

《家庭关系心理指南》

文章来源于公号：胡慎之（ID:hushenzhixl）

目录

| | |
|------------------------------------|----|
| 1、《为什么有些孩子人前人后不同面孔？》 | 3 |
| 2、《家庭冲突始于孩子，终于孩子》 | 6 |
| 3、《孩子只是孩子，不是你的面子》 | 10 |
| 4、《没被爱过的孩子，一生都在找妈》 | 15 |
| 5、《被爱的孩子未来可期》 | 19 |
| 6、《“影子爸爸”该如何回归家庭？》 | 22 |
| 7、《讨好即是索爱》 | 25 |
| 8、《时刻取悦别人的人，活得很疲惫》 | 28 |
| 9、《如何真正从原生家庭中走出来？》 | 31 |
| 10、《原生家庭能影响你，也许是你主动选择的忠诚》 | 34 |
| 11、《你用自虐，表达忠诚》 | 37 |
| 12、《还在烦恼孩子不爱读书？四招教你搞定！》 | 44 |
| 13、《天才，是孩子对自恋父母的献媚》 | 48 |
| 14、《爸爸回来吧》 | 53 |
| 15、《什么是爱、分享与孝顺》 | 56 |
| 16、《中国式家庭=缺失的父亲+焦虑的母亲+失控的孩子》 | 61 |
| 17、《三种常用的暴力沟通方式，你中招了吗？》 | 66 |
| 18、《如何解决中国式家庭问题？（上）》 | 70 |
| 19、《如何解决中国式家庭问题？（下）》 | 76 |
| 20、《母女战争，只为逃离》 | 81 |

《为什么有些孩子人前人后不同面孔？》

『本质上，妈妈给孩子建立规则的本质就是想要孩子能够听自己的话。』

在公园散步时，听到几个家长在聊天，其中一个妈妈说：“我家孩子特别聪明，才1岁多就听得懂我说的话，有时他哭的时候，只要我告诉他哭闹会吵到别人，他就会安静下来。”另一个妈妈也说：“对啊对啊，我女儿也是。现在的孩子可机灵了，这么小就听得明白道理，比我大孩子听话省心多了……。”

父母在孩子1岁多的时候就跟他讲道理，我听到后哑然失笑。我笑的原因是，这个时候跟孩子讲道理是毫无任何意义的，因为孩子根本不能理解你所说的“大道理”。

有的家长看到这会反驳我，“胡老师，不是啊，我跟他讲道理的时候，他似乎听懂了。”实际上，孩子不是听懂了你的这些道理，**更多的是孩子看到了你脸上的表情和对待他的行为方式。**

孩子都有趋利避害的本能，他会顺其自然地追寻你需要的方式，这是他的生存策略。

对孩子讲道理和建立规则有效的时期，是在他产生高级情感的时候。

什么是高级情感？愧疚、害羞、羞耻等都是高级的情感。

5岁以后，孩子开始认同异性父母，能够处理稍微复杂一些的情感了，高级情感慢慢产生。

孩子会在成长的经历中，渐渐地产生高级情感的体验，然后去归纳总结，进而调整自己的行为方式。

所以，给孩子讲道理一般是在孩子5岁左右的时候。这个时候，你给孩子讲一些道理，他是能听懂的。你给他建立的规则，他也能去做到，并内化。

我一直都认为，妈妈是没办法给孩子建立规则感的。

在 0-5 岁期间，孩子和妈妈的关系时而远，时而近，时而非常紧密，时而非常疏离。虽然妈妈对孩子来说是一个稳定的个体，但是孩子和妈妈的关系会发生很大的改变。所以，妈妈给孩子建立规则，是很容易被打破。

试想一下，如果妈妈给孩子建立规则，那么孩子要用什么身份去面对妈妈以及体验规则呢？

也许妈妈可以培养出一个非常听话的孩子，但她绝对养育不出一个很有规则感，且能将规则感内化的孩子。

因此，**建立规则感需要爸爸的帮助。**

很多妈妈在对待孩子的时候，特别是希望孩子能按照我的意愿（俗称“听话”）去做某件事时，一般会说：“妈妈好辛苦，好累，我这么做都是为了你，你还不听话，真的是太不懂事了。”这些话会激起孩子内心的愧疚感，孩子会因为内心的愧疚感变得听话起来。

同时这些话会让孩子感到很不舒服，他会很想摆脱愧疚的感觉。所以，一方面孩子会讨好妈妈，看妈妈的脸色行事。另一方面，孩子会去做和妈妈指令相反的事。

于是，**孩子有了两副面孔，人前是一副面孔，人后又是另外一副面孔**，换句话说，孩子变得圆滑而不诚实了。

本质上，妈妈给孩子建立规则的本质就是想要孩子能够听自己的话。这本身就是极其矛盾混乱的。

很多人孝顺妈妈的方式是按照妈妈的需要，根据妈妈听话的原则去做事情。但在某个不需要听妈妈的话或能突破自己内心愧疚感的地方，他们就会走向另一个极端，去破坏规则。

人在听话的同时肯定会有一个想要破坏的愿望，因为每个人都想成为自己，想要遵循自己内心的感受去做事情，没有谁会发自内心的愿意按照别人的指挥去做事情。

我曾经认识一个孩子，他在 3 岁之前非常自信，三岁之后却变得特别胆小，无法跟别人建立关系。他不敢上台演讲，不敢对别人提要求，不敢跟别人去争，不敢展现自己“独当一面”的能力。总是说，“妈妈你去，妈妈你去。”

然后等到孩子更大一点的时候，孩子变得攻击性非常强，经常跟其他小伙伴发生冲突，去抢夺别人的东西，打其他的孩子，很多妈妈和小伙伴都非常讨厌他。

这个孩子的妈妈很焦虑，为什么我的孩子会是这个样子？

原因有两点：

第一，这位妈妈脾气比较暴躁，在孩子很小的时候对其进行过一些体罚。

这种虐待的方式根本就不是教育，只是妈妈在发泄她自己的情绪而已，说严重点，这跟虐待孩子没什么两样。

妈妈觉得自己没有带好孩子，对待孩子的方式也极富有攻击性。

在成长过程中，孩子会对攻击者认同：我不想被攻击，所以，我只能成为攻击别人的那个人。

第二，孩子在 3-5 岁的时候，爸爸没有适时的进入，或者爸爸不认同妈妈对待孩子的方式，给了孩子截然不同的体验。

爸爸没有把孩子从妈妈身边拉开，孩子不知道要如何和除了妈妈之外的人建立关系。而爸爸对待孩子的方式是完全按照自己意愿的，开心就和孩子玩耍，不开心就会彻底忽略孩子，所以，孩子也不知道如何跟爸爸，跟其他人建立关系，甚至不知道怎么向他人打招呼。

后来，孩子的爸爸有和孩子建立关系的意愿，但是他不知道以何种方式介入到孩子与妈妈之间，因此也无法与孩子建立关系。

此时，孩子的爸爸就会想要掌控一切，把别人的东西都当成是自己的，似乎只有这样，才是跟外界产生关联的唯一方式。

实际上，这种方式并没有真正的跟外界发生关联，只是跟自己心里的那个外界发生了关联。

孩子的妈妈也处于非常焦虑的状态中。

对于这种情况，我建议，妈妈首先要尝试让丈夫介入到紧密的母子关系中，不要过于参与丈夫对待孩子的方式，尽量让孩子和丈夫建立关系。

只有孩子对爸爸的行为认同，才有利于孩子建立符合主流文化的社会规则。

《家庭冲突始于孩子，终于孩子》

『在孩子 3 岁-5 岁，与妈妈分离，开始和爸爸建立关系。』

《小王子》里有一段这样的对话。

小王子问小狐狸，“什么是驯养？”小狐狸对小王子说：“驯养是建立一种关系”。

如果父母们只是按照自己的方式去对待孩子，就会脑到心不到，因为你们缺少关系的建立。

01

“没有一个妈妈是不爱自己孩子的”，我觉得这句话有问题。

不是每一个妈妈都会爱孩子。

理论上是每位具备生殖功能的女性都可以做一位好妈妈，但很多妈妈对自己的了解都不清晰，也不明白孩子的出生对妈妈来说意味着什么。因为**可能孩子的某些行为会影响到妈妈的态度。**

平常的时候，妈妈爱孩子，给孩子买吃的，喝的，玩的。一旦孩子把衣服弄脏了，把你心爱的陶瓷珍藏一不小心打碎了，在你睡觉工作的时候，哭闹着要你陪他玩，这时，你还会用很好的态度对待他吗？

所以，我一直认为，做母亲是天性，但母爱不是天性。

02

每位妈妈的育儿信念是不同的。

有的妈妈认为，“我想培养出一个很成功的孩子，就要让他从小习惯独立，让他学会承受分离。他可以情感冷淡，但他很多方面必须非常厉害。”

有的妈妈认为，“只要孩子快乐、健康地成长就可以了，不希望他成为某方面的专家”。

还有的妈妈认为，“我的人生不够成功，希望孩子将来能超越我，有比我更高的成就。”

这些都是妈妈们的育儿信念。而这些信念最后都成了育儿的指导方针。

家庭成员之间的育儿信念会有差异，这些差异容易引发家庭冲突。经常出现的情况是：家庭成员之间彼此没有很好的沟通，没有达成统一，无法遵循一种育儿理念，这会直接影响到孩子。

非常幼小的孩子是非常敏感的，他们十分容易感知到大人间的不一致。

案例

幼年时，父亲对我很严厉，严厉到一种近乎苛刻的状态。

因为父亲的严厉，我得到了一些好处，比如：童年的诸多创伤间接地引领我成了一名心理医生。父亲的教育方式让我产生了一些思考，我希望自己的儿子能在一个相对宽松的环境中成长，想要他们的童年是轻松快乐的。

非常有趣的是，我父亲对待我儿子跟对待我的态度和方式完全不同。

我父亲特别宠溺孙子，宠溺到打破了在孩子成长中必须遵循的一些规则。

我跟我父亲的育儿理念存在矛盾，如果没有得到及时的解决，很可能会出现这样的情形：孩子在我制定的严厉规则下，一旦出现了问题就去寻求爷爷的帮助。因为孩子心里非常清楚爷爷是有能力去影响爸爸的，所以孩子会去寻找家庭的权力中心，来寻求庇护自己。

长此以往，孩子适应了这种环境，他的一些“阴谋诡计”也能得逞。

换句话说，我跟他建立的一些规则，逐渐被爷爷的保护破坏掉了。

在这种情形下，家庭成员间的冲突和焦虑容易引发。

很多夫妻在没生孩子之前，感情还挺美满和睦的。生了孩子之后，夫妻间因育儿理念的不同，产生了夫妻间的冲突。

如何统一好家庭成员间的教育理念？把握孩子的成长规律尤为重要。

03

在孩子3岁-5岁，与妈妈分离，开始和爸爸建立关系。

进入3-5岁后，孩子对妈妈有了一个重新的依恋过程。

这里面也有一个冲突过程。

这个时期的孩子会非常矛盾，一方面想分离，另一方面又十分依赖妈妈。

如果我们看到这个时期的孩子又重新回到了妈妈身边，且妈妈无条件的接纳了他，那么，这个孩子已经失去了一次分离机会。为什么孩子开始上幼儿园的年纪一般是3岁？原因也是这个。

这个时期的孩子是有能力去遵守规则，发展其他关系的，比如，跟爸爸建立联系，跟幼儿园的老师，小朋友们建立联系。

如果孩子在这个时间段仍旧没有办法脱离妈妈的怀抱，这说明妈妈为孩子投入的过多，使孩子停留在了更早时期的状态里。

妈妈可能会担心孩子没有向外发展的能力，为了安全起见，把孩子留在了自己身边。也有可能妈妈在孩子离开了自己后，感觉到价值上的缺失，所以把孩子留在了身边。

妈妈对孩子的影响是很大的。妈妈内心的需要和感受会直接影响跟孩子分离个体化的完成。

3岁以后，爸爸进入了，孩子开始跟爸爸建立关系。跟爸爸建立关系意味着孩子要去平衡和爸爸妈妈之间的关系。

有些孩子处于一个很冲突的状态，原因是爸爸妈妈的关系出现了一些问题。

家庭的核心关系是夫妻关系，如果夫妻关系和谐的话，孩子就不用去承担太多的冲突。如果父母经常吵架，孩子会暗自认为他们吵架是因为我，自然而然地，孩子会去承担一些本不该他去承担的东西。

父母没有跟孩子说清楚，他们吵架的主题很可能就是育儿理念的冲突，孩子都看在眼里。

作为成年人，我们都知道有时候吵架只是借口。把夫妻自身的问题推到孩子身上，这时，孩子会有被撕裂的感觉，他没有办法在父亲和母亲之间做选择。

通常情况下，孩子的做法是重新回到妈妈的身边，跟妈妈建立更加紧密的关系。因为妈妈看起来比较弱势，爸爸比较强大，而且，这个时期的孩子跟爸爸的关系还比较陌生，孩子会更多的维护妈妈。

如果爸爸妈妈的关系比较和谐，那么，孩子在3-5岁的时候，爸爸就能很好的进入，孩子在两方面都能得到满足的体验。

因此，把握孩子成长规律，统一好家庭成员间的教育信念是很重要的。

《孩子只是孩子，不是你的面子》

『尊重孩子的意愿，把孩子当成一个独立自主的个体。』

爱美之心人皆有之，同理，攀比之心人人皆有。

于是，春节回家过年的饭局酒局上，会出现“比”孩子的现象。因此，有些父母会把自己的孩子打扮得像王子和公主一样光鲜艳丽。事实上，我们所受到的教育很大程度上是一种比较式教育，人们习惯通过比较来提升自我价值，而孩子也可能因此变成了父母满足自我优越感的工具。

然而，父母利用孩子的成绩和才艺进行比较，一方面是想向他人证明自己对孩子“教育有方”，从而满足自恋；另一方面想以此给予孩子压力，希望孩子能满足自己的高期待。

一位来访者告诉我，在她小学一年级的時候，爸爸妈妈每次都会要求她在亲戚朋友们面前背诵《唐诗三百首》，有一次，她紧张得背诵不出来，亲戚朋友很无所谓地安慰她，但是爸爸妈妈却很失望地对她说：“怎么就背不出来了呢？你这样让我在大家面前会很没有面子。”我问她：“当时你最希望得到父母怎样的安慰？”她说：“希望父母能鼓励一下我，而不是觉得我让他们没了面子。”

孩子只是孩子，他们还没有成熟的价值观，容易从周边人对待他的态度中认识自己。如果父母为了所谓的“面子”而否认孩子的行为，这将导致孩子在自我认知上缺乏自信，无法认同自己。

那么，当你察觉自己在利用孩子与他人比较时，首先需要保护孩子不受到伤害。

怎么才是保护孩子呢？

最重要的是，尊重孩子的意愿，把孩子当成一个独立自主的个体。

当别人要求你的孩子表演才艺时，你首先需要询问孩子的意见。如果孩子愿意在他人面前表现，那么父母要给予孩子鼓励和支持。当孩子表现并没有很好时，父母也无需过多焦虑，而是坦然地接纳孩子尝试后的失误。

可能有些父母会因为孩子无法满足自己的愿望而感到挫败和羞耻，似乎把孩子的失误当成是自己的失误。这时，我们就要思考一个问题——**如何接纳不完美的自己，那就是允许自己不完美。**

孩子之间的比较，实质也是大人们之间的比较。当你能真正地接纳不完美的自己，允许自己有不

如他人的地方，那么你能够更好地尊重孩子，不再利用孩子来满足自己的自恋。这也是对孩子最大的保护。

孩子人前羞涩，怎么办？

除此之外，有些父母也对孩子在新环境下的表现感到焦虑。

其实，刚到一个陌生的环境里，孩子会感到拘谨和羞涩，这是每个人都会有的自然反应。对于新奇的、未知的东西，一方面孩子会感到好奇；另一方面，孩子也会感到恐惧。那么孩子的拘谨和羞涩实质上是在采取防御，从而获得内心的安全和稳定。

有一位来访者告诉我，在他七岁的时候，他到爸爸工作的地方玩耍。那天的人很多，他有点害怕地躲在爸爸的身后，没有按照爸爸的意思向别人打招呼。这时候，原本性格温和的爸爸突然在众人的面前严厉地指责他，甚至对他发了很大的脾气。那一刻，他害怕到想逃离。后来的很长一段时间里，每当他进入一个陌生的环境，就会感到紧张和冒冷汗。

换位思考一下，如果我们是那个羞涩的孩子，我们希望得到父母怎样的对待？这时，我们需要的是父母的尊重和理解，而不是过分的要求。

如果孩子的本身性格是比较害羞，那么父母不能一味要求孩子在新环境或陌生人面前变得积极主动，这样很容易让孩子焦躁不安，同时，这也说明了父母从内心里希望孩子能被工具化使用。所谓工具化使用，是指父母要求孩子实现自己未了的心愿。所以，当孩子无法满足父母的高期望时，有些父母就会感到恼羞成怒。这对孩子而言是不尊重、不公平的对待。

所以，当孩子感到羞涩时，父母应该尊重和共情孩子的感受，切身体验孩子的不安和害怕，并且给予孩子更多的陪伴。

爷爷奶奶的实力宠溺：要什么就给什么

同时，回到老家，父母还担心老人们对待孩子的方式。因为许久不见，所以老人们对孙子辈的爱意会呈现出爆发式的表达，即无条件满足孩子的一切要求。对于这种情况，很多父母感到无奈和矛盾。

我和我的孩子也有过同样的经历。因为工作关系，我和父母没有在同一城市生活，因此孩子与爷爷奶奶见面的机会并不多，有时一年只能在春节见面，于是每次孩子回到老家，老人对孙子几乎是有求必应，这和我们在家里对待孩子的方式很不一样，甚至是冲突的。

在家里，五岁的孩子需要帮我们做一些力所能及的事情，例如扫地、倒垃圾等等。一方面，让孩子意识到他对家庭是有贡献的，同时提升孩子的自我价值感；另一方面，孩子可以在做事情的过程中获得成就感，并不断发展各种能力，能够更好地面对未来和社会。

生活就是如此，若要接受这个社会 and 世界的运行规则，必先对其有所理解。只有付出了多少，才能获得多少，这一直是我们对孩子秉承的教育理念。

但是，回到了老家，面对爷爷奶奶的无原则宠爱，孩子就会把之前的坚持抛之脑后。例如，他早上不再需要按照原先规定的时间起床，起床后爷爷奶奶会帮他准备好衣服和整理床铺，而且还会不断满足孩子对零食的欲望。

对于孩子而言，他的节制力并不是很成熟，当老人们满足他的所有愿望时，他自然感到欣喜若狂，同时可能会把他人对自己的满足当成是理所当然的事情。除此之外，在新的环境中，孩子会得到更多人的关注和喜爱，如果顽皮地做了一些无伤大雅的恶作剧，大人们多数也是一笑了之。于是，孩子开始变得无法无天，就像脱了缰的野马，完全忘记之前的约定。对于这种情况，许多父母感到了无计可施，有时对孩子要求高一点，就会被孩子的爷爷奶奶严厉训斥。

在这里，作为孩子的父母，我们就会发现，自己的父母曾经对待自己犹如严厉的班主任，但他们对自己的孙子却是实力宠溺。

为什么会这样呢？

一方面，老人们与孙子真正见面的机会并不多，那么他们对孙子辈补偿爱意的最直接表达方式，就是容忍孩子做任何事情，甚至过度满足孩子；

另一方面，老人们也是在对子女辈进行补偿，对孙子辈的宠爱实际是在补偿那个曾经被自己严厉苛刻着的儿女，就像我的父亲对我特别苛刻，但是他对我的孩子反而是无条件的宠溺。

这一切不仅仅是孩子被满足，也满足了老人们可以肆无忌惮宠爱儿女的愿望。

因此，当我们能接受老人对待孩子的宠溺方式，那么也意味着成全老人对自己儿女的那一份迟到的、补偿的爱意。

当然，我也有着和大多数父母一样的担心。担心被宠溺的孩子回到自己家里以后，他是否还能遵守之前的规定？这样会不会影响孩子对环境和关系的理解？

实际上，这是父母的多虑。俗话说：“入乡随俗”，孩子也有这种适应环境的能力，所以他可以毫无负担地接受老人们对他的所有爱意。等孩子回到了之前的环境后，内化的规则感就会帮助他恢复生活中原有的秩序，以平复他们的焦躁不安。

当然这也会让孩子不适应，也会让他接受到完全不一样的被对待方式。但是如果我们相信这两种截然不同的对待方式都是爱的体现，那我们这种担心就是多虑了。

除非你没有解决好你自己跟父母之间的矛盾或者冲突，包括价值观或内心对于父母没有很好地认同，和父母是否对你认同等等，这就会使你在看到老人对孩子溺爱的时候，内心会产生一些感受，比如说担心或不认同。也许是你内在跟自己父母之间的不认同，会让你产生了焦虑不安，所以其实不需要有太多的担心。

那么在这个过程中，需要注意的是，**不能牺牲孩子的利益来满足老人们的愿望。**

如果老人们的做法实在不妥，那么作为孩子监护人的我们，可以尝试着与自己的父母进行和平的沟通。

如果老人们真的爱孩子的话，他们会尊重你，你的建议也会得到他们的尊重。

内化的规则

在新环境中，孩子可能不会再遵守原先家里的规则，甚至变得无法无天。例如我的孩子在家里会等所有人坐在饭桌前，他才开始吃饭，但到了老家，面对各式各样的食物引诱，他早就忍不住坐在餐桌前享用美食了。

当我看到孩子不守规矩的行为，说实话，我心里觉得不大舒服，甚至想要责怪他，但是转头一想，我也能理解孩子这种“入乡随俗”的举动。再看看我的父母，他们好像非常乐意见到孩子大口大口地吃饭。于是，我明白了，孩子身上的某些东西被激发或勾引出来了。人之初，性本善。但除了“善”之外，我们还有很多不同的人性，这些人性会在不同的环境中表现出来，例如在安逸的环境里，人们想要释放自我；在贪婪的环境里，人们渴望不劳而获。

而我们之所以遵守规则，是为了更好地适应环境。当我们发现在新环境下不需要规则保护的时候，内心被压制的东西一定会以某种形式被激发出来。比如我们到了一个相对 open 的地方旅游，内心可能会有一些想法，但是内化的规则让我们控制了自己。然而孩子是单纯的，他的规则感还没有完全被内化，会比我们更容易“入乡随俗”，有了想法就会直接付诸行动。

孩子只有到了青春期，他的规则感才会真正、完全被内化。那时孩子会主动遵循规则，并能自由成长。

因此，孩子在陌生的地方做出格的举动，这不是大事。一方面，孩子在尝试不同的关系处理方式；另一方面，孩子好奇的天性促使他去探索，并在探索的过程中满足自我。

如果家里的规则意识非常强，那么父母也无需过于焦虑孩子偶尔的“反叛”行为。一旦孩子回到家里，他会自动恢复并进入到原先的规则状态。

实际上，孩子“随机应变”的适应能力与父母对孩子的家庭教育有很大的关系，其中包括父母对孩子的陪伴、认可以及态度等等。

当孩子进入一个新环境时，他需要面对和处理很多的信息，因此，孩子这时更需要父母的爱护和陪伴。

什么是真正的陪伴呢？我一直认为陪伴是动词。

陪，是主动积极的沟通；伴，是主动积极的回应。如果父母在陪伴孩子成长中能做到主动积极，那么孩子即使遇到了困难，也会有很好的承受能力，并且可以从中享受乐趣，同时，有很好的能力成全他人。

《没被爱过的孩子，一生都在找妈》

『母爱对孩子而言，是生命中最初且最重要的体验。』

在恋爱中，一方判断另一方爱不爱自己会有一些的依据标准，比如：

- 一、你没有时间陪我，所以你肯定不爱我；
- 二、当我有需要的时候，你都不在我身边，所以你不爱我；
- 三、你不愿意给我买好吃的，那你一定是不爱我了。

这是大多数人对爱和被爱的一种理解。如果你不能及时满足我的需求，那你一定是不爱我了。

这种以是否能被及时满足来感知爱的直接体验，其实在婴儿时期就已经存在了。婴儿在哭泣的时候及时得到妈妈的拥抱，在那一刻，婴儿体验到的是被爱的感觉，同时觉得自己是世界上最幸福、最有价值的人。

孩子对母爱是一种本能的需要。因为从母爱中可以得到满足感。

实际上，在婴儿0~6个月的时候，父母需要当一个“完美的照料者”，尽可能及时满足婴儿的一切需要，比如宝宝饿的时候要及时喂奶，宝宝尿尿了要快速换掉尿布，让婴儿有一个舒适的成长环境，从而在一个很好的照料环境中建立生命最初的安全感。

当然，孩子除了被妈妈及时满足生理上的渴望之外，还需要一种情感上的满足。

当婴儿两个月左右时需要经常看到妈妈的笑脸，因为笑脸对婴儿来说，是检验自己值不值得被爱、是否被人接受的直观感受。如果婴儿从妈妈脸上看到是一个焦虑暴躁的表情，那么这种焦虑感会传递给孩子，同时也不利于孩子初步建立爱与被爱的能力。

因此，**母爱对孩子而言，是生命中最初且最重要的体验。**

如果孩子没有从妈妈身上获得足够的爱和满足，那么 ta 的一生都有可能在寻找理想中的妈妈。

02

孩子能从积极的母爱中认同自己是一个值得被爱的人，并有勇气走出挫折期。

足够的、积极的母爱能让孩子认同自己，甚至可以有能力战胜任何困难。

在前段时间看的一部电影《奇迹男孩》中，茱莉亚·罗伯茨饰演妈妈真诚地用爱养育着小男孩。我们尝试着从电影中分析一下，会看到一个内心非常强大的妈妈：

第一， 当看到孩子出生时是畸形，并且需要进行十几次的整容手术。在这个过程中，除开昂贵的费用压力外，妈妈还需要承受着巨大的精神煎熬，**但是她从未想过放弃小男孩，而是尽最大的努力帮助孩子和自己走出困境。**

第二， **妈妈给予孩子的是用心用爱的教育。**

她放弃了自己的论文任务，在家里陪伴孩子成长，给孩子当了七年的家庭教师，使得孩子接受到的知识更全面、更丰富。最重要的是，帮助孩子培养了一个比较健全的人格特质，以至于小男孩在学校受到冷落后，即使内心难过委屈，也有勇气面对各式各样的挫折、责难，甚至别人的取笑。

第三， **妈妈没有向孩子传递过多的负面信息，更多的是给予孩子支持和鼓励，让孩子感受到自己是一个值得被爱的人。**

什么是负面的信息呢？例如告诉孩子“我这么惨都是为了你”、“我为了你牺牲我的前途”等等。这些给孩子一种“我就是个累赘”的感觉，同时是痛苦的体验。

当妈妈因为生活不如意时，可能会觉得这个世界就是痛苦的，可能就会陷入一个“受害者”的角色，那么这时候孩子感受到的是恐惧和无力。

有些妈妈可能会有受害者的情结，情绪很不稳定，或者是一直处在悲伤的状态里。**妈妈的这种悲伤情绪可能让孩子认为自己是值得被爱的，那么当孩子开始不认同自己，就会对自己或世界充满失望。**

03

有时候，妈妈对孩子的爱是不稳定的，因此孩子在成长的每一个阶段中所获得的母爱就会不一样。

比如当妈妈为了照顾孩子不得不辞掉工作时，可能会因为生活等等压力而对孩子说：“我是为了照顾你才放弃工作的。”当妈妈能向孩子这样表达：我做的一切都是为了你，实际上是想孩子感到愧疚，从而让孩子服从于自己，甚至是由以此来控制孩子。

妈妈要知道，过度的掌控不是爱。

在孩子的成长过程中，他的能力和感受在逐渐地完善，比如他能很好地感受饥饿，但是依旧有些妈妈担心孩子吃不饱饭，甚至在孩子表示自己已经吃饱了，还会拼命地给孩子喂饭，或者孩子明明已经满头大汗了，还要给孩子穿衣服。

这不是爱孩子的表现，而是把自己的意愿强加给孩子，从而看不见孩子内心真正的需求。

我在小区散步时，看到一个孩子因为滑滑梯摔了一跤，并把衣服弄脏了，她的妈妈很着急地跑过去扶起她，第一反应是帮她整理衣服，没有安慰哇哇大哭的孩子，还很抱怨说：“谁让你这么调皮，还把衣服弄脏了。”在那一刻，妈妈只关注了衣服脏不脏，却对孩子的哭泣视若无睹，可以肯定的是，这时没有被看见的孩子一定是委屈的。

第一，孩子摔了一跤，本身会感到疼痛和不舒服，甚至害怕被妈妈责骂，这时她最需要的是安慰和呵护，但妈妈却忙着关心她的衣服，忽略了她悲伤的情绪。

第二，孩子需要被理解和尊重，而不是要孩子承担事情的错误。失误，是成长过程中必然的经历，父母对孩子的尊重就是能允许孩子犯错，这样孩子才有力量面对自己，并在犯错的过程中发展自己的能力。

如果孩子认为犯错是一件很糟糕的事情，那么孩子就会认为只有做好孩子才是有价值的，尤其当对一些事情无能为力时，他无法原谅自己。

04

米勒曾经说过：“有时候我们会发现父母其实根本不想抚养你，他们只想抚养他们内心脑子里的那个孩子。”

当我们在父母的身上感知这样的信息时，内心是空虚、灰暗的，并且对父母充满着愤怒和压抑，没有任何的快乐可言。

曾经，一位男性求助者告诉我：“在我4岁的时候，游泳特别好，我妈妈希望我长大后能成为一位游泳名将，她确实把我朝着这个方向培养，但是，当游泳成为一种必须完成的任务时，我没有了激情，到后来，我一见到泳池就会感到很痛苦。”我能感受到他的无助，当兴趣变成任务时，妈妈的期待就像是一块巨石，压得他无力前进，从而无法成为妈妈理想中的孩子，自己也会因此感到不快乐。

有些妈妈说：“我妈妈对我很严厉，所以我一直想着要对自己的孩子宽容、接纳，但是往往到后来发现自己的样子就是曾经的父母，总是不能控制地对孩子严格要求，以至于把自己搞得弄焦头烂额。”

还有一些妈妈可能在幼年时受到了一些不好的对待，那么她们在养育孩子的过程中就会无意地过度满足孩子，这实际上是在补偿那个没有被很好对待的自己。**这时妈妈更需要觉察自己，和自己的孩子一起长大。**

做父母是一个学问，而妈妈在孩子的成长过程中是非常重要的存在。所以，当一个好的妈妈确实需要很多的努力，但更多的是做妈妈之前，我们要想想自己是否已经做好成为妈妈的准备。

《被爱的孩子未来可期》

『妈妈非常尊重孩子，同时也接纳孩子的情绪，给予孩子积极的回应』

前段时间看了电影《奇迹男孩》，讲的是一个先天畸形的小男孩如何在父母的关爱中进入普通学校，开始建立属于自己的人际关系，并且获得了友情和非凡的成就。当然，这个“非凡的成就”并不是成为名人，也不是做出了一番巨大的贡献，而是获得了正常孩子该拥有的一切，同时自信、积极地面对生活。

影片中有一个情节：当小男孩发现被好朋友欺骗时，他在家发脾气，这时妈妈只是在一旁陪着他，等到孩子发泄完情绪平静下来后，妈妈并没有责怪他，而是陪着他一起讲故事。我们可以看到，当孩子在学校里受到不公正的对待时，妈妈非常尊重孩子，同时也接纳孩子的情绪，给予孩子积极的回应，这是一个被很好爱着的孩子，尽管身体有些残缺，但是爱让他变得有力量，能够面对未来的一切不确定。

被爱的孩子未来可期。

孩子需要拥有独自面对世界的能力，父母只需要放手让他安全探索，实际上，很多父母不愿意相信孩子有面对世界的能力，总是担心孩子走路会摔倒。这是孩子成长中自然要经历的挫折，当我们成全了他的挫折，并且给予安慰和爱护，那这种挫折能够很好地促进孩子的成长。

在公园里，我见到很多妈妈陪着孩子在玩耍，这时孩子对妈妈的依恋是矛盾的，一方面他想去探索外界，另一方面也希望与妈妈有良好的互动。其中一个小女孩想去玩滑滑梯，妈妈说：“你自己去玩吧。”然后妈妈就在一旁低头玩手机，和孩子没有任何眼神上的互动，实际上，妈妈这种冷漠的回应给孩子带来了很大的挫败感，她并没有关注孩子当下的感受。

所以，真正的陪伴是主动的沟通，关注孩子的每一个表情，并给予孩子积极的回应，这样孩子才能真实地感受到爱。

2

有一位孩子1岁多的新手妈妈，每当被孩子的哭声弄得精疲力尽时，就会不由自主地说：“我怎么生了一个这么烦人的孩子？”因为孩子是剖腹产，妈妈的身体比较虚弱，总是担心孩子吃不饱，所以都是定时定量地给孩子喂奶，有时孩子已经睡着了，妈妈也会给孩子喂奶，孩子的睡眠规律就被妈妈打破了。

0~3个月的婴儿，对外界的一切反应都是自然的，饿了自然就要吃，困了自然要睡，哭闹是婴儿认识世界的一种方式。在这个过程中，婴儿需要的是及时的满足，同时，我们不能打破婴儿的内在规律，比如婴儿在睡觉时被打扰，自然而然地让他感到痛苦，那么他就会以哭闹来抗议。

当时我问这位妈妈：“在孩子出生之前，是否被家里所有人期待？”然而这位妈妈说：“虽然大家都期待这个孩子的到来，但家里因为谁来带孩子的问题出现了一些纷争。”婆婆认为自己可以帮忙带小孩，妈妈却认为孩子应该要自己来带。当两者无法统一意见时，其中的矛盾已经被胎儿感受到了，而且妈妈要面对外部的很多压力，包括自己能否做一个好妈妈、能否与婆婆和谐相处等等，如果这时身边的人对她有质疑，那么她就会进入焦虑状态中，同时无法很好地照顾孩子。

实际上，当孩子在肚子里的时候，妈妈已经很好地被激发起母性了，比如第一次听到孩子的心跳声，内心无比的激动和满足，而这种美好的情绪也会被孩子感受到，因为这是胎儿与母亲最初的心灵感应。

但是，当孩子出生以后，妈妈对孩子的爱会经历很多的过程，在这个可变的进程中，孩子体验的爱是不一样的。你爱不爱一个人，其实不是你说了算的，而是以被爱者的感受为主，特别是妈妈对孩子的爱，这其中包含了很多的内容。

第一、孩子生命最初的安全体验是来自于妈妈。

也就是我们所说的安全感，因为妈妈对于婴儿来说是最重要的客体，妈妈的怀抱、体温和气味，是婴儿最安全的一个港湾。

第二、孩子世界观的形成，包括他的自我价值等等很大程度上由妈妈的态度所决定。

第三、孩子健全的人格特质来自妈妈的认同和肯定。

在孩子三岁以内，妈妈对孩子的影响是非常巨大的，可能妈妈一次焦虑的对待，就会让孩子带来创伤性体验。

3

之前有一个年轻人和我说，他在和别人交流的过程中，如果两个人的谈话突然安静了，他会觉得特别焦虑，甚至认为是不是自己说错了话。在我们后来的聊天中，他说：“从我5岁记事起，我做的每件事都有妈妈催促的声音，比如当我在玩玩具时，妈妈会在一旁不断地提醒时间；或者我在专心看电视的时候，妈妈就会一直打扰，如果我没有按照妈妈的要求行动的话，她就会变得很沉默，这是妈妈生气的前兆。”

于是，在这种情况下，他适应了被催促的方式，也认为自己就是被安排的人，当他发现对方沉默不说话时，他的第一个反应就是对方可能生气了，并为此感到恐慌。

因为孩子是敏感脆弱的，妈妈对待他的态度极有可能影响到他成年后的人际交往，这时妈妈不仅需要尊重孩子，还应该给予孩子足够的自由，让孩子独立去发展能力。

有位妈妈和我说：“觉得孩子上幼儿园以后，自己突然不知道该做什么了。”这位妈妈甚至担心孩子在幼儿园里会不会被人欺负，有没有吃饱饭，睡觉时会不会踢被子……我们可以看出，这是一个焦虑的妈妈。

当时我问她：“你见过一个人不会睡觉吗？你有见过一个人不会吃饭吗？而你所有的担心只是担心而已，更多的是你不愿意放手，孩子的离开对你来说是一种很难舍的体验。”在这里，似乎妈妈对孩子的需要多过孩子对她的需要，孩子反而成为了妈妈的陪伴者。

《奇迹男孩》里的妈妈在小男孩去上学了以后，她开始把以前的论文拿出来重新学习，继续完成她自己的事业，并没有把孩子和家庭当作是自己需要付出的一切。因此，在一个家庭里，父母有父母的事情，孩子有孩子的事情，这样才能和孩子保持一个边界。

如果孩子在这个过程中，发现妈妈不愿意她离开，那孩子可能会因为对妈妈的忠诚或者依恋而选择停留在妈妈身边，以至于妈妈和孩子的关系越来越深，例如一些妈宝男或者脆弱听话的孩子，然而这一切都源于妈妈的不放手。

这种情况同样导致了孩子没有办法接受另一种关系，即三元关系。

例如有一些小朋友到了幼儿园以后，他发现自己的朋友是小明，但是小明竟然还有一个好朋友叫小莉，这个时候他很痛苦，他没办法面对，只能离开小明。

如果一个孩子无法接受三元关系，也就是说，在家庭中妈妈和孩子之间纠结得很深，并把爸爸边缘化了，同时孩子会非常依赖妈妈，不敢独自去尝试新事物。

对于孩子成长，我一直认为要用心养育，用爱养育，陪伴成长，也因如此，我写了关于父母应如何更好的养育孩子、怎样培养一个人格独立完整并且心理健康的孩子的书籍。

《“影子爸爸”该如何回归家庭？》

朋友老叶最近遇到了一件很糟心的事情，他感觉自己与八岁的孩子关系很疏远，不知道怎样才能与孩子更好地互动。

老叶前些年因为要照顾家庭，经常在外面出差，陪伴孩子的时间极少。当老叶尝试与孩子亲近时，孩子会抱怨：“以前你都不管我，现在我也不想和你多说话。”老叶听了感到非常生气：“我是你爸爸，你怎么能这样说？”有时妈妈看到他们父子之间的互动很紧张，也会对老叶有所抱怨：“让你管一下孩子，你这样还不如不管。”这时候，孩子自然而然会退缩到妈妈身边，不愿意与老叶有更多的交流。

在中国的传统家庭中，因为“男主外女主内”这种根深蒂固的观念，很多的爸爸缺席孩子的成长，甚至是消失了。也有些爸爸在家里总是缩在自己的角落里，只有妈妈包办孩子的一切，包括孩子的衣食住行和兴趣爱好，甚至与孩子的互动。因此，这些爸爸也就成为了“影子爸爸”。

男主外女主的观念，在一定的程度上保护了女性，特别是全职妈妈在家庭中的权利和地位。因此，有些妈妈把自己与孩子的关系看作是一种价值的体现，这时爸爸缺席太久后又突然回归家庭中，大家必然会感到不适应。老叶也意识到了这个问题，所以很迫切地希望与孩子改善关系，并有良好的互动。

这是一次觉醒，也是对孩子成长的一种扶持，从缺席和影子爸爸的状态进入与孩子良好的互动中。在这个陪伴孩子的过程中，取得孩子的信任，而且努力成为孩子的榜样。

那如何才能与孩子有良好的互动呢？

关于这个问题，我和老叶讨论了很久：“孩子与妈妈互动这么多年，他们之间的关系已经非常紧密了，你突然闯入他们的关系中，孩子会比较排斥。”老叶很同意地说：“确实，感觉就像是**第三者**一样。”

如果这时爸爸太急于与孩子亲近，反而会让孩子觉得无所适从，甚至会有抱怨，那么爸爸与孩子之间的关系就会产生对立。但是孩子的疏离也让爸爸觉得很挫败、很无奈。

如何改变这种状态呢？

第一、爸爸需要清楚夫妻关系是首位。

和谐的夫妻关系有助于帮助孩子建立边界。如果丈夫与妻子的关系本身存在着矛盾或者关系比较疏远，那么孩子一般比较倾向妈妈，从而与妈妈建立非常紧密的链接，这样即使爸爸进入了家庭中，也可能会受到更多的挫败！

爸爸在孩子的成长中缺位或缺席太久，孩子会忽略爸爸，反之更依赖妈妈。在这种情况下，爸爸想和孩子亲近，首先要与妻子保持和谐的亲密关系，取得自己妻子的支持和信任。当孩子感受到妈妈对爸爸的接受时，也就会跟随妈妈慢慢地认同自己的爸爸。

在孩子三岁左右时，如果爸爸意识到妈妈和孩子的关系非常紧密，那么可以有意识地让孩子与妈妈之间保持适宜的距离，也就是我们所说的边界。但是老叶由于忙事业，在这一方面做得并不好。

或许，我们可以通过开家庭会议的方式，让孩子在会议的情境中明白，爸爸和妈妈才是一起的，他只能扮演孩子的角色，同时让孩子承认和接纳父亲的存在。

第二、尝试与孩子面对面地互动。

很多的爸爸留给孩子最多的是背影，有时候晚上回到家孩子已经睡了，早晨孩子上学了爸爸还没有起床，有些孩子特别懂事，看到爸爸在家里忙于工作，他们就不会主动去打扰。

俗话说：‘言传不如身教’，就算父母苦口婆心地与孩子讲一大堆的道理，还不如孩子在父母身边实实在在地学到的东西更有说服力，而面对面的互动，实际上也是身教的一种方式，孩子可以通过与爸爸真实的互动，从爸爸身上学到更多规则和技能，也不再认为爸爸是“高高在上”的存在，或者是不见踪影的“工作狂人”。生活不易，但无论工作有多忙，也别忘了与孩子好好地坐下来聊聊天，谈谈心。

爸爸放下工作，与孩子面对面地沟通，真正陪伴孩子。例如一起跑步、一起吃饭，问问孩子在学校的感受，孩子在这个过程中会感受到自己被重视、被尊重。

第三、与其做一个正确的爸爸，不如做一个有趣的爸爸。

对于孩子来说，首先要让他们了解自己的爸爸，无论是生活中的爸爸还是工作中的爸爸，孩子只有在了解后才能发自内心地认同自己的爸爸。

比如老叶后来经常带孩子到自己的办公室，让孩子了解自己的工作，孩子在这个过程中感受到爸爸是强大的，是无所不能的，那么这时爸爸传递的价值观更容易被孩子所认同，同时孩子也认为爸爸是有力量的。

除此之外，如果孩子喜欢足球，那么爸爸可以花些时间陪孩子踢足球，向孩子展示足球的各种技能，这样孩子会把爸爸当成自己的榜样，认同甚至会超越爸爸。

第四、 和孩子拥有共同的小秘密。

人与人之间产生信任，最好的方式是保守共同的秘密或者交换秘密。

老叶的太太对孩子的要求比较严格，不让孩子吃垃圾食品。有一次孩子特别想吃冰淇淋，老叶同意了孩子的请求，并与孩子约定：“不能告诉妈妈我们吃了冰淇淋，这是我们的秘密。”这时，孩子会认为彼此是有信任的，也愿意与爸爸亲近。

或者，可以告诉孩子自己小时候发生的“坏事”，这样孩子感觉到爸爸是愿意分享秘密给自己，自己在爸爸的心目中是可以被信任的，这对孩子而言，是一种肯定，是对自己价值的认可。

爸爸可能会因为之前陪伴孩子的时间太少而感到愧疚，所以希望自己与孩子的疏离关系能够快速修复，实际上，这是一个不合理的期望，因为稳定的情感需要在一定时间的相处上积累出来。

爸爸可以争取多一些时间与孩子相处，并在这个过程中稳定自己的价值观，不要太过于敏感孩子的叛逆表现，对孩子多一些理解和接纳。

慢慢地，孩子能感受到爸爸的爱，爸爸也能够回归到孩子的心里，同时让孩子真诚地接受妈妈和爸爸的关系。彼此之间和睦相处。这样的家庭氛围才能真正促进孩子成长，也能够让孩子在未来成为他自己。

其实，**孩子并不需要理想化的爸爸，也不需要影子爸爸，而是需要能在他们成长中真实存在和用心陪伴的爸爸。**只有这样，孩子才会在互动中认同爸爸的价值观或者爸爸对待他人和世界的方式。

《讨好即是索爱》

有个朋友穿了件新衣服，她问我：“我的衣服是不是特别难看啊，怎么我觉得外面的人都在看我。”我告诉她：“可能是你想太多了，大家都很忙，并没有太多的时间关注到你。”

朋友听了有点失落，但也让她清楚世界并没有只围着她转。

有时，我们想要获得别人的关注，就会很在意自己的一举一动，担心自己的某个行为被人讨厌或者不被人接纳，换句话说，就是害怕自己的讨好得不到回应，而在讨好的动机里一定有索爱和取悦他人的成分。

那么，为什么讨好就是索爱呢？这需要从以下四点来理解。

第一、从字面意思来看，好是讨来的，包括要求别人好好地对待自己。

举个简单的例子，一个孩子画了一幅很漂亮的画，会拿到妈妈的面前等待夸奖。如果是一个懂得肯定和鼓励孩子的妈妈，她会关注到孩子的期待，会停下自己手上的事情，并且摸摸孩子的头，真诚的赞许道：“嗯，画得真棒！”这时孩子肯定是喜悦和满足的，觉得妈妈是爱他的。

如果是冷漠或者苛刻的父母，当孩子拿着自己认为很漂亮的画来到他们面前，那么他们会挑剔地说：“嗯，这里的色彩不应该是这样的，你看看隔壁的同学，画得可好了。”我想，这时孩子除了失落之外，还会觉得很失望。因为每个孩子的内心深处是强烈渴望得到父母的肯定。

其实当孩子把画拿好父母的面前，就已经是在讨好了。如果这种讨好求而不得，孩子就会认同父母的话，觉得是自己做得不够好，所以才没有被肯定，也不能得到父母的爱。

实际上，孩子并不知道，他的父母本来就缺乏爱的能力。

第二、讨好者很容易陷入自艾自怜的状态里。

他的整个内心活动是：我做了很多，但是依旧没有得到认同和肯定，我是多么地可怜啊；与他人建立关系，我牺牲了自己的愿望，但为什么有些人不需要做任何事情就可以获得所有人的爱和认同？

于是讨好者进入亲密关系里，他体验到只有爱与悲哀。

对方可能变成一面镜子，折射出拼命讨好的自己，就像一个小孩子端着一盆水给妈妈洗脚，然后妈妈面无表情地说：“这是你应该做的，如果不这样做，你就不是一个好孩子。”

然后你开始思考：“唉，我为什么要讨好他？如果不讨好的话，我们之间还能建立关系吗？”

这一刻你的内心会重现曾经有过的经验，如果不这样做的话，有可能会被抛弃，有可能会被责怪的，有可能被别人完全忽略，这时候的讨好就会成为一种生存策略。

张艺谋的电影《大红灯笼高高挂》里有一个大姨太，因为年老色衰，所以老爷很少注意到她。突然有一天，老爷来到她的厢房，她受宠若惊地帮老爷按摩，很是谄媚地说：“老爷，我要给你生个孩子。”

我们看到这样的大姨太只会觉得她很可怜，她对自己的定位一定是被人遗弃的人、不被人喜欢的人，也就是我们所说的自怜状态，这样的人无法对自己的价值进行自我认同，甚至以拼命地讨好他人来获取小小的关注，似乎只有这样才不会被再次抛弃。

第三、 讨好者的内心关系一定是对立的。

很多人成年离家后，对父母都是报喜不报忧，在碰到困难时，也不会和父母抱怨。我们这样做除了不想父母担心这个理由外，还有想讨好父母，希望在父母眼里自己是一个不错的孩子。

但是当遇到困难时，我们第一反应通常是：爸妈知道了，肯定会很担心，甚至会责怪我。在这种情况下，我们和父母就会形成对立关系。

因为我们并没有把父母当作是能够支持、接纳和帮助自己的人，相反地，而是一个会责怪我们的人。

其实对立更多的是内心的一种投射，就像我们小时候做错了事会被责骂或者被惩罚，所以就会把周遭的所有人都投射成对立面。

然而我们对别人的讨好，更多的只是在重复这种对立模式，似乎并不太关注别人需不要被讨好。实际上，如果我们没有受到生存的威胁，根本不需要去讨好任何人。

有人认为暴君可以决定我们的生死，我们只能让对方掌控，满足对方所有的要求。为什么会这样呢？

因为我们对这个世界有恐惧，认为它是不安全的，只有讨好才能生存，其实，这也是一种关系对立——自我和世界的关系对立。

第四、 讨好者的内心充满着攻击性，或者说压抑攻击性。

《皇帝的新衣》里有一个众所周知的片段，皇帝没有穿任何的衣服，但是仍然有很多人讨好他说：“皇上的这件衣服真好看。”但敢肯定的是，那些讨好者的内心一定在笑话他：“哈哈，他没穿衣服。”所以在讨好者内心中，他讨好的对象一定是他内心攻击的对象。

而在与父母的接触中，我们内心的攻击性大多数会被压抑，几乎没有表达。

比如在我很小的时候，爸爸非常严厉，不允许我做出任何出格的事情，否则就会惩罚。在惩罚的过程中我会有愤怒，但我没办法表达，我只能在心里偷偷地想：要是我爸爸是另外一个人就好了。另外一个人，是我所想象出来的好爸爸，温柔并宽容，而且会带我去玩，哪怕犯了错也不会惩罚我。

做销售的朋友说：“现在的客户就是要在嘴里捧着，心里骂着，才能继续与他交流下去。”其实这种现象很常见，很多的时候我们要讨好的甲方，也是被吐槽的对象。

当然，讨好者在攻击他人时，也会推责。推责就是不愿意承担责任的，如果你非常顺从别人而去执行某些事情，那么你会认为从中产生的不好结果并不是自己的责任，因为是别人让你做的。这

看上去似乎很合理，这种合理化也恰恰是推责的最好方式。

真诚比讨好更有价值

当我们意识到自己可能对人际关系有很多破坏性的行为，或者容易把关系对立，那我们可以问问自己这件事情是否做得心甘情愿。

如果不是心甘情愿，就把它停止下来，这样反而不会给别人压力，也许会让别人看到你是一个非常真诚的人。

如果你身边有朋友或者亲人有这样的特质，我们可以尝试着温柔地告诉他：“不要害怕，不管你为我做什么或者不做什么，我都不会离你呢，因为我真诚地把你当成我的亲人和朋友。”

并且告诉他，当看到他小心翼翼对待自己或者别人的时候，其实特别心疼他。

我们彼此之间是平等的，如果一方用自我牺牲的方式来“讨好”另一方，那会让被讨好的人很有压力，同时也觉得自己是一个特别自私的人。

因为，与一个讨好者相处，我们内心看到的自己总是很糟糕，甚至会有一种莫名其妙的愧疚感。

所以，当你不需要为了讨好和取悦任何人而牺牲自己的利益时，真诚的爱才会出现，同时你也会过得更轻松，更愉悦。

《时刻取悦别人的人，活得很疲惫》

乖巧是一种讨好模式

之前认识一对夫妻，当妻子和朋友们聊起自己丈夫时，给人呈现出来的是一个不讲情理的任性孩子，她觉得丈夫对她很强势也很严格。有一次，妻子偷偷开了丈夫的车，因为知道丈夫很在意那台车，所以她回家就把车停到原先的地方，并对朋友说：“千万不能让丈夫知道车被动过，不然他会很生气的，那我就吃不了兜着走了。”这样听来，丈夫似乎真的是不讲情理，但是这句话的另一个意思是害怕被丈夫责怪，害怕丈夫会发怒。

不久之后，我们见到了她的丈夫，突然发现她丈夫并不是如她所说。在我们一起吃饭的时候，丈夫很照顾她，而她也很安静地给大家倒茶，给人的感觉十分乖巧体贴。

于是我们疑惑了，如果她的丈夫真的那么糟糕，那为什么她在丈夫面前又是如此“乖巧和讨好”呢？

我们可以换一个场景思考这个问题。

当孩子面对情绪暴躁并且掌控感很强的父母时，他会非常地小心翼翼。如果孩子做了一些让父母不如意的事情，父母就会责怪他或者辱打他，并要求孩子马上改正某种行为。

如果犯错误的话，那么这种类似虐待的方式会再次重来。甚至有些父母会不负责地对孩子说：“你再这样子的话，我就不要你了”、“你改不改？不改的话那还要再打一顿。”

因此，很多孩子在面对这样的父母时，他们会说：“妈妈（爸爸），我再也不敢了。”有些孩子还会边哭边抱着妈妈，甚至帮妈妈倒杯水。实际上，这时候的孩子内心充满着委屈和害怕，连对待人的方式也是战战兢兢。

就像那位妻子对待自己丈夫的方式，因为害怕犯错，所以做事小心翼翼，甚至撒谎，在这个过程中，她不敢表达自己的任何的诉求，只能对丈夫言听计从，如果丈夫对她没有要求，她也会表现得非常“乖巧”，这是一种讨好的模式。

那么这种讨好的模式呈现出来的状态是什么？

比如有一个朋友送了你一条很贵的围巾，你会想：“天呐，怎么贵的围巾，我怎么受得起啊。”接下来，你会想着应该送朋友一份更贵重的礼物，这样才能消除自己的愧疚。

讨好的模式从哪来？

在生活中我们会碰到这样一个场景，本来与朋友约好三点钟碰面，但是自己三点准时到的时候，却发现对方在2点半就已经到了，这时你会觉得有一点点小愧疚，尽管他并没有做错任何事情。多次以后，你会自我怀疑是不是自己不守时了，或者是不是对方对自己有什么意见，于是你开始揣测对方的意图。

我微博上的留言里，经常有人会这样解释自己：“我很在意别人的感受，如果别人说了一些不开心的话，我马上就会特别敏感。”因此，我们会为这个“敏感”做一些让别人觉得开心的事，可能是说违心的话，也可能是请她喝杯饮料。

因为在意他人的感受，所以潜意识里想要讨好对方。

那讨好的模式到底从哪里来？

其实讨好模式的形成，是由以下的语境所引起。

一、 我为你付出了那么多。

当你听到这句话的时候，你是很轻松地接受这份“付出”，还是觉得压力很大，想要转身离开呢？相比于欣喜，我想更多意味着责任，心里仿佛欠了别人的东西。

一位妈妈为孩子付出了所有，对孩子说：“你看，妈妈为了你那么辛苦，全部心思都用来照顾你了。”

那么孩子看待自己的时候，他不会觉得自己能够给妈妈提供价值，甚至在内心里认为自己是妈妈的累赘，同时认为自己是一个伤害他人的人。

二、 你必须要听话，要不然会怎样？

当孩子有自己的意愿和兴趣时，有些父母出于“省心”，会限制孩子自由表达自己的喜怒哀乐，并且要求孩子必须听话，必须乖巧。

如果孩子不乖巧、不听话，那么父母可能会因为孩子带来的烦躁感而惩罚他们。于是在这样的状态里，孩子开始学着怎么去讨好父母——听话、懂事，不闹脾气。

乖巧听话的孩子，总会有讨好父母的愿望。

父母希望孩子懂事听话，不给自己制造麻烦，那么孩子为了得到父母的爱，会主动成为照顾父母的所有期待，希望通过这种方式得到父母的认同和赞许。

讨好者可尝试悦纳自己

有些孩子在学校或者班级里调皮捣蛋，马上会有其他的孩子去报告老师，然后老师就会表扬他很懂事，没有调皮惹事。我们深究其中就会发现，这是一个讨好者的心态，希望得到表扬、肯定和认同。

可能这是因为在他的原始关系中，恰恰缺乏了爱和认同。这像是在沙漠里挖井，挖得越深就会越绝望，所以当讨好者用讨好的方式来索爱时，也就说明了爱不会真正到来。

当有一天你不需要用讨好的方式索爱了，那时候的爱才能真正治愈你，但是你会因此而感到慌张。例如你请一个讨好型的朋友来参加你的家宴，当你告诉他不需要带任何礼物时，他反而不知道该怎么办。

因为在讨好者眼里，所有的东西都应该是别人要求的，他能做的只有满足他人的要求。

如果你是一个讨好者，那么可以尝试着先悦纳自己，对自己提出真诚的诉求。

很简单，当你觉得很累的时候，就告诉自己：“你现在累了，需要休息一下。”当你不愿意约会时，就告诉自己：“不见的话也没有太大的问题，那我就在家里休息。”当你特别渴望某样东西时，就告诉自己：“你值得拥有。”

一个时刻取悦别人的人，会生活得很疲惫，因为他太过在意别人的感受而忽略了自己。

因此，我们需要知道的是，真正的好是发自内心对自己的认同，而不是从满足他人和牺牲自己的利益中讨来的，那只是一份廉价的好，经不起任何的考验。

《如何真正从原生家庭中走出来？》

过于认同等于忽略自我

在家庭中越是被忽视的那一个人，他对家庭的贡献可能会越高；在家庭中越是能力最强的那个孩子，恰恰有可能是被最被忽视的，这又是为什么呢？

因为在家庭中，我们必须通过自己的努力获得自己的存在地位，才能在兄弟姐妹的竞争中有一席之地。

来访者 A 已经结婚十多年了，她经常会把自己小家庭里的东西拿回娘家，为此丈夫和她争论过很多次，但是她并不认为这有什么问题。她牺牲掉自己小家庭的利益，其实也是牺牲自己的利益。满足原生家庭中父母或者兄弟姐妹的需求，更多的是讨好和顺从，具有一定的取悦成分。

在幼年的时候，自己只有做一个乖乖小孩，不给父母添麻烦，才能获得爸爸妈妈的认可；或者父母一直告诉他，他的出生是一个意外，那么孩子会感到恐惧，于是学会了一种生存策略。

这种生存策略就是牺牲自己的利益去满足原生家庭的利益。这个问题也许他没有意识到，但他用行动来认同了这种对待，不断伤害着自己和小家庭的利益。

但是有时候我们会遇到一个难题，家里的兄弟姐妹需要帮助时该不该帮忙？不帮吗？这样的话似乎太没人性了，甚至有些人会站在道德上谴责自己或者绑架别人。

我认识一位女性朋友，她大概 30 多岁了，在家里排行老大。在她小的时候，父母基本上没有怎么照顾她，反而她还要帮助父母照顾弟弟妹妹，这时候父母就会夸她是好大姐。成年以后，当弟弟妹妹向她求助时，即使她工作已经很累了，也一样会竭尽全力去帮助弟弟妹妹，如果弟弟妹妹有些事情没有向她汇报时，她就会觉得很失落，很愤怒，因为在那一刻她的价值感被剥夺了，不再是“好大姐”。

这样的她生活得太累却又无法摆脱父母对她的界定，其实如果她能稍微在乎一下自己的感受，不再扮演“好人”，那么她的生命应该会很轻松。

然而一旦过于认同他人对自己的界定，也就会为了成为别人口中的“乖孩子”而忽略了自己的感受。

从“心”走出原生家庭

一位来访者向我表达了他的困惑，他说他一直没有从原生家庭中真正走出来，即使他现在已经组建了自己的家庭。他不断地以各种方式获得存在感，会每隔两天就会回父母家小住，父母有任何

的事情，他一定会第一时间关注，第一时间解决，第一时间协调，因为他害怕被父母忘记。这可能是小时候被父母忽略的创伤。

但是令他惊讶的是，有一天他的孩子问他：“爸爸，你怎么总是不回家，是不是忘了我们？”这时他才大悟，他让他的孩子过着他以前被父母忽略的生活。

我们渴望改变原生家庭带给我们的影响，却又无意地重复着自己讨厌的被对待方式，只是对父母深层的认同。

有些朋友认为父母某些方面很糟糕，于是绝不允许自己成为那样的人，所以活出了与父母相反的对立面，其实这个对立面是你内心深处对他们的认同。因为认同，所以才会出现与它对立的一面。

有一些人对我说：“唉呀，我早就想脱离了。”

但是你真的是想吗？可能你只是想摆脱某些控制，但并没有真正从原生家庭中分离，你依旧没有减弱对原生家庭和父母的依赖，甚至会希望他们能一直照顾着你。

我们经常会对自己的行为感到不解或者困惑，例如对关系的不恰当处理，或许是因为我们的内心忠诚于原生家庭，认同父母与他人相处的关系模式。

如果你能清楚地发现这些问题，那就需要好好与原生家庭做一个告别。

我们所说的**告别**，是指在心里真正从原生家庭中走出来，而不是简单的抱怨和自责。

成为你自己

我的一位朋友，她非常用心地照顾她的女儿，不能让女儿离开自己的视线，虽然有保姆和自己的妈妈帮忙照顾孩子，但是她一样不允许妈妈抱着女儿离开自己的视线，有时会指责妈妈照顾孩子的方式。这里面发生了什么呢？

其实这是利用对女儿的照顾来暴露更多的东西，可能在表达曾经受到妈妈的忽略，而指责是对妈妈的无意识攻击。

虽然不能够承认这一点，但是这种母女战争的根源在很早之前就存在了，只是到了成年阶段后自己有了孩子，这个战争才真正地开始爆发，这一点也是原生家庭对我们的影响。

这让我想起曾经在网络上看到一个关于要不要原谅父母的话题，很多网友进行了不同的争论。

但是我觉得放过比原谅更适合，所谓放过就是放手，不再抓着伤害性的体验不放。

成年了以后，原生家庭所带给我们的东西，不论好与坏，我们都要去承认，去接受，也要学着勇敢放手。

我父亲对我的不认同给我造成了很大的影响，后来我坦然地告诉他：“你是我的父亲，我也很爱你，但是我想做我自己，选择自己想要的东西。”这也意味着选择了自我负责，承认和接受了曾经的不愉快，然后做出一个让自己舒服的感觉，活出你想要的自己。

于是，我们疑惑了，**怎样才是真正的自己？**

最重要的是你要爱自己，也有人把它称为自我怜悯，其中包括理解自我，接纳自我，宽恕自我和自我鼓励。

我们很容易陷入一个怪圈，那就是今天的我好像已经可以爱自己了，但是为什么明天的我又回到了被影响的状态里。

有的时候不是原生家庭主动影响你，而是你选择了原生家庭对你的影响，只是你需要一个不用承担责任的借口。

其实，你需要在不断的影响中坚守自己心中的那一份“爱”，对自己负责并鼓励自己。只有这样，你才会成为你自己，这个时候原生家庭对你的影响才会慢慢减弱。

《原生家庭能影响你，也许是你主动选择的忠诚》

『有时候不是原生家庭主动影响你，而是你选择了原生家庭对你的影响』

离不开的人

之前在网络上看到一个新闻：一位月薪 1 万左右的上海女性，她没有结婚也没有孩子，40 多岁了依旧住在父母的家里，不愿意离开原生家庭，后来她的母亲和弟弟把她告上了法庭，希望她能离开家里独自生活。

在这里我们都很不解，这位女士的父母和弟弟为什么要把她请出家庭？他们中间发生什么事情了吗？

我不知道，不过在这里我看到了一些东西：

第一、女士不愿意离开原生家庭可能是她需要被照顾或者她需要时刻被父母关注；

第二、女士之所以一直不愿意离开家，可能是因为要占有家庭中的资源。例如父母的照顾，住所的稳定等等，但从侧面来看，这似乎是向父母表达不满。试想，女士 40 多岁了，那么她的父母至少也有六七十岁了，在理应享福的年纪里却还要照顾子女，这很显然是一种负担；

第三、在原生家庭里，女士似乎一直在与弟弟争夺着什么，而且在争夺的过程中她不能承认自己是被忽略的一方。按照“重男轻女”的传统说法来理解，父母和儿子住在一起好像是理所当然的事情，而女士也想要和弟弟一样的对待，所以她一直呆在家里不愿意离开。

作为一个成年人，甘愿被困在原生家庭里，却不愿意发展自己的人际关系，也不愿意发展自我，这似乎并不是一件特别光荣的事情。

“供养”不好的体验

原生家庭对我们而言是一个安全的地方或者是一个感觉良好的舒适圈，在这里我们不自觉地渴望被照顾，被保护。

因此，离开原生家庭对某些人是一件非常困难的事情。有的人可能会认为搬出来独自生活就是离开了，不可否认这是在一定程度上离开，但真正脱离原生家庭，还要从心理上主动积极地融入各种关系中，发展属于自己的人际网络。

有人说：“不是我不愿意离开，是我的父母不放开我。”

换句话说，在某些方面，我似乎成为了父母索取和掠夺资源的工具，我早就想离开这个家了。但是在我要离开的时候，父母并没有放手，如果我抗拒或违背他们，就会被责怪，同时会产生一种“不孝”的愧疚感，这导致了自己要“供养”父母和家庭，把自己变成一个顺从的听话小孩。

有时候不是原生家庭主动影响你，而是你选择了原生家庭对你的影响，只是我们大多数人不愿意承认这个事实。

也许你清楚原生家庭给你的体验并不是很好，但你还是需要不断地“供养”它，可能是因为在这个状态里，你得到了一种舒适感。

也许你会说：“我并没有得到任何的舒适。”这个舒适是比较而来的，例如和未知的、陌生的不安相比，它就是舒适的。

在各种不同的事物面前，绝大多数的人会选择他们所熟悉的，因为在熟悉中能够体会到安全，就像小时候习惯走一条路，即使这条路下雨天会变成泥巴路，我们也不会走别人说的那一条更好的公路，因为这条公路你从来没有走过，它对你而言是陌生的，你需要去尝试，去冒险，那么在这种情况下，我们大多数人会选择走熟悉的泥巴路。

因此，你还是选择留在了原生家庭这个熟悉环境中，没有勇气或者不想走另一条“新道路”。

阿德勒说：“有的时候我们是有的选择的，当我们在原生家庭中不愿意出来，其实也是一种选择。如果你要出来的话，需要一些勇气，你可以选择另一种方式去过你自己的人生。”

如何选择，没有人可以帮助你，但是在选择的过程中，我们需要勇气。

表达忠诚

实际上，原生家庭确实是我们生命中的第一份经历。

也因为第一份，这些经历在我们身上留下的印记会更深，影响更大，就像你走在沙滩上，就一定会留下深深的脚印。

如果你现在还受着原生家庭的影响，可能是你没有办法做出选择。虽然你认为原生家庭并没有给你什么，但是在你的内心里其实一直以来对他都是忠诚的。

忠诚的概念有两个：

- 第一、 孩子对原生家庭的忠诚，比如忠诚于自己的父母，活成父母的样子；
- 第二、 认同父母对待自己的方式，并用同样的方式对待自己的孩子。

这就是我们所说的“家族气质”，它会不断地传承下去，更多是因为忠诚。

或许原先的家庭氛围给我们的感觉并不好，但是这种氛围会在我们现在的家庭里再一次呈现出来。

举一个最简单的例子，我的父亲对我非常严厉，以至于我对自己的要求非常高，经常会觉得很无力、自卑。因此我不愿意用同样的方式对待我自己的孩子。只是我父亲看到我对孩子比较宽容，他会提出一些建议或者意见，希望我像他对待我那样对待我的孩子。

如果我认同了他的方式，那就是“传承”了，也就慢慢严厉地对待我的孩子，但这并不是一个和孩子和谐相处的办法。

有时候我们根本不需要严厉指责或者惩罚孩子，但又莫名其妙地以这种暴力的方式对待自己的孩子，这更多是对原生家庭中父母对待自己的方式的传承。

实际上，并不是所有的“传承”都会得到认同和忠诚。

如果你足够强大，那么你能更清楚“传承”给你带来的是什么，也能更好地取与舍，活出属于你独一无二的“家族气质”。

《你用自虐，表达忠诚》

『在痛苦和恐惧的感觉背后，是一种绝望，痛苦和孤独。』

那年，我约 9, 10 岁。家里正值农忙，爸爸出差，妈妈非常能干，既要在乡镇企业里打工，又要忙家里的田地。

有一次，妈妈在厂里做事的时候，出了意外，手臂被弄骨折了。当我看到妈妈一只手臂吊着的时候，心里特别难过，也很焦急。

如果地里的稻谷没人割的话，那家里一年的收成就没有了。

没有人可以帮上忙，家里的亲戚朋友们都要忙自己的事情。在这种情况下，我心更急了，很想为家里做一些事情。

那一刻，我仿佛充满了力量。

拿着镰刀，带着弟弟，去田里割稻子。弟弟从小体弱多病，只能在那看着。

9, 10 岁的我力量有限，割了一段时间，手上全是血泡，镰刀上也全是血。

自己尽了最大的努力，也只割了任务的三十分之一。

我非常绝望，懊恼和愤怒，一直在期待奇迹发生。

我很想帮妈妈的忙，但似乎没帮上什么忙。我很沮丧地回了家，妈妈看到我，特别难过，哭了。

看到妈妈哭，我内心感到了安慰，因为自己做的事情被妈妈看到了，同时这对我来说，也是一种肯定。

如今，回顾过去，对妈妈的哭有了更深的认识，也许妈妈的哭表达更多的是无助和愧疚。

我找分析师讨论过这件事，其实，我是在用一种类似自虐的方式来得到妈妈的认同和肯定。

为什么我会用这种方式来获得妈妈的认同和肯定呢？

自虐既是对爱的渴望，也是愤怒的表达。

原因有以下几点：

第一， 在中国传统的文化中，我们崇尚的是牺牲自己，满足别人的利益。

我们都想被别人需要，也都需要自己的价值被肯定。

当我们去牺牲自己的时候，这本身就是一种自虐的行为。这种行为有可能不是别人要求你去做。在这种文化和环境中成长的我们，会在生活中，不断地强化这种行为。

我们的价值，只有在牺牲自己的时候，才能得到别人的认同。也只有这样做，我们才能从平常被忽略的状态中重新获得关注。

第二， 这是一种混乱的关系。

这种混乱的关系是：妈妈变成了需要被照顾的婴儿，我变成了照顾对方的大人。

01 情感被压抑，能得到赞赏

很多妈妈会用夸奖的方式来训练孩子，希望孩子变乖，变听话。

乖的另一层意思是，你给我少惹麻烦，要在我的控制下来照顾我和我的情绪。

有一位来访者，他在很小的时候被爸妈送去托儿所，全托。

在那里，不管你有什么需要，都会遭到一些糟糕的对待。

托儿所的老师不会像妈妈那样对待孩子们。对他们来说，照顾孩子更多是因为责任，秉持的态度是，只要孩子不出事就行。

有一次，他记得非常清楚，自己摔了一跤，鼻子摔出了血。老师看到后，走了过来，没有任何的情绪安抚，擦干了血迹，走开了。

在那种情形下，他没办法表达自己的情绪。受了伤害，只能把痛苦的感受憋下去，不表达出来，久而久之，他也认为压抑情绪是正常的。

在后来的托管生活中，他没有给老师制造太多的麻烦，很乖，很听话，老师赞赏了他。

在你我不分状态里，孩子会更多地照顾妈妈的情绪。

很多妈妈不知道如何处理孩子哭闹的问题，表现得比孩子还急，也不懂得如何跟孩子共情。

这时，对妈妈来说，最重要的事情就是让孩子停止哭闹。

当孩子看到妈妈因自己的哭闹，焦虑不安时，孩子会自恋地认为妈妈的痛苦来自于我。此时，他的价值感非常低，觉得自己很坏。

慢慢地，孩子会通过“压抑”把自己的需求消除掉。

当孩子看到妈妈脸上露出欣喜的表情时，孩子就学会了用压抑自己感受的方式来照顾妈妈。

妈妈是孩子最重要的客体之一，如果妈妈不要我了或遗弃我了，我会很痛苦，可能生命也会受到威胁。

02 让对方愧疚，是留下他的方法

有一个熟人，他妈妈在生他的时候，难产，子宫大出血，不得已要摘除。从此，他妈妈成了一个没有子宫的女人。

这件事，让他对妈妈一直有愧疚，他认为妈妈的痛苦都跟他有关。

事实上，这件事跟孩子的关系并不大，但作为一个孩子，他是分辨不了的。在恰当的时机里，妈妈也没有对他表达这些。

有的妈妈会把自己生活中的所有痛苦都归罪到孩子身上，孩子也会接受并认同妈妈说的话。

孩子在自我认知上面产生了很大的问题，会觉得自己很坏，是自己让妈妈这么痛苦的。

于是，孩子开始虐待自己，让自己陷入特别无助，绝望的状态中。

虐待的意思是，无意或故意用侮辱，忽略等方式让对方产生痛苦和恐惧的感觉。

在痛苦和恐惧的感觉背后，是一种绝望，痛苦和孤独。

妈妈不理孩子，孩子会感到孤单，感受不到自己的存在。

中国很多的父母经常会给孩子灌输一种想法，尤其是无力感很强的父母，“我已经为你付出了一切，没有什么可以再付出了”这样，父母内心会安心很多。

实际情况是，父母真的为孩子付出了一切吗？

越是生活在这样的家庭氛围中，孩子越会感到，是自己让妈妈变成这样的。孩子想去照顾妈妈的感受，于是，就把自己变成了那样。

这是彼此投射的一个问题。

自虐，可以让对方愧疚。

让对方愧疚，可以达到一种控制对方，不跟对方分离的状态。

孤独的感觉是很糟糕的，尤其是一直被忽略的孩子。

如果孩子想让父母关注自己，让自己体会到一种存在的感受，唯一的方式就是让对方愧疚。

父母为了不愧疚，会做出一些补偿行为。

如果父母离开的话，就没办法做出补偿行为，所以，对方就无法离开你。

03 被隔离被忽略，会有补偿性的行为

补偿性的行为，是解决愧疚的唯一方式。

如果妈妈愧疚了，妈妈就不会离开我，而且，她会给我补偿性的关爱和满足。

杨过被郭伯伯送去了武当山，在武当山上，他的日子过的并不好，一直被武当山上的师兄们欺负。等他有机会再次回到亲爱的郭伯伯身边时，他把自己弄的一点武功都不会，饱受凌辱，把衣服弄的很脏很破，蓬头垢面的，类似一种受害者的状态。看到杨过成了这样子，郭靖很愧疚，“**可怜的过儿，郭伯伯一定要补偿你。**”郭靖把杨过糟糕的状态承担到了自己身上，形成一种你我不分的状态。

这种状态在很多母子关系中也会经常出现。

很多妈妈认为孩子所有的事情都是我的责任。孩子身体不舒服了，肯定是我没做好，我不是一个好妈妈。孩子表现的不好，肯定是我疏忽了，没尽到责任。

在你我不分的状态里，双方都很难做到去真正肯定对方。

在这种情况下，妈妈会用两种方式去对待孩子。

第一种，过多的补偿孩子，对孩子负责。

本来应该是孩子需要做的事情，妈妈把孩子的事情都揽在了自己身上，剥夺了孩子成长的权利。

妈妈帮孩子安排好一切，孩子得到了满足。

她会觉得这样的自己是一个好妈妈，孩子也会非常感激妈妈，认同妈妈的行为。

第二种，妈妈完全忽略掉孩子的感受。

当妈妈照见孩子这面镜子时，妈妈照见的是不完美的自己。

妈妈看到的是一个坏妈妈的形象，这时，她会直接把孩子的感受忽略掉或隔离。

隔离，就是假装见不到孩子所有的痛苦，把孩子扔到一边，不管不顾。

妈妈隔离孩子的感受，会让孩子感到一种极度的恐慌。

妈妈的这种行为，在国外，可以被认为是一种虐待。

也许，有的妈妈不在意这些。

但这会成为一种循环。

有一位来访者，就陷入到这种循环里无法自拔。

她特别爱自己的孩子，爱到无微不至，爱到想把自己所有的心全部掏给他，很怕孩子受到一点点伤害。

同时，孩子所有的需求，妈妈都会很敏感，总想着第一时间去满足孩子。

当孩子说出一些不满的情绪感受时，妈妈会特别愤怒，这种愤怒的感觉会促使她打骂孩子，甚至把孩子关在门外。

她也不知道自己为什么要这样做，这种情绪，她自己无法控制。

实际情况是，孩子表达了他的情绪，这会让妈妈产生一种非常绝望和无力的感觉。这种绝望和无力的感觉，无法解决，所以，只能把孩子扔掉。

在这种情形下，孩子也学到了一样东西：让自己变得很糟糕，激发妈妈的愧疚感，让妈妈觉得我很可怜。然后，妈妈就会来哄自己，会紧紧地抱住我。

她说，当她看到孩子在那绝望的哭时，她忽然一下子就清醒了，觉得自己很对不起孩子，把孩子抱在怀里，痛哭流涕。

孩子会反过来安慰妈妈，“没事的，妈妈，我以后会乖的。”

渐渐地，这种循环的方式被孩子学会了。

如果妈妈没有虐待我，那我就用一种自虐的方式，把自己变得很悲惨，这样，就可以得到妈妈的安慰和拥抱。

这种自虐的方式，延续到成人的世界会变成怎样？

有一位 F 小姐，告诉了我这样一个信息：生命中没有特别阳光的东西，很多东西都是特别灰暗的，觉得所有人都不一定会喜欢自己，特别孤单。会为了生活中一点小事变的很难过，比如：银行卡被 ATM 机吞掉了；坐公交车时，车子晚点了，没坐到位置；走在路上，天气下了雨，没带伞。

这些成了她生活中的主旋律。

生活中，她有处理不了的事情，就会责怪自己的丈夫。

对于她的妈妈，她无法去原谅，她很早就离开了妈妈。妈妈的一举一动都让她特别害怕，有时，妈妈的一句话会让她伤心半天。

有一天，她说：“老胡，我为什么要把自己的生命弄的如此悲惨？我把自己变成了受害者，同时，我也是自己的施害者。”

这是一种典型的自虐状态。

总结成一句话就是，不让自己过的舒服。

因为只有在她痛苦的时候，才能换来别人对她补偿性的满足。

在一直被忽略的家庭中成长起来的孩子，很多都是用这样的方式来获得关注的。

04 你再这样，我就不要你了

之前，我写过一篇文章，里面提到过“疾病获益”的概念。

疾病获益的根源是希望得到别人的照顾。

在生病的状态下或在受伤的状态下，我们很容易得到别人的照顾。

如果我们做的事情不是为了自己，而是为了别人，那么，这种事情我们做得越多，就会越痛苦，越悲伤，越愤怒。

在很多青少年的个案中，我经常会发现具有边缘型特质的青少年。

造成这种现象的原因是，幼年时被忽略了或被遗弃了。

遗弃不是真的不要这个孩子。更多的遗弃方式是，在孩子很小的时候，妈妈威胁孩子，“你再这样，我就不要你了。”或者，直接把孩子关在门外，不理他。

有这样经历的孩子，你会发现他们身上经常有一些刀疤。这些刀疤有的是用刀割的，有的是用烟头烫的，而且，新的伤疤源源不断。

有一个人跟我说，“当我用刀割自己的时候，心里特别舒服。看到血流出来，又会特别心疼自己，可怜自己。但是，那一刻，我能感觉到自己是存在的。如果我不用刀割自己，我没办法感觉到自己的存在。”

身体发肤受之父母，我是妈妈的孩子，我在伤害我，我也是在伤害妈妈的孩子。这是在用一种极端的方式来表达对妈妈的不满和愤怒。

假使妈妈爱孩子，看到孩子受伤了，可能会心疼，但更多的是会表达一种绝望的愤怒。

自虐是正在表达绝望的愤怒。

当我们用自虐的方式来对待自己时，在成长过程中，也一定长期被这样虐待过。

我在用你对我的方式来对待自己，这是一种认同，也是一种对妈妈的忠诚。

《还在烦恼孩子不爱读书？四招教你搞定！》

『阅读的读物按照孩子的年龄层来做出相对应的选择，其实在一定程度上也是让孩子在阅读过程中得到成就感。』

古语有云：“书中自有黄金屋，书中自有颜如玉。”

9月伊始，各地中小学陆陆续续开学。很多学校的老师会向父母推荐一些“孩子成长过程中必读读物”，希望有条件的父母能给孩子添置这类书籍，让他们在家的时候多阅读名著。然而，孩子们对父母口中“读书”两个字显然十分抗拒，奇怪的是孩子倒是挺愿意看漫画书……

因此很多父母也为此感到很困惑，究竟怎么样才能使孩子爱上阅读，养成读书的好习惯呢？

培养兴趣需要一段时间，也是一个需要循序渐进的过程，让孩子爱上阅读也是一样。

今天来介绍一下如何用四招来让孩子爱上阅读。

第一招：

让孩子知道，阅读是一件很美妙的事情

在犹太人的家庭教育中有这样的一个风俗，当孩子刚刚懂事的时候，孩子母亲会将蜂蜜滴在书本上，让孩子尝尝书本上蜂蜜的味道。

孩子还小的时候，是用自己的嘴巴来认识世界的：

孩子咬自己的小手甚至会尝试举起自己的小脚来吸吮自己的脚趾；

面对自己的玩具，孩子也喜欢把玩具摆到自己的嘴巴里；

当孩子见到别人手里烫呼呼的食物时，总会在旁边舞手舞脚，总很希望别人能给自己一小块尝尝事物的味道

……

道理也是这样，犹太人之所以把蜂蜜滴在书本上，是为了让孩子在第一感官和知觉上，**除了知道蜂蜜是甜的之外，更重要是要让孩子知道，书本还有书本里面的知识也是甜蜜的。**在这个过程中，“甜蜜的书本”在孩子心中深深地烙下印记。这种幼年的记忆，就像我们经常想起妈妈的菜一样，成为一辈子的记忆，也是一种无意识的行为。

要让孩子爱上阅读，要让孩子知道阅读是一件美好的事情，在读书的过程中是会有让孩子美好的感受，就像尝蜂蜜的时候嘴巴感到甜味一样。

第二招：

除了言传，身教也是很重要

言传身教，顾名思义就是除了**用语言来教育之外，还需要用行动起模范作用。**

阅读也是这样。

孩子总很喜欢模仿自己父母的行为，也在这个过程中养成自己的一套习惯。

现在的孩子，总很喜欢粘着平板电脑，平板时常听到动画片或者是游戏的音乐。很多家长在与孩子的平板电脑争夺战中，往往都是输的一方，一般都是败给孩子的哭闹。

其实换个角度来看，孩子喜欢玩平板原因有很多：

父母喜欢玩手机不想给孩子玩自己的手机；

父母没时间陪着孩子因此买了平板电脑给孩子；

平板上的游戏和动画可以随传随到

.....

想孩子“抛弃”平板电脑看似是一项“不可完成的任务”，但如果能让孩子转移目标爱上阅读，也许也是能让孩子离开平板电脑，养成阅读好习惯的“小妙招”之一。

在龙龙和小豆子很小的时候，周末在家我经常坐在沙发上看书。渐渐地，龙龙和豆子看到爸爸在看书，也自觉地拿起自己的书本，坐在爸爸旁边看书；当妈妈看到孩子在看书的时候，她也默默地放下手中的手机，拿出书本陪着孩子们看。有的时候，他们还会拿着书来问我问题。在这一刻，我能体会到孩子在书本的海洋中，找到属于他的那一份乐趣。

言传身教，父母是应该用行为为孩子做出模范，陪伴孩子阅读，在这过程中让孩子逐渐学会享受阅读的乐趣。

第三招：

按照孩子的成长规律，来引导孩子阅读

人在实践活动和生活中，和周围的环境发生交互作用，必然地，会产生这样或者那样的主观活动和行为表现。同样，一个人从出生到成熟，最后到衰老甚至死亡，在一个生命周期里，有着不同时期心理发展规律。

在培养孩子读书兴趣的过程中，父母也需要依照孩子的成长阶段，按照不同的年龄层来给孩子推荐阅读不同类型的书籍：

在孩子**幼儿时期**，让孩子阅读色彩丰富、有着不同颜色的图画书籍。爸爸妈妈可以为孩子选择购买儿童绘本。孩子通过不同的图画，父母在旁边辅助其进行填色，在家庭活动中初步了解世界的万物。

当孩子渐渐长大，他们会开始**好奇大人的世界**，这个时候适当地给他们阅读像金庸的小说，通过小说中不同人物形象的塑造，让孩子接触成人的世界。

孩子步入**高中**，可以向孩子推荐一些传记。正值青春期的孩子，也是在了解“我是谁”的时期。孩子可以通过阅读传记来理解自己的人生，也在这个过程中，树立自己的价值观。

阅读的读物按照孩子的年龄层来做出相对应的选择，其实在一定程度上也是让孩子在阅读过程中得到**成就感**。

还记得豆子小时候，看到妈妈书架上的《红楼梦》感到十分好奇，但是我和豆妈都认为对于一个小孩子还说，无论是文字还是文章的意思，对于一个几岁的孩子来说还是较为难以理解的。因而父母在孩子选择阅读读物的时候要衡量孩子的理解能力。

当孩子理解一本书的大意、明白书中所表达的道理或知识的时候，自然而然孩子就在阅读中找到成就感；当孩子因为无法理解文意而在阅读过程中得不到满足或者成就感的时候，恐怕孩子就会对阅读“粉转黑”，甚至渐渐因为认为阅读是一件困难的事情放弃阅读。

最后一招！

选择书籍需要尊重孩子的选择

文中一开始也提及到，很多的家长也会按照学校下发的推荐书单购买书籍给孩子去阅读，而孩子更多的就是选择自己喜欢的漫画书看，而那些推荐书籍就“孤零零”地在书架的一角，孩子一直也没有翻阅过。

一般来说，学校书单中一般都是推荐世界名著。很多的家长也认为，网络上的流行文学并不是正统，而世界名著才是正统。因而有些家长会因为孩子看流行文学而大发雷霆。

世界文学普遍背后包含的实际含义，其实对于一个三四年级的小学生来说，理解起来的确是十分艰难。当父母在控制孩子“不能看流行文学”、“不能看漫画”的时候，实际上是在控制孩子的读书习惯。

读书是需要鼓励，需要尊重孩子的选择。在选择读物的过程中，父母担当的角色是给孩子阅读意见，而不是控制孩子该阅读什么书、不该阅读什么书。其实这个跟人的起床气一样，每个人的习惯不一样，一些不恰当的干预反而会产生反效果。

是不是一定要孩子阅读世界名著？这也不一定，但是也可以选择给孩子推荐“儿童版”的世界名著，让他们更加浅明易懂世界名著的世界，自然地，他们也不会对世界名著产生排斥了。

龙龙上个星期的文章中，提及到一个关于阅读的小插曲。就是当时他上课看课外书被老师没收了书本。我还记得我那时候，跟龙龙说看书时可以的但是只要不影响到他人就可以了。但是我也跟他说过，要学会尊重他人，要尊重老师在讲台上的劳动，因此建议他在课后才看书。

在培养孩子阅读的过程中难免也会遇到类似的情况：

有可能是孩子在课堂上看书；

有可能孩子喜欢上阅读流行文学或者是漫画；

也有可能是孩子突然不喜欢阅读或者突然很喜欢阅读某种书籍

.....

作为家长，相比于控制孩子去阅读自己给定的书籍，更多地应该去鼓励孩子阅读自己的喜欢的书籍、陪伴孩子阅读、适当的时候给孩子少许的建议。

试试上面的四招，让孩子爱上读书恐怕也不是一件头疼的事了。

《天才，是孩子对自恋父母的献媚》

最近网络上报道了“圣童私学”，内容是关于让孩子12岁上大学、学习孔子老子等。

百度“天才孩子”，可以看到有非常多的词条出来，比如：“你不是天才，但你可以成为天才的父母”等等一些培养“天才”的学校或者学习方法的广告。看来，很多父母都有心希望自己的孩子成为天才。

有成语云，望子成龙。龙不是普通之物，地上是没有的，天上才有。所以，成龙之子叫天才。

在我的概念中，一般用“圣”字表达的事物，要么和宗教有关，要么就是和“常人所不能”有关。反正就是用来区别普通。

原来，许多父母内心中有此类愿望，就是源于无法接受自己的孩子普通。网络上的“虎妈”“鹰爸”“狼爸”之流，都是因为其孩子与常人不同，而受到了关注。而孩子之所以不同，是因为父母的教养方式不同。所以，当各种妈妈爸爸充斥网络的时候，当他们辗转各地传播经验的时候，引起了多少父母的羡慕或者嫉妒？

但“圣童私学”在开办过程中遇到了诸多困难。他们所遇到的这些困难从某种程度上来说，很符合自然规律；他们的教学经验源自没有检验的个别现象，无法推及大众。父母们一方面希望自己的孩子拥有天才的能力，但另一方面似乎又会有一个质疑的声音：“真的是这样吗？”

确实，从古至今，存在一些天才儿童诞生，但毕竟只是少数的孩子。但许多父母会认为自己的孩子具备这样的潜能，同时，也真的用这样的要求去对待自己的孩子。

为什么那么多的父母对孩子是否是天才如此在意？也许是在许多人内心中，都会有一个神一般的“别人家的孩子”成为他们小时候的压力来源呢？又或许，“别人家的孩子”就是天才吧。父母们，总在拿自己的孩子和天才比较。

比较，是在我们成长中经常会遇到的。这比较最初的来源是家庭里兄弟姐妹的竞争，以及男孩和女孩在中国文化的家庭中对应的价值。另外，个体服从群体的属性也成为比较的来源，谁更适合群体需要，谁就获得更多的群体资源，当然，在群体中也更有优越感。

渴望孩子是天才的父母，要把自己的孩子培养成天才，他们的心理动力是什么？目的又是什么呢？

有次看到两个妈妈在路上遇见聊天，两个妈妈都在告诉对方自己的孩子获得了什么成就，彼此都夸着对方的孩子，同时各自心里获得极大满足。

把自己的孩子培养成天才孩子的父母至少获得了三点：

一、价值体验。如果说我们的自我价值存在于他人的评价中，那么他人的认同和赞美就是自我价值最好的来源；

二、合理来讲，天才孩子比他人可能可以获得更多的社会资源，对于需要孩子孝顺来应对未来恐惧的父母来说，这是比较好的保障（养儿防老）；

三、获得优越感。父母如果把孩子当成一个占有的“工具”的话，那么天才孩子就是宝马，平常孩子可能就是普通家用车，我拥有你们没有的，我被许多人看见我的超凡的能力。

所以，让自己的孩子成为天才，不一定是孩子自己的愿望，虽然孩子或许会认同父母的价值观，同时在成为天才的路上会获得“好处”，但孩子也可能失去很多。

中国第一期大学少年班，曾经让那么多人羡慕和夸耀。可被誉为中国“第一神童”的宁铂回忆说，自己是时代产物，如果时光可以重来，他绝对不会读少年班。这是对自己过往的全然否认，那种内心体会，也许只有当事人可以体会了，但这句话，饱含着强烈的失落和悲伤。

钢琴天才朗朗的访谈也透露着如此心情。当他谈到自己没有好好练习，父亲威胁他说要一起从楼上跳下去时，我很难想象，他的心理压力会有多大。

中国目前到了一个崇尚精英的社会形态，其实一直以来都是。以占有为目的的生存哲学里，都是在获得更多的资源：知识、思想、物质财富和权力。假如我们感觉获得的不够多，那么许多人就会把这样的可能建立在下一代身上。

当我们无法把孩子当一个（独立）个体，孩子就会有两个功能：满足父母的欲望和实现父母未了的愿望。从精神分析的角度来看，孩子就是父母的“自体客体”，他不是独立的，是我衍生的一部分，这很符合是中国文化中的“肤发受之于父母”、“你是我身上掉下来的一块肉”，或者“普天之下，莫非王臣”。

精神分析的自体心理学派创始人科胡特认为，存在是一种自恋力比多。如果针对自身，具有促进自我整合的功能；如果针对别人，就会把别人当作自己的一部分来使用。这样的“别人”就是自体客体，虽是客体，但为自体所用，不是独立的客体，而是依附于自体的。

自体与自体客体之间的关系叫做自体客体移情，或自恋移情，分为三种：理想化移情、另我移情和反映性移情。

理想化移情就是认为对方无所不能，把对方理想化，使其成为理想化客体；

另我移情就是把别人当作“另一个自我”、孪生兄弟或者自己的复制品，所以趣味相同，步调一致，心心相印，惺惺相惜；

反映性移情则是认为自己无所不能，要求别人围着自己转，认可自己，赞美自己。反映性移情中，主体也叫“夸大性自体”，客体就叫“反映性客体”。

孩子，是许多父母完成自恋的最好工具，是其自恋移情的最好对象。因为有血缘，有文化基因的保护，所以中国父母总会用一句话概括：我为你好。这句话，富有深意，既合理，又合情。而在这句话的保护之下，可以为所欲为做任何事情。

再看看许多孩子被父母要求学习很多东西，都是“我为你好”。你成为天才，也是我为你好。

那如果父母感觉自己让孩子成为天才似乎力不从心，怎么办？

简单，借助他人之力。比如大师，比如成功学，比如“理想化的老师”。圣童私学的那位老兄，一下就把自己放上了“神坛”，这也是典型的“无所不能”的自恋幻想的表现。有人信，大师的自恋幻想就实现了；没有人信，那是挫折体验。目前社会上流行的“大师”们，就是把自己包装成“神”，然后去满足那些自恋受挫后的人们，去保护和完成自己“无所不能”的幻想。他们说：信我，你就可以要到你要的东西。简直就是“阿拉丁神灯”啊。

反正一个目的：如果我要你成为天才，而你不是天才，我的感觉就会受挫，我的自恋部分就会损伤。有多少孩子因为没有达到父母的要求，被父母责骂，被父母毒打或者威胁，这真的是爱和教育吗？

别开玩笑，那只是因为有些父母感受到“自恋受损”后的虚空无力转化而来的愤怒情绪。愤怒让人有力量，他们这是“恼羞成怒”而已。至于孩子内心感受的挫折、恐慌、痛苦等，这些父母才不关心，他们不会感受孩子这些的，因为没有“共情”的能力；另外，孩子是工具，你会去理会一把锤子的感受吗？锤子是没有感受的，只是为我所用而已。

孩子是爱父母的，因为如果一个小婴儿没有人照顾，会死的。人类的进化高级，就是孩子需要父母更多的照顾，才能存活下来。不像某些动物，一生下来就可以独立生存。情感，是人类需要的，因为情感是连接，是我们应对存在性孤独所独有的。

父母要求孩子做什么，那么孩子怎么办？

孩子们就开始用“听话”和“乖”去对待自己的父母，因为他们害怕“被抛弃”和“被忽略”（幼年时，这样的恐惧来自死亡恐惧）。我们文化中有许多保护父母利益的内容，就像孝顺文化直接内化至我们的血液中、骨子里。父母对待和掌控孩子的工具有很多：“威胁”、“愧疚感控制”、“否认价值”等等。

新周刊副主编蒋方舟女士一直以来是传统意义上“天才孩子”，她曾说过：天才，就是对成人世界的献媚。

如果再延伸，这句话就是在表达孩子听从父母的要求，在完成父母内心中“理想孩子”的愿望。而理想化的孩子，更多的是满足父母内心中“理想化的自己”，或者叫“自恋受挫后的补偿”。

最近，经常有人提到“巨婴”概念。最近有媒体就巨婴话题对我进行了一个访问，我认为“巨婴=无所不能的全能自恋+偏执分裂人格结构”。我们再看看强烈要求自己孩子成为天才的父母：全能自恋的特质，固执，以及受挫后的情绪控制力，对待亲人和对待外人的不同态度。这就是偏执分裂。

或者，作为父母的我们，本身就有“巨婴”心理，所以我们渴望孩子不要打破我们的“全能自恋”。因为如果那样就太可怕了，怕一个没有任何价值和支离破碎的自己。所以，孩子必须成为我要的那个样子，我们在现实社会中体验到的挫败感，在孩子身上补偿和弥补，要孩子来还债。

越是内心无力自我价值感低的父母，越希望自己的孩子是天才。

所以，天才孩童很孤独，他们甚至都没有被自己的父母看见。

《爸爸回来吧》

美国电影《后天》里有这样一个场景：气象学家的儿子山姆被困在图书馆里，他对同伴说，我爸爸一定会来救我们的。同伴收听到恶劣的气候消息之后，无不悲伤地对山姆说：“我想你爸爸到不了这里了。”山姆却仍然坚信自己的父亲一定会来的。



而在另外一个城市的父亲，明知此次营救可能一去不复返，仍历经千辛万苦，最后终于找到了儿子避难的图书馆。在爸爸推开门的那一刻，舞动的火堆映衬之下，父子相拥而泣。屏幕之前的我，此时也热泪盈眶。儿子之所以能够坚持到父亲的到来，跟父亲在平时就教授了孩子如何在险恶的环境下生存的技能 and 面对困难时的那份勇气是离不开的。



有一次，我在机场南航候机厅听到旁边三位男士谈话，从言谈举止中，可以看出三位都是经常出行的商务精英。他们在谈论自家孩子的事情，作为父亲的我也很感兴趣地听着。其中一位父亲说：“儿子寒假，我答应他坐飞机去北京。儿子听了高兴得很，说自己满足了两个心愿：一是坐飞机，二是和爸爸一起第一次去北京。”那位父亲说的时候情绪激动，有点哽咽地补充道：“我没想到9岁的儿子会这样开心，这让我意识到陪儿子的时间太少，心里很愧疚。”其他两位沉默着点头，说：“是啊，我也觉得，太忙，和孩子一起时间太少了。”三位男士忽然都不说话了，仿佛在沉思着什么。

太忙，陪伴孩子时间太少，心有愧疚。**看起来父亲们很想去爱自己的孩子，但似乎又常常不能陪在孩子身边。**

由于到处演讲的缘故，我总能有幸听到很多关于父亲的故事。

有一次一位年轻人面带困惑地对我说：“胡老师，我小时候爸爸也很忙，经常不在家，有时候一两个月都见不到。而他回来的时候，总会记得给我带份礼物。但是，只要我犯一些小错误，父亲就会勃然大怒，把我海扁一顿。为什么我的父亲会忽然变得对我很愤怒呢？难道是不爱我吗？”

我这样告诉他：“你父亲是爱你的，所以不在你身边的时候会心生愧疚，但同样也对你有所期待。他期待你能帮助他解决他的愧疚：我不在，孩子也成长得很好，和我想象的一样。”

但是，如果你“犯错”或者不如他意，这样的愧疚感会被你父亲体会，所以“恼羞成怒”，可不揍你吗？又有“严父慈母”“老子打儿子，天经地义”这些合理化的借口“保护”他，所以，揍你是“为你好”。听者觉得愤愤不平，我请他试着去体会一下当时父亲的那份对儿子的愧疚时，他又有些动容，选择了原谅。

放眼机场里的众多商场，都会有很多玩具店。总有脚步匆匆的男士，停下来，站在那里为自己的孩子选个玩具，这算是弥补一些缺憾吧。

可是，难道父爱一定要“愧疚，补偿，愤怒，原谅”这样的模式吗？难道父爱如山的父亲总是沉默寡言，给孩子一个忙碌的“背影”才是父亲或父爱的正解吗？

很显然，我们错了。

这样理解父爱，只是让孩子去理解父亲，感动了自己，不去抱怨父爱缺失的成长中的虚空而已。

父爱如山，山是不会移动来靠近你的。所以，我们对山有更多的敬仰，更多的想象。背影是离你而去的，有多少孩子曾看到父亲离去的背影而怅然若失？这样的观念一代一代传递下去，在地球村的当代，在爱和自由成为我们人生观的现代，似乎理智很难说服情感了。

德国人说在孩子成长中，父亲要做的三十件事情都是陪孩子一起做的。比如和孩子一起做手工凳子，和孩子一起在沙滩上奔跑等。看似不那么重要的事情，又那样有趣和温馨，让孩子充分的享受父爱，感受父亲的存在。

中国社会父亲在家庭教育中缺位，似乎已经成为默认的事实。同时，许多人在感慨的同时，又表示出可以无奈接受，那种接受又显得非常合理：父亲要养家，是家庭的经济保障。

一个人格健康的孩子建立比较稳定安全的依恋关系，三岁之前与母亲的关系是非常重要的。而三岁之后，是社会化过程，那么父亲的作用开始越来越重要了。父亲需要把孩子从与母亲的紧密关系中“拉”远一点，建立规则，把孩子带入更广大的关系中去。

现今社会，一些社会现象与家庭教育中“父亲和孩子关系”有很重要的关系。

妈宝男盛行，娘炮和女汉子遍地都是。“亲爹不行，找干爹”，小三现象严重，大龄剩女越来越多，许多都是父爱缺失导致的结果；中国人的山寨，缺乏创造力，这些都与父亲有关系；现实中战战兢兢，网络里愤青盛行，都说中国人很多规则是做给别人看的，而真正的规则内化，恰恰是父亲的功能体现。

这些，都和父亲有关，但一直被我们忽略。在中国的文艺作品里，宣扬母亲和孩子的电影电视很多，但与父亲相关的寥寥。在西方，正好相反，父子父女关系的作品比比皆是。

作为父亲，在家庭和孩子成长过程中有五大功能：供养，护佑，规训，传道，胜利。而中国男人，是否成为了这五大功能完整的父亲？我们可以对照下。

家庭治疗中，我们经常会认为孩子的问题是父母的问题。那么，家庭中父亲缺位引起的家庭结构混乱，家庭成员身上因此呈现的症状，造就了多少心理障碍者？**数不胜数，数据惊人。**

我们不想这样下去，我们想改变点什么。

向日葵，正性，向阳，灿烂，挺拔。儿时躺在向日葵地里看着阳光透过花盘投射到我的身上，以及伴随着欢声笑语和父母一起收获向日葵花籽，这些是我最快乐的时光。我怀念那片向日葵。

我们开始做向日葵爸爸，希望用专业心理学结合温柔的力量，给有心理困惑和家庭教育困惑的你，以及想让自己生命有更高质量的你，带去一些思考，带去一些小小的帮助。

《什么是爱、分享与孝顺》

有天晚上,与一个朋友聊起家里的事情,关于吃的东西。

原因是她的母亲是一个非常好的母亲,总是把好吃的东西留给自己的家人,对待丈夫和儿女都是这样。

举一个例子:家里做了一条鱼,她会把她认为很好吃的东西让给自己的家人吃,甚至一而再的夹到家人的碗里,自己却不吃。

又或者她吃到一个自己认为很好吃的东西,她一定“要求”家人吃,说是分享。但关键的问题是,可能自己的丈夫和儿女不喜欢吃那个东西,或者那个时候不想吃。

因此家人有时候感觉到的并不是分享,有一种被强迫。

一次,他们会告诉她说不想吃,她就会一次又一次的问。

家人被问烦了,甚至会有愤怒的感觉。

这样的情形在父母与子女之间经常会发生。

母亲感觉很委屈,好心没有得到好报。

但是,这样的母亲忽略了一个问题,那就是没有去关注别人的需要,而是按照自己的需要去“要求”别人了,别人会有被强迫的感觉。

这是一种模式。

那是几千年传下来的模式。

这样的模式中有一个非常大的特点,那就是我们并没有把自己的子女当一个独立的,有自我的人来看。

其实他们的内心中并没有“分享”的观念,只有满足你或者满足自己的观念。

给好东西你吃,似乎是满足你,其实他们在满足自己。

真正的分享，是自己感觉很好吃，很好玩的东西会建议别人，而不是要求别人去吃或者做。

被别人拒绝，自己也不会有什么情绪的。

中国的孝顺文化中，充满着强迫与被强迫的味道。

既然有强迫了，那就没有“分享”了。

很多人认为把好的东西给别人，那是为别人好。

父母自己舍不得吃，把好的东西留给自己的子女，这在子女的内心会引起强烈的“内疚”感，这样的感觉很不舒服。

而父母认为好吃的东西，子女并不一定这样认为。

一味的把一些营养品给自己的子女吃，只是为了满足做父母自己：看，我是很负责的父母，我把自己孩子养得很好。

既然父母把好东西给了自己，那自己不领情，那我真的太不是玩意了。

我一定要听父母的话，要不那真的不配做人。

我也学会了，以后我长大了也要把好东西给别人，给孩子，给父母。

好，带有强迫的所谓“分享”也就形成了。

孝顺的孩子就是先满足父母的需要，忽略自己的需要。

特别有一些“凤凰男人”更是这样。

为了满足原先家庭的需要，甚至不惜牺牲小家庭的利益。

中国人很少懂得分享。

没有分，哪来享呢？

现在有很多家长认为自己的孩子不懂分享，我看不尽然。

“孔融让梨”的故事，满足了大多数人的道德伦理要求，恰恰是委屈了自己。

所以，国人的自我价值很大部分来自别人的看法。

而我朋友的母亲，也用满足别人，来完成自己的自我价值感。

满足自己，必须牺牲别人的利益，这就是中国孝顺文化中一个很大的弊端。

中国的 24 孝故事中，哪一个不是牺牲自己去满足别人？

怎么可能是分享呢？

难怪，她的家人有时候会有愤怒。

这样的情况也会发生在夫妻和朋友之间。

夫妻间也经常会因为这样的模式产生矛盾，“好心当成驴肝肺”这样的抱怨在夫妻关系中时有发生。

而“好心办坏事”这样的情况屡屡发生，都是因为没有关注别人的需要而产生的。

中国女性心中的好男人，有一个标准就是：我做的饭菜再难吃，自己的丈夫也吃得很香！

言下之意：只有满足了女人的男人，而忽略自己需要的人，那就是好男人。

“孝顺”的男人，很接近中国人的价值感，当然就是“好”男人！

然后用“爱”来美化，所以很多中国人崇尚的“爱”就是牺牲自己满足他人的“上帝”式的爱。

有多少男人可以做到呢？

女性的母爱或许在某些方面某些时候可以做到。

但又可惜了，上帝是男的！

80后的人，开始追求自己的价值，我们会说他们“自我”“自私”，这是他们的价值对传统价值产生了冲突。

他们更加能悦纳自己，那是因为他们不需要去和兄弟姐妹竞争，用取悦别人的方式去竞争。

取悦其实就是牺牲自己满足别人！

我经常遇见自己认为很“爱”别人的人，特别是女性。

在牺牲自己的基础上去“爱”别人。

我经常问她们这样的问题：“你爱自己吗？”

一个对自己都不爱的人，不能满足自己的人，怎么可能有能力去爱别人？

除非她们内心把自己看成是个上帝。

上帝是被人供奉的，她们可能被人供奉吗？

满足了自己，同时也满足别人，这才是分享，这才是人之间的小爱！

每个人都用牺牲自己，满足他人的“大爱”方式去对待别人，似乎符合我们内在的道德和价值观，但苦了自己，必须压抑自己的需要。

压抑太多，转化为身体的疾病：癌症。

生病后，可以让别人来满足自己了。

因此很多人生病以后发生极大的变化。

久病床前还需要有孝顺的人来伺候，也并不管自己的子女是否有工作，有其他事情。

一旦不被满足，生气，发脾气，指责，这似乎都成为了“应该”“理所当然”的事情，因为有“孝顺”的合理性中心价值存在。

而很多的子女，明明没有能力，或者是就算花再多钱也治不好自己父母的病，借钱买一个心理平衡，而让自己的父母在病床上受折磨，也不能象国外一些国家实行“安乐死”。

然后父母走后，开始还债。

这都是“愚孝”的结果。

而“愚孝”所对应的所谓爱，是很少有人能做到并坚持的“大爱”。

要爱别人，首先学会爱自己！

要去分享，首先学会自己享受！

牺牲自己，并不是爱自己的表现，但可以妥协！

克己复礼，这是一个矫枉过正的表达，或许用“调己适礼”更好。

“调己适礼”是前几天一个青岛的同行和我聊天的时候他的观点，我很认同！

《中国式家庭=缺失的父亲+焦虑的母亲+失控的孩子》

古语说“养不教，父之过”，而这个时代似乎越来越缺乏“父亲的教育”。

原始社会中，爸爸会带孩子出门打猎，孩子就被爸爸带着去探索世界。

而现在却完全不是这样，爸爸没能成为家庭的重要角色，在家庭关系中成为一个影子式的爸爸。

对妈妈和孩子来说爸爸缺席了，对爸爸而言，家庭甚至沦为了旅馆。

针对北京 3~6 岁幼儿的父亲的调查发现：80%的父亲认为自己工作忙，没有时间与孩子交往。

对天津市 1054 人的调查显示：在一半以上的家庭存在子女教育父亲“缺位”的情况，母亲是子女教育的绝对主角。

无论在情感、陪伴、尊重、亲密还是在问题解决方面，父亲为孩子提供的支持都不多，这说明父亲在孩子成长中并没有承担应尽的责任。

焦虑的妈妈如影随形

“祸不单行”在中国式家庭的体现就是，当孩子拥有一个缺席的父亲的同时，老天还会给他一个焦虑的妈妈。

当丈夫主动或被动地成了家庭中的隐形人，但现在婚姻的不稳定使母亲对于婚姻的依赖、对于丈夫的依赖减弱了，此消彼长，于是母亲便把情感寄托在孩子身上。

丈夫继续被往外推。

母亲认为安全感要从孩子身上获得，毕竟这是血缘关系，是牢靠的、最安全的。

所以妻子慢慢地把感情和注意力从丈夫身上抽离出来，而放在孩子身上。

但孤军奋战的女人会难以避免地陷入孤独感和不安全感中，又会不自觉地把家转化为她痛苦的工作场所，用让人窒息的爱和焦虑将孩子裹挟，造成孩子和妈妈之间的过度依赖。

孩子因此更多地生活在一个母亲的世界里，而不是父亲的世界。夫妻情感、亲子关系、孩子教育的问题也开始接踵而来。

失控的孩子

有多少孩子教育的问题，就有多少夫妻矛盾问题。

一个在家庭中被疏离的丈夫，是一个没法回家的男人。

一个没办法回家的男人背后，必然有一个很寂寞孤独的女人。

看似是亲子的问题，其实是夫妻情感的问题。

可妈妈那本应由丈夫承担的焦虑和需要，都被投射到孩子身上。

孩子在各种情绪中如困兽一般压抑、挣扎、暴虐、伪装。

成为妈妈“替代丈夫”的孩子会过早承担起成人的角色，家里会出现小大人，心里未被成长的部分被严密的包裹，以其他各种身心疾病来表现；

或者孩子会“永远做妈妈的好孩子”而进入那种拒绝成长，依赖性强的状态，没办法探索社会，融入社会。

但当孩子开始失控，“缺失的父亲、焦虑的母亲、失控的孩子”又会使得家庭系统重新达到一种病态的平衡。

因为教育孩子的矛盾会升级成家庭的主要矛盾，从而掩饰了很多问题，让婚姻能够维持。

但是，这绝对不是一个有活力、有弹性、有生命力的婚姻。

这种现象隐藏的是家庭问题：当问题出现后，夫妻之间没办法良性地交流和发展。

男人以工作来逃避问题，女人则是以照顾孩子来掩盖问题。这些掩盖会填满夫妻之间的嫌隙。

看上去，男人变成工作狂，妈妈则沉溺于对孩子的爱。

两个人都以理直气壮的态度拒绝处理夫妻间的嫌隙，更喜欢用孩子说事儿，因为用孩子说事儿，更冠冕堂皇——孩子是最脆弱的，你忽视我可以，但是不能忽视孩子。

但其实，每个人最不能忍受的是自己被别人忽视、蔑视。

最大的危机

是夫妻作为父母分工合作系统的破裂

从女性视角很容易简单认为：男人连基本的责任心都没有，直接把男人贬为动物层面。

因为男人没有责任，父亲的角色缺失，所以孩子得不到照顾就会出现各种问题。

很多母亲抱怨：你们这些男人知道不知道我有多么辛苦？男人也会说：我养家也很辛苦！

双方都抱怨对方不能站在自己的角度，都觉得对方不理解自己，于是就更不愿意去理解对方，最终陷入恶性循环。

让大家更平和地看问题，不是简单的否定和批判，批判只能带来反击，即使对方真的错了，但是也会出于面子去反抗。

所以，我们不如理智地思考一下：一个男人为什么没办法执行父亲的角色？

难道单纯是由于男人工作太忙造成的吗？

当然不是。

1 应试教育的问题或者工业城市化问题

农业文明中，孩子有很多的生存技能需要从父亲那里传承，比如说木匠是祖辈传下来的，必须要服从父式教育和管理，这是农业社会的特点。

但是到了工业社会、信息社会，孩子不再需要去父亲那儿学习，到处都可以获得知识，父亲的作用被削弱了。

另外,应试教育导致在孩子早期、未成年前,父亲和孩子的交流无从下手,孩子整天就是学习,母亲照顾孩子的起居。

还有,就是中国的家庭关系,西方国家夫妻关系是第一关系,所以丈夫和妻子对于孩子之间的距离是等同的。

但中国不同,中国第一关系是亲子关系,第二关系才是夫妻关系。亲子关系中,显然母亲对孩子更亲,本来就摇摇欲坠的父子关系,又被挤了一下。父亲进一步退居二线。

2 传统观念导致男人远离孩子

在中国的传统教育当中,本身父亲就不是重要的角色,男主外女主内是中国传统意义的家庭。

家长制也是中国的传统,家长制就是父和孩子之间的这种关系,不仅仅是血缘、亲情关系,还有一种永远不可逾越的鸿沟。

就是父为子纲,即上下级关系,君要臣死臣不得不死,父要子亡子不得不亡,父亲会不自觉地提醒自己“要保持威严”,“不能离孩子太近”,这是一条迈不过去的沟壑。

3 男人害怕担当父亲

从心理学角度讲,男人长大必须要期待一个重要契机,就是要摆脱对母亲的依恋,而这种摆脱的阶段对于他是痛苦、焦虑的。

所以男人在潜意识里对于孩子的诞生和到来总是“悲喜交加”,男人一旦有了婚姻和孩子,他童年的焦虑和分离的痛苦会呈现出来,他会有些害怕,担心妻子有了孩子后,他又要面临分离。

对于男人影响更大的是情感,因为妻子的情感势必要转移到孩子身上去,所以丈夫会有被忽视感,这种被忽视感与他童年和母亲分离的痛苦会产生联系,等于放大了他的恐惧。

因为每个人心里面都是一个长不大的孩子,那些早期受到的创伤和痛苦恐惧,让他经常在成人的角色与孩子的角色之间转换。

男人是矛盾的动物,他既渴望爱,女人给他独一的专属;他又害怕,得到了太多的爱,又会受到束缚,没有了自由。

他既想得到子嗣继承血脉，但是他又害怕孩子出生，他的爱会失去。

系统地看问题，为中国式家庭寻找出路

中国这几代的男人和女人都不懂如何处理情感问题，这是中国社会最大的危机。

男人把生活的焦虑投射到工作上，女人把焦虑投射到孩子上，都是无法处理自己的状态。

父亲缺席了，孩子可能出现问题，但这绝对不仅仅是男人的问题，如果你简单地认为是男人的问题，那么只能造成社会中男女之间彼此的仇视、孤立和怨气，只会导致孩子与父亲更大的隔离。

问题的正解是：女性需要去发展除了家庭之外，作为一个人的生活。

女性的天空很大，如果单单把自己定位为一个家庭主妇的角色，那么，她是在浪费生命。

一个男人如果把所有精力都放在工作上，那么，他无法去面对一个核心的主题，就是如何面对自己的情感，如何面对自己的脆弱，怎么去挑战一个女人，而不是像躲避妈妈的小男孩一样去生活。

父母、男女都要思考，到底该怎么做，可以让我们的生活、家庭恢复些乐趣与和谐。

《三种常用的暴力沟通方式，你中招了吗？》

在人际关系中，不管是跟亲人朋友还是伴侣，还是职场，沟通都是非常重要的。

但很多时候，我们的沟通并不是真正有效地沟通。

有人跟我说，我经常跟我的孩子聊天，但孩子总是不回应我。

有人说，我跟我男友说话的时候，他在玩手机！这让我难过，也很生气。

也有夫妻说，我们经常沟通啊，但似乎我们之间的关系没有因为沟通而变得更好。

有些问题似乎一直都在，总是沟通不到点子上，有种憋屈的感觉。

有时候说着说着两人还会吵起来，这到底是为什么啊？

有些心理专家做婚姻指导或爱情辅导的时候，经常会告诉我们说你们的沟通有问题。

沟通到底是个什么概念呢？

两人经常说话就是沟通吗？

沟通，一个简单的词语，却包含了很多的学问。

在沟通中，语言的部分其实只占到沟通内容的 30%，其余的还有我们忽视的表情，肢体语言，情境等。

但是我们经常会使用暴力沟通的模式，其实就是无效沟通。

真正有效地沟通是建立在双方人格独立，平等的有自尊的基础上才能完成。

在沟通的过程中我们要看自己处在一个什么角色中。

假如在这个沟通中你受到很多委屈，那么在沟通中你可能会带着情绪，这时候沟通可能变为了发泄情绪。



而另一方也许想表达自己不是伤害你的人或者你的委屈不是我的责任，这时候，两个人的沟通就变成了自说自话。

最终，问题就像皮球一样扔来扔去，变成推责。

这是暴力沟通中第一种常见的模式。

第二种暴力沟通方式，就是你的角色是想控制对方。

什么样叫控制对方？我们所说的控制对方有两种类型，一种叫做硬性控制，明确地对对方说你应该怎么样，下达指令的这种方式。

另一种控制方式是软性的或者说隐形的控制方式，就是激发对方不舒服的体会，比如说用引起对方愧疚或内疚的感觉来控制对方。

最终目的就是让对方听我的，按照我的方式行事。

在这种沟通方式下，两个人在沟通中的地位是不平等的。

很容易变成君臣或者主奴关系。

被控制的一方会感觉很糟糕，因为他没有其它选择的余地，只能接受或者拒绝你。

这种沟通方式让对方很难过必然也会产生相应的情绪。

这种沟通方式经常出现在强势和弱势的两人中。

第三种暴力沟通方式就是指责对方，证明自己的对的，对方是错的，为此我们还会列出很多的例子，然而这个时候列的例子，必然也带着很多主观性。

我们不会承认自己的错误，很多人是没有办法接受自己的错误的。

因为在他的成长经历中，如果他错了，可能会受到很严厉地惩罚，这叫千有理百步错。

所以转换到现在的生活中我们会说错的都是别人。



家庭中如果有些变故，妻子可能会指责丈夫：你没有达到我期望的丈夫，你是个坏人。

而丈夫心里面也会感到很糟糕。

如果孩子摔倒了，丈夫责怪妻子，妻子责怪丈夫。

这种互相指责的沟通方式也是属于暴力沟通。

这三种暴力沟通方式都是在我们身边经常发生的，不管双方的关系是怎么样的，都有可能发生。

在职场，家庭，朋友中，这种沟通方式对沟通的双方都不好，如果经常这样做而没有意识到问题的存在，甚至会导致关系的破裂。

今天我们先来说说，面对这三种常见的暴力沟通方式，应该如何应对呢？

在第一类的沟通方式中，如果对方在发泄情绪，我们要尽力冷静自己，放下自己的防御。

尝试着关注到对方的情绪，跟他的情绪产生关联，先把字面的意思忽略掉，看到情绪，这种发泄情绪的情形可能就会停下来。

如果对方在沟通中，一心想做的只是控制，也许在这个过程中，你给予回应就可以了。

如果你的任何言语和行为都不能改变这种形式，那就温柔地拒绝，不合作。

如果在双方的沟通过程中，对方一直在指责你，力图证明自己是对的，对我而言，我不会跟他产生任何争辩，只是静静听着。

但是同样我也不会认同他的指责，一个巴掌拍不响，场面冷却之后，真正的问题才能浮现。

良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒。

能够和别人有效地沟通是一种能力，但是这种能力在我们所受的教育中并没有得到重视。

也许从现在开始并不晚。

《如何解决中国式家庭问题？（上）》

我之前写过一篇文章《中国式家庭=缺失的父亲+焦虑的母亲+失控的孩子》，这篇文章引起了很多读者对于中国家庭的思考，更多的人在问：既然意识到这种状况，该怎么去改善呢？

我想先讲两个故事。

第一个故事：

一个八岁的小男孩，经常无缘无故地发烧。

医生也找不到原因，就对孩子的父母说，这很有可能是一个心理上的问题，而不是身体上的。

于是，父母就决定带孩子去看心理医生。

心理医生通过他们的描述发现，这个孩子学习比较差，父母经常会因为孩子的学习问题吵架。

只要他们一争吵严重，孩子就会发烧。

孩子发烧了，父母自然就会紧张地关切孩子的身体健康状况，不再追究学习问题，也停止争吵。

听完这个故事，我想我们都能猜到为何这个孩子会频繁发烧了。

孩子发烧，通常会有一些疾病获益的成分在里面，这种获益分为两种模式：原发性获益和继发性获益。

首先，孩子会发现他发烧以后，父母对他学习等方面的要求没有以前那么高了，也不再逼迫他去学习，或者追究他的成绩问题。

这样，这个孩子就可以暂时逃避学习的压力，这就是原发性获益。

这个也跟来自父母的压力有关，孩子没有办法反抗父母对自己学习方面的要求，当对这种压力无能为力时就变成了身体上的具体症状：发烧。

其次，孩子发烧以后，发现爸妈不仅停止了争吵，还对他倍加呵护。

此类情形下，这种发烧就有了另一种好处：一旦我生病，爸妈的关系也好了。

这是他期望的。

这个是继发性获益。

这个孩子在父母之间起了一个协调的角色，是家庭的重心，平衡着家庭的关系。

因为孩子能力有限，只能用发烧的办法来应付，这是一个很糟糕的状况。

很多夫妻刚结婚时感觉良好，一旦有了孩子，各种矛盾便随之而来。

难道这真的是因为孩子的问题吗？

其实有时候我们再仔细审查一下自己，会发现我们把很多问题的解决寄托在了孩子身上，希望孩子代我们完成，而我们自己却选择了逃避。

我们自己并没有成为独立自我负责的人，但又去结婚生子建立家庭。

下面这个故事可以更好地说明这点。

这是一个三口之家，爸爸、妈妈和儿子。儿子刚出生时，爸爸妈妈是一起照顾孩子的。后来妈妈考虑爸爸上班比较累，有时孩子夜里哭，爸爸也睡不好觉，就提议让爸爸睡到另外一个房间，有需要再去叫他。

爸爸觉得妻子的建议很贴心，就答应了。

这样妈妈晚上就独自带孩子睡。孩子稍大一些，爸爸就多次提议要跟妻子一起睡，想跟妻子更亲密些。

但是，妻子总是以孩子还小，照顾孩子太累了，拒绝丈夫的要求。

到孩子四岁多时，丈夫常因为在房间无聊打游戏，妻子就会对他有抱怨，说丈夫不照顾孩子也不做家务。

但是，当丈夫要去照顾孩子时，他也不太会，最多就是陪着孩子玩一会。

妻子看到这种情况又对丈夫指责，说丈夫连孩子都不会带。

夫妻之间的矛盾就这样产生了。

丈夫发现妻子跟孩子的关系很好，跟自己的关系却疏远了。

到了孩子5岁时，丈夫再一次要求和妻子同床，孩子分床睡。但是妻子以孩子晚上会踢被子，无法照顾自己为理由又拒绝了丈夫。此时夫妻间矛盾就升级了。

夫妻二人经常会有些争吵，孩子会站在妈妈那边。

这个我们是能理解，作为一个孩子，很小的时候跟妈妈的依恋关系就决定了妈妈是他最重要的一个人，所以爸爸跟妈妈产生冲突他一定要站在妈妈这边。

而妈妈也因为有个小暖男站在自己这边，感觉很欣慰。

但丈夫看到这一切的时候，他很失落，也很愤怒。

我们来分析下这其中发生了什么。

看起来妈妈似乎在霸占孩子。

一般来说，从孩子一出生，妈妈就可以跟孩子建立一个好的依恋关系。

妈妈看到孩子是很愉悦的，孩子看到妈妈愉悦的表情会觉得自己是一个有价值的孩子，并且感觉到安全。

但是，依恋是为分离做准备的，因为孩子总是要长大成为他自己。所以在这个过程中妈妈要有意识地给孩子一些他可以接受的分离感。

比如孩子需要妈妈，而妈妈在做其他事情，就可以告诉这个孩子，妈妈把事情做好就过来。

这就是给孩子有意识制造一些分离的感觉。

到孩子三岁多，爸爸就一定要介入到孩子和妈妈之间。

有的妈妈不愿意去放手，不愿意跟孩子分离，因为妈妈跟孩子分离可能意味着要失去她的价值感和存在感。

但是孩子的成长过程中，是需要妈妈一步步分离的。

爸爸在孩子三岁多的时候必须要体现自己的功能，要让孩子意识到妈妈是跟爸爸在一起的，爸爸跟妈妈的关系才是最重要的关系，你需要去发展自己的人际关系。

这个时候孩子才能慢慢地、在承受一些挫折的基础上发展社会化的关系。然后跟其他人建立关系，而不只是跟妈妈建立关系。

他还需要跟爸爸建立关系，他需要去认同爸爸，把爸爸当成一个榜样。

爸爸要给孩子一些好的品质，或者好的行为模式去认同，孩子在这时开始学习一些规则，去认识社会，这是一个孩子正常的成长过程。

现在我们来探究一下，为什么妈妈不愿意放手？

妈妈不愿意放手的原因我们前面已经说过，可能会怕失去她的价值感和存在感。还有可能是妈妈在传承着她的原生家庭的一些模式。

也许在妈妈的原生家庭中，爸爸是缺席的，她跟妈妈的关系比较紧密，并且认同了妈妈对爸爸的抱怨。

长大之后她开始不信任男性，她跟男性的关系是不牢靠的，随时可能离开。因为她爸爸就是这样子，逗她一下可能就不见了。

所以她开始跟儿子建立一个比较亲近的关系，而跟自己的丈夫开始渐渐疏离。

这种疏离是无意识的，这是在担心有一天丈夫会离开自己，而孩子是不会离开的。

我们再来解析故事中的爸爸。

作为丈夫，他已经感觉到了自己是不被妻子信任的，所以他会失落，甚至会妒忌自己的孩子。

因为跟妻子关系的矛盾和冲突不知道如何解决，就转移到自己孩子身上，所以跟孩子关系会比较疏远，甚至可能会用一些比较粗暴的方式对待这个孩子。

因为他在妻子那有愤怒，转移到了孩子身上。他觉得妻子之所以把他推开是因为这个孩子。这样的话，其实爸爸也完成了内心中对原生家庭模式的一个认同或传承。

爸爸小时候也是这样，父亲缺席，跟妈妈关系比较亲近。

所以在夫妻关系之间他也部分地是把与妻子的关系当成和妈妈之间的关系，他会妻子依恋，但是因为孩子的原因他被边缘化了，所以他会特别失落和愤怒。

因为在家庭中感到失落，很多男性就会在外面的人群中去寻找他可以建立的亲近的关系。

所以经常有些男性有孩子之后就会出轨。

我当然不是为男性出轨找理由，只是爸爸因为有了自己的孩子，所以才从原生家庭的孩子状态慢慢成为一个大人的状态，所以我曾经写过一篇文章，**中国男人的青春期是滞后的**。

甚至有了孩子之后才进入青春期，这个时候他们开始寻求外界关系而不是家庭中间的支持。

他无法回归到家庭中，因为作为父亲的角色有史以来一直很矛盾，这就是我们常说的父亲的悖论。

父亲很多时候需要去完成两种关系，一个是对外界的社会关系，一个是对家庭的关系。

而通常这两种关系对他的要求是不一样的。

举个例子，一个男性在外面是一个领导，跟其他人的关系中喜欢去命令，但是他不能总去命令家人。

这就需要父亲在矛盾中能找到平衡点，但是很多男性做不到。

到底我们该如何做，才能避免这种家庭模式继续传递下去呢？

《如何解决中国式家庭问题？（下）》

在我们一起分析完两个故事之后，再来看看如何解决中国家庭的问题。

一、婚姻关系是两个成年人之间的有着彼此信任和亲密的合作关系。

有些人结婚是为了从原生家庭中逃离，有些人结婚是用结婚这种方式来修复自己在情感关系的问题，有些人结婚仅仅是因为年龄到了。

在真正了解到自己结婚的目的之后，我们对婚姻要有重新的理解，这个理解就是，伴侣关系对于我们的意义是什么？

对方这个人对我的意义是什么？

他是我生命的陪伴者，还是说在我的生命中他要扮演一个照顾我的角色、爱我的角色。

或者无意识中我们可能把对方认同为我们自己的理想父亲或理想母亲。

很多时候你会发现现实中的伴侣总是让你感觉不满意，其实是你内心中理想的照顾者正在产生一个对比，往往我们内心中越是弱我们的期望就会越强烈。

所以伴侣的意义是什么？

伴侣就是陪伴你一生的人，你们彼此之间有合作，有分享，彼此是平等的两个人。

如果要对方扮演另一个人可能对对方不公平，对方也可能无能为力。

二、孩子是生命延续，而非满足父母的工具。

很多时候，在中国式家庭中，孩子被我们工具化了。

工具化是什么？

有的人生孩子可能是维护自己和伴侣之间的关系；

有些人生孩子可能是大家庭的需要——比如说父母的需要，而不是自己内心的需要；

有些人可能是因为想养儿防老，或者仅仅是传宗接代。

把孩子工具化在中国式家庭还是常见的。

如果妻子和丈夫之间产生一些矛盾，有可能也会用孩子来缓解这种矛盾。

当然也有可能孩子的存在会制造一些矛盾出来，比如婆媳之间照顾孩子理念不同经常会产生一些矛盾，但其实婆媳矛盾本身就是存在的，不是因为孩子。

所以很多时候我们把孩子工具化。

当然这个工具化也是传承了我们传统家庭中没有被意识的那一部分，也许作为爸爸妈妈本身，很小的时候也是被工具化的，所以我们又去传承。

三、婚姻关系是家庭关系中的核心关系，直接影响到整个家庭结构。

如果一旦母子关系、父子关系、婆媳关系或者婆婆和儿子的关系是第一位，那这个家庭一定会混乱。

每个角色没有清晰的定位，人与人之间边界感也没有。

所以就变成了一个混乱的关系，就又制造了一个缺失的父亲和焦虑的母亲和失控的孩子这个模式，所以夫妻关系是核心的第一关系。

有人说，我的婆婆和我丈夫之间的关系好像更亲近。

这种情况，作为妻子的你希望有一个比较健康的家庭，或者比较健康的夫妻关系的话，那你需要和自己的丈夫商量，需要意识到这个问题。

当然改变是需要勇气的，也要承受痛苦，可能也要冒一些风险。

但是如果不改变，那你自己这个家里的孩子有可能又要传承作为上一辈或者上上辈的这种传统的中国式家庭模式了。

并且丈夫也可能因为体会不到这个家庭给予他的支持——体会更多的是在家庭中他要承担的责任——会去家庭外寻找特别亲近的关系。

这也是为什么现在中国的家庭正好处在一个婚外情特别严重的时候，因为他们要逃离家庭。

四、心理相对健康的夫妻，一定会养育出相对健康的孩子。同时，所有的关系处理会比较和谐。

我们再一次思考缺席的父亲、焦虑的母亲和失控的孩子这个问题。

当丈夫感觉到被母子关系边缘化的时候，他们要去思考自己的角色，要介入到母子关系中。

但是，有些丈夫会觉得既然这样倒也乐得清闲，他不愿意去承担这些东西，于是选择逃避。

他们甚至会怂恿自己的妻子和孩子建立一个更紧密的关系。

因为他们建立了紧密关系以后，妻子对自己的依赖或者对自己的需要相对会小一些，他会觉得没有那么大的压力。

当妻子感觉到自己的丈夫在她的生命中没有扮演一个很好的支持者、没有理解她的时候，自然而然又会把重心投入到孩子身上，因为在养育孩子过程中她会有比较强的一种价值体验和一种存在的感觉。

所以在丈夫那边获取不到就会从孩子那边获取，那么孩子自然而然就承担了照顾妈妈的角色，扮演妈妈的小丈夫角色。

哪怕是一个女孩子，很多时候也会扮演这样一个角色。

而这个孩子，一方面他因为可以扮演母亲需要的角色而有价值感，另一方面他又会感觉无能为力，因为他毕竟是一个孩子。

如果孩子感觉到被妈妈工具化，他对妈妈的情感也是矛盾的。

当他无法承受这个压力就会出现各式各样的症状，比如学习问题，拖延问题，沉迷一些游戏，不愿发展自己的关系，或者离家出走。

五、我们的父母辈可能没有机会了，而作为相对年轻的我们有机会，也有责任改变自己，更好地发展整个家庭的未来。

如果我们真的想重新审视自己家庭的话，我们不能要求父母改变什么，包括老一辈的育儿观念等。

首先孩子是我们的，我们需要去承担教育孩子的这个责任，同时我们也要承受一些压力。

但是有些年轻的夫妻经常希望自己的父母会做出一些改变帮他们带孩子，其实这是一种推卸责任的行为。

我们不可能既要养育孩子又不愿去承担责任，希望自己的父母帮助带孩子的同时又要按照我们自己的意愿。

这是一个孩子对自己理想父母的愿望，所以彼此之间就会有许多的冲突。

我们要意识到这样的问题，重新回归自己的角色。

如果父亲的角色功能和母亲的角色功能是完整的，那么孩子在家庭中也会有个清晰的定位。

他也有能力以一种健全的方式朝向社会化发展。

总之，不要把孩子工具化，不要把自己的价值建立在别人身上。

另外，要想有很好的存在感，那在关系里要承担起该承担的功能。

但很多时候我们的本能是逃避问题。

《母女战争，只为逃离（原创）》

近日，张靓颖母亲的公开信成为了公众焦点。女儿要结婚，妈妈竟然不知道；知道后，妈妈认为那个男人根本不会给女儿带去幸福，所以诉说了那男人的七宗罪。

通篇公开信，妈妈看似是在说女儿的未婚夫不好，表达对女儿的担心，且自己势必要为女儿出头，关爱女儿将来的幸福等。确实，信上通篇有理有据，甚至细节也是可以推敲的。这样一个保护女儿并被伤害的母亲就进入了公众的视线。

随着事情的发展，人们似乎并没有太领这位妈妈的情，反而开始质疑这位母亲。我相信，这位母亲绝对没有想到事情会是这样的走向，她的内心一定是焦虑加焦虑，甚至是愤怒的。

我只能说，现在的网友越来越智慧，越来越有探索真相的兴趣了。同时，也要感谢我们的心理学同行做的努力，越来越多的人会用“心理学头脑”去看待问题了。

我内心的梦想就是希望心理学可以让每个人受益。如此看来是指日可待了。

母亲发表此公开信后，张靓颖在发布会上谈及此事泪流满面。母亲的这封信确实让女儿很难过。

第一，她羞辱了自己的女儿。

中国人讲究家丑不外扬，况且女儿是公众人物，女儿的前程过往，都会激发起大众的好奇心。在网络暴力如此盛行的时代，把女儿扔进舆论风暴的中心，这并不是爱护女儿的方式。

且整篇公开信表达的是：女儿遇人不淑，而且不理智，作为妈妈很担心。并且因为女儿遇到的人不好，我也受到伤害了。

其实直接表达女儿不好，而这不好是因为不听自己的话，让自己受委屈了，岂不是更好？

我来说个情景你们感受下：一位妈妈在顶楼晒被子，旁边是她的小儿子。妈妈告诉同上来晒被子的邻居：晒被子是因为儿子尿床了。这个孩子此时内心的羞耻感是可想而知的。有的时候妈妈不一定要直接指责孩子，只要暴露孩子不想暴露的秘密，那也足够让孩子感到羞耻了。

第二，她在不断激发女儿的愧疚。

一个委屈的妈妈跃然而出。作为子女，如果一个妈妈受到委屈，不管这个委屈是不是源于自己，子女的内心都是不好受的。何况，妈妈委屈难过，真的是因我而起。可想，张靓颖作为一个孝顺的女儿，内心会有多么愧疚。

第三，她在不断侵犯一个成年女儿的边界。

许多人小时候都有被爸爸妈妈偷看日记的经历，也有自己的房间不允许锁门的经历。而对于这一切父母都有很合理的解释：我是你父母，有权知道你的一切。

甚至有些母亲，在儿子结婚后，要进儿子房间都不敲门。

面对母亲如此，张靓颖连拒绝的权利都没有。妈妈没有给女儿拒绝的机会。如果说妈妈能尊重女儿，事先让女儿知道自己要发公开信一事，我想张靓颖绝对不会同意妈妈发这封公开信。

这是一个为女儿好而有心无力，同时又很悲壮的妈妈。她没有意识到，自己的行为是在伤害女儿。

中国文化下的父母与孩子的关系，基本都是“控制和服从”的关系模式。这样的关系模式，比较便于管理，同时也符合孝道文化。而孝道文化中，最极致的糟糕之处就是：让人没有自我。在孝道文化中，自我=自私。

父母是怎样控制孩子的呢？

中国式传统家庭教育就是为了控制孩子而生的。

人类最难面对两种情感是羞耻和愧疚（内疚）。而传统教育几乎就是在激发孩子这两种情感。

首先，妈妈会牺牲自己，去尝试满足孩子。这可以给妈妈带去自尊感和价值感。

在古代，生养孩子，照顾家庭是女性的最主要的价值来源。纵观中国历史上能够值得被称颂的女性，要么是因展现母爱的伟大，要么就是为了家庭荣誉牺牲自己和生活的福祉。在这里面彰显的是非常清晰的大大的“牺牲”二字。

那既然牺牲，总要有一个受体，也就是说为谁牺牲。爱要有个受体，恨也需要一个受体。如果爱的受体不接受，那是让人沮丧的；如果恨的受体不接受，或者消失，那同样也会让恨的人沮丧。

所以妈妈（控制的主体）为了防止受体离开，就要牢牢拴住，或者将其吞噬掉。控制，一定是把对方物化，然后对方才能为我服务；而吞噬，是内心共生愿望的一种表现，这是一劳永逸的方式。

妈妈控制孩子的方式就三招，威胁、羞辱和言语表达：我为你付出那么多。

很多人小时候都有被妈妈这样对待的经历：如果你不乖，妈妈就不要你了；或者：你不听话，就把你关在门外。而在孩子更小的时候，妈妈只需要不回应，孩子便已经恐惧得要死。用激发孩子恐惧的威胁方式，控制孩子，孩子就会乖乖在我身边。

许多人更是活在“别人家孩子”的阴影里。创造出别人家的孩子，就是为了羞辱自己的孩子；制造一个完美孩子的影子，就是为了让自己的孩子产生自卑和羞耻感。比如当着孩子的面告诉他：你怎么什么都做不好！生你还不如生一块叉烧！（广东妈妈羞辱孩子的方式）

再如：要不是你，我和你爸早就离婚了；我含辛茹苦养育你，都是为了你啊；我身体这么差，就是因为生你后，月子没坐好.....

bla bla bla...

这一切的一切，都在激发孩子的愧疚，好像要孩子感谢妈妈当年把自己生下来。并且，如果我对妈妈不好，那我真的不是人。妈妈痛苦，是因为我，我很羞愧。

之前中国女性最厉害，最常用的三招是：一哭，二闹，三上吊。这就是要激发他人的愧疚、羞耻和恐惧。

另外，低价值感的父母，会依赖自己的孩子。有一种依赖的方式叫：让你离不开我。

我的一位来访者 W 女士，32 岁，家中独女，已婚。一直无法处理好和妈妈的关系，经常和妈妈吵架。用她的话说：我见到我妈那种愁眉苦脸的样子，就气不打一处来。她总是抱怨，而且干涉我家里很多的事情。她不断教我很多对付男人的方法，对我老公也是表面一套，背地里说很多坏话。

妈妈不是很愿意和爸爸一起住，于是就和 W 女士一家住，妈妈和爸爸的关系很冷漠。妈妈在女儿家很勤劳，什么事情都打理得很好，就是喜欢唠叨。W 女士买件衣服，妈妈都可以说上半天，她不知道如何和妈妈相处。有了孩子后，妈妈养育孩子的方式让 W 女士也很反感，W 女士甚至可以从女儿的身上看到自己曾经被妈妈对待的情景，有时候就特别生气。

但若是与妈妈起冲突，吵完架之后妈妈就会躲进自己房间哭，还常扬言要离开，这让 W 女士很愧疚。于是她就用讨好的方式来对待妈妈。这样的情形不断反复。

其实 W 女士的妈妈很依赖自己的女儿。她没有什么朋友，丈夫又很冷漠地对待自己，女儿就变得尤为重要了。但是，在女儿身边依赖女儿，会没有安全感。所以，妈妈就做很多事情，让女儿离不开自己。同时，也可以感受到自己是有价值的人，这价值就是“被别人需要”。

因此，这个妈妈承担了许多本来不是自己的事情，把自己的女儿当成一个“孩子”，操办很多事情，照顾女儿的一切，同时渴望再一次地控制女儿，不让女儿离开。当女儿与丈夫亲近、与自己不亲密的时候，妈妈就会很焦虑。她会感觉女婿是夺走女儿的那个人，于是 W 的丈夫就成为了妈妈心中的假想敌。

W 女士也没有意识到自己对妈妈的依赖和反依赖。她只是在表达对妈妈控制的不舒服，同时一直渴望妈妈能够改变成让自己可以更好依赖的对象。

渴望他人改变的潜在动机，就是想让对方成为自己理想的依赖对象。

控制的目的是依赖和共生。而依赖是因为自己没有独立的自我，或者对自己的评价是没有能力独立面对生命中属于自己的任务或课题。

罗密欧与朱丽叶效应说的是：父母的反对，反而让子女和恋爱对象关系更紧密。这种效应的背后是子女渴望自主自由的动力，和逃离家庭控制的渴望。许多在家里没有获得关爱的孩子，会用“早恋”的方式在他人那里获得关爱，并且认为自己的爱情非常伟大和值得。这意味着子女内心对原生家庭的背叛和愤怒的表达。

只是，到头来依然逃不掉的是“控制与服从”的关系模式，这会在自己的亲密关系中，又一次重复。当父母的压力减弱或者消失，才发现自己爱的要死要活的那个对象，自己并不知道如何与之相处。因为一开始恋爱的动机就是：渴望有个人把自己从家里“救”出来。所以，选择对象的时候这成为强烈动机，而不是：我爱他。

假如说自己内心无法真正从这样的关系中走出来，那么，依赖将会又一次发生。那个救你出来的人，可能又是控制你的那个人。这就像是刚出虎穴，又入狼窝。因为你内心的独立自主并没有真正发生。就好比是青春期的孩子离家出走，是为了表达情绪，他没有独立生存的能力。出门后，同样的茫然和不知所措，甚至在愤怒过后，是对外面世界的深深恐惧。在这样的恐惧之下，如果有个骗子给予这个孩子很小的满足，孩子很容易就会被骗。这个孩子无奈之下，只能又回到那个熟悉的环境里去。

要想脱离控制，只有让自己真正独立自主。

所以，此公开信事件看似是张靓颖妈妈和女婿的战争，而实际上不管女婿是不是一个“骗子”，他确是在扮演着张靓颖“父亲”的角色。父亲的功能中，有一项就是把自己的孩子从与妈妈紧密的状态中“拉”出来。这一点或许张靓颖的父亲没有做到。在母亲强势的家庭中，缺失或者“懦弱”的父亲，不具备这样的能力。

一个失落又焦虑的妈妈会把自己的希望都寄托在孩子身上，特别是在无法获得来自丈夫的支持和滋养时。这个时候，大多数妈妈会不愿意自己的孩子离开自己。

妈妈的人生经历也会复制到女儿身上，特别认同妈妈的女儿，会让自己的人生重复妈妈的人生。这是无意识的力量。所以，如果妈妈是内心强大、有爱并能够享受自己美好生命的，女儿也会是幸福的。但若有个“悲惨”的妈妈，女儿要么真正成长，要么也是“悲惨”的。对妈妈的恨，如果无法表达出来，就会转为恨自己，和“作贱”自己。

我想张靓颖如果真的遇人不淑，她妈妈的作用真心不小。只是，成年人了，都需要为自己的选择负责，不管什么代价，都需要自己承受。这才是真正的不依赖的独立自主，这是任何人都给不了、只能自己努力才能有的结果。