我们的资料显示是有的。减少孩子受创的途径就是透过情绪辅导。

使孩子免受婚姻冲突的负面影响

有这么多证据显示父母的争吵会伤害孩子，一些家长可能怀疑他们是否应该以避免所有类型的婚姻冲突为目标，或者至少对孩子隐瞒他们的争执。这不但不是个好主意，而且是不太可能的。冲突与忿怒是每日婚姻生活里正常的成分。夫妻之间可以公开表达无可避免的差异，并且将问题解决，往后会有较愉快的关系。正如我们已知道的，家长认可负面的情绪，比较能够协助孩子处理他们自己的忿怒、忧伤和恐惧的情绪。

除此之外，研究显示孩子可以从目睹某些家庭的冲突中受惠，尤其当家长以互相尊敬的方式争执，而且很明显地采取建设性的努力解决问题。假如孩子从未见过他们生活中的大人与别人发怒、不和，然后处理之间的争论，

他们就错过了促进情绪智力重要的一课。

重点在处理与孩子另一位家长的冲突，使它成为一个正面的教材而非对孩子有害的经历。当然，知易行难——尤其考虑到配偶（或前配偶）可以如何刺激对方的情绪。然而，最近的研究给父母提供一些如何与对方相处融洽的线索，以保护及造福孩子。

在婚姻中实践情绪辅导

我们对孩子情绪需求的研究明确地显示当家长倾听、了解、并认真地对待孩子，他们是最快乐、最有成就的小孩。但这些习惯在父母身上及他们的婚姻生活上又有什么样的影响呢？

为了寻找这个问题的答案，我与同僚审视在研究组里被标为情绪辅导的家长的婚姻。（这些是对自己与孩子情绪有察知的男女。他们倾向于将孩子负面情绪的时刻视为倾听的机会。他们对孩子发挥同理心、立规范、并提供如何料理负面情绪及如何解决问题的指引。）

除了获知他们如何以家长的身份扮演情绪教练的角色，我们也搜集关于他们婚姻生活详细的资料。在长时间的面谈里，我们知道他们婚姻关系中的经历和他们对婚姻的观念。在研究室实验里，我们观察他们解决冲突的症结。同时，经过 11 年的追踪，我们获知多少已离婚、多少曾考虑离婚、还有多少仍然快乐地过着婚姻生活。

我们发现情绪辅导不单只保护他们的孩子，也保护他们的婚姻。与研究组里其他的家长比较，这些情绪教练对他们的婚姻感到较满意与稳定。他们彼此之间表现较多的亲情、喜爱及钦佩。当这些夫妻谈及他们对婚姻的看法时，他们比较容易强调伴侣的价值。他们谈论时较常使用“我们”，视他们共同的生活为一个合伙的事业。他们比较有肯定的态度、较少交战、较少蔑视对方。做丈夫的比较少有“石墙”的倾向，或在激烈的交流中停止沟通。他们比较会认为夫妻有必要讨论双方负面的情感、公开问题、处理而非逃避冲突。这些夫妻较不会视他们共同的生活是乱七八糟的。他们似乎比较会说他们觉得为婚姻而付出的痛楚及努力是值得的。

将这些发现都纳入考虑后，有人可能会怀疑什么是首要的：快乐的婚姻抑或成为孩子优秀的情绪教练所需的社交技巧。在我们现阶段的研究，确实很难给它们下定位。一方面，如果家长有美好稳定的婚姻，他们大概比较容易在孩子身上投入他们的注意力、时间及情感的力量。但另一方面，如果大人在倾听、同理心的发挥及解决问题上有熟练的技巧，他们可以同样地在配偶及孩子身上，好好地施展这些技巧——以达到圆满的结果。但唯有完成更多的研究后，我们才可以有把握地说，推动的因素是哪一个，但我比较相信后者是基本的力量。即是说，那些能照料孩子情绪的也同样如此对待他们的配偶，而这种行为对婚姻关系是好的。

我是根据我们已完成的研究——它显示何种的婚姻互动关系可以预示婚姻的稳定性——而作的一种假说。这项研究在我的著作《婚姻成败之原因》（Why Marriages Succeed or Fail）有详细的描述。这里要说的是，假如你将我们在第三章已探究的情绪辅导的要素（情绪察知、以同理心去倾听、解决问题等等）施展在配偶上，你很可能得到可喜的结果。

我们在参与养育小组的父母中，发现这种作法已有了某种程度的论证。譬如，安说：在帮助她两岁的儿子确认自己的情绪时，使她更洞悉自己的感

觉。如此，也鼓励了她和丈夫在他们的关系上发挥更多的同理心及肯定对方的情绪。

“不采用这种肯定对方情绪的技巧，必然会发疯的，”安说，她是一位艺术工作者，“假如我说：‘今天我收到一封被拒绝的信，而我很失望，’我不希望听到丈夫回答：‘啊！那你期望什么？他们没有余暇马上处理你的作品。’而比较想听到的是：‘我能够理解，你收到这种否定的反应而感到失望。’”现在他们的儿子不是唯一需要这种关怀与了解的家庭成员，安和她的丈夫也成为对方的情绪教练。

避免启示录里的四骑士

我们对家庭与情绪所做的长期研究中，发现婚姻不美满或打算离婚的夫妻，很典型地，他们之间的互动、情绪、态度会经历某种下转的旋涡，直到婚姻的瓦解。这个瀑布一般有四个可预测的步骤，即我所谓的“启示录的四骑士”。像灾祸的预兆，每一位骑士为下一位骑士铺路，腐蚀沟通并且使他们将注意力更放在配偶和婚姻的失败上。根据它们对婚姻关系相对的危害程度，这四位骑士依序排列为：批评、蔑视、防御、石墙化。

我们发现同样这四项元素对配偶的孩子也有害，这并不令人感到惊讶。即是说，当孩子的环境被她的父母以批评的、蔑视的、防御的、阻扰的行为所污染时，孩子较有可能在婚姻冲突里受到不幸结果的折磨。

好消息是我们现在可以利用这些发现给家长建议改善双方关系的方法，因而保护了孩子免受有害的影响。就算你和配偶正在思索如何处理这些备受争论的问题，以下这些闪避“四骑士”的忠告对你们还是有用的。虽然这些忠告是针对已婚的夫妻，但对于已分居或离婚的夫妻，假使需要一起讨论有关孩子的问题，可能也会有效用的。

·骑士 1：批评

关于批评，我是指对你伴侣的个性作负面的议论，而这通常有指责的意味。表面上，批评似乎可能很类似发牢骚，但发牢骚对两人的关系可以是健康的，尤其是当一个配偶感到对方未符合他或她的需求。但是发牢骚与批评两者之间有一个很重要的差别，发牢骚是针对特定的行为，而批评则抨击一个人的品性。以下是它们的一些例子：

发牢骚：“当你花费那么多钱在衣服上，我很担心我们的财务状况。”

批评：“你知道我们有帐单要缴费时，你怎么可以花费那么多钱在衣服上？你的表现是如此地虚荣与自私。”

发牢骚：“当你和朋友在星期五的晚上外出而不是回家，我感到寂寞。”

批评：“你是这样地不负责任，每个周末外出丢下我和孩子在家。很明显的，你不关心你的家庭。”

发牢骚：“我希望你不要把衣服丢在地板上。它使睡房看来乱七八糟。”

批评：“我已经很厌倦跟在你后面收拾衣物。你是不体谅和懒散的。”

发牢骚单纯地声明事实，而批评则常常带有判断的意见，并使用“应该”这字眼。它意味着这位伙伴是无救的。譬如，配偶可能不会这样说：“我希望有时候你会买草莓冰淇淋。”反而是：“你为什么老是买薄荷味的冰淇淋？到了现在你应该知道我最讨厌那口味。”

背叛是另一个常见的主题。“我但愿你跟孩子没有在我母亲的派对上迟到，她很失望。”这样的说法可能被取代为：“我信赖你会带孩子准时到我

母亲家参加派对，但你又迟到了。我早该料到你会破坏这个家庭的庆祝。”

同时，批评常常使用整体性的字眼：“你从来不帮忙做家务。”“你经常拖欠电话费。”

批评常常是郁积的失望及未舒解的忿怒的表现。一个配偶是“沉默的受害者”，而另一个对升高的刺激毫不知情。当沉默的人无法再压抑负面的情绪时，他或她就会“爆发”出一串牢骚。结果或许就是我所谓的“厨房挖掘”的技巧。即是批评的人将一大堆毫无相关的抱怨统统串连一起，像是：“你接我下班时，常常都迟到。你从不花多点时间陪陪孩子。你甚至不再在乎你的外表。还有，我们上次一起外出是什么时候？”这些枪林弹雨是如此广泛、无法抵抗，承受的人只能将它看作是对个人的侮辱。他或她大概感到惊吓、被伏击、受伤及被牺牲——这些全部都替第二位更危险的骑士：蔑视，开拓降临之道。

你如何避免这种有害的批评呢？当磨擦与问题发生时，处理它们，不要等到你无法再忍受忿怒或伤害的时候才爆发。以明确的方式表达你的忿怒或不满，并针对你伴侣的行动而不是他或她的个性或品格。尝试不要责备。专注眼前并避免作整体的要求。避免以这些字眼开始抱怨：“你应该……”“你经常……”“你从来不……”

我们的研究发现妻子比丈夫有较多的批评。这部分是因为妇女似乎视提出问题来引起夫妻的注意力为她们的职责。丈夫，相对来说，比较在他们需要的时候，才处理冲突。这可能是一个不幸的组合，因为批评常常是由于未得舒解的忿怒及性急所致的。当妻子发牢骚但无法从丈夫处得到像样的回复，她的忿怒无可避免地会升高成一种批评。丈夫要避免它的发生，可以将妻子的忿怒看作是改善婚姻的一个资源。当她发怒时，她只是“强调”一些抱怨。丈夫的秘诀就是在它升高成一种批评前“接受包容她的忿怒”。

·骑士 2：蔑视

蔑视跟批评很相像，但程度又更深。一位配偶蔑视他或她的伴侣会真的“想”侮辱这个人并造成心灵上的创伤。蔑视常常来自对你的配偶感到厌恶或厌烦，不满他或她的行为并要求平等。当你有轻蔑的心态时，你满脑子都是贬低的思想——我的配偶是无知的、令人厌恶的、一个白痴。婚姻关系里，你愈持续保有这种想法，你愈难记得你以前在配偶身上发现吸引你的特质。随着时间的流逝，赞美、情爱及温柔的姿势都随风而逝。仁慈的行为和真实的感情被负面的情绪及恶劣的交流所淹没。

婚姻已被蔑视所感染的一些常见的征象包括：侮辱、中伤及敌对形式的幽默，如嘲笑和愚弄。配偶可能对对方忿怒的表现，以忽视、贬低的方法反应，譬如更正发怒者的语法。肢体语言可以表露对方不值得尊敬与信赖。妻子可能在丈夫谈话时眼睛瞪着天花板。丈夫可能带着厌恶的冷笑。

一旦蔑视骑士已经舒适地进驻你的婚姻里，要赶走他不是那么轻易的事。不过，假如双方愿意改变自己的想法、用字及对对方的行为，还是办得到的。首先，我们要倾听自己内心的思绪。当你听到自己重复着对伴侣侮辱的、复仇的想法，想象将它们擦抹或删除掉。代以用些较为安抚的主意：“现在很糟糕，但事情不是永远都这样的。”或者，“虽然我感到心烦意乱（失望、忿怒、伤心、受创），但我的伴侣有值得牢记的优点。”

要记住，是由你决定，到底你配偶的行为代表负面或正面的动机。譬如，你的伴侣没有倒垃圾，你可以有两种想法，你可以想：“她觉得倒垃圾有失

她的身份。她是如此倔强的女人，要我和她生命中其他的人帮她处理麻烦。”但你也可以说：“她没有倒垃圾因为她未注意到它已经满了。她大概心不在焉。或许她待会会去处理。”注意，正面的反应是专注在当前特定的事件，即妻子对今天倒垃圾的行为，而不用这件事去决定一生的判决。

虽然这种做法可能很困难，但尝试放弃在与配偶吵架时，为了要证明你是对的而需要这场争执的念头。细想一下或许放弃争论是否会比较好。

由于蔑视可以毁灭钦佩和情爱的感觉，解药就是对你的配偶产生一些比较正面、关爱的想法。一些夫妻觉得回想开始坠入情网的理由会有所帮助。或许你会想起她是有趣的、聪明的、性感的。或者他给你的印象是仁慈的、强壮的、爱开玩笑的男子。如果有帮助的话，就一起看一些旧照片。一起渡过一些单独的时间来照料及恢复你们的关系。如此，可以在下一位骑士来临前，使局势改观。

·骑士 3：防御

当一位配偶感到被轻蔑的侮辱所抨击时，他或她变得有防御是最自然不过的事。然而，防御乃意味着婚姻有了大麻烦，因为当配偶以为自己被包围时，他们不会互相倾听。反而，他们经常的反应是推诿责任。（“杰逊在学校惹麻烦不是我的错。是你娇纵他的。”）或者，他们为自己的问题找借口。（“我本来可以参加凯蒂的独奏会，但我必须工作到很晚。”）

交叉抱怨是另一种防御的形式。（他抗议她的浪费，而她回过来抱怨他应该赚多点钱。）因此这种“对呀，但是……”的回应，只是将赞同点锋头一转，变成一种抵抗的力量。（“对呀，我们需要辅导，但它也不会带来任何的好处。”）

有时候，人们只是单纯地将一个论点重复又重复地提出来为自己防御。不论他们的配偶提供怎样的逻辑或额外的资料都不重要，说话者只是持续不断地强调着同一点。

防御也能够以语气声调或肢体语言来表现。哀叹是一个典型的例子，它表示说话者觉得自己是无辜的受害者，并且无须负起解决眼前问题的责任。双臂交叉叠在胸前表明这个人有戒备心，另外，女性可能触摸自己的脖子，好像在玩弄一条项链似的，这些都是防御的征象。

虽然婚姻关系里有了蔑视，产生防御是可以被理解的，但这对于拯救婚姻，并没有正面的效果。因为，这些以及其他种类的防御都封闭了沟通的路。

放弃防御式的沟通，关键在不要将你伴侣的话听成一种抨击，而是以十分强烈的措辞表达的一些有利的资讯。当然，这是知易行难。但想象一旦解除武装后，会有什么样的可能：你的配偶侮辱你，你不否认对方所说的，也不以别的侮辱回骂，反而发现在这项声明里有几分真实而稍做反省。你可能会回答：“我从不知道你对这件事的反应那么强烈，让我们多谈谈关于这件事。”你的配偶刚开始会很震惊，甚至可能会不相信你的反应，而可能使关系更紧张。但一段时间之后，随着你解除武装，你的伙伴很可能领会到你确实想让事情有所改变，你在乎你们的关系，你希望你们能更和睦地相处生活。

·骑士 4：石墙化

假使夫妻无法停战——即他们继续允许批评、蔑视及防御支配着他们的关系——他们很可能会遇见这第四位骑士：石墙化。它是当一位伙伴由于对话变得太过激烈而停止讨论。基本上，这位配偶变成“像一片石头墙”，对于另外一位配偶所说的话，他完全不表示他有听到或有了解。

在我们的研究里，石墙者有百分之八十五是男性——这并不令人惊讶，因为男性似乎对婚姻压力有着较极端的生理反应，所以比较倾向从中逃避。这个效果可以缘于生理上基本的性别差异，或者可以缘于当男性与妻子不睦时，他比女性较不容易将悲痛的思绪挥散，反而一直被它们缠扰。在面谈时问及他们的行为时，许多石墙化的男性视他们的沉默为“中立的”，而不是伤害他们婚姻的一些障碍物。男性不了解妻子常常因他们的安静、无反应的态度而心烦，她们认为丈夫的行为是表示自鸣得意、不关心或不赞同。而男性则认为不讲话比较好，因为说话可能使气氛更紧张。

尽管石墙者有正面的动机，研究显示在婚姻不幸中习惯性的沉默会有问题。

除非双方愿意交谈，否则问题不会解决，而孤立的状况更严重。当形势变得情绪激烈时，男性会退缩。而女性比男性较易于从社交环境中获得情绪的提示，反而比较不是从身体的感觉而来的。这或许是女性比男性较会留在一段失败的婚姻里的一个原因，即使它对她们的健康是有害的。

对于察知自己是石墙化并希望改变的伴侣，我建议在讨论时，做一些有意识的努力，给配偶多些回应。就算是在交谈中，简单的点头或喃喃低语“唔”，都向说话者表示对方是在听。这种确认能帮助改善关系。以此作出发点，石墙者可以进升到更高层次的倾听，譬如，向对方反映你所听到的。

生理对压力的反应可能扮演一个重要的角色，因此，那些希望停止石墙化并开始沟通的配偶或许想要探究如何在激烈的讨论中保持平静的新方法。我们研究组的一些夫妻在争吵中确实注意他们的脉搏，结果证实是有用的。当这些夫妻发现他们的心跳比正常休息状态时的速度多超过了 20 次,他们就暂停讨论，待他们感到较轻松时才回到刚刚的事情上。我建议那些想尝试这个方法的夫妻，在半小时内重新继续讨论，这样给你足够的时间从过度刺激中恢复，却又不至于有完全中断讨论的危机，妨碍改善关系的进展。在这中场休息时间，你如何处理自己的紧张与思绪是很重要的。深呼吸、放松自己或有氧运动或许可以有镇静的效果。在这期间，尽可能放弃报复你的伴侣或使他烦恼的念头，相对地，集中精力于思考积极、安抚、乐观的信息。

在我的著作《婚姻成败之原因》（Why Marriages Succeed or Fail）内，有更多关于赶走这四位骑士及改善你婚姻关系的资料。对家长重要的启示是，极可能使婚姻瓦解的因素也同样地使孩子受苦。但假如父母——甚至离婚的父母——可以努力改善他们之间的沟通情况，他们的孩子也会受惠。

如何处理婚姻冲突

除了与配偶实践情绪辅导，家长可以采用一些十分实际的劝言，更进一步地保护孩子免受婚姻争执引起的负面影响所害。这种处理婚姻冲突的观念是不要让孩子成为你问题里的绊脚石，或感觉孩子好歹要对你的问题负责任。保护孩子也需要情绪辅导里那种与他们公开自由的沟通。除了你直系的家庭外，那些能给孩子社会支持的可靠力量也是重要的。

不要利用孩子作为婚姻冲突的武器

或许因为家长知道与孩子之间关系的珍贵，因此，忿怒的配偶有时候企图“利用”这些关系来互相伤害。离婚的夫妻可能尝试限制另一人探访孩子的权利。这个技巧尤其在感到被叛离及无力的母亲中是很普遍的，她们觉得

透过这种限制对方与孩子接触的方法是她们在婚姻关系中唯一剩余的影响力。当无抚养权的父亲无法贴补孩子的生活费而使问题更恶化时，母亲更觉得将孩子隔离是合理的。

忿怒的家长或许会企图利用扭转孩子对另一人的情感而达到伤害配偶或前配偶的目的。它的做法是向孩子述说另一位家长的坏话（不论真的或假的）或要求孩子在婚姻冲突中选择站在哪一边。

我认为这类企图将孩子有意地与他或她的另一位父母隔离，是冲突中的家长对孩子做的最有害的事情。对于深爱双亲、想要对两者忠诚、同时又觉得有必要保护被抨击的那方家长的孩子，这种行为会为他们制造了一种慢性痛苦的矛盾。持续地将孩子卷入婚姻的争执会令他们感到好像自己要担当家庭不和及修复关系的责任。很明显地，要维系父母的婚姻，孩子没有什么可以或应该做的事。因此，这样的行为只让孩子感到无助、混乱与沮丧。

大多数的孩子需要双亲的爱与支持，特别是当他们尝试应付父母不和所引起的混乱时。当家长利用孩子像足球般踢来踢去以达到来伤害对方时，输家却是孩子。

我对长期彼此对立的家长建议，在家庭生活里实施一套“婚姻切除术”。即是说他们心中应该将家长及争斗中的配偶身份分离。作为家长，他们应该尽力帮助孩子感到安全并且被双亲深爱着，即使这可能表示有一方的配偶必须放弃一些影响力与权力。

不睦的家长应该避免以批评或责备的方式来与孩子讨论另一位家长，因为这可能破坏孩子和这另一位家长的关系，或者使孩子觉得自己不忠心、内疚以及增加更多的压力。假如你可以真诚地做到，接下来，就将注意力放在冲突中有建设性的观点。在适当时机，告诉孩子你们吵架是帮助爸爸和妈妈理出他们不同的观点，并找出解答。

不要让孩子介入其中

强烈冲突婚姻里的孩子尝试成为父母之间的一个调停者的例子并不罕见。一些研究员做的理论认为这是孩子企图的一部分，想调整他或她的情绪。他们对家庭中的混乱感到恐惧，很绝望地想对此做一些事情，因此他们表现出业余婚姻辅导者和裁判的角色。但要维系一个家庭的责任，对任何孩子而言都太吃力，而且只会节外生枝。

假如你感觉孩子尝试在你和你配偶之间作一个调停者，就把这种情形看作一个征象，即它表示你家中冲突的程度已经太严重了。为了孩子着想，你必须将战火降级。这时，情绪辅导的技巧就很有用途。使用它来找出孩子的感觉并发挥同理心。如果你有年纪较轻的小孩，让她了解照料父母不是她的责任。告诉她大人必须自己寻找解答，同时大家都不会有事的。对于较年长的孩子，你的谈话可以比较深入，但尝试传达相同的信息——即解决父母之间的争吵不是她的责任。

你可以承认，听到父母在吵架是很心烦的，但有时候，家长需要有各自的意见以解决问题。同时，如果你能力做得到，向孩子保证父母在尝试寻找方法使事情更美满。

同样地，让孩子了解他或她不是你和你配偶之间的问题源头。研究发现年纪大到能够明白家长吵架内容的孩子，在目睹一场关于他本身的争吵时会经历较大的压力。在发生时，他很可能有羞耻、自责及害怕被卷入争执中的

感觉。在此情况下，你或许可以说：“爸爸和妈妈对于要如何处理这个状况有不同的主张。但我们争吵并不是你的错。”

要更进一步防止孩子卷入婚姻的冲突，就不要要求他们在争论的事件中做一个中间人。想象当孩子被要求传递一些他双亲也不想亲自传达的沉重信息时，他所必须承受的压力。（“你告诉你父亲我不要他未经我同意，就从学校把你接走。”）

家长也不应该要求孩子对另一位家长隐瞒秘密的资料。这种行为在家庭关系中是一个欺骗的模式，它只向孩子证明你和其他家庭成员是不可靠的。同时，孩子需要感到自己可以跟父母谈论任何干扰他们的事，而不必担心后果可能背叛其中一位家长的信赖。最后，尽管父母有不和，孩子需要感到两人是为了孩子的幸福而共同寻找解答。要求孩子“保密”只会毁了这一切。

冲突解决时让孩子知道

正如同孩子看到父母争吵而不安，他们知道父母已找到解答时也会感到慰藉。西弗吉尼亚州大学的E.马克·库明斯教授所指导的研究，发现孩子在目睹大人争执时，经常表露侵略和烦躁的反应。但假如他们了解大人已解决了他们的不和时，孩子的反应就平静许多。除此之外，库明斯发现父母和好的程度对孩子是有意义的。譬如，当孩子确实目睹大人互相向对方道歉或达成一个协议时，他们的反应会比较正面。但对于一些较复杂的解答，譬如，大人只是换了话题或一位家长向另一位投降，孩子的反应就不是那般地正面。至于大人之间的沉默或持续公开的争吵，孩子则产生最负面的反应。

另外，库明斯发现解答内所包含的情感对孩子是重要的。即是说，他们能够分辨大人表达歉意的态度是忿怒的或者达成的协商是不热诚的。十分年轻的小孩要明白解答及宽恕所代表的抽象深奥的观念当然是有困难的。对他们而言，父母以一些身体的提示来表明已找到一个解答可能会有益。譬如，父母温馨地相互拥抱，可以让小孩知道他们的家长已恢复平稳的关系。

为孩子建立情感上支持的网络

当家长经历高度的婚姻压力时，较年长的孩子——尤其是十几岁的——摆脱他们的家庭而在其他地方寻觅情感上的支持的案例是常见的。开始时，他们可能会花多点时间与同辈相处或者发展嗜好，或与一些比较没有那么多问题的朋友或亲戚的家庭接近。虽然孩子退出他或她自己的家庭是很令人悲伤的事，但倘若他们选择的人或活动对孩子的生活有正面的影响，这也可能是孩子积极的应付技巧。

很不幸的是，许多孩子的情况并非如此。一些小孩在他们的生活圈里没有负责任的大人可以依靠。他们也没有好的途径以得到建设性的发泄管道，如运动、学术活动或文艺。在这种情况下，小孩常常成为有害影响的猎物。如研究所显示，来自不稳定家庭的小孩被吸引入脱轨的同辈团体和做违法行为的危机是特别的高。

因此，家庭发生纠纷期间，对孩子的朋友和活动有更多而非较少的注意力是重要的。找出他如何以及与何人使用余暇；与他朋友的家长保持联系，并且尽量监督和管理孩子的活动。与孩子的老师及导师交谈，让他们了解你的家庭正承受着一些压力。告诉他们你会感激他们的支持和对孩子的注意。尽量确定在你孩子的周围有可信赖的大人——导师、老师、阿姨、伯父、邻

居、祖父母以及朋友的父母——让他能够向他们求助以获得照料和支持。

虽然较年幼的小孩在家庭有危机时，没有行动和独立的能力在外寻求情感上的支持，但这不代表他们不需要这类的避难所。同样的，与孩子的老师及托儿所的照料者交谈，让他们了解你的家庭正经历一段特别艰辛的时期，并请求他们必要时给孩子一点额外的耐心和照顾。经常去其他家庭（或许是你自己家族内的亲戚）拜访暂住，好让孩子体验到归属感以及获得情感上的支持。

以情绪辅导方式来讨论婚姻冲突

你要和孩子讨论有关他们的感受，最好的时机莫过于当家里爆发婚姻冲突的时候。虽然家长与配偶发生冲突后感到忧伤或忿怒，还要在情绪上有力量与孩子讨论这件事，对他们而言，可能是有困难，但很可能孩子也感到心情恶劣，并需要一些指导来处理这些情绪。

当你感到比较平静时，利用一些时间与孩子谈论他或她对家庭里发生压力的反应。你可以说类似这样的话作开头：“ 我发现当爸爸和我在吵架时，你变得确实很安静并回到你的房间。我很纳闷你是否觉得我们的争执令你心烦。 ”鼓励孩子谈论他可能感受到有关忧伤、恐惧或忿怒的情绪。发挥同理心倾听他的谈话并帮助他描述自己的情感。你或许能够发现一些孩子的恐惧是以前你未察觉的。或许他害怕你跟你的配偶会分开，而他将永远看不到你们其中的一位。或许他纳闷他将在何处居住，只有一位家长又如何能够给他一切。或许他害怕自己在某方面是问题的祸根而感到内疚或因此而烦恼。又或者他不确定自己害怕些什么；他只知道有些不好的事情发生了，而他对于不知道会发生什么事而感到焦虑。不论他表达何种的恐惧，你可以让他知道就算爸妈不和，你们俩会永远爱他和照顾他的。或许你可以向他保证就算你和配偶的关系有问题，你们不会考虑分居或离婚的。另一方面，你可能真的打算分居，而这时候正可以告诉他你的计划。任何一种情况下，你都可以向他保证发生问题不是他的过错，而修复的责任也不在于他。告诉他爸妈正在为大家着想而寻找一个最佳的解答，而你会持续地告诉他新的发展。

解释完情况及帮助孩子表达他对此的感觉后，你可以利用接下来的时间协助他找出处理自己忧伤和忿怒的方法。其中包括约见帮助儿童应付家庭问题的专业辅导员或加入援助离婚家庭孩子的团体。孩子也可能以写日记、绘图或其他艺术性的表达得到慰藉。问他对自己如何可以感到慰藉的看法。但无论如何，不要期盼奇迹的出现。我们的研究显示，就算有接受情绪辅导的孩子比其他的孩子在经历父母离婚时受到比较好的对待，但他们和其他所有的小孩是一样地忧伤。这种情况下，家长最好能够做的是向孩子保证他感到伤心是正常的、合理的并且是被了解的。

假如发生婚姻冲突和离婚，情绪辅导可以帮助家庭渡过难关，同样地，未来假使有继父母的加入或发生抚养权的争执，它可以继续发挥作用。譬如，当一位离婚妇女怀疑女儿对母亲再婚的计划感到焦虑时，她可以运用情绪辅导的技巧来讨论这个敏感的话题。譬如，她可以说：“ 最近你似乎有点心神不定。你是否担心举行婚礼之后，生活会是怎样的呢？ ”或者，“ 许多时候，小孩子对于继父要搬进来一起住的念头感到局促不安。他们害怕自己不会喜欢继父，又或者假使他们真的喜欢继父，他们的亲爹就会气疯了。你是否曾有过这类的感受呢？ ”

与孩子谈论他们对婚姻冲突的感受很少是轻而易举的差事。你可能会纳闷如何开始这场对话，或者你可能担心孩子会有怎样的反应。假如你记住提起这个主题乃是表明你想亲近孩子的渴望和意愿，这可能会对你有帮助。也请记住尼古拉斯·齐尔对离婚的长期后果有令人伤心的发现——曾经目睹父母婚姻瓦解的孩子，比那些父母婚姻稳定的孩子，长大后与自己的双亲有更多的疏远。虽然我们的研究仍未有资料可以告诉我们，情绪辅导的家庭在发生离婚后，对渡过青春期的阶段会有怎样的境遇，不过或许我们会发现这种方式的沟通对亲子间的关系会有所影响。或许情绪辅导会让父母与孩子形成并维系一个持久的关系——一种可以持续至成年，不会因婚姻冲突和离婚而造成的混乱及变化而受影响的结合力。

维持对孩子日常生活细节的参与

缓和孩子对婚姻冲突负面影响的秘诀就是随时给他们情感上的需求。这是需要留意每天引发他们产生情绪的小事情，这些事可能与你婚姻上的问题无关，但就算家长被自己的麻烦弄得心神不安，孩子仍旧是过着他们的生活。譬如，年幼的孩子或许因为一个新的保姆而感到焦虑；或者第一次要睡“大男孩的床”而感到害怕。至于年纪较大的孩子，他们的问题可能从对数学课的挫折感到对班上迷恋对象的单相思发愁都有。假如家长能够振作自己，尽管在还要承受婚姻危机的压力下，仍然能专心与孩子在这些问题上实践情绪辅导，他们确实是为孩子付出心血。小孩需要在情感上与家长接近，尤其当家庭发生动乱时更需要他们的依靠。

父亲的重要角色

想象三个不同的男人，每人下班后都回家。他们都将近 40 岁，各有两个孩子，一个 8 岁的男孩和一个 10 岁的女孩。带着晚报回家的男人，正准备开门。但一旦开门后，所有的共通点就完全消失了。

第一个男人回到一所漆黑的公寓房间，听着答录机的留言，传来他前妻熟悉简洁的声音，提醒他今天是他女儿的生日。

“我早就知道，”他一边喃喃地说着，一边拨一个长途的电话号码。当知道是女儿而非她母亲接的电话，他才舒一口气。

“甜心，生日快乐！”

“嗨，爸爸！”她静静地说。

“嗯，你收到我寄的包裹吗？”在过了一段尴尬的沉默后，他问。

“收到了，谢谢。”

“你觉得怎样？店里的人说这是最新款的。”

“对，是很棒，可是……”

“可是什么？”

“唔，我已经对芭比娃娃不再那么感兴趣了。”

“啊，好吧，没关系，留着它，圣诞节你来看我时，我们再买些别的，好吗？”

“好的。”

“嗯，最近过得怎样？”

“还好。”

“学校呢？”

“还不错。”

“那你的小弟弟呢？”

“他很好。”

对话就这样持续下去，父亲成为讯问者，而女儿是万分不情愿的证人。最后以父亲一段讲述十二月孩子来看望他时将会有多棒、多美好的时光的独白结束。电话挂断后，男人感到空虚及挫败感。

第二个男人进入一所照明光亮的房屋，厨房飘来阵阵的饭菜香。他猜是意大利式料理。

“嘿，小家伙，”他跟沉迷在玩电动游戏的孩子打招呼。他用报纸好玩地拍拍每个孩子，然后走入厨房帮老婆料理晚餐。

“啊，今天课上得怎样？”当孩子在餐桌就位时，他问。

“很好。”他们异口同声地回答。

“有学到些什么吗？”

“实际上也没什么，”他女儿低声地说。

“我们在念乘法表，”他儿子补充说。

“很好，”父亲回答后就转问他太太：“那个家伙有否来电问关于抵押的事？”

“你想听我念‘四乘法’吗？”男孩打插问。

“孩子，现在不行，”父亲厌倦地回说：“我正在跟你妈妈谈话。”

男孩安静了，而家长也可以讨论贷款的优劣点。但一当对话有中断的时候，他又再次问：“爸爸，你想听我念‘四乘法’吗？”

“不是当你满嘴蒜蓉面包的时候，”父亲讽刺地回说。男孩并没有因此而屈服，他喝了一大口鲜奶后，开始念‘九九乘表’中的‘四乘法’：“四一得四；四二得八；四三……”

当孩子终于念到四乘八时，父亲冷淡地说：“非常好。”

“想听我念‘五乘法’吗？”孩子问。

“稍后吧，”男人说，“现在你不如跟姊姊继续玩那游戏，好让你妈妈跟我可以谈谈。”

第三个男人开门进到一个跟第二个男人类似的场景：他老婆在煮饭，孩子忙着玩电动游戏。但在餐桌上的对话就完全不一样了。“今天学校有什么事情吗？”他问。“没有，”孩子们异口同声地回答。“在休息时间打球，有没有使用你新的棒球手套呢？”他问儿子。“有呀。”“那你是不是守你想要的一垒呢？”“是呀。”“那彼得没有鬼叫吗？”“没有，他酷得很。他守二垒，而且我们做了一个双杀。”“那太棒啦！那你的打击又怎样？”“太差劲啦。我被三振了两次。”“哎呀，老兄，那太差了。或许你要多加练习。”“嗯，大概吧。”“晚饭后我给你投几球看看怎样？”“好啊！”“那你呢？”他问女儿。“什么？”她带一点防御地回答。“你今天过得好吗？”“都没问题，”她说，但很明显地对一些事情感到难过。“布朗太太对你们的二重奏有什么看法？”

“我们没有排练，凯丝生病了。”

“又生病啦，是气喘病吗？”

“对，我猜是吧。”

“那太糟糕啦。不过，至少给你多点时间练习。”

“但爸爸，我对它已感到很厌倦了。”

“不错，一直重复地演练同一首曲子有时候会觉得很无聊，不是吗？”

“我不想再吹长笛了，”她宣布。

而对话持续着，由父亲倾听女儿的抱怨，同时协助她决定该如何处理她的挫折感。

从这种并肩对待事情的做法，可以看出父亲与孩子的交涉层次是有许多种类的。最后这位父亲似乎对孩子生活的无数细节都有了解——包括他们朋友的名字、他们的日常活动、他们游戏场上的挑战。这些察觉使他可以向孩子提供情感上的扶持与指导。相对地，前一位父亲似乎不感兴趣、心不在焉、并且当儿子尝试要引起他的注意力时，几乎有着轻蔑的态度。

而最先前的一位父亲，对女儿的生活几乎是毫不知情，让他很难使她参与话题。

心理学家长期以来认为在养育孩子的过程中，父亲的参与是重要的。现在不断有更多的科学证据显示有参与的父亲——尤其那些给孩子提供情绪慰藉的父亲——对孩子的幸福有独特的贡献。父亲可能对孩子有母亲所没有的影响力，尤其是在某些方面，譬如，孩子与同辈的关系以及校内的成绩。研究暗示，譬如，缺乏父爱的男孩很难在男性的自信和自制之间找到一个平衡点，因此，要他们学习自制和延后获得满足的技巧是比较困难的，而这些技巧在男孩长大时寻找友谊、成功的学业和职业的目标上是愈来愈重要。父亲存在的正面意义对女孩学业和职业的成就也会是一个重要的因素，不过这方面的证据就比较不明确。无论如何，假使女孩的父亲有在她身旁并且了解她的生活，她们比较不会在未成年时发生杂乱的性关系，而比较可能在成年后

才渐渐与男性发展健康的关系。

研究结果也显示父亲的影响有持久的效力。譬如，在 50 年代开始进行的一项长期研究，发现那些 5 岁的时候有父亲存在而且受到他照料的小孩，比那些缺乏父爱的孩子，长大后比较有同理心和慈悲心。到了 41 岁，研究对象中那些体验较多父爱的参与者比较会有更好的社交关系。这些证据包括有较持久美满的婚姻、拥有自己的孩子、而且与非家族关系的朋友共享娱乐活动。

这些关于父亲重要性的发现正值美国家庭在历史上面临着一个危急的关头。你只需要看看夜间新闻，就听到对我们社会中父亲变化的角色所发出各种杂乱不一的关注。从精神主义者诗人罗伯特·布莱（Robert Bly）的“精明”追随者，到原旨派基督教会信徒卷入一些像“遵守诺言者”的团体，男性对父亲与小孩结合的深切重要性渐渐有所觉醒。不论是保守派政客如丹·奎尔（Dan Quayle）谴责媒体对电视剧“墨菲·布朗”中单身母亲的赞扬；又或者是 1995 年在华盛顿成批的非洲裔美国男子所举行的“百万男子游行”的示威，它们都有一个共同的主题：太多的男人已与自己的家庭脱离太久。从剧增的离婚率、未婚生子率、到青少年暴力上升的趋势及其他社会问题，政府官员、宗教领袖、和各种信仰的社会行动主义者，都在向男性呼吁承担多点养育孩子的个人责任。他们声称现在正是爸爸该回家的时候了。我和同事所做的研究亦支持孩子确实需要父亲的论点，但我们的研究中也有一个重要的差异：不是任何一个父亲都做得到。孩子生活的品质由于父亲而提升了，父亲在他们发生不幸时，与他们共渡及确认情绪、并提供慰藉。但同样地，孩子会遭受父亲严重的伤害，他们可能是虐待的、强烈批评的、耻辱的父亲，或者在情感上是冷淡的。

转变中的父权

看看家庭如何随着时代而改变，对进一步了解父亲在面对情绪问题并参与其中的重要性是会有帮助的。有许多个案例显示，上几代的父亲已经逐渐从身为孩子幸福最首要的资源转为多余的存在。随着剧增的离婚率和未婚生子率，今天有太多的小孩在生活中是没有父亲的。许多孩子对父亲的印象只是一个在这里现身一下又离开的家伙，或者照理要给予孩子援助却无法实现的男人。

历史学家对这个转变追溯至两百年前的工业革命，当时男人开始离开妻儿终日忙于工作。然而，到了 60 年代，经济力量结合了当代女权运动的潮流，才将父系支配的家庭系统给与一蹶不振的打击。自此开始，空前数字的女性投入工作行列。在 1960 年，拥有小于 6 岁孩子的已婚妇女在家以外工作的比率只占了百分之十九；到了 1990 年，这个数字已爬升至百分之五十九。在同期内，劳工的平均购买力逐渐下降，而使许多家庭觉得一份收入不足以糊口。在 1960 年，男性是唯一负担生计的人占所有美国家庭的百分之四十二；到了 1988 年，这个数字已经跌至百分之十五。

《美国的父权》一书的作者，历史学家罗伯特·L·格里斯沃尔德（Robert L.Griswold）说：“这种改变废除了传统中对父权和负担生计的观念。女性的劳动，打破了过时的父权假设，而需要在性别关系上有新的调整。”

同时，婚姻制度也受到严重的腐蚀。在 1960 年至 1987 年间，离婚率增加了超过两倍。今天，在所有首次结婚的统计中，超过半数以离婚收场。密西根州大学做的一项研究，预言在最近的首次结婚统计离婚率可能会高达百

分之六十七。未婚妈妈也日渐普遍，现在已占了将近美国所有婴儿出生率的三分之一。

没有了婚姻的约束，当今许多父亲完全舍弃了对孩子的责任。除非父母亲的关系是稳定的，否则，做父亲的常常抽回对孩子任何形式的支持——包括情感和经济的援助。

有讽刺意味的是，这种父亲责任的转移与男性有更多新机会与孩子有亲密的共同生活是在同一时间发生的。一些男性就抓住了这种机会。研究显示，父亲——尤其那些有双份收入的家庭——比上一代的男性对孩子给予更多的照料。事实上，一项全国的调查发现今天的上班母亲把孩子留给父亲在家看管与她们利用家庭式的托儿所的比率几乎是相等的，而比她们利用团体的托儿中心和祖父母帮忙照顾的情况来得更平常。今天的父亲比他们的前辈更有可能参与他们孩子的出生、要求父性产假和有弹性的工作计划，为了与孩子共度时光而削减工作时数以及放弃升迁的机会。

虽然这些迹象似乎充满希望，可是，证据却暗示将父亲带入孩子生活圈的过程是非常的缓慢。一些人会谴责顾主，声称今日的男性仍然得不到要做一个成功父亲所需要的弹性工作时间。譬如，最近一项对中至大型的美国事业所做的调查，发现百分之十八的全职男性雇员获得无薪的父性产假，而只有百分之一获得有薪的父性产假。福利好的兼职不易觅获，而劳工的职业又常常因为他们拒绝加班、或不愿为了长途运输拒绝离开家庭而被遣散。

其他人谴责法院，声称除非离婚的父亲受到较公平的对待，否则没有父亲的孩子的数字会不断上升。有九成的离婚案件，母亲被裁定拥有抚养权。

最后，还有许多人声称问题在于父亲不主动去参与孩子生活中的琐事。一位研究员估计在有两份收入的家庭中，父亲与孩子共处的时间是母亲的三分之一，而确实有给予照料的只有这时间的百分之十。除此之外，当男人开始努力去照料孩子时，他们很典型地是从事“保姆”的角色；即是他们有依赖太太所吩咐的差事和给他们的指引的倾向，而非负起自己的责任。

这些问题的结果使许多男人仍然是与孩子的生活分开的。这令我想起导演伍迪·亚伦和他前任女伴米尔法拉在抚养权大战中的结果。为了要知道亚伦和孩子之间的关系，法官请他说出孩子的朋友和医生的名字，但亚伦却说不出来。正如此章开始时描述的那两位父亲一样，亚伦活在一个与孩子隔离的世界里。这种父亲是在门外观看的局外人，错过无数与孩子以一种有意义、协助式的方法作交流的机会。

有父亲的差别

当父亲不在、疏远或繁忙时，孩子到底失去了些什么？儿童发展的研究告诉我们，他们不只失去一位“助理母亲”。父亲与孩子的关系有母亲所没有的独特性，即是说他们的介入会带动其他能力的发展，尤其是人际关系方面。

父亲的影响始于很早的年纪。譬如，有一项调查发现 5 个月大的男婴，如果与父亲有许多的接触，在被陌生的大人围绕时比较能感到安心舒适。比起那些不太有父亲介入的婴儿，他们比较不怕生、对陌生人会发出较多的声响、也比较愿意让他们抱。另一项研究发现 1 岁的婴儿，如果与父亲有较多的接触，当和陌生人单独相处时，他们的哭喊会比较少。

许多研究员认为基本上父亲是透过游戏来影响孩子的。很典型的，父亲

与孩子相处时，不只花了大部分的时间在游戏活动上，而且他们介入的游戏方式也比母亲提供的来得更粗野和刺激。迈克尔·约曼（Michael Yogman）和 T.贝利·布雷泽尔顿（T. Berry Brazelton）从观察父母和新生儿中发现父亲谈话较少，但抚摸孩子较多。父亲比较会以一些有节奏的轻敲声来吸引孩子的注意力。他们的玩弄很可能让孩子处在一列情绪波动的云霄飞车上，从小至让婴儿不太感兴趣至令到婴儿颇激动的晃动都有。相对地，母亲对婴儿的玩弄及婴儿对她们的情绪则比较平稳。

这些差别会持续到儿童阶段，父亲会与孩子一起有扭斗莽撞的活动，包括举起及抛高孩子，对他们呵痒。父亲常常虚构一些特殊少见的游戏，而母亲比较是一成不变地继续玩可靠的游戏，如躲猫猫、跳房子、看书、玩玩具及猜谜游戏。

许多心理学家相信父亲这种粗野风格的“玩闹”，为孩子提供一个学习情绪的重要途径。想象父亲是一只“可怕的大灰熊”，在后院里追捕一个开心的小孩，或者要“坐飞机”就将孩子高举在头顶旋转。这种游戏让孩子体验到一点害怕、但同时又好玩刺激的激烈情绪。孩子为了要获得正面的体验，学到留意父亲的暗示并对之做出反应。譬如，他发现尖叫及咯咯地笑会让父亲开怀大笑而因此延长游戏的时间；他也留意到暂停游戏的指示（“好啦，现在到此为止。”）而学到如何从刺激中恢复到平静。

当孩子探索玩伴的世界时，这些技巧对他就很有用。父亲与他疯颠的玩法，让他知道当情绪激昂时，如何阅读其他人的暗示；他知道自己如何去产生好玩的游戏，对别人的反应不会太安静也不至过于喧嚷；他知道为了使游戏充满趣味，该如何将自己的情绪保持在一个最理想的状态中。

罗斯·帕克和凯文·麦克唐纳（Kevin MacDonald）对 3 到 4 岁的儿童做的研究，为父亲这种粗野的身体游戏与孩子如何与同辈相处两者之间的关联提供了证据。经过对孩子与父亲一场 20 分钟游戏的观察，研究员发现，那些与父亲进行最激烈的身体游戏的小孩在同辈中是最受欢迎的。不过，这项研究透露出一个有趣而重要的条件：与父亲进行激烈身体游戏的孩子，只有当他的父亲与他们玩的方式是非指导性和非强制性的，他们才会被列为是受欢迎的。进行激烈的身体游戏但同时也十分跋扈的父亲，他们的孩子在同辈中，却被列为最不受欢迎的。

其他的研究也得到类似的证明。总的来说，研究员发现如果孩子的父亲维持正面的互动关系，并允许孩子参与支配游戏的进行，这些孩子似乎发展出最优秀的社交技巧。

至于我自己的发现，包括强调父亲避免对孩子批评、侮辱、损伤其人格及强制的重要性，这些与以上所述的发现完全一致。在我们研究组里被列为有最良好同辈关系及学业成绩的孩子，他们的父亲都会确认他们的情绪并称赞他们的成就。这些父亲是情绪教练，不忽视也不反对孩子负面的情绪，而是发挥同理心并在帮助他们处理负面情绪时给与指导。

譬如，在家长教孩子玩电动游戏的活动中，情绪辅导的父亲鼓励孩子，提供恰当的指示而不做强制的行为。他们常常实施我所谓“鹰架”式的教导技巧，即是他们利用孩子每一次的成功作为他或她能力渐增的证明。以一些简单的言辞如“干得好”或“我知道你做得到”，这些父亲将每一个小胜利都转成了要得到较好的自我概念的一个基础。他们的赞美让孩子有信心继续学习下去。

相反地，我们研究组里在学业与社交关系上遭遇最多困难的孩子，他们的父亲是冷淡而具威权主义，损伤人格并强制他人的。在电动游戏的活动中，这些父亲可能对孩子有侮辱的言辞、嘲笑、并由于他们犯错而批评他们。当游戏不是进行得很顺利时，他们可能也会接管，而证明给孩子看他们的无能。

3 年后，当我们追踪这些家庭和孩子的老师，我们发现有侮辱、不给与支持的父亲，他们的孩子最有可能惹麻烦。他们对待朋友时表现出好侵略的行为，在校内也是问题多多的一群，他们也是那些经常与青少年犯罪及少年暴力有关的问题孩子。

虽然我们的研究显示母亲与孩子的互动也很重要，但我们发现与父亲的反应相比较，母亲的特质对于孩子日后在学校以及朋友关系的成败上，并不是一个很鲜明的预示。这项发现无疑令人惊讶，尤其因为母亲一般比父亲在孩子身上花的时间是较多的。我们认为父亲对孩子会有这么深远的影响，原因是父亲与孩子之间的关系唤起了孩子许多强有力的情绪。

给孩子更多关注

对男人来说，要与自己的孩子亲近并不需要那般的困难。然而，正如心理学家罗纳德·利万特（Ronald Levant）在他的书《重建的男子气》（Masculinity Reconstructed）中解释，今天有许多的父亲为了一个令人觉得正确的父亲定义而努力挣扎。“正如在这重视婴儿的时代，男人自己也成了父亲后，他们被告知他们从以前自己父亲处学来的那一套父亲哲学——即父亲是一个努力工作、并不常出现、批评比称赞要多、除了忿怒没有其他的情绪发泄、也没有任何表露关爱的人——现在已不管用了，”利万特说：“反之，男人被认为是一个敏感的、体贴的、启发的父亲，确实在孩子身旁并与他有交流……唯一的问题是许多男人不知道这种父亲如何做得到，只因为他们自己的老爸不是这样子对待他们。”

在古早的时代，父亲以战士和猎人的身份来保护自己的后代。经过十几个世纪，他的角色转为负担生计的人。他努力工作、自我牺牲，为了给孩子平安和保障，他的代价是赚钱供房子、付杂货帐单、和缴学费。今天，我们觉得父亲的角色又再次有转变，他们被请求给予孩子另一层的保护——一种可以缓和孩子对破坏势力，如不良少年帮派、药物滥用和性乱交的冲击。科学告诉我们，人的惯性心理防御无法对抗这种危险，而今天，孩子的安全就是来自父亲的爱心。它的理论是根据男人要在情感和肉体上对孩子都是存在的。

如我们在第三章所述，男人有能力建设性地认可孩子的情绪并对它做出反应。一些研究已对此作出论证，如利万特的“父权课程”，它的目标是改善父亲与孩子在有关情绪方面的沟通方式。经这八星期对于敏感度和倾听技巧的训练后，课程中的父亲改善了他们和孩子的交流，而且更能接受孩子情绪的表现。

但男人并不一定要接受课程的训练才变得对孩子较敏感；他们可以练习情绪辅导的技巧，以情绪察知为第一步。男人一定要让自己去洞悉本身的感觉，然后才能对孩子发挥同理心。接下来，他们必须采取任何必需的步骤使自己有空与孩子相处。他们一定要对自己的生活有所组织使他们可以给孩子更多的时间与关注——这一步听来简单，却不是那么容易做得到的。对那些没有跟孩子住一块或者那些十分专注于自己工作的父亲而言，要空出时间给

孩子就更困难。但无论如何，除非男人这样做，否则，随着孩子长大和改变，他们会失去与孩子的联系，并且可能会觉得要与孩子维持有意义的关系是愈来愈难了。

我记得在过去几年中，自己在工作计划上的改变如何使我与女儿莫莉亚的关系产生变化。当她还是个幼儿时，我负责将她带去日间托儿所，再赶回大学，我们早上相聚的时间常常是很匆忙的。我发现自己更粗率、愈少与她嬉戏，而我俩都不喜欢这种感觉。于是，我决定在早上 10 点前不排课或约谈，之后情况就完全改观了。虽然我仍要在早上 9 点前回去工作，但我每天与莫莉亚的互动关系有改进，因为我知道假如她需要额外的时间，我不会因此在工作方面爽约。假如她要在中途下车观看一张蜘蛛网，我会有时间陪她；假如她突然决定要把红鞋子脱下换成蓝鞋子，也不是什么大不了的事。

当然，这是假定有某些职业可以允许父亲在这方面有较多的弹性。但父亲每天所做的具有意识的选择，都影响着他们给与孩子时间与注意力的质与量。每天是哪位家长替婴儿洗澡？谁准备给孩子在就寝前念一段故事？谁准备给他们找同颜色的袜子？虽然这些事情似乎都很琐碎，但它们却很重要，因为只有从我们日常生活的结构中，才能够建立父亲与孩子情感上的结合。以下的几页，我们会探讨一些帮助父亲增强与孩子联系的观念。

从怀孕开始便参与孩子的照科

研究显示当父亲在他的伴侣怀孕时就有参与，能帮助建设一连串正面的家庭互动，而对婚姻、小孩以及加强父亲与小孩的关系是有益的。

当父亲在预产课表现活跃，譬如，他学习作为一个实际的助产员，可以在整个生产的过程中，给伴侣加油。这样对母子都有正面的结果。一项研究发现，有丈夫参与分娩过程的妇女比丈夫不在场的妇女，报告说有比较少的疼痛、接受较少的药物、并对生产经验有较正面的感觉。在剖腹产时，父亲的在场与母亲对生产的知觉，也发现有同样的关联。除此之外，另外一项研究发现，十分关注伴侣怀孕的父亲，一旦孩子诞生后，会比较经常抱孩子，而且在他哭喊时，更会去照料他。

在婴儿诞生后的几天就养成这些亲身体验是很重要的。一位研究员发现，婴儿在医院诞生后，父亲马上开始给他换尿布、洗澡、摇摆及做其他的照料，以后他比较可能会持续地做这些事——这些都使父亲与婴孩有面对面的机会学习双方的暗示，使他们的关系有一个良好的开始。

另外，父亲在小孩婴儿期形成的习惯会持续下去。假如父亲在早期就介入婴儿的照料，他比较可能会继续他的参与一直到孩子的儿童期和青春期。

这些发现给父亲的启示是，如果想和孩子有完整一致的关系，应该在怀孕期和婴儿出生后头几个月就打下基础。不过，首次当爸爸要注意的是，婴儿的照料大多数是一种亲身体验的经历，是一种尝试与错误。从第一天就有介入的优点是，父母可以一起学习有关他们宝贝的一切。由于父母与婴儿的交流是双向的，新生儿很早也就有机会开始向父亲学习。当她熟悉了父亲的脸、他的声音、他走路的节奏、他的味道、和他抱她的方式后，她也学习将他的存在与母亲的存在联系为一种慰藉与安全。她也从他的反应学到社交控制的重要事项；她知道自己如何可以影响父亲对待她的方法，同时，她也了解自己的行为如何可以影响别人。

当母亲以母乳喂哺婴孩时，父亲感到在照料婴儿的事情上有一点点被遗

忘是很正常的，但是，还有其他许许多多让父亲提供基本养育的事项：这些包括用奶瓶饮水、喂副食品、或喂挤压出的母乳；他们可以替婴儿洗澡、换尿布、摇抱他们、在地板上扶他们行走。当然，父亲永不该忘记在嬉戏时自己表现出性别上所具有的特别资质。心理学家安德鲁·梅尔索夫（Andrew Meltzoff）曾经在新生儿中发现微妙的象征，他观察到婴儿模仿照料者脸部的表情。这表示当父亲与婴儿在进行面对面的对话时，也是他们之间美好关系的萌芽时期。

当然，这全部都预先假设了父亲与他们的新生儿是有相处的时间，这也是为何我一直是父亲产假坚决的拥护者。假如父亲工作环境允许，我极力主张他在这段孩子生命中最重要、最无法取代的最初几个星期里，尽可能争取最多的休假。

家庭的附属成员（即热心的祖母）也可以有所帮忙，使得婴儿来临后，父亲不至于被疏忽地搪塞在界线外。否则，父亲就得不到作为一个基本照料者学习婴儿信号所需的时间。

当然，母亲本身是最有效的“看管人”，她可以支持或鼓励父亲来参与照料孩子。在母亲对父亲参与照料时所抱之态度的研究中，研究员帕克及阿什利·贝特尔（Ashley Beitel）发现，如果母亲对父亲照料的品质有所批评，或者她认为女性天生比较有养育婴儿的本事，那么，父亲就比较不会介入其中。

无论如何，有许多女性了解父亲的参与有重要的价值，也想知道如何去鼓励丈夫。对她们而言，答案很明确：允许伴侣有他自己照料的一套方法。提供你的明智的经验，但避免批评他换尿布、摇奶瓶、换襁褓等诸如此类的方式。记住，婴儿可以从各种不同的照料方式获益，这包括一些很典型男性特质的表现方式，即比较爱开玩笑、比较粗野、比较没有规范。如果夫妻发现他们为了照料的方式而起冲突，或许他们可以指定各人责任的权限。即是说，你负责喂孩子，而每日的洗澡由我来做。同时，如果父亲似乎难于安抚婴儿，可能他和孩子只是需要更多的时间，在没有母亲的干预下，来学习彼此的暗示。父亲利用母亲被差遣外出与友人相聚的一些下午时间，好好地与婴孩沟通，可能会有进展。对一些新妈妈来说，要让给父亲一些一向被认为是母亲的权责，可能也是一项不简单的考验。

但如果母亲能够不介入，让父亲和孩子有他们自己的一些相处时间，顺利的话，她将看到孩子如何从父亲健康的、发展良好的养育关系中受益。

随着孩子的成长，持续关注他们的日常所需

有了每天照料和养育婴儿的习惯，理想的是，这些父亲随着孩子的成长，持续他们所负的责任。但工作与家庭上的计划和先后顺序会随着时日而变迁，要维持这些义务是一大难题。除非父亲有意识地在孩子日常生活上下一番功夫，否则他们会发现自己距离孩子愈来愈远，不再洞悉亲密的细节——那些父亲与孩子共享的琐事。

过去几年，已经有人写了许多关于母亲与孩子共度“高品质时间”的重要性。那是当愈来愈多的母亲就业后，而逐渐普遍的一个观念。它认为只计较时间的长短与孩子相处，比在共处时你以何种方式和他们交流较不重要。事实上，对工作妈妈的研究，发现母亲与孩子互动的品质比起他们共处时间的量，对小孩子有较大的影响。而对父亲来说，套用同样的观念也是合理的。

不管父亲与孩子共度了多少个夜晚和周末，如果这期间只是闪避沟通、埋头于工作、或与孩子在电视机前发呆，就失去任何意义。

父亲让孩子易于接近的重要性，罗伯特·布兰查德（Robert Blanchard）及亨利·比勒（Henry Biller）有详细的研究，他们比较三年级的男孩组群，一些父亲不在家、一些父亲在家也易于接近、和一些父亲在家但难于接近。审视所有组别的学业成绩，他们发现父亲不在家的男孩成绩最糟糕，而父亲在家也易于接近的男孩成绩最优秀，至于父亲在家但难于接近的男孩成绩介于两者之间。他们说：“如果一个能干的父亲不能常常让孩子接近，或者父亲与男孩之间的关系品质是负面的话，孩子智力的发展是得不到帮助的。”（虽然女儿的学业与成绩似乎与父亲频繁的参与有关联，但很少针对女孩与父亲做这类研究。）

虽然很难说孩子需要来自父亲多少的参与与接近，但当然不只是偶尔外出打棒球、去游乐场、去动物园就会有所改变。事实上，要父亲成为孩子生活中一部分的最好方法是参与心理学家罗纳德·利万特所谓的“家庭工作”，即孩子每日的喂食、洗澡、穿衣和养育。“透过执行这些传统女性的差事，男人才真正整合为一个不可缺少的家庭成员。”利万特说：“家庭生活不只是提供家庭的物质需要，还包括那些时时刻刻永无终止、变化不定、每天身体与情感上的需求。”

如同婴儿期的情况，妇女可鼓励伴侣负起照顾年纪较大的小孩的责任，不要对他的照顾方式加以批评。擦鼻涕或做奶油花生酱的方式不是只有一种。

对许多男人来说，要踏入并占据孩子世界中的一角，是需要他们对时间观念和以完成实质任务为目标的重要性上切实做一番改变。许多男人的一生已经被社会化，相信每天都要有效率地一个目标接一个目标地完成，不游手好闲、不拖慢进度、不留下未完成的工作。男人的生活比较不太与照顾别人的感觉有关，而比较是关于解决问题和完成差事。那些在家里照顾学前儿童的男人可能会期望着可以做别的事——譬如，修剪草坪、看球赛、缴税。假如照顾孩子需要许多的时间而使事情无法实现时，他们可能会失望，并觉得比较缺乏耐心和同理心，而这不是他们想要的。

做一个成功的父亲不是要办妥事情却不顾孩子，而是接受我们在这个所谓人类成长过程的 20 年逐步工作进展中的角色。是要将脚步放缓、花时间与孩子依他们年纪的需要做一对一的交流。

我是很艰辛地、不断尝试失败地才悟出这道理，譬如，我利用和女儿莫莉亚一起待在家中的日子来写作。最后，我决定除非她年纪大到有她自己的需求（这是一个苦乐参半的念头），否则我们共处的时候最好还是一起嬉戏、大声阅读、做家庭杂务等等。

因此，我也学到确实进入她的世界、参与她的活动如上颜色、嬉戏和假装游戏等等的丰富价值。从莫莉亚和我研究组里的孩子身上，我看到小孩子如何在嬉戏的情况下接纳大人，愿意讨论一些他们被单纯地询问时可能不会说的话题。我和莫莉亚一些最有意义的谈话是发生在她 4 或 5 岁，我们一起上颜色或玩芭比娃娃的时候。她会很突然地冒出一些问题，如：“为什么你的朋友海伦娜要搬去密西根州？”或者，“妈咪是否对你很生气？”这些关于孩子最深层的思考和感觉——他们的担忧、恐惧和梦想——的亲密对话，最可能在家人共度轻松的时刻、做自己享受的事情时发生（顺便一提，我发

现上颜色可以让人感到十分轻松。现在我甚至不会涂出界外。）

当孩子渐渐长大，有更多在家以外的活动时，父亲可能愈难找到单独与他们相处的时间。然而，不论孩子几岁，他们与父亲一对一的交流可以是颇重要的。因此我极力主张父亲将自己的工作时间表调整成他们可以定期地与每一个孩子有单独相处的时间。这些机会可能是每个星期六送子女去上音乐课时在车内 30 分钟的对话；又或者父亲与孩子可以分享共同的嗜好或运动。有时候，这些最佳的对话是当家人分担做家务，如洗碗筷、折晾干的衣物或除园子里的杂草时发生的。

假如你知道孩子生活圈里的人、事、物，包括他们的日常活动、朋友、老师和教练的名字，你们的对话会比较容易起头。假如可以的话，花时间拜访孩子的学校、参加开放日和夜间补课；在教室帮忙或去野外实习；毛遂自荐做孩子体育活动的教练（或助理教练）。

同时，尽量了解孩子的社交生活和他的朋友；结识他们朋友的家长；开放你家作他们的通宵派对；自愿开车送孩子去派对、保龄球馆、滑冰场；跟上他们谈话的潮流；倾听他们关心的事。

最后，认清家庭生活充满无数的机会，只是看你要与孩子做交流还是要与他们疏远。在许多琐碎的时刻，是由你来决定要面对孩子或远离他们。譬如，你想看书时，发现自己十几岁孩子的房间内传出震耳欲聋的音乐声响，使你无法专心，你想请他把音量调低，你一开始的话可以说：“ 我真不敢相信你把这种鬼叫当做音乐。 ”或者你可以说：“ 我以前从未听过这个乐团，他们是谁？ ”第一句话是侮辱，而第二句话是一种邀请的口吻，一个连接你们之间差别的桥梁，让你保持参与他们生活的机会。

在工作、家庭生活间找出一个平衡点

对许多男人来说，要给孩子足够的时间与精力，就是表示他们要减少自己的工作。这是因为假如你一星期工作 60 小时，你很难，即使不是不可能，给孩子他们肉体与精神上的需要；或者你被工作压力弄得心神不定而无法专注于孩子的问题。

对一个觉得自己最原始的身份是作为家庭负担生计的男人来说，要解决这个冲突不是那么简单的。他已经被社会化，相信努力工作、加班、自我牺牲代表着他对家庭的义务。但现在，许多男人害怕会失去妻子和孩子——这些让他们的工作产生意义的人——，因此，他们唯有改变。

当我们的社会变得比较能意识到这个讽刺性的事实时，我希望能看到有更好的工作条件来改善家庭福利。多年来，工作妇女提倡要有弹性工作时间的职业、更多的兼差（享有充实的福利）、雇主单位的托儿服务、以及足够的家庭休假。当实现这些改变时，男性雇员也受益，尤其那些希望与孩子有更多接触的父亲。譬如，一项对科学技术员工做的英国研究报告，发现采用弹性工作时间，对有双份收入家庭中的父亲，他们花在照料孩子的时间，数量有差别。另一项研究发现有弹性工作时间的工人，并不一定与孩子相处更多的时间，但他们报告在家与在工作之间的责任问题上比较少发生冲突，也许这导致家庭内压力减少，使孩子拥有一个较愉快的生活环境。

尽管如此，男性常常还是必需放弃赚更多的钱和职业上的发展，以便在他们工作和家庭生活之间达到一个较好的平衡。正如社会学家佩珀·施瓦茨（Pepper Schwartz）在她对平等主义婚姻的研究里，发现如果男性在家务事

和照料孩子上扮演平等和活跃的角色，他们的事业没有那些比较传统、负担生计的男人那般良好的发展。一位公司经理为了不愿离开他的家庭而拒绝调往别处，他的晋升和加薪便泡汤了；一名推销员为了孩子的童子军野营而错过营销训练班，在发红利或晋升时可能会遗漏了他的名字。

不论男人是否愿意选择做“家庭老爸”，减少工作时数而赚较低的薪酬，他还是可能要考虑减少工作的压力。在办公室里，一次又一次的“今天真倒楣”，可能会对父亲和孩子的关系不利。这已经在一项对父亲是空中运输控制员的研究中被论证了。这项研究里的父亲回家后，由于工作上烦恼的社交经历，比较容易向孩子发泄脾气。相对地，研究发现，拥有高度的职业满意感的父亲，虽然与孩子相处花的时间较少，但确实能加强他们养育的技巧。

父亲在他的职业中能否感到有自主能力似乎会有极大的差别。研究发现当父亲在工作上有较多的独立感，他们似乎也比较会让孩子自主。但如果他们的工作是受到高度的监督，他们似乎期望孩子有较多的规矩与服从，同时，他们也比较会采用体罚。

改换职业，或至少找一些方法减低你现在工作的压力，这些都会是重要的进展。

不管婚姻的状态如何，参与孩子的生活

不论家长是否在一起，一般孩子的生活里，如果父亲和母亲都有参与的话，他们的表现最佳。虽然分离的配偶要合作养育是很难处理的事，但假如孩子的母亲和父亲能够将养育视作一项共同的事业，通常孩子会受益。

如我们在第五章所探讨的，分居和离婚对孩子是相当有害的。但如果孩子能够与两位家长保持定期的接触，就可以避免一些问题。也正如我们的研究结果显示当孩子的家长能够随时给与情感上的援助、采取情绪教练养育的风格，这些纷争父母的孩子一般会有比较好的表现。有效的情绪辅导需要时间、亲近及对孩子生活有详细的了解。这是为何我鼓励父亲（离婚的父亲有九成没有和孩子住在一起），就算他与孩子的母亲分离还是要与孩子维持紧密的关系。

离婚的父亲或单亲父亲常常很难与孩子保持关系，原因有许多种，包括：地理上的距离、重婚、孩子教养费的问题、持续与孩子的母亲发生冲突。一些研究显示，不论父亲与孩子的关系在离婚时的品质如何，离婚后，他与孩子的接触会随时间而淡薄。因此，当父亲与孩子减少交流时，他的影响力也会衰退。父亲失去与孩子每天对上百万件事情——不论是琐碎或重要的事——做沟通时所形成的情感结合，他们当然也无法盼望在孩子青春期的一些大问题上发挥重大的影响。

离婚的父亲可以做些什么以避免孩子逐渐从他们生活中消失呢？首先，他们可以视与孩子母亲的关系为一种合伙的关系。家长不应该让他们之间的冲突阻扰了他们给孩子做最好的打算。正如我们在第五章所讨论的，家长从来不应该“利用”自己与孩子的关系来反对对方。为了要鼓励对一些问题，如规范及管训，有共同一致的意见，前配偶应该尝试互相支持。

父亲应该计划一笔似乎合理的教养费并且要履行承诺。研究发现，持续支付孩子教养费的父亲，似乎比较可能与孩子有定期的相处。相对地，父亲常常由于经济问题或对费用的争执而没有探望孩子。母亲经常利用孩子教养费的争议作为阻止父亲接触孩子的理由。而父亲常常感到内疚或对无法支付

费用的恐惧，也避免接触孩子。这同时，随着时间的消逝，孩子一直以为父亲的不愿接触代表着他的不关心。

当父亲与孩子相处时，无论是一种“探儿权”抑或共同抚养协商的一部分，他们都应该使这段时间愈“实际”愈好。如果小孩与非抚养家长共度的时间是做一些每天的活动，例如做作业、讲解功课及家庭杂务，他们会比较能适应离婚的生活方式。即是说，父亲应该避免“迪斯尼乐园爸爸”症候群，在相处的有限时间内，不停地给他们狂欢派对。孩子与父亲的关系，可以从帮爸爸煮晚饭、洗碗筷中受益，而不是看他付汉堡王的帐单。

虽然父亲与孩子相处的时间，没有他想要的多，但频繁的电话问候，譬如一星期二到三次，也对保持联系有帮助。经常通话可以使谈话较易进行，尤其如果父亲努力跟上孩子每天生活的细节。认识孩子的朋友和老师、参加学校的活动、表演及运动项目的比赛，都有助于交流。

假使离婚的父亲再婚或他的前妻再婚，要与孩子保持亲密更是个挑战。这个挑战是很可能的，因为在离婚后，百分之七十五的女性及百分之八十的男性会再婚，虽然研究发现母亲的再婚对孩子在经济上有很大的帮助，但之后，很典型地，孩子也就较少与生父见面。一位家长的再婚也可以给孩子（尤其是十几岁的小孩）造成一些焦虑，譬如当他们为适应一个新的继父母而产生内心的挣扎，同时，孩子也不明白这个人的存在，在他们与“真正的”爸爸或妈妈的关系里所代表的意义。

心理学家知道，要孩子在两位父亲中选择一位是犯了一个很大的错误。同时，继父通常最好避免接管管训者的角色。如果继父只在一旁支持母亲的养育方针，孩子会适应得比较好。同时，在再婚之后，如果孩子可以持续与生父母有定期的接触，他们的表现是最佳的。

或许对那些与孩子分离的父亲而言，最有力的劝告是在孩子适应的期间，对他们要有耐心。家长可以预计在离婚后的头两年是最艰苦的日子。父亲除了很可能对他们与前任配偶的关系感到痛心与忿怒外，孩子可能也会表达许多负面的情绪。小孩子要适应这些过渡时期的转变，通常会有困难：当父亲来接他们时，他们可能反抗与父亲一起离去。较年长的孩子可能会态度恶劣或意志消沉，不满父亲没有将问题解决让家人可以团聚，而对父亲发泄许多忿怒。由于男性的特质使他们在情绪激动时从中退缩，因此，许多父亲可能会完全不想再见到孩子。为了孩子将来的幸福，父亲一定不能这样做。专心帮助孩子解决他们负面的情感是很要紧的。在第三章中讨论的情绪辅导技巧也许能派上用场。记住，发挥同理心去倾听、协助孩子描述他们的感觉、以及指导他们处理自己的忿怒和悲伤，在情绪有危机时，父亲可以藉此拉近与孩子的距离。

孩子成长过程中的情绪辅导

你是否曾经听过新家长悲叹：“我才刚刚搞懂这婴儿——要喂他吃多少、他要睡多久、如何去哄他的时候——一切情况就都改变了！”

这点确是真的，因为养育孩子会有不断的改变。随着孩子成长，我们持续地调整自己的生活以适应他们最新近的需要、关注及能力。然而，尽管如此，还是有一件事不变：每个孩子都渴望与关爱体贴的大人心灵相通。

在此章内，我对童年时期五个不同的阶段——探讨，它们分别是：婴儿期、幼童期、童年早期、童年中期和青春期。我会对每个阶段孩子在发展中的一些典型重要的事情做一番解释，并为提高孩子每一个时期的情绪智力提供一些意见。了解何谓“正常”，以及预料孩子在不同年纪会发生什么问题，能够帮助你对他或她的感受有较好的体会。如此，也使你成为一位更有效的情绪教练。

婴儿期

·3 个月

有谁知道婴儿何时与她的父母开始有情感的关系呢？有些人推测，婴儿在子宫内就对母亲紧张或平静的状态有所反应。另外一些人则认为一旦出生后，家长对婴儿的喂食、摇抱和安抚，立即产生了这层关系。还有一些人认为在出生后的几周，当婴儿向爸爸或妈妈展露她第一个衷心的微笑时，才终于让他们觉得所有的努力与不眠夜是值得的。

无论如何，大多数的家长会同意到了约莫 3 个月时，当婴儿对于面对面的社交互动感兴趣时，才真正有乐趣。

启发性心理学家称这时期婴儿的眼睛为“明亮的”，即指婴儿似乎首度确实看见并凝视父母。婴儿即使只有 3 个月大，她们都可以透过观察和模仿，学习到许多如何解读及表达情绪的方法。这表示父母透过他们的反应及注意力，甚至在这么早的阶段就可以开始向婴儿积极实行情绪辅导。

研究显示在这些最初期的情感信息的交换中，家长很典型地会不辞劳苦地吸引并维持婴儿的注意力。譬如，家长常采用一种被形容为“母亲语”（当然父亲也同样能流利地说这种话）的说话方式。它是一种高音、缓慢而重复的说话声调，配上夸张的脸部表情。虽然这种“儿语”似乎极为滑稽，但父母很有理由使用它——它很管用！当婴儿听到或看到父母用这种方式说话，他们通常会变得活跃而且注意父母。

大多数的父母对婴儿也采用面对面、非语言的“对话”，轮流做一些表情。譬如，母亲扬起眉毛，而婴儿也扬起他的眉毛。婴儿吐舌头，母亲也学着做。一方发出咕咕咿唔的声音，另一方用相同的声调或节奏作回应。婴儿很典型的反应是被这些模仿游戏所吸引。譬如，婴儿将她的玩具在地上敲了三下，母亲可能用声音重复敲打的节奏——这就迷住她的孩子。

这些模仿式的对话很重要，因为它们告诉婴儿家长留意着她并对她的感觉做出反应。这是婴儿第一个有被了解的经历；这也是情感交流的开端。

对母亲和她们 3 个月大的婴儿所做的实验研究，其结果强调婴儿在情感交流上丰盛的资源及潜能。在一个叫做“没有表情游戏”的实验里，研究员爱德华·特罗尼克（Edward Tronick）要求母亲看着自己的婴儿，但要抑制平常父母对婴儿嬉玩时做脸部动作的冲动。面对母亲这种毫无表情、非典型

的反应，婴儿多次地尝试带动“对话”，徒劳地做着一个又一个有趣的脸部表情。研究员观察到婴儿最后在放弃前，平均尝试四种不同的策略。在一项研究父母的郁闷对 3 个月大婴儿的影响的实验，特罗尼克要求母亲在她们 3 个月大的婴儿面前装作有点难过或沮丧。就算母亲的心情只有这么轻微的不同，却对婴儿产生极大的影响。他们的情绪变得比较消极、退缩及没有反应。这些研究显示就算在 3 个月大时，婴儿也期盼父母会给予他们情感上的照顾及反应。

这些研究很生动地描绘出婴儿在亲子关系中并非被动的角色。相对地，在社交活动中，他们非常主动。他们寻找刺激、乐趣并与父母有情感的联系。

当父母长时间没有反应或以消极的方式反应时，婴儿会怎样呢？研究员蒂法尼·菲尔德（TiffanyField）对忧郁的母亲及她们的孩子所做的研究，发现一些令人忧虑的结果：忧郁母亲的婴儿有反映他们母亲伤心、无力、不热衷、忿怒及暴躁的倾向。而假如母亲的忧郁持续 1 年以上，婴孩的成长与发展也开始变缓慢，受到永久的影响。

根据菲尔德的研究，在 3 个月至 6 个月大的期间，母亲的忧郁似乎对婴儿神经系统的发展最具影响力。她和她的同事比较两组 2 个月大的婴儿（一组有忧郁的母亲，而另一组没有忧郁的母亲），结果发现差别不大。但当她们研究 6 个月大的婴儿时，结果发现有忧郁母亲的婴儿比较多没有声音的表达，并且神经系统功能的测验得分较低。

一位母亲沮丧的状态甚至可能会影响婴儿脑袋，将一个情绪事件处理成负面或正面的感受。当人具有不同的情绪反应时，科学家以脑电波的图形资料就可以断定是负面或正面的感受。负面的反应是在其中一部分的脑袋里运作的，而正面的则在另一部分运作。华盛顿州大学的研究员杰拉尔丁·道森（Geraldine Dawson）利用这种科技在幕后监测婴儿对观看飘浮的肥皂泡的反应。令人惊讶的是，母亲忧郁的婴儿对这种中性事件情绪的反应是消极的。

虽然这些研究针对冷淡、忧郁母亲的婴儿会有令人不安的后果，但希望还是存在的。菲尔德实验室后来研究发现忧郁母亲的婴儿在与育婴所的老师及非忧郁的父亲接触后，会有相当大的改善。这些相对的影响再次证明成年的照料者对年幼的孩子可以产生强大有效的影响。

当婴儿学习解读及模仿来自父母的情绪暗示时，他们也正在努力追求另一个重要的发展里程碑：调整那些由于社交与情感互动结果所引起的生理反应的能力。许多启发性心理学家认为，婴儿从与别人反反复复积极的参与中达到这个作用。他们前一分钟对人十分集中精神，对嬉戏也相当有反应；下一分钟，他们就别过头去，忽视大人用玩具和儿语来企图吸引他们的参与。虽然父母有时候对婴儿易变的表现感到大惑不解，但一些证明显示婴儿是有必要才有这种脱离的表现。他可能感到心跳加速以及一种快承担不住的生理状况。他像在万客隆购物的顾客，当听到“今天特价品”最后抢购的时间宣布结束后，他处于一个过度兴奋的状态而急需休息。因此，他避开眼神，别过头，尽量让自己避免进一步的接触。这个婴孩正在尝试学习平静自己。对婴儿没有经验的人可能不了解他们需要一些“沉静时间”。大人可能持续尝试以玩具、儿语及推摇来刺激婴儿。当然，他是无力的俘虏；他无法请求专横的玩伴住手；他无法去另一个房间；他甚至未能有身体的配合及力量将头埋藏在毛毯下。因此，他必须仰赖自己最持久、最有效的防御——哭喊。

这类家长与婴儿之间“不协调”的例子相当普遍。一些研究员估计，家

长大约有七成的时间无法解读婴儿的暗示。不过，不必担心。婴儿期对于父母与婴儿都是一个格外充满尝试与错误的阶段。只要父母对婴儿感觉敏锐，情绪交流会逐渐改善而失误也会愈来愈少。

我建议实施情绪辅导的父母，关注婴儿的心情并对之反应，假如婴儿在一段互动后，突然对嬉戏似乎不感兴趣，就给她一些安静的时间。假如婴儿经过众人的摇抱和说话后（譬如在家庭聚会上）变得很烦躁，将她不时地带至一间安静的房内，让她可以从这许多的刺激中稳定下来。

假如婴儿看来似乎受到太多的刺激而无法自己平息下来时，尽你所能去安抚她。父母与婴儿互相为婴儿本身的性情寻找一个最有效的安抚策略，同样也是一个尝试与错误的过程。不过，普遍的技巧包括：将灯光调暗、摇晃婴儿、轻声说话或与她一起走路，让她感觉你们两人以轻柔、有节奏的方式共同前进。家长报告说以轻音乐及催眠曲、轻柔的按摩或微弱的轻拍也很成功。甚至“空白声响”，如洗碗机运作中的声响或未调整频道的收音机发出轻柔静止的杂音，对一些婴儿似乎都有安抚的作用。研究告诉我们对婴儿情绪敏感的父母，譬如，那些知道婴儿何时需要从高度刺激的活动中换至比较安静环境的父母，比较能够有效地提升子女的情绪智力。这种情绪辅导让孩子有更多从高度刺激的状态回复至比较安静的情况的经验。即是说，他们帮助孩子学习自我慰藉以及调整自己的生理状态。

家长以安抚的方式来对待烦躁的婴儿，是给他们上了几节重要的课。第一，婴儿学到她们强烈的负面情绪对外界会产生影响——即她们哭喊，父母就有反应。第二，婴儿学到她们在经历强烈的情绪后，有可能受到安抚。在这个年纪，大部分的慰藉乃来自父母，但随着婴儿的成长，她吸收了父母对她的影响并学习自我安抚的方法，这是情感幸福重要的一部分。

同样地，婴儿的生活上需要许多的刺激好让她们有机会体验激情后平静的过程。如我们在第六章所探究的，父亲与婴儿高度体能的嬉戏给与小孩这类重要的经验。

我也鼓励家长在创造和玩游戏时，让婴儿实习解读及表达各种的情绪。研究发现，刚开始你只要很单纯地模仿婴儿的举动就可以达到目的了。婴儿吐舌或咳嗽，家长也照样做；婴儿又会再做一遍，如此，游戏就开始了。

当你和婴儿嬉戏时，要充满感情、兴致勃勃，重复无聊的句子和温和、有节奏的行动。如此的玩法，使婴儿察知游戏规则并学习预料你的下一步。这就像婴儿在跟他自己说：“喂，老弟，现在又是‘抓脚趾转脚踝’的游戏啦，”或者：“好吔，现在来玩‘捉小鸡呵痒’的游戏。”当他享受嬉玩时，他也学习将他的欢乐以微笑、咯咯大笑、兴奋地踢腿及尖叫表达出来。这种反应鼓励父母更爱与婴儿游玩，因而创造一种节节上升，关爱又富乐趣的互动，更进一步加强婴儿与父母间情感的结合。

·6 个月至 8 个月

这是婴儿最富探究的一段时期，是他对物体、人和地点的发现。同时，他们也发现与周围的世界一起表达、分享情感，如欢乐、好奇、恐惧及失望的新方式。这些萌芽中的察觉认识，继续为情绪辅导开发新的机会。

在这些重要的启发性跃进中，典型地发生在 6 个月大的婴儿的是，她能记住不再注视的物体或人，而将注意力转移别处。过去，她只能对眼前注视的物或人有思考，但现在，譬如，她可以被玩偶逗得很快乐而同时注视着父母，与他们分享得自玩偶的乐趣。虽然这件事似乎很简单，但它代表了嬉戏

与情绪互动的一个全新世界。现在她能够邀请你与她一起玩弄使她着迷的物体，她能够与你分享她对那些物体的感觉。

为了鼓励这种情绪智力的发展，接受婴儿的邀请与她玩弄东西，并且模仿她们的情绪反应。这样能带动更多的分享、更多情绪的表达。

到 8 个月大时，婴儿会开始爬行，发现她们的周围环境。但这位探险家也同时在学习分辨遇到的各种人之间的差别，首次感到恐惧的存在，这就是所谓的“ 陌生人焦虑 ”。一个曾经在杂货店的柜台处向众人毫无禁忌地微笑的婴儿，现在只敢把脸伏在妈妈的肩膀上。虽然他曾经愿意让新来的保姆抱，但现在他与父母已经形成“ 特别的情感 ”，而如果要被安置在一个陌生的环境里，他可能绝望地粘着父母。

同时期，婴儿逐渐能够了解说话，这也有助情感的交流。虽然还要等好几个月他才会说话，但他能听懂许多话，并遵从指示，譬如，“ 去拿你的小白熊给我。 ”我记得女儿莫莉亚在这阶段时，我抱着她说：“ 甜心，你看来很疲倦。为何不把头靠在我的肩膀上休息？ ”而莫莉亚也照做了。

所有这些新的进展——身体的活动力、转移注意力的能力、婴儿对父母的特别情感、对说话的了解及对未知的恐惧——都是技术心理学家所谓的‘ 社交咨询 ”。即是指婴儿发现特定的物体或事件后，转向父母寻求情感资讯的倾向。譬如，要靠近一只不熟悉的狗时，婴儿听见母亲说：“ 不，不要去那里！ ”婴儿能“ 了解 ”母亲的话、声调及脸部表情所组合的意思，知道有潜在的危险。相对地，他在玩一个吵闹的机械人玩具，回头看见母亲带着松懈的微笑看他。孩子感到他可以自由地探究，又知道随时享有母亲的保障。

婴儿与父母实习社交咨询时，表示两人情感相联，而孩子也感到心灵上的安全。由于在婴儿早期所学到的模仿游戏，小孩变得精于解读家长的情绪暗示。他知道他能相信一些，譬如，脸部表情、肢体语言及声调所代表的信息。（以下一则有意思的注释是关于家长冲突如何对这过程可能产生的影响：研究员苏珊·迪克斯坦（Susan Dickstein）及罗斯·帕克发现婴儿与婚姻不睦的父亲做的社交咨询不及他们和母亲持续做的多。我们认为当婚姻关系开始走下坡时，男人对孩子和对妻子一样地有情感回缩。相对地，婚姻不睦的女性可能会回缩对男人的情感，但她们对孩子倾向保留情感的联系。）

要在这时期加强与婴儿情感的结合，我鼓励家长作孩子的一面镜子；即是向孩子反映她们表达的情感。这是早期情绪辅导重要的一部分——帮助孩子将她的感受化为语言。用言辞和你脸部的表情说一些话，譬如：“ 你现在感到难过（快乐、害怕等等），不是吗？ ”或者：“ 你现在已经觉得很疲倦了，想坐在我膝盖上一会儿吗？ ”如果你的认知是正确的，婴儿明白并会以行动表现。不过即使你不时对她发生错误的理解也不必担心，这是很平常的事，还好婴儿是十分有耐性的。

也请记住，婴儿依赖你给他们情绪暗示，你可以藉此帮助他处理这年纪最常发生的陌生人焦虑。假如母亲对新来的保姆表现出很放心的感觉，或许甚至拥抱这位照料者，婴儿得到的信息是这位新来的人是可信赖的。

·9 个月至 1 岁

这个阶段里，婴儿开始了解人与人之间有可能分享彼此的思想与情感。譬如，婴孩递给父亲一个坏了的玩具，而父亲说：“ 啊，这个坏了，真可惜，你很难过，对吧？ ”9 个月大的婴儿已逐渐了解父亲知道她内心的感受。因此，当父母发挥同理心，以变调的声音、脸部的动作、肢体的语言来反映孩

子的感受时，孩子是在学习种种关于情绪的表达。婴儿以前并不知道父母与孩子确实可以有相同的想法与感受，现在她知道这类的分享是有可能的，也就增强了父母与孩子之间正在成长的情感结合力。这项新的理解在情绪辅导的观点来看是非常重要的，因为它成全了情感的双向对话。

同时，孩子正在发展对在他生命里的人和物都有某种程度的永久性和不变性的悟性。一个球滚到椅下，虽然看不到，但不表示它不存在。同样地，虽然妈妈离开了房间，听不见我的声音，她仍然是我世界中的一部分，而且还会回来的。

当小孩探究这个“物体不变性”的概念时，他可能对一些游戏着迷，从箱子内放进和取出小玩意，把它们藏起来，然后再使它们出现。或者，他可能从婴儿的高椅上掷出他的汤匙到某处看不见的地方，再请你一次又一次地替他找回来。

这些萌芽中对人和物不变性的理解，可能与婴儿另一项重要的发展有关：他对特定人物——即他的父母——渐增的情感。现在他确定就算你不在场，他还是确定你的存在，他可以想念你并要求你留下来。当他看见你在穿大衣或其他动作，知道你准备要离去时，他可能显得很焦急。你离去后，他了解你是在某处，但他不知道地点而因此感到不安烦躁。另外，他的时间观念很差，所以他很难了解你到底离开多久了。

研究婴儿情感的心理学家，观察 1 岁的婴儿对于不熟悉的大人照料他、父母离开及他们团聚时的反应，发现有安全感的婴儿在父母回来时可能显得烦乱，但当父母抱他们、跟他们说话时，他们紧靠着父母接受他们的安抚。但那些对获取父母情感没有信心的婴儿，在团聚时有不同的反应，通常有两种方式：一种是忽视或避免的方式，当父母回来时，她不加以理会并装出一副很好的样子。当父母尝试安抚她时，她可能将他们推开而非贴靠着父母。另一种方式是焦虑和心不在焉，当父母回来时，婴孩紧粘着父母并且很难接受安慰。假如你的小孩表现这类的不安全感，在你俩独自相处时，她可能需要你给她更多情绪的照料。即是说，她需要你对她情绪的表达有所反应，发挥同理心、关注与情爱都可以增强你俩的情感结合。

要帮助这个年纪的小孩克服家长离开时产生的“分离焦虑”，就是向他保证你会回来。记住，虽然 1 岁的小孩可能无法自己说话，但他通常了解许多你说的话，因此你的保证是有帮助的。也紧记他依赖你给他的情绪暗示，因此，假如你对于分离表露焦虑或恐惧，他也可能了解这种情绪并感受到。因此，最好找一个使你安心的照料者，并且在你离开前，确定你和婴儿有时间去认识这位人物。这能让你感到比较放心，而婴儿也一样会有相同的反应。最后，你可以帮助他“实习”与你分离的状况，让他自个儿探索家中一些隔离的空间。譬如，他爬到另一间（有保护婴儿的设备）房间，让他自己待一阵子你再去查看。如果你俩在同一间房间，而你必须去另一间，告诉他你要去的地点而稍后才回来。他逐渐有一个概念，即父母可以离开而不会发生可怕的事情。同样，当父母说他们会回来，孩子也相信他们会回来。

只要表示你了解孩子的想法和感受，你就能使她感到更多的保障，而她对你也有更强的情感结合力。当你照顾她、与她嬉戏时，这种关系也就一刻一刻被建立起来。或者，你可以持续地创造游戏、鼓励模仿及各种各样情绪的表达。我和女儿莫莉亚在这阶段发明的游戏其中一个我们称为“这些家伙”，每晚，我用钢笔在一只手上的每一根指头上各画一张不同的脸部表情。

大拇指常常都是生气的脸、食指是忧郁的、中指是恐惧的、无名指是惊奇的、而小指是快乐的。然后莫莉亚爬上我的膝盖，我们就跟“这些家伙”谈论今天日子过得怎样。大拇指会说：“哎哟，我今天真倒楣。我气疯了真想踢些东西。”食指会说：“哎哟，我也很倒楣，但我今天很难过，好想哭。”然后它们会转向莫莉亚问：“你今天过得如何呢？”她先想一下子，然后抓住最像她现在心情样子的手指。如此，就给我一个帮她描述自己心情的机会。“啊，今天你很难过。”待她学会更多的字后，这种手势会配合她自己的字眼。她可能会说：“挂念妈咪。”然后我会附加：“啊，妈咪去上班，你就挂念她而难过。”以示我对她的同理心。“我理解你的感受，”我会接着说：“有时候妈咪上班，我也会感到难过，因为我挂念她。”

幼童期

·1 至 3 岁

幼童期是有趣又刺激的阶段，因为你的孩子正在发展对自己的感觉及准备探究他的自主权。这个时期也被称为“可怕的 2 岁”，但也不无道理。这时候的孩子变得比较倔强、不服从。为了实习他那正在萌芽的语言技巧，你最常听见的字包括：“不！”，“我的！”，“我自己做！”或者“我做！”情绪辅导变成父母一个十分重要的工具，帮助幼童处理他们逐渐浮现的失望与忿怒的感觉。

正如发展中的所有阶段，如果家长能够从小孩的观点来看冲突和挑战，会有好的结果。因为在这时期，幼童主要的启发任务是将自己建立成一个独立的幼小生命，她会尝试避免一些让自己感到无力、无法控制的情况。我们养育组内的一位妇女描述如何使她 2 岁、得了耳疾感染的儿子，服食一整支滴管的粉红色药水。她采用他在婴儿时的方法，用毛巾将他包住、按住他、并尝试强迫他吞下药水。“但他发疯似地与我搏斗，并拒绝服食，”她继续解释道：“然后我妹妹走进来，从我手上拿走滴管，跟我儿子说：‘你想自己来吗？’我儿子点点头，取走滴管，把药水挤进嘴里，吞得一干二净。”他想要的只是对这状况能够稍加控制罢了。

当你们每天相处，不妨给幼童许许多多小的（但真正的）选择。这样的说法：“外面冷得很，你一定要穿外套。”不如换成：“你今天想穿什么呢？夹克还是毛线衣呢？”将你的规范专注在幼童安全的问题上以及保持你宁静的心态。给她一个刺激的、但安全的环境，会使事情更容易进行。

同时，幼童正在摸索解决坚持己见的问题，他们变得对其他小孩愈来愈感兴趣。事实上，从很早开始，他们似乎对于跟自己最相像的人，其差别与共同点有着敏锐的察觉力。研究心理学家 T.G.R.鲍尔（T.G.R.Bower）发现男婴比较喜欢看小男孩活动的影片，而女婴比较喜欢看小女孩活动的影片。令人惊讶的是,当包沃尔制造一段只在活动孩子的关节显现有亮点的影片(一点在膝盖，另一点在手肘，诸如此类），他再次发现男婴比较喜欢看“男孩化”的影片，而女婴比较喜欢看“女孩化”的影片。

虽然幼童可能彼此互相强烈地吸引，但他们仍然缺乏一起嬉戏的社交技巧。事实上，要试图一起游玩和分享常常会发生问题，这是由于“幼童主权规则”的缘故，即是：（1）我看到的，是我的；（2）如果是你的，但我想要，就是我的；（3）我的，永远就是我的。家长必须了解这种态度不是出于自私；他们只是幼童在发展自我意识时的表现方式。这个年纪的小孩只能够

设想自己的观点，而无法了解别人可能有不同的感觉。因此，分享的观念对他们是毫无意义的。

幼童对玩具的冲突，以及通常随之而来的激烈争论，有其积极的一面。这些事件是实施情绪辅导很棒的机会。家长承认并描述小孩的忿怒或失望，对他们有帮助。（“当有人拿了你的娃娃时你气疯了。”或者，“你现在无法得到那个球而你很失望。”）家长亦可向孩子介绍“轮流”的观念，开始与孩子探讨解决问题的方法。如果冲突演变为肉搏，让这些违规者知道“我们不打斗”或者不应该由于忿怒而伤害自己的玩伴，然后将注意力转向受害者，发挥同理心并加以安抚。

当你看到幼童表现最轻微初步的分享倾向，不要忘记赞扬与鼓励他，不过，这种期望是很渺茫的。“平行游戏”在这阶段通常会比较成功，即每个孩子在他或她的地盘上各玩各的。

幼童永远消除不了对所有物的冲突。但为了公平起见，你或许想减少这类的事件。你能够做的是，向孩子解释如果他们愿意与别人分享玩具，才可以将玩具带去朋友家或托儿中心。至于当你的幼童期待玩伴来家里玩时，让他挑一些对访客来说是“禁止碰触”的特别玩具，然后，在外人来临前，带点隆重意味地把它们收好。这可以让孩子对他所寻求的权力和控制有所感受。

除了他对自己有渐增的认识，知道自己与其他人是有区别的之外，另一个重要的社交里程碑是，幼童正在对象征的和假装的游戏产生兴趣。在 2 至 3 岁之间，孩子开始表演稍早在其他家庭成员观察到的行为。这个阶段新的发展是，孩子的记忆力有贮存行动和事件的能力，而稍后可以再记起做模仿。看一个 2 岁的小孩假装烧饭、剃胡子、扫地或打电话是很有趣的。孩子温柔地亲吻熊宝宝说晚安，或责备洋娃娃不当的行为，这些都深刻地提醒我们孩子从对周围环境的观察，学到许多关于如何处理他们的情绪的方法。

童年早期

·4 至 7 岁

到了 4 岁，孩子通常已经接触世界、认识新朋友、熟悉各种的环境、学习许多新的刺激的事物。伴随这些经历来的是新的挑战：学校是有趣的，但老师却要求你静静坐在一堆人中，注意眼前的问题。你通常知道如何与朋友相处，但有时候他们仍然让你生气或伤你的心。而现在你已经大到能够理解恐怖的事，如火灾、战事、盗窃和死亡，你必须克服对它们的害怕。

要制服这些挑战，必须有调整自己情绪的能力，这是在童年早期小孩要面对的其中一项重要的启发性任务。我是指孩子必须学习抑制不适当的行为、集中注意力以及为了达成外在的目的而有条理地安排自己的事情。

孩子与同辈的关系最能够让孩子发展调整自己情绪的技巧。他们学到如何明确地做交流、互换资料以及在不被了解时阐明他们的信息；学到如何轮流说话和游戏；学到如何去分享；学到如何找出共同玩耍的方式、解决冲突；学到如何体会别人的感受、愿望及渴望。

由于友谊为小孩子情绪的发展提供了一个资源丰富的场地，所以我鼓励家长一定要让孩子们有许多彼此一对一相处的时间。我们知道，甚至一个年纪很小的孩子也会与别的小孩产生坚固长久的感情，而家长应该认真及尊敬地对待这些关系。

这时期的孩子，两个人玩耍通常状况最佳。这是因为 4 至 7 岁的孩子常常难于理解如何在同一时间内处理一种以上的关系。身为他的家长，这可能会令你感到不安，尤其当你目睹两个孩子排斥第三个想加入的孩子。但记住，孩子的排斥不是来自吝啬的品性，他们只是很单纯地想保护两人建立的游戏。由于他们无法以第三个小孩听懂或接受的措词表达（“ 对不起，比尔，在我们现阶段的发展，两人组是我们能够应付的最大的社交单位。 ”），所以他们通常会采用比较粗野、严厉的方式（“ 比尔，走开，你不再是我们的朋友！ ”）。有些孩子也会对父母有这样的反应：“ 爸爸，走开，我不再爱你了，我只爱妈咪！ ”孩子真正的意思是，她正在享受与母亲建立的亲密时刻。在这类案例中，父亲不应该把它当真，事实上，小孩子是浮躁易变的。两个小孩排斥第三个小孩并不奇怪，稍后，他们会换搭档，重新组合，欢迎被排斥的孩子加入一项新的游戏或活动。

那么当你看到自己的孩子排斥第三者时，什么是最佳的处理呢？我建议给孩子一些指导，教他如何亲切地处理社交关系，尤其是如果你认为对他灌输一些仁慈和体贴别人感受的观念是重要的话。你或许可以建议她使用一些简单的字眼，让她可以用来向第三个小孩解释这种情况。譬如，她可以说：“ 我现在只想跟珍妮芙玩，但我希望稍后你我可以一起玩。 ”

假如你的孩子是被排斥的一个，这时承认孩子的感受是很重要的，尤其如果他或她因这个情况而伤心或忿怒。然后你可以帮孩子找一些解决问题的方法，譬如，邀请另一个孩子加入，或找一些有趣的事情独自玩耍。在前文中美冈和她母亲的对话，就是一则家长运用情绪辅导的技巧有效地处理这种情况的案例。

小孩子的友谊关系除了可以教导重要的社交技巧，还可以引发幻想游戏，它会令小孩的创造达到高峰，不但创造角色，而且同时做表演。小朋友常常以幻想彼此帮忙解决困扰的问题及处理日常遇到的压力。这表示假装游戏有助于孩子情绪上的发展，让他们接触被压抑的情感，方法类似大人所用的视觉想象法或催眠术。譬如，我以前的学生劳里·克雷默（Laurie Kramer）发现与孩子玩幻想游戏是帮助他去适应新诞生的弟妹最好的方法。让他们的玩伴选择新生儿的角色，这些新的“ 大哥哥 ”和“ 大姊姊 ”就能探究对婴儿从敌意到亲切所有不同的感情。同时，他们也能以家长的角色，得到逗弄婴儿、教导他、唠叨他及养育他的机会。

我在其他的研究里也观察到孩子透过幻想游戏，表露了深刻的感受，令人惊讶。我们看到一个正在玩“ 扮家家 ”的小女孩转向她的玩伴说：“ 我们不需要像我妈妈和占美（她母亲的新男友）那样整天睡午觉，我们没有他们那么累。 ”然后，过了一阵子，孩子的朋友问：“ 当你妈妈关门时她说些什么？ ”女孩回答：“ 她说：‘ 不要进来。 ’ ”由于不明白为何母亲排除她在外，她附加说一句：“ 她不想我在旁边，她不爱我。 ”

由于幻想提供了一扇门使我们了解小孩的想法和忧虑，因此，情绪辅导的父母可以利用假装游戏作为与这时期的小孩交流的方法。孩子通常将意见、愿望、失望和恐惧投射在洋娃娃或其他玩具上。父母只要依据孩子玩具所表达的、或装出另一个玩具的角色、或两者兼具的方法，就可以鼓励他们发挥对情感的探究，同时也能够加以疏导。以下是一则对话的例子，请注意家长如何轻易地利用孩子的幻想投射来进行交流：

小孩：这只熊宝宝是个孤儿，因为它的父母不要它了。

父亲：熊宝宝的爸爸和妈妈就这样离开了吗？

小孩：对呀，它们离开了。

父亲：它们会回来吗？

小孩：永远不会。

父亲：它们为何离开呢？

小孩：熊宝宝很坏。

父亲：它做了什么事呢？

小孩：它对熊妈妈发脾气。

父亲：我想偶尔发脾气是可以的。她会回来的。

小孩：对呦，她现在回来啦。

父亲：（拿起另一只熊玩具，用熊妈妈的声音说话）我只不过是去倒垃圾，现在我回来啦。

小孩：嗨，妈咪！

父亲：你发脾气，不过那没关系。有时候我也会气得快发疯。

小孩：我知道。

鼓励孩子进行假装游戏是一个很实在、高难度的技巧，但只要学会后，就可以很简单有效地实行。譬如，孩子希望自己个子更高大威猛，因此他可能会说：“我曾经很瘦小，但现在我可以举起沙发的一侧。你知道超人甚至会飞吗？”这就像是孩子在征求你的同意要变成超人，以便探究对力量与信心的感受。为了鼓励幻想，你可以说：“久仰了，超人。你现在打算飞吗？”

孩子与你玩假装游戏时，可能在对话中零散地加插入一些关于真实生活的状况。当你们在芭比娃娃或威力骑警的幻想剧中，不必惊讶孩子冒出一些类似这样的话：“我很害怕再要跟那个保姆相处。”或者：“我几岁会死呢？”

虽然这些思想的起源对你始终是个谜，但很明显的是，游戏中某些因素激起他想与你分享的某种情绪。假装游戏的亲密和自发性让她感到有保障，感到与你接近，所以她才会让这些敏感的话题浮现出来。由于她暂时中止了假装游戏来探究这个情绪，你或许最好也停止假装游戏，真诚地好好讨论她体验到的恐慌。

假装游戏在 4 至 7 岁的孩子中如此普遍，其中的一个原因可能是它能够帮助孩子应付童年早期产生的大量忧虑。虽然小孩子的恐惧似乎无穷无尽，但事实上它们全都源于为数不多的一些因素：

·对无力感的恐惧

我曾经无意中听到两个 5 岁的孩子在讨论“世界上所有能杀害你的东西”，他们谈关于“强盗、坏人、怪物”，而他们最害怕的是“大白鲨”。他们讨论所有可以消灭这些吓人的东西的方法。然后，他们谈到当他们还是“婴儿”时，曾经是多么地害怕一些“愚蠢的事情如黑暗”；但现在长大了，他们夸口说不再被这些蠢事所吓倒。

这段对话提醒了我，就算我们在各方面保护孩子，使他不会感受到真实世界里的危险，但孩子仍然会捏造出他们自己所害怕的怪物。因为这类幻想帮助他们应付自然存在的无力感和脆弱感。虽然孩子受到怪物威力的恐吓，但他们喜欢幻想克服恐惧的事情，这使他们感到更有力量、更坚强。

情绪辅导的父母也可以藉此发挥他们的功能，帮助孩子使他们觉得自己有力量。跟幼童一样，小孩子享有选择的权力会带给他们有自尊的生活，譬如，关于要穿什么、要吃什么、要怎样玩等等。另一个重要的策略是对于孩

子打算要做的事，给予他们自主的权力。不论是学习自己洗头发还是玩新的电脑游戏，孩子需要父母的鼓励和指导，而不是强制干扰。譬如，你的孩子因为绑不好鞋带感到受挫，你要压抑想干预的冲动，这种举动会传达你对孩子能力的怀疑。相反地，说一些体贴的话，如：“有时候绑鞋带是很烦人的。”然后，就算孩子最终仍需你的协助，但你已经表示你了解他的经验。

·对被遗弃的恐惧

这个原因顺理成章地解释了为何这个年纪的小孩对类似“白雪公主”这样的故事如此地着迷：父亲死了，女儿被交到险恶的后母手中；又或者是“孤星泪”，一个小孤儿经历乞丐和小偷，自力更生的故事。这些都描述在这年纪的小孩共同有的一种恐惧，即他们可能有一天会被遗弃。

由于这种恐惧对小孩而言是很真实及普遍的，所以我不鼓励家长用它作为恐吓、管训或甚至“开玩笑”的一种方式。当你听到孩子表达这类的恐惧时，你可以运用情绪辅导的技巧，接受他们的感觉，向他们保证你会一直注意照料他们的需求，也会细心地关怀及爱护他们。

·对黑暗的恐惧

对孩子而言，黑暗或许代表着庞大的未知，一个他们所有的恐惧和怪物隐藏之处。以后比较懂事的孩子才能理解黑暗并不是那么可怕的。但在这个年纪，孩子要寻找光线的慰藉，要知道你就在附近，随时有求必应，这是完全可以理解的。

不要以为，否认他对黑暗的恐惧可以使他更坚强。我认识一位对于孩子希望开灯的要求不愿让步的父亲，他担心这男孩会变成一个“胆小鬼”。可是，过了几个夜晚后，父亲感觉到儿子变得愈来愈焦虑，除了对黑暗的恐惧，他还担心失去父亲的赞许。另外，他也害怕一夜未合眼，隔天去学校无法正常上课。最后，父亲让步了，装了一盏夜灯，而全家也睡得比较安宁了。

·对做恶梦的恐惧

对大多数的小孩来说，恶梦自然是吓人的，但对难于分辨梦境与真实的孩子恶梦尤其可怕。如果你的孩子从梦中吓得哭醒，尝试抱着他、与他谈谈有关梦的事，并解释梦不是真实的生活。陪伴他直到他平静下来，向他保证坏的影像已经消失了，而他是安全有保障的。

除此之外，向孩子述说一些解释梦与睡眠概念的故事藉以帮助他们。一本特别优秀的书是多里斯·布蕾特（Doris Brett）写的《安妮的故事》（TheAnnie Stories），这是她为协助自己的女儿应付恶梦而写的故事。其中一则，安妮告诉母亲一只坏老虎在她梦中对她穷追不舍。这母亲就在安妮入睡时给她一只隐形梦中魔力戒指。然后，当老虎又开始追安妮时，女孩想起她的戒指，于是不再逃跑，结果发现老虎只是想跟她交朋友，于是安妮现在有了一个同伴一起与她对抗别的恐惧。

当我跟女儿莫莉亚述说《安妮的故事》时，她决定要将主角改名为莫莉亚。稍后，我发现她在浴室里，站在马桶上以便可以跟镜子里的自己述说故事。之后，她迅速改变了自己对恶梦强烈的恐惧。她偶尔还会作恶梦，但她对它们不再觉得那般可怕了。

·对父母冲突的恐惧

正如我们在第五章所讨论的，家长的冲突可能使孩子十分烦乱，常常觉得双亲的争执可能会危害他们的安全。当他们长大一点，变得比较了解父母争吵的后果，孩子或许会害怕父母的冲突会导致分居和离婚。除此之外，孩

子常常负起冲突的责任，他以为祸首是自己。他们甚至可能以为自己有解决冲突的力量，而维系家庭是他们的职责。

因此，家长应该记住避免孩子过分介入父母之间的冲突。（参阅第五章）另外，当你的孩子目睹你和你的伴侣吵架，你们解决冲突时也要让他们看到，以便对他们有所助益。心理学家 E.马克·库明斯的研究显示，小孩子可能不太了解解决冲突时的语言，但当看到父母真诚地彼此宽恕相拥，他们会得到慰藉。

·对死亡的恐惧

这种年纪的小孩知道死亡，而他们会问你有关它的一些很直接的问题。诚实，让他们知道你了解他们的忧虑，而你也不觉得他们是愚蠢或肤浅的，这些都是很重要的。假如你孩子的朋友、亲戚或宠物死了，你可以表示了解他们对失去那个人或动物的伤心，拥抱他们并给予安抚。尝试忽视或淡化孩子忧伤和恐惧的感受是无效的，这只会让孩子觉得你对谈论死亡感到不安，而将来这会阻止孩子向你透露重要的情感。

不论你孩子恐惧的是什么，只要记住，恐惧是一种自然的情绪，在年轻人的生活中，有它健康的功能。当孩子探究与学习时，虽然他们不必那么害怕，但他们必须知道这世界有时候是一个危险的地方。如此，恐惧可以适当地使孩子更谨慎、更有考虑。

当你和孩子谈论他们的恐惧时，记得使用情绪辅导的基本技巧。就是帮孩子认识和描述浮现的恐惧感，发挥同理心来谈论他们的恐惧，并允许他们自由谈论对待各种威胁的方法。讨论如何应付真实生活里的危险，如火灾、陌生人或疾病，这同时也是讨论预防它们发生的好机会。譬如，你的孩子表达对火的恐惧，你可以回答：“想到家里发生火灾是吓人的，所以我们总有一个烟雾侦测器告诉我们是否有东西着火了。”

孩子可能以间接的方式谈及他们的恐惧。一个男孩问孤儿院是否还存在，大概不是对儿童福利政策的关心；他是想到自己被遗弃的恐惧。因此，当你听见孩子询问吓人的话题如遗弃或死亡时，留心倾听问题后面隐藏的情绪。

童年中期

·8 至 12 岁

在这个阶段，小孩子开始与较大的社交团体有接触，同时也了解社交影响。他们开始发现在同辈中，谁是跟他们一伙，谁又不属于他们一伙的。同时，孩子发展认知的能力，学习以智力控制情绪的力量。

由于孩子逐渐察觉同辈的影响，你或许慢慢领悟到他生命里其中一个主要的动力是，不惜代价避免尴尬。这年纪的孩子常常变得很在意他们所穿的衣服款式、所背的背包、所参与的活动。他们会努力避免引起别人的注意，以避免招惹朋友的嘲笑或批评。在这个年龄，因袭的行为是颇为健康的，虽然父母由于要孩子成为领导者而不是跟随者因此会感到不快。这表示你的孩子对解读社交暗示愈来愈熟练，而这个技巧一辈子他都受用。在童年中期，这尤其重要，因为这些孩子的嘲笑和侮辱可以是很残酷的。事实上，嘲笑是这年纪造成许多行为标准的发源地。女孩和男孩一样会嘲笑，不过男孩的嘲笑可能变本加厉成为身体上的欺负。

由于代价太大，孩子很快就学到最佳的反应是完全不表示情绪的反应。

当圈子内的领导者偷你的帽子或呼喊你的名字时，抗议、哭喊、闲谈或发怒只会带来更多的贬抑及排斥。不加理会可能更有机会维持你的尊严。由于这种理论，孩子采用一种类似“情绪切除法”，将同辈圈中的感情切除。虽然大部分的孩子掌握这种方法，但我们的研究发现掌握最好的是那些透过情绪辅导，在较早的童年期已学习如何调整自己情绪的孩子。

这种对同辈关系一副很“酷”的态度，可能让那些是孩子的情绪好教练的父母感到很困惑不解。我们发现父母常误以为这年纪的小孩，当他们与同辈发生冲突时，都必需要与另一个孩子分享他们的感受，并解决问题。虽然这策略在学前期有效，但在童年中期，这可能是一个不幸，因为这时情绪的表达在社交上是不利的。接受过情绪辅导的小孩很可能已具备了社交上的洞察力而了解这种状况，他们能够解读同辈的暗示并做出适当的行为。

同时，这年纪的小孩尝试抑制他们的情绪，变得更察觉智力的力量。约10岁左右，许多小孩逻辑推理的能力会有戏剧性的增加。我喜欢将他们跟星际大战中的史仆克先生比较，他躲避情感，沉迷在逻辑与理性的世界里。他们喜爱对外界反应如同电脑一般。譬如，告诉一个9岁的孩子：“捡起你的袜子”，他可能捡起每一只袜子，然后再放回原处，并解释说：“你没有告诉我把它们收起来。”

这种对成人世界无礼的嘲笑，是出自孩子典型地以不是黑就是白，不是对就是错的态度来看待生命。这个年纪的小孩突然察觉到在这个世界上运作的标准都是独断、无逻辑的，他们可能因此将生命视为一本大的《疯狂》(Mad)杂志。成年人被看作是伪善者，而对大人嘲笑和轻蔑则成为孩子最爱的“情绪”。

孩子对自己价值的意识就是从这种判断及评估得来的。你或许发现这年纪的孩子变得十分关心什么是道德和正义。他的脑子里可能会出现“纯洁的世界”，那里所有人都被公平地对待，纳粹主义和战争永不可能发生，暴政永不存在。他可能鄙视成人的世界，竟然允许像买卖奴隶或宗教裁判所这些残酷的行为。他开始怀疑、挑战，自己有自己的想法。

具有讽刺意味的是，她在她自己同辈的团体里，却同时受到这些独断和霸道的标准的约束。她拥护个人自由表达的权利，但另一方面，她可能限制自己衣橱里只有一千零一种设计家款式的长袖T恤。对于化妆品工业对动物做的残酷实验她有深切的关注，但同时，她可能参与一个不仁慈的阴谋，打算在休息时排斥某个同学，不准他参加篮球比赛。

作为一位家长，你对这些不一致的态度该如何反应呢？我的劝言是：认清这是一个探险的时期，就随他们去。孩子在同辈的世界中对这些独断的规则有完全的依附，是正常健康发展的一部分。它反映出孩子具备了识别同辈世界里的标准和价值的能力，这些标准和价值关系到的是同辈的接纳并且能避免遭到排斥。

如果你发现你的孩子以一种你认为不公平的方式对待另一个孩子，让孩子知道你的感受，藉此机会传达你对仁慈与公平竞争的观念。不过，除非这件事真的很卑鄙，我不建议过度严厉的反应或处罚。这年纪的孩子，结党排外及对同辈施加压力，是正常的行为模式。

如果你的孩子抱怨被排斥或被同辈不公平地对待，你可以利用情绪辅导的技巧帮助他处理悲伤和忿怒的感觉。然后协助他自己思索解决眼前的问题。譬如，探究如何结交朋友及维系友情。不要觉得孩子渴望要与别人一致、

要与其他同年龄层的小孩穿着举止一样的想法是无聊的；反而要肯定他渴望被接受的想法，而在努力的过程中成为他的盟友。

至于孩子对大人社会的嘲笑，我建议家长不必太在意孩子的批评。对大人价值观的出言不逊、讽刺及轻蔑，都是童年中期正常的倾向。无论如何，如果你真的觉得孩子对你太目无尊长，以特定的措辞告诉他。（“当你取笑我的发型时，我觉得你不尊重我。”）再者，这是家庭中灌输如仁慈和相互尊重的价值观的一种方法。同样地，这个年纪的孩子需要感到与父母在情感上有联系，以及因此伴随而来的慈爱的指导。

青春期

十几岁是一个对有关身份的问题很关心的时期：我是谁？我会变成什么样？我应该是什么样的人？因此，不必惊讶青春期的孩子在某个时期似乎变得完全专注于自己的事务。他对家庭事务的关注会随着他与朋友的关系成为生活的中心而慢慢衰退。毕竟，他从友谊中才会了解到家庭范围以外他是谁的疑问。不过，就算有同辈的关系，孩子的焦点还是以自己为主。

在一项孩子友谊的研究中，我们曾经录下一段两个十几岁女孩的对话，其中摘要地表现出青春期的孩子对自我的关注。刚刚才认识后，一个女孩说她暑假在一个为情绪不稳的小孩而设的夏令营中作一个辅导员；第二个女孩没有追问她新交的朋友详细的情况，反而以此作为对自己的自我探究。“哇，那真有趣，”第二个女孩说：“但我一定做不到，我没有耐心。我的姊姊给我抱她刚生的婴儿，我觉得他蛮可爱的，但当他一哭，我就把他交回去说：‘谢啦。’我想自己永远不可能成为一个妈妈。没用的，我没耐性。我真不明白你怎么有耐心给那些小家伙做辅导员。或许我应该向你学习，但我不确定是否做得到，你觉得我可以吗？”

这个女孩的独白，就是将自己和她的新朋友比较，纳闷自己改变和成长的能力，思索自己的个性哪些是她欣赏的，哪些是她讨厌的。假如她允许转移谈话的焦点，那并不是因为她想多了解她的朋友，而只是因为她想更进一步地以她的朋友来衬托出自己。正如大多数的少年人，她的友谊只是用来探究自我感的一个工具罢了。

虽然很极端，但这个例子显示了隐藏在青春期自我专注后面的动机。少年在自我发现的旅途上，不停地掌舵换方向，尝试寻找正确的路。他们用新的身份、新的现实、新的自我观念来做实验。少年的这些探究是健康的。

然而，他们的路并不是常常平坦的。荷尔蒙的改变可能导致无法控制和急速的情绪变换。社交环境中的恶势力可能利用年轻人脆弱的心灵，使他们陷入毒品、暴力、不安全性行为的问题里。可是，这种人生的探险始终是人类发展中一个自然并且无法避免的过程。

少年的这些人生探险，其中要面对的重要任务是理性与感性的整合。假如童年中期可以以星际大战的高度理性的史仆克先生为代表的话，那么青春期的代表人物就是库克队长了。作为掌管星舰号的角色，库克要面对的决策里，他高度感性、有人情味的一面，和他倾向逻辑、完全根据理性的一面，始终彼此相抗衡。当然，我们的好队长常常都找到适中的平衡点，以便无懈可击地指挥全体飞行员。他做判断的方式是我们希望孩子在情理纠缠的情况下同样能够行使的。

少年似乎在遇到性别和自我接受的问题上，最有可能要做这类的决定。

一个女孩发现被一个自己并不真正欣赏的男孩所吸引。（“他是那么地可爱，可惜他一张开嘴巴就完了。”）一个男孩发现自己嘴里冒出一句他曾经反对的父亲的意见。（“我真不敢相信自己说的话跟我老爸一模一样！”）这时期的少年突然了解世界不是只有黑与白，其中还有许多深浅浓淡的灰色，不管喜欢或不喜欢，所有这些色调都可能是少年自己的一部分。

如果在青春期要寻找出一条路是困难的，那么少年的父母也是很难当的，因为孩子大部分的探索是自己完成的。作为辅导员及作家的迈克尔·里拉（Michael Riera）就说：“在这之前，你在孩子的生命里扮演的是一个‘经纪人’的角色：安排旅行及预约医生、计划露营或周末的活动、讲解及检查功课。你与学校的生活保持密切联系，孩子在遇到‘大’事情时，你是他最先找的人。突然，这一切都不管用了。在没有被知会及同意前，你这个经纪人被开除了。如果你希望在孩子的青春期和将来都能发挥有意义的影响，你就必须改头换面，紧急更换计划并追上潮流，重新受聘为顾问。”

当然，这会是一个相当棘手的转变。一个客户不会聘用一个让他感到无能或有接管他生意威胁的顾问。一个客户希望有一个他可以信赖、了解自己的任务、并提供实质性建议的顾问，帮助他达成目标。而在生命中的这个阶段，少年人主要的目标就是实现自主权。

因此，你该如何履行顾问的角色呢？你又如何担当一个情绪教练，同时允许孩子在成为一个羽毛丰满的成人前，学习所需具备的独立权呢？以下的一些提示，大部分是根据心理学家兼作家汉·金诺的研究而得出的：

·接受这个事实：青春期是孩子与父母分离的时刻

譬如，家长必须接受少年需要有私生活。偷听儿子的对话、看他的杂志或刺探太多的问题，都让他感到你不信任他。这样就筑起阻挡交流的一面墙。在遭遇困境时，孩子会觉得你是敌人而不是他的朋友。

除了尊重孩子的隐私，你必须尊重他在这时期不安及不满的权利。诗人兼摄影家戈登·帕克斯（Gordon Parks）曾经如此描述他的少年期：“以孕育痛苦之名，我欣然悲叹。”允许孩子有体验这种深层感受的空间，避免一些问题如：“你到底怎么啦？”孩子可能是难过、忿怒、焦虑或丧气的，而这些质问只表示你对这些情绪的不赞同。

另一方面，假如孩子与你坦诚相对，千万不要装出你立即就了解的态度。由于孩子新嫩的触觉，他们常常认为自己的感受是独特唯一的。当大人一眼就看穿他们的行为、他们明显的动机，孩子会觉得被羞辱。所以，花点时间，以开放的心胸倾听孩子。不要假设你已经知道而且了解他准备要说的话。

少年是一段赋予个性的岁月，所以，孩子可能会选择一些你不喜欢的打扮、发型、音乐、艺术和语言。记住，你不必赞同孩子的选择，你只需要接受他们的决定。

同样地，不要尝试仿效孩子的选择，让他的打扮、音乐、举止和俚语表达一种声明：“我跟父母是不一样的，而我对此感到很骄傲。”

·尊重你的孩子

想想看，你最要好的朋友，如果他以许多家长对待少年子女的方式来对待你，那会是怎样的情形。不断地被纠正、提醒你的缺陷或取笑一些敏感的话题，感觉会怎样？假如你的朋友对你长篇大论、以批判的语气告诉你该如何及怎样对待自己的生命，你大概觉得这个人对你没有太多的尊敬，并不关心你的感受。渐渐地，你或许会疏远，不再与他坦诚相对。

虽然我不认为家长需要如朋友一样地对待自己的孩子（亲子关系往往更为复杂），但我肯定少年至少必须得到我们给予朋友同等的尊重。因此，我鼓励你尽量避免嘲笑、批评及侮辱。将你的价值观，以简洁、非批判的方法传达给孩子。没有人喜欢被唠叨，更何况是少年孩子。

一旦孩子的行为造成冲突时，不要以品性标记（懒惰的、贪心的、散漫的、自私的等等）来谈论这件事。要以特定的举止来讨论，告诉孩子她的行为是怎样及如何地影响你。（“当你没有洗碗就离开，我觉得还要替你收拾而感到很愤慨。”）并且，不要尝试在少年身上使用“反向心理学”，它不但令人迷惑、具操纵性、不诚实而且很少有效。

·让孩子有群体的生活

我们常说“养一个孩子需要一村子的人”，没有比在青春期的孩子更适用这句话。因此我建议你去认识孩子日常生活中有关系的人物，包括她的朋友和朋友的双亲。

我曾经听过一位妇人在她犹太教会堂，述说关于她念大学的女儿帮助伊索比亚难民重新安顿的工作。这位母亲认可她女儿的工作是一项博爱和慈善的举动，她也认为女儿是很优秀的。“我们女儿的所作所为使我丈夫和我都感到很光荣，但我认为这个无上的荣誉事实上应该属于这个团体的。”她继续解释女儿在十几岁时遇到的困境，当时她是如此地烦恼以至不敢向父母倾诉。但在这段不稳定的时期中，母亲知道女儿常待在朋友家，并与朋友的父母倾谈。由于他们都是属于相同的团体，她知道对方的家庭也有同样的价值观。“我对这个团体有信心，因此，我们的女儿成为一位让我们自豪的女性。”母亲说：“但养育她的不只是我们，还有这一整个团体。”

由于我们不可能是孩子的一切——尤其是青春期的孩子——因此，我建议父母让孩子有一个关怀的团体来支持他。它可能是透过学校或居住社区的一个团体。它可能是你家族内的成员或朋友圈非正式的组织。重点是，确定孩子接触一些与你有共同伦理和理想的大人。这些是当你孩子无可避免地、自然地与你疏远但需要指导和支持时，可以作为依赖的人。

·鼓励独立，并同时继续做孩子的情绪教练

理所当然，在少年的生活中，要找出一个正确参与的程度是作为家长要面对的最棘手的挑战之一。鼓励自立意味着允许孩子做他们打算要做的事，如今是他们对要紧的事做决策的时候。此刻，正是你练习对孩子说这句话：“你自己做选择”的好时机。对于孩子的决定，表达你的信心，并且不要以自己的猜测来警告他可能发生不幸的结果。

鼓励自主也代表了允许孩子偶尔做不明智的（但不是不安全）决定。记住孩子同样可以从错误以及成功的事件中吸取教训。如果他们身旁有一位体贴、支持他的成人，这尤其正确；孩子在遭遇挫败时，他可以帮助他们处理负面的情绪，以便将来有更好的应付措施。

我们的研究显示，那些实施情绪辅导的父母，他们的孩子比较能成功地渡过难关。这些少年人比较有情绪智力、对自己的感受较能理解及接受。他们有更多单独或与别人一起解决问题的经验。因此，他们在学业及同辈的关系上，就得到更多的成就。具备了这些保护因素，这些孩子可以减低遭遇到所有父母都害怕孩子在进入青春期时所面对的危险——譬如，毒品、少年犯罪、暴力及不安全的性关系。

因此，我极力主张你对孩子生活中发生的事情都要知道。接受及肯定孩

子情绪的经验。当出现问题，发挥同理心仔细倾听而不去做判断。当他有困难向你求援时，做他的朋友。虽然这些步骤很简单，但我们知道它们是恒久支撑父母与孩子之间情感的基础。