

สำรวจใจเรา เข้าถึงใจลูก

Iceberg Theory



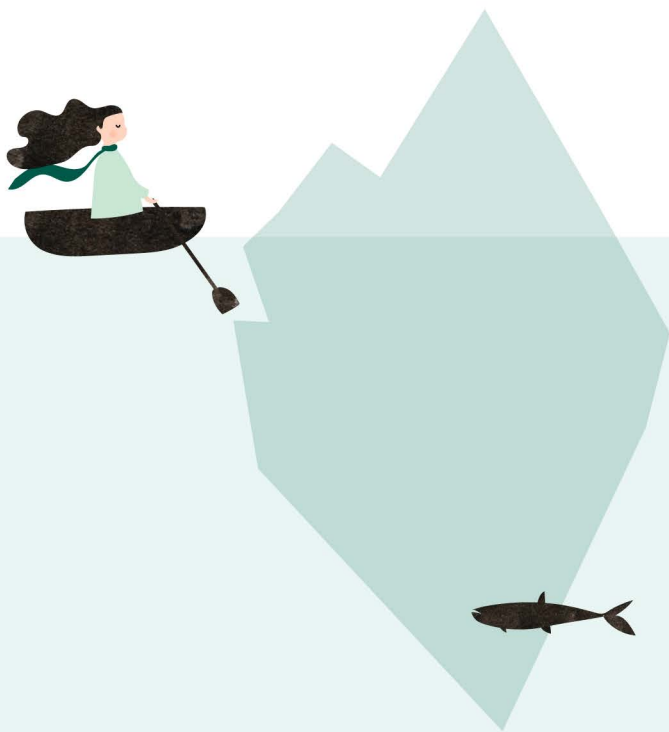
กลายเป็นน้ำแข็งในใจลูก
ด้วยพลังบทสนทนาของ
เวอร์จิเนีย ซาเทียร์

สำหรับ
พ่อแม่ที่อยากเข้าใจลูก
ครูที่อยากเข้าใจศิษย์
และทุกคน
ที่อยากเข้าใจคนอื่น



สำรวจใจเรา เข้าถึงใจลูก

Iceberg Theory



薩提爾的對話練習 Satir: Iceberg Model Conversation

สำรวจใจเรา เข้าถึงใจลูก

Lee Chung Chien เขียน
สุภาพิศ โชติธรรมวัฒนา แปล
พิมพ์ศิธร ออสติ ออกแบบปก
พรกวีรินทร์ แสงสินชัย บรรณาธิการ

พิมพ์ครั้งที่ 1 เมษายน 2562

ราคา 285 บาท

薩提爾的對話練習 Satir: Iceberg Model Conversation

Copyright © 2017 by Lee Chung Chien (李崇建)

First Published in Complex Chinese by CommonWealth Education Media and Publishing Co., Ltd.

Thai edition © Nanmeebook Co., Ltd., 2019

Published by arrangement with B. K. Norton

All rights reserved

© ลิขสิทธิ์ภาษาไทย 2562: บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

หลี่, ฉงเจียน.

สำรวจใจเรา เข้าถึงใจลูก. -- กรุงเทพฯ: อินสปายร์, 2562.

312 หน้า.

1. จิตวิทยาเด็ก. 3. การเรียนรู้ I. สุภาพิศ โชติธรรมวัฒนา, ผู้แปล.

II. ออร์นุช สุขเกษม, ผู้วาดภาพประกอบ. III. ชื่อเรื่อง.

155.4

ISBN 987-616-04-4525-7

ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร คิม จงสถิตย์วัฒนา • กรรมการผู้จัดการ สมชัย ถาวรรุ่งโรจน์ • ผู้จัดการสำนักพิมพ์ สุชาดา งามวัฒนาจินดา • บรรณาธิการที่ปรึกษา เอื้อยจิตร บุนนาค • บรรณาธิการบริหาร สุวพันธ์ ชัยปจชา • พิสูจน์อักษร ตรีโรจน์ ไพบูลย์พงษ์ พรรณราย สุตวัฒน์คุณ • กราฟิก ศศิธร นิ่มเฉลิม • หัวหน้าประสานงานการผลิต จรัสศรี พรหมเทพ • ประสานงานการผลิต พรชพร แก้วประกอบ พรทิพย์ ทองบุตร

เพลทที่ ที.พี.เพลท แอนด์ พริ้นท์ โท. 0-2274-7988 พิมพ์ที่ อักษรสัมพันธ์ โท. 0-2428-7500 ตี 013

จัดพิมพ์โดย สำนักพิมพ์อินสปายร์ ในเครือ บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด

จัดจำหน่ายโดย

 NANMEEBOOKS

บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด

เลขที่ 11 ซอยสุขุมวิท 31 (สวัสดี) ถนนสุขุมวิท แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

โทร. 0-2670-9800, 0-2662-3000 โทรสาร 0-2662-0919

e-mail: editorial@nanmeebooks.com • www.nanmeebooks.com • www.facebook.com/nanmeebooksfan

หนังสือเล่มนี้ใช้กระดาษปลอดสารพิษ ไม่ระคายเคืองผิวหนัง ช่วยถนอมสายตา
และใช้หมึกธรรมชาติจากน้ำมันถั่วเหลือง จึงปลอดภัยต่อมนุษย์และเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม

หากหนังสือเล่มนี้ผลิตไม่ได้มาตรฐาน สำนักพิมพ์ยินดีรับผิดชอบเปลี่ยนเล่มใหม่ให้ โดยไม่มีเงื่อนไขใดๆ ทั้งสิ้น
โปรดส่งไปเปลี่ยนตามที่อยู่บริษัท หรือติดต่อ Nanmeebooks Call Center โทร. 0-2662-3000 กด 1

คำนำสำนักพิมพ์

เวอร์จิเนีย ซาเทียร์ นักจิตวิทยาครอบครัวชื่อก้องโลก เคยกล่าวไว้ว่า "การสื่อสารเปรียบเสมือนลมหายใจของความสัมพันธ์" หากปราศจากลมหายใจเสียแล้ว ความสัมพันธ์จะยืนยาวได้อย่างไร และหากลมหายใจไม่ดี ก็มีโอกาสที่สุขภาพความสัมพันธ์จะเสื่อมถอยลงได้

การพูดคุยสื่อสารกับผู้อื่นแม้เป็นเรื่องพื้นฐานที่เราทำในชีวิตประจำวัน แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าทำได้ง่าย ๆ หลายครั้งสิ่งที่เราพูดไม่ได้ผลตามที่ตั้งใจ โดยเฉพาะกับคนที่รักใคร่สนิทสนม บางครั้งเราก็ไม่รู้ว่าควรพูดอย่างไรจึงจะเหมาะสม พูดอย่างไรจึงจะไม่ทำให้ผู้ฟังเสียใจ พูดอย่างไรจึงจะช่วยกระชับความสัมพันธ์ของทั้ง 2 ฝ่ายได้

สำรวจใจเรา เข้าถึงใจลูก คือหนังสือที่แนะนำวิธีพูดคุยเพื่อสร้างความเข้าใจ ทั้งเข้าใจตัวเองและเข้าใจคู่สนทนา โดยอ้างอิงจากแนวคิดของเวอร์จิเนีย ซาเทียร์ที่ว่าคนเราเปรียบเสมือนภูเขาน้ำแข็งลูกใหญ่ หากเจาะเข้าไปภายในได้ก็จะรู้จักตัวตนที่แท้จริงของคนคนนั้น นำไปสู่ความเห็นอกเห็นใจ ลดความขัดแย้ง หรืออาจช่วยเหลืออีกฝ่ายได้ตามที่เขาต้องการ

หลี่ฉงเจี้ยน ผู้เขียนหนังสือเล่มนี้ถือเป็นผู้เชี่ยวชาญทฤษฎีซาเทียร์คนหนึ่งของไต้หวัน ความรู้ของเขามีที่มาทั้งจากการศึกษา ผึกฝน และนำไปใช้อย่างต่อเนื่อง ตัวอย่างที่ยกมาล้วนเป็นประสบการณ์จริง ซึ่งอาจใกล้เคียงกับสถานการณ์ของผู้อ่านหลายๆ ท่าน ดังนั้น เชื่อแน่ว่าจะนำไปปรับใช้ได้ไม่ยาก

สิ่งสำคัญตามที่ผู้เขียนเน้นย้ำไว้ในเล่ม คือวิธีเหล่านี้ต้องเรียนรู้จากการฝึกฝน การอ่านทำความเข้าใจคือจุดเริ่มต้นที่ดี แต่อย่าลืมลองนำไปใช้ แล้วคุณจะเข้าใจคนรอบข้างมากขึ้น

ด้วยความปรารถนาดี
สำนักพิมพ์อินสปายร์

คำนิยม

"ค้นหา"

เชื่อว่าหลายๆคน หลายๆช่วงวัยในสังคมทุกวันนี้ยังคงค้นหาตัวตนของตนเองอยู่ การที่คนเรายังไม่เข้าใจตัวเองอย่างลึกซึ้ง ก็ส่งผลกระทบต่อสิ่งที่จะไม่เข้าใจผู้อื่นไปด้วย นี่อาจเป็นสาเหตุหนึ่งของความวุ่นวายและความไม่สงบบนโลกใบนี้ อีกทั้งการมุ่งแก้ปัญหาคนที่เรารักด้วยความปรารถนาดี ไม่ว่าจะเป็นลูก คู่สามีภรรยา ลูกศิษย์ โดยไม่เข้าใจหรือไม่ตระหนักในเรื่องนี้ อาจทำให้ปัญหานั้นจากจะไม่คลี่คลายแล้ว ยังสร้างปมปัญหาที่ใหญ่ขึ้น

ดีใจเหลือเกินที่มีโอกาสอ่านหนังสือเล่มนี้ของอาจารย์ หลีฉงเจียนที่ได้แนะนำ "โมเดลภูเขาน้ำแข็งของเวอร์จิเนีย ซาเทียร์" ไว้ที่น่าสนใจและน่าอัศจรรย์ใจ ประกอบกับการแปลของคุณสุภาพิศ โชติธรรมวัฒนาด้วยภาษาที่อ่านได้ง่ายและเป็นธรรมชาติ ทำให้การอ่านเป็นไปอย่างสโลล การถ่ายทอดหลักการและเนื้อหา โดยการยกตัวอย่างมาเล่าอย่างละเอียด พร้อมทั้งวิเคราะห์ให้เห็นแต่ละขั้นตอนในการพูดคุยตามหลักทฤษฎี ช่วยให้ผู้อ่านได้ขบคิด เรียนรู้ และเข้าใจในหลักทฤษฎีได้ง่ายขึ้น ในขณะที่แว่กันเรื่องราวเหล่านี้ก็ได้กระตุ้นให้ย้อนคิดไปถึงประสบการณ์ในอดีต อันจะนำไปสู่การเข้าใจตัวเองมากขึ้นไปพร้อมๆกัน

กระบวนการสื่อสารด้วยโมเดลภูเขาน้ำแข็ง ทำให้เราค่อยๆ รับรู้และเข้าใจทั้งตัวเองและผู้อื่น การเข้าใจโครงสร้างของภูเขาน้ำแข็ง ช่วยให้เราเห็นถึงความสำคัญอย่างยิ่งยวดของประสบการณ์วัยเด็ก ตั้งแต่ยังเป็นทารก ที่จะปลูกฝัง "ทัศนคติ" ที่คนเรามีต่อตัวเอง และส่งผลต่อการแสดงออกต่อโลกภายนอก

ทุกท่านคงเห็นด้วยกับครุหวนว่า "เด็กทุกคนเกิดมาพร้อม ความกระหายใคร่รู้" ซึ่งเป็นพลังภายในของชีวิตที่ก่อให้เกิดการเติบโตอย่างมีคุณภาพ อาจารย์หลี่ฉงเจี้ยนได้นำพลังความสงสัยใคร่รู้ที่เป็นต้นทุนของมนุษย์มาเชื่อมต่อการสื่อสารได้อย่างแยบยล ดังข้อเขียนของอาจารย์หลี่ฉงเจี้ยนที่กล่าวว่า "ความสงสัยใคร่รู้ เป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้เราเปิดใจรับฟัง เป็นจุดเริ่มต้นของการสื่อสาร การเปลี่ยนแปลง การยอมรับ และเป็นแหล่งกำเนิดของพลังชีวิต" คงจะดีไม่น้อยหากทุกๆ คนเรียนรู้ที่จะสื่อสารกันตามโมเดลภูเขาน้ำแข็งด้วยความรัก ความหวัง เพื่อก่อให้เกิดความเข้าใจและการมีพลังชีวิตเพิ่มขึ้น

หวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือ สำนวจใจเรา เข้าถึงใจลูก เล่มนี้ จะเป็นแนวทางในการ "ค้นหา" สำหรับทุกๆ คนทุกๆ วัย เพื่อนำไปสู่ การ "ค้นพบ" ความสุขสงบจากการเข้าใจตัวเองและเข้าใจผู้อื่น

ธิดา พิทักษ์สินสุข (ครุหวน)

กรรมการบริหารสมาคมอนุบาลศึกษาแห่งประเทศไทย
ในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

คำนำผู้เขียน

ตอนที่ผมอายุสามสิบสอง มีโอกาสไปสอนหนังสือที่โรงเรียนบนภูเขา กลายเป็นจุดหักเหสำคัญในชีวิตของผม ก่อนหน้านั้นผมไร้แก่นสารมาก เรียกได้ว่าแทบไม่มีเป้าหมายหรือความใฝ่ฝันอะไรเลย ผมทำงานหลายอย่างและเปลี่ยนงานบ่อย ตั้งแต่ช่างปูน พนักงานขนส่งสินค้า คนงานในโรงงาน พนักงานเสิร์ฟในร้านอาหาร ไปจนกระทั่งพนักงานบริการในโรงแรม แถมผมยังเคยตกงานอยู่ช่วงหนึ่งด้วย ไม่เพียงแต่มีชีวิตอยู่อย่างยากลำบากเท่านั้น ความสัมพันธ์กับคนในครอบครัวก็ย่ำแย่ เราทะเลาะกันบ่อย ทั้งยังต้องห่างกันหลายครั้ง มีหน้าซ้ำผมยังรู้สึกฉุนเฉียวง่าย อัดอั้น โกรธแค้น และอับจนหนทาง

วันหนึ่งผมเหลือบไปเห็นประกาศรับสมัครงานในหนังสือพิมพ์ และนี่ก็ครีမ်ออกครีမ်ใจขึ้นมาก็เลยลองสมัครดู ประกอบกับตอนนั้นโรงเรียนหาคนไม่ได้ คนธรรมดาซึ่งไม่มีประสบการณ์สอนอย่างผมจึงมีโอกาสได้ไปสอนหนังสือที่โรงเรียนบนภูเขา ตอนนี้เมื่อคิดย้อนกลับไปก็รู้สึกว่าเป็นเรื่องเหลือเชื่อ โรงเรียนบนภูเขาแทบจะไม่มีกฎระเบียบใดๆ อิสระเสียจนแทบทำตามอำเภอใจได้ทุกอย่าง แคมป์ห้ามไม่ให้ครูดูค่าเด็ก ถ้าเจอกรณีที่เด็กไม่เข้าห้องเรียน มีเรื่องทะเลาะกัน หรือมีเด็กทำผิด การสื่อสารระหว่างครูกับศิษย์จึงกลายเป็นเรื่องยากแทบทุกครั้งที่ผมรู้สึกล้มเหลวในการสอนหนังสือ ก็มักมีความคิดว่ากลับไปหางานใหม่ดีกว่า

ผมเติบโตมาในครอบครัวที่แตกแยก แม้ว่าพ่อรักผมมาก แต่ก็มักสั่งสอนผมด้วยการดูดำ ผมจึงชอบปลีกวิเวกและเข้าร่วม

กิจกรรมหรือการอบรมน้อยครั้งมาก แต่ด้วยหน้าที่ของผมจึงอยากเรียนรู้วิธีการสื่อสารกับเด็ก จึงไปสมัครเข้าร่วมฟังบรรยายเรื่องโมเดลภูเขาน้ำแข็งของซาเทียร์ จากนั้นก็ได้รู้จักกับครูจิงเทียนอาน แล้วเราทั้งคู่ก็ได้ไปเรียนกับดอกเตอร์จอห์น แบนเมน นี่คือจุดพลิกผันในชีวิตของผม

ดอกเตอร์จอห์น แบนเมนเป็นผู้เชี่ยวชาญในการพูดคุยด้วยโมเดลภูเขาน้ำแข็งของซาเทียร์ ตอนที่ผมได้รู้จักโมเดลนี้ครั้งแรกก็รู้สึกทึ่งในความงดงามของการสำรวจภูเขาน้ำแข็ง ตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา ผมก็มุ่งมั่นศึกษาโมเดลภูเขาน้ำแข็ง นอกจากผมจะนำมาใช้กับตัวเองได้แล้ว ผมยังใช้วิธีนี้ในการพูดคุยกับเด็กๆ รวมทั้งผู้ปกครอง เพื่อนร่วมงาน พ่อแม่ และพี่น้อง ซึ่งผลจากการพูดคุยทุกครั้งผมกับคู่สนทนาต่างเข้าใจกันดี ที่พิเศษไปกว่านั้นคือผมรู้ว่าจะสำรวจและรับมือกับอารมณ์ต่างๆ อย่างไร ภายในใจของผมจึงสงบ แม้แต่คอและปาที่ปวดเกร็ง อាកการไมเกรนและแน่นหน้าอกก็หายไปด้วย นี่เป็นประสบการณ์อันเหลือเชื่อจริงๆ

ผมตั้งใจศึกษาค้นคว้าเรื่องโมเดลภูเขาน้ำแข็งในเชิงลึก อาศัยพื้นฐานความรู้ที่ได้ศึกษามาในการเสาะหาหนังสือและข้อมูลต่างๆ นำความรู้เหล่านี้มาปรับใช้ในการดำเนินชีวิตและการเรียนการสอนของผม นอกจากนี้ ผมยังได้นำความรู้เรื่องนี้ไปถ่ายทอดในการบรรยายที่สิงคโปร์ มาเลเซีย ฮองกง มาเก๊า จีนแผ่นดินใหญ่ และยังมีการจัดเวิร์กช็อปขึ้นหลายครั้งในช่วงเวลาที่ต่างกันไป หลังการจัดเวิร์กช็อปทุกครั้งก็ได้รับความรู้และประสบการณ์เพิ่มขึ้นอีก โดยเฉพาะในช่วง 4 ปีหลังมานี้ ผมได้รู้จักกับอาจารย์จิงฮุยเฉิง

ผมชื่นชมความทุ่มเทในการเรียนการสอนของเขา เขานำโมเดล
ภูเขาน้ำแข็งของซาเทียร์ไปประยุกต์ใช้และเผยแพร่ในรูปแบบ
การเรียนการสอนแบบ "เรียนรู้ ขบคิด ถ่ายทอด" ส่งผลให้มีคุณครู
ที่เข้าร่วมกิจกรรมเห็นประโยชน์และนำวิธีการสอนรูปแบบนี้ไปใช้
มากขึ้นอีก ในขณะที่ผมเองก็นำโมเดลภูเขาน้ำแข็งไปใช้ได้ในปีที่
ลึกลงไปอีก ทั้งยังได้รับข้อคิดต่างๆ ที่จะนำไปแบ่งปันได้เพิ่มขึ้น

ผมบรรยายเรื่องโมเดลภูเขาน้ำแข็งมาอย่างต่อเนื่อง กระทั่ง
ตอนนี้ก็ผ่านมา 17 ปีแล้ว ผมสัมผัสได้ถึงความตั้งใจของคุณครู
และพ่อแม่ ผมได้เห็นผู้คนที่ตั้งใจพัฒนาตัวเองเพิ่มขึ้นทุกปี พวกเขา
อยากเปลี่ยนแปลงตัวเอง จากนั้นก็เปลี่ยนแปลงลูกของพวกเขา
ในการบรรยายรวมถึงการจัดอบรมเวิร์กช็อปทุกครั้ง ผมมักได้พบ
ผู้เรียนที่มีความตั้งใจ และยังได้เห็นความเปลี่ยนแปลงของผู้เรียน
จำนวนไม่น้อย อาจเป็นด้วยเหตุนี้ ผมจึงอยากเขียนหนังสือขึ้นมา
สักเล่ม เพื่อแนะนำวิธีการพูดคุยด้วยโมเดลภูเขาน้ำแข็ง ความตั้งใจนี้
อยู่ในใจผมมาตลอด ที่ผ่านมาก็ได้แต่บอกว่าอยากเขียน แต่ก็ยังไม่
ได้ถูกจัดปากกาเสียที จนกระทั่งผมได้อบรมให้กับคุณครูที่ใช้
รูปแบบการเรียนการสอนแบบ "เรียนรู้ ขบคิด ถ่ายทอด"

หนังสือเล่มนี้เปรียบได้กับเชิงอรรถอันงดงามที่อธิบายสิ่งที่
ผมเรียนรู้มาตลอดเส้นทางชีวิตอันโชคดีนี้ ผมต้องขอบคุณเพื่อน ๆ
ทุกคนที่มีส่วนช่วยให้หนังสือเล่มนี้เสร็จสมบูรณ์ และขอบคุณทุกคน
ที่เป็นเจ้าของเรื่องราวชีวิตในหนังสือเล่มนี้ พวกเขาเป็นคนที่ยอมรับ
ในตัวผมมากที่สุด ทำให้เส้นทางชีวิตของผมสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

หลั่งง้วน

สารบัญ

010 บทนำ



- 018 **ณ ที่ไกลโพ้น:** แรกพบภูเขาน้ำแข็ง
- 038 **ภายใต้ผิวน้ำ:** ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับโมเดลภูเขาน้ำแข็ง
- 060 **ขยับเข้าใจ:** สังเกตและรับรู้ความทรงจำเกี่ยวกับร่างกายและอารมณ์
- 078 **สงสัยใคร่รู้:** แบบฝึกหัดก่อนฝึกพูดคุยด้วยโมเดลภูเขาน้ำแข็ง
- 120 **ขยายผล:** เส้นทางเข้าสู่ภูเขาน้ำแข็ง
- 146 **เติบโต:** ค้นหาตัวตนของตัวเอง
- 168 **ความปรารถนา:** พูดคุยกับตัวเอง
- 190 **เชื่อมโยง:** ภูเขาน้ำแข็งของพี่กับน้อง
- 208 **เห็นอกเห็นใจ:** การสำรวจซึ่งกันและกันระหว่างสมาชิกรรยา
- 218 **ยอมรับ:** ภูเขาน้ำแข็งของเด็กวัยรุ่น
- 242 **เผยแพร่:** ข้อคิดที่ได้จากการนำไปใช้ในโรงเรียน
- 306 **บทส่งท้าย**
- 310 **ภาคผนวก:** ภูเขาน้ำแข็งของพ่อแม่กับภูเขาน้ำแข็งของลูก