

明天/著

第一
次

别说

『父母是祸害』

成长

The
Second



父母不当的教育方式曾给我们带来伤害，那成了我们心底的痛，甚至造成沟通障碍、婚恋困惑等心理症结，你甚至无意中还将这种痛传给自己的孩子，让孩子遭受同样的痛苦。

有什么样的父母是每一个人的命运。从现在开始，我们重新来认识自我，重新成长吧！向伤害叫停，与痛苦作别；原谅父母，毕竟，他们是最爱你的人，他们本想给你玫瑰，却不小心让刺伤了你；从自身做起，给你的孩子更好的命运，好好爱你的孩子！



中国书籍出版社
China Book Press

The Second Growth

爱不仅仅是一种感情，它更是一种行为方式。父母都是爱孩子的，这是在感情上，而在行为方式上，他们却做着和爱背道而驰的事，使得孩子感觉到的不是爱，而是伤害。

你身上有着改变自己孩子命运的力量，当你自己从内疚、自责和愤怒的情绪中解脱出来时，你也解救了自己的孩子；当你中止了旧有的家庭生活模式，打破这一循环，你就等于给你的孩子，给你的孩子的孩子，给子子孙孙一份无价的礼物，你就是在塑造未来。

本书是资深心理咨询师对多个真实个案跟踪采访多年的结晶。当事人对父母的痛陈震撼人心，字字句句，真真切切，引人深思。

我们无意谴责父母，毕竟他们对孩子的爱是最无私的，那些错都是他们无意中犯下的。我们到底怎样做父母？如何给孩子玫瑰，而不是刺？孩子需要什么样的爱？对这些问题的思考才是本书的意义所在。

我们每个人都是父母的孩子，也都会成为孩子的父母。这本书适合于所有曾经是孩子的父母，或者正准备做父母的人。

上架建议：家庭教育

ISBN 978-7-5068-2158-2



9 787506 821582 >

定价：22.00元

第二
次

成长

别
说
『**父母是祸害**』

明
天
／
著



中国书籍出版社
China Book Press

图书在版编目 (CIP) 数据

第二次成长：别说“父母是祸害” / 明天著. 北京：中国书籍出版社，
2010.11

ISBN 978-7-5068-2158-2

I. ①第… II. ①明… III. ①家庭教育—研究 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 150406 号

策 划 / 张卓宏

责任编辑 / 张卓宏

责任印制 / 孙马飞 张智勇

封面设计 / 3A 设计工作室

出版发行 / 中国书籍出版社

地址：北京市丰台区三路居路 97 号（邮编：100073）

电话：(010) 52257142（总编室）(010) 52257154（发行部）

电子邮箱：bptougao@126.com

经 销 / 全国新华书店

印 刷 / 北京华正印刷有限公司

开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 13.75

字 数 / 182 千字

版 次 / 2010 年 11 月第 1 版 2010 年 11 月第 1 次印刷

定 价 / 22.00 元

版权所有 翻印必究

PDG

写在前面的话

每个人与生俱来就对父母和世界有着强烈的渴望——渴望爱和被爱。但是，这些渴望并非都能被一一满足，因为得不到的爱，因为不安全的爱，因为过多过滥的爱，因为自私的爱，我们无法自由成长，这成了我们心底的痛。日积月累，连我们自己都已忽略的渴望，却成为我们不快乐的根源，甚至造成沟通障碍、怪异嗜好、婚恋困惑等心理症结。

从小，她就知道自己是个又丑又笨的女孩。给她这个认识的不是别人，正是她的父母。不管她做什么事，他们都会找出理由来否定她。她因此变得非常胆小，不敢大声讲话，不敢笑，不敢说出自己的意见，不敢穿新衣服，不敢说半个“不”字，她希望做隐身人，这样父母就找不出理由来嘲笑她了。长大成人后，她陷入社交恐惧症中，看到同事朋友扎堆聊天，就会想：他们是不是在说我呢？我有没有什么事让他们抓住把柄？她的发型永远是齐耳短发，没有勇气做出一点点的改变。她不敢在人多的时候说话，总担心说错话或发音不准。她常常想：为什么别人都快乐，而我总有那么多烦恼？

他的童年在阴郁中度过。他的父亲是在全国各地到处跑的推销员，不但追女人，而且还嗜酒，很少回家，终日游离于家庭之外，偶尔的几次回家就和妻子打架。母亲是当地剧院的一位演员，终日喝得酩酊大醉，与无数男人发生关系，很少照顾孩子们。家庭的动荡

使得他很早就表现出很强的个性和生存能力，他出演《欲望号街车》获得意想不到的成功，由此奠定了他在电影圈中的地位。但另一方面，他也非常好斗，孤僻而冷漠。他数次结婚，生下20个性情阴郁的子女。他和妻子总在争吵，他的情妇总在自杀，他欠下1100万英镑的巨额债务。

她看起来是一个温柔、美丽、单纯的女子，可是她却说：“你被我欺骗了。我是一个水性杨花的女人，结婚两年，却先后和5个男人有染，我知道这样对不起爱我的丈夫，可我实在又禁不住诱惑。”原来，7岁那年，她无意中看到母亲和一个“叔叔”的不轨行为，母亲警告她：“千万别告诉你爸，否则，我们会离婚，你就成了没爹没娘的孤儿。”她心里又恨又怕，从此生活在一种愤怒和恐惧中。长大后，结婚了，她仍然没有安全感，只有不断地寻找猎物用以填充内心的空虚。同时，她也要报复她的母亲，小时候，她以和母亲唱反调的方式来抗议母亲，现在，她就以这种母亲最敏感、最痛心的方式来打击母亲。

……

每个人都有不同的故事和遭遇。无论它带给我们怎样的感受，无论是爱还是伤痛，它们都已深深地烙在我们成长的脚印里，都需要尊重和接纳。

揭开冰山的秘密，看到生命中的渴望、期待、观点和感受，看到真正的自我，知道自己为什么会快乐？为什么不快乐？为什么会是这样的性格，这样的品质——寻找自我，这是本书的第一个目的。

最大的敌人是自己。我们常常会囿于自我的狭隘、偏执、敏感、脆弱，我们为此苦恼，也痛恨它，但又往往向它投降，因为它的魔力实在是太大太大。现在，我们知道了这些问题从何而来，那就必须坦然面对自己的内在，开发和联接生命中宝贵的资源，发掘出真正的、更高的自我价值，从而获得来自内心的生命能量——从接受中成长，

这是本书的第二个目的。

父母是天底下最无私、最伟大的人，他们对我们的爱是最真诚的，而我们所受到的伤害都是他们无意中犯下的错。我们现在也在做父母，或者很快要做父母，我们也想给孩子一朵花一个花园，那么，如何让玫瑰的芳香如期传递给他们，而避免让刺刺伤他们玻璃般的心呢？这也是本书的第三个目的：让我们所受到的伤害在我们这儿终结吧，别让它代代相传。



目 录

Contents



写在前面的话 / 1




第一章 审视：是什么让我们不快乐 / 1

- 一、寻找暗涌的冰体 / 2
- 二、打破“完美父母”的神话 / 14
- 三、你和父母是什么关系 / 21
- 四、父母带给你的那些伤害 / 28
- 五、给自己把脉：你是否曾被父母伤害 / 36



第二章 追寻：父母为什么要伤害我们 / 39

- 一、父母的“不作为”和“不正当作为” / 39
- 二、父母带给我们怎样的伤害 / 59
- 三、父母为什么会伤害孩子 / 62
- 四、给自己把脉：你和父母是什么关系 / 83



第三章 自省：你在复制父母吗 / 85

- 一、你伤害了婚姻吗 / 85
- 二、许自己一个幸福的家 / 131

三、你伤害了孩子吗 / 142

四、给孩子一个健康的原生家庭 / 161



第四章 成长：重新开始你的生活 / 171

一、放弃斗争，与父母和解 / 171

二、处理情绪 / 179

三、自我界定 / 188

四、结束循环 / 193

五、重新认识爱 / 202



最后的话：相信你自己 / 204



附录 / 206



第一章

审视：是什么让我们不快乐

是什么让我们不快乐？——内心莫名的恐惧？难以驾驭的坏脾气？人际关系紧张而影响了工作？缺少价值感，觉得做什么都没有意思……你有没有想过，这些其实都只是冰山的一角，而暗涌在水面之下的更大冰体，才是被长久压抑并且忽略的“内在”？这个“冰体”就是原生家庭对我们根深蒂固的影响。

原生家庭指的是我们出生、成长的那个家庭。原生家庭对一个人的成长有着最早、最有力、最直接，也最深远的影响。一个理性的，充满爱的温暖的家庭，会培育出人格健全的孩子；一个缺乏爱和温暖的家庭，则会让孩子形成有缺陷的人格。成年后的我们，无论是性格特征、沟通方式、人际交往，还是人生价值观、恋爱婚姻、教子育女，无不留存着原生家庭烙下的“胎记”。

如何去正确认识、面对“原生情结”，可能会困惑着大多数人。如果自我知觉比较准确，周围人际环境的包容度比较高，自我通过不断整合、完善，可以从“原生情结”中剥离出来。但遗憾的是，现实生活中，很多人都在不知不觉地复制着前辈的思维方式和行为模式，代代相袭，进入无法挣脱的死循环。

我们每个人都要学习用较为成熟的、更客观的立场审视自己与原生

家庭的关系，重新认识自我。

一、寻找暗涌的冰体

每个人与生俱来就对父母和世界有着强烈的渴望——渴望爱和被爱。但是，这些渴望并非都能被一一满足，因为得不到的爱，因为不安全的爱，因为过多过滥的爱，因为自私的爱，我们无法自由成长，这成了我们心底的痛。日积月累，连我们自己都已忽略的渴望，却成为我们不快乐的根源，甚至造成沟通障碍、怪异嗜好、婚恋困惑等心理症结。

案例一：“流行天后”布兰妮的疯狂

全球专辑总销量 8500 万张，全球唱片总销量 1.06 亿张；
美国唱片工业协会认证有史以来销量最多的青年女艺人；
有史以来第一位新晋艺人以首只单曲和首张专辑同时获 Billboard 冠军；
八次登上《滚石》杂志封面，前两次销量连续两年创最高纪录；
荣获 VHI 音乐频道全球两百名流行文化图腾之一；
……

这是美国著名歌星“小甜甜”布兰妮·斯皮尔斯的成绩单，令人瞩目。但她的一系列疯狂举动也同样令人震惊。

2006 年 11 月底，布兰妮与美国著名“浪女”帕丽斯·希尔顿去夜总会取乐，被狗仔队拍到没穿底裤。不过，后来布兰妮发表声明说，她穿了底裤的，只是底裤太特殊，看上去跟没穿一样。

2007 年 2 月 12 日，她在一个夜总会当众换上比基尼和渔网袜，然后与两个舞女大玩性游戏，并被录像。

同年 2 月 15 日，布兰妮突然离开危地马拉安提瓜岛一所疗养中心，对机场工作人员大喊：“我要回去看我的孩子！”最后，机场破例让布兰妮登机，布兰妮则于 16 日下午乘坐经济舱回到洛杉矶。

数小时后，布兰妮的癫狂举动达到巅峰，她赶到一家廉价发廊，要求理成光头，发廊女店主回答说“我不能这么做”，布兰妮随即自己动手，把自己的一头美发全部剃光。剃完后，她看着镜子里的自己，含着泪花低声自语说：“妈妈会疯掉的。”

稍后，她又赶到一家文身店，增加了两个文身，一个是粉红色的嘴唇，另一个是十字架。

2月20日，在妈妈及家人的极力劝诱下，布兰妮进入马里布勒戒中心接受康复治疗。但在勒戒中心，她在自己光头上写下了在西方标志着野兽的不祥数字“666”，并不断嚷嚷说：“我是骗子，我是冒牌货。”

28日，她又从勒戒中心逃出，在Mondrian旅馆附近疯狂泡夜店，并不断央求陌生人与自己合影。

……

布兰妮的这一切举动令所有人瞠目结舌。这个被无数人艳羡、被无数歌迷热爱并崇拜、被所有家人所宠爱的女孩，到底在干什么？她的这些举动，难道只能用“疯狂”来形容，而不能被理解吗？

我们来看一看她的成长经历——

据报道，从两岁开始，布兰妮的童年就陷入了无休无止的单调重复中，没有一般孩子的玩耍，有的是无穷无尽的唱歌课程、舞蹈课程、试镜、舞台演出和广告拍摄。野心十足的妈妈林恩常常带着小布兰妮，穿越数千英里，从路易斯安那州的老家来到纽约、佛罗里达州和加利福尼亚州，寻找一切在演艺界成名的机会。10岁时，布兰妮已崭露头角，当绝大多数同龄女孩还在玩芭比娃娃时，布兰妮已开始出演百老汇的音乐剧《无情》。11岁时，布兰妮在迪斯尼“米老鼠俱乐部”中获得一席之地，当时与她演出的贾斯汀成为她生命中最重要的男人，而另一个伙伴克里斯蒂娜则成为她最重要的一个竞争对手。13岁时，“米老鼠俱乐部”这个节目被取消，布兰妮随即回到路易斯安那州的老家。

13 ~ 15 岁期间，是布兰妮记忆中仅有的两年正常生活。不过，她的生活节拍仍然牢牢掌握在妈妈林恩手中。当时，布兰妮像多数美国女孩一样，有了第一个男朋友雷吉，但在林恩的劝诱下，雷吉最后离开了布兰妮。

1998 年，16 岁的布兰妮开始绽放，她靠“Baby One More Time”一曲红遍美国，随即于 1999 年发行了第一张专辑，在 Billboard 上榜首待了 6 个星期。从此以后，布兰妮迅速大红大紫，成为美国最受瞩目的年轻女歌手。

2005 年，刚生下第一个儿子肖恩·普雷斯顿后的第三周，布兰妮接受了杂志《Elle》的专访，她对记者发誓说，她要给儿子一样她从不曾拥有的东西：一个正常的童年。她说：“一个艺人，尤其是很小就开始从艺，你渴望取悦大家，成为大家希望看到的那种样子。”结果就是，自己被“大家”给左右了。因此，布兰妮下定决心，不让儿子也走这条路，她自己知道，“大家”对她的影响和操纵时常凶猛无比，这种感觉非常不好受，所以她不能再让儿子也遭这种罪。

布兰妮所说的“大家”中，有一个人无比重要，那就是布兰妮的妈妈，她对布兰妮的影响和操纵，无人能及。

显然，布兰妮一系列癫狂行为的心理动力就是抗议妈妈。因为她的名声、她巨大的成功乃至包括她的公众形象，都拜她的野心勃勃的妈妈所赐，是她的妈妈所塑造的。现在，她想与妈妈给她的这一切决裂，她不想再按照妈妈的意志来活，她想做自己，而她自己的渴望，就是要做一个普通人。

每个人都渴望做自己，渴望按自己的意志生活。假若一些控制欲望很强的父母将自己的意志强加到孩子头上，就会严重压制孩子自己的独立意志。

结果就是，无论父母设计的路线看上去多么完美，他们所塑造的孩子看上去又多么成功，这个孩子自己的意志时时都会出现反扑。但他们也常常会犯一个错误：以为只要做与父母要求相反的事情，就是做自己

了。所以，布兰妮要疯狂摧毁掉妈妈给她的一切事物，以求做自己。事实上，这也并不是她真正想要的自己，她迷失了方向。

解决布兰妮的心理冲突，最重要的力量，还是在她自己身上。她渴望做自己，那么她首先可以问一下，什么是自己？

第一，她可以问问自己：我的辉煌的演艺生涯，是不是我自己的一部分？

的确，她在演艺方面的辉煌，是在母亲的压力下达到的。但她也应看到，这也是她的人生，是她的生命财富。尽管这确实是母亲意志的胜利，但也是她生命中不可分割的重要组成部分。

这一切，她要学会接受，学会去爱在演艺路上的自己。如果做到这一点，她就不会再说自己是“骗子”，是“冒牌货”。

第二，认清叛逆与做自己的区别。

这也是一切有强烈叛逆心的人需要做的事情。假若有一个又爱孩子又渴望控制孩子的父母，那么这个孩子就会和布兰妮一样面临双重矛盾：自己的意志和父母的意志的矛盾；父母设定的正确方向和自己恣气式的错误方向。

很多人之所以会因为叛逆而将自己的人生摧毁，就是因为没有分开这两个矛盾。其实，当刻意地走与父母要求相反的道路时，我们仍然是处于父母意志影响之下，只不过方向相反而已。

第三，聆听自己内心的渴望。

譬如，小甜甜表面一层的渴望，或许是做普通人。但如果仔细追究这个渴望背后的东西，她或许会发现，她之所以渴望做普通人，很可能就是想和妈妈对着干而已。其实，她的真正渴望，是自己来掌握自己未来的人生方向。

再如，她那么崇拜麦当娜，其实真正的含义只是想做一个和麦当娜一样有主见能做自己的女人而已。明白这一点，她就没有必要再去模仿麦当娜的演唱风格，而是去发展她自己的风格。

假若，她有特别强烈的渴望，想做一个普通人。那么，她也不妨尊重这个渴望，毕竟她现在有足够的资源可以这样做了。

案例二：用暴力引起别人关注的导演

在多年以前，有一个小男孩儿，他的父亲是一个油漆匠，工作很辛苦，为了缓解疲乏，晚上他就到酒馆里去借酒浇愁。每天晚上回到家的时候都是醉醺醺的。父亲对孩子非打即骂。在小男孩儿的印象里，他与父亲的关系一直特别冷淡，一直到父亲去世，父子之间的交流都非常有限。

孤独的小男孩特别渴望来自母亲的温柔的爱。

可是，母亲在一家工厂里工作，每天要工作到很晚，回到家里还有大量的家务要做，繁重的家务让她感到疲惫不堪。此外，丈夫的坏脾气也影响了她的心情，使她很少有精力去关心孩子。小男孩儿是一个非常调皮的孩子，精力十分旺盛，整天动个不停，而母亲的精力实在无法跟上这个孩子的一举一动，为了控制住孩子顽劣的性格，她采用了严厉的措施：严格规范他的行为，冷漠地对待他的各种要求。在小男孩的眼里，母亲的教育就是“严格管制、冷漠拒绝”。

母亲的冷漠让男孩受到了极大的伤害。其实，他的调皮与顽劣本来是故意表现出来，只是想吸引母亲的注意，没想到换来的却是母亲的冷脸相对。孤独让他的心变得异常敏感和脆弱。于是，小男孩儿开始逃学，终日 and 街上的不良少年混在一起，打群架，经常参与街头的暴力冲突，对母亲的话置之不理。他越发叛逆了。

这个缺少关爱的小男孩就这样在一片责骂声中慢慢长大，虽然不是一个成绩优良的好孩子，然而，对演艺有浓厚兴趣的他远离了自己的家乡，投身于一家剧院。在此后的多年中，凭借着自己的一股韧劲和不懈努力，他成为一位著名的导演。这位享誉国际的导演名叫北野武，他导演的《坏孩子的天空》、《凶暴的男人》、《菊次郎的夏天》等多部影片为他赢得了广泛赞誉。作为日本电影界的重量级人物，他对20世纪90年代的日本电影

有着深远的影响。

熟悉北野武电影的人都知道，他的电影都有一个共同的主题，那就是暴力。在他的电影当中，要么是枪战、白刃战，要么是切手指、剖腹……他不断地将一个个渺小却残忍的偏执狂、失控的杀人机器等血腥形象搬上银幕。导演似乎想用不间断的暴力引起人们的注意。然而，在这些赤裸裸的暴力背后，却都似乎传达着某种温情。电影中的主人公似乎无处不在地追求着一种关爱，在暴力中隐含着一种对温情的渴望与追求。就这样，暴力和温情相糅杂的电影风格使他成为一位风格独特的国际大导演。

就是这样的一个喜欢以暴力吸引人们眼球的导演，在功成名就之后的一天，接受日本一家电视台的采访时，记者问他：

“为什么你的电影总是在用暴力追求温情？”

他想了许久，然后这样回答：“也许是在我的潜意识里，总希望通过暴力引起别人的注意和关怀。”

联想到他孤独的童年，不难理解这位电影导演为什么会形成这样一种独特的电影风格。一位曾经用暴力表达对爱的渴望的少年，成长为一位著名的导演后，在情感表达中，仍然还在用同样的方式来诉说同样的诉求。在他追求电影创作的那些日月里，他却一直不知道，那股推动着他成长的、叛逆的力量，竟然来自他童年时代对于母爱的渴望。在内心深处，他无法整合起这股冲动的力量，于是他就用电影不断诉说，表达出这种在童年时代就积聚在内心的感受。在他导演的各种影片中，不断地重复着同一主题。

从某种意义上来说，北野武的体会对许多人来说是有着共性的。在原生家庭的成长经验、经历，还有我们心底的渴望与情感上的冲动，虽然被时间的尘埃遮盖起来，但实际上它们并没有消失，而是隐藏在我们的记忆当中。虽然我们很难意识到它们的存在，然而，它们却在相当大

的程度上影响我们现在的行为与思维方式。

案例三：自卑像虫子一样噬咬着我

从小，我就知道自己是个又丑又笨的女孩。给我这个认识的不是别人，正是我的父母。

“六一”儿童节，班上挑选一些同学到学校大礼堂表演节目，我没被挑中，心里很不服气：“我明明比她们跳得好。”爸爸哈哈大笑：“上舞台的都是漂亮女孩，像你这样子，会让人笑掉大牙的。”邻居女孩剪了一个“娃娃头”，我也要去剪一个，妈妈说：“人家长得好看，怎么打理都行，你怎么弄都不好看。”期中考试，我考了全班第二名，爸爸参加家长会后，说：“老师说你很勤奋、很刻苦，这意思就是说你很笨嘛，只有靠苦干才能取得一些成绩。说到××时，说他很聪明，就是有些调皮、贪玩……唉，我倒希望老师能这样说你。”如果我语文考了高分，他们会说：“语文都是死记硬背的知识，所以你还凑合，数学比较灵活，你就不行了。”我数学考了高分，他们又会说：“刚好这几道题是你们老师讲过的，你是瞎猫撞上死老鼠了。”

不管我做了什么事，他们都会找出理由来否定我。“又丑又笨”的观念在我心里扎下了根，我不敢大声讲话，不敢笑，不敢第一个举手发言，不敢穿新衣服，不敢站在队伍最前排，我几乎羡慕所有的孩子，“她虽然有些胖，可是她的眼睛多漂亮啊。”“她有些黑，可是瘦瘦的，多好啊。”“他成绩不好，可是他会捉鱼捕虾抓螃蟹，他真能干。”

我希望在父母面前是个隐身人，他们看不见我的表情，看不见我的行为，听不到我说话，这样他们就找不出理由来嘲笑我了。

现在，我成人了，在一家行政机关坐办公室。虽然我经常告诉自己：我不是最丑的，也不是最笨的，是父母在污蔑我，但自卑仍然像小虫一样时时噬咬着我。我不敢在大会上发言，总担心说错话，担心发音不准；看到同事朋友们扎堆聊天，我就会想：他们是不是在说我呢？我有没有什么

事让他们抓住把柄？我穿的衣服永远都是黑、白、灰三色，永远都是过时的款式，我的发型永远是齐耳短发，我没有勇气做出一点点的改变。

前两天，爸爸到我家来，看到我儿子一本正经地看一本连环画，我爸就说：“这孩子有点内向，将来只能和你一样老老实实做一些本分事，不会有多大出息。”那一刻，我突然被激怒了，我大声说：“老老实实做本分事有什么不好？性格内向有什么不好？为什么别人的父母总是说自己的孩子好，而你们老是瞧不起自己的孩子？孩子是你们自己生的，再丑再笨再差那只能是认了！你们打击了自己的孩子不算，还要打击孙子，你们就看不到孩子的优点吗？就不能多肯定多鼓励吗……”爸爸愣愣地看着我，他可能无法理解，为什么他随意的一句话会引起我如此强烈的反应？

我心里悲喜交加。悲的是这么多年来自卑和我如影相随，而且还将长久地噬咬我的心，喜的是我终于敢对一直否定我打击我的爸爸说一声“不”了。

自卑感是一种普遍的心理病症，几乎每个人都有一些被否定被打击被贬低的痛苦记忆。而这些伤害更多的是来自他们最亲的人——父母。

自信是一种非常珍贵的性格元素，它对一个人一生的发展具有基础性的支持作用。这样的道理，父母都懂，他们也在努力培养孩子的自信，比如，鼓励孩子参加各类比赛，发展孩子各方面的特长，但是，就是在培养的过程中，他们又往往打击了孩子的自尊。父母为什么会有这些和意愿背道而驰的言行呢？

其实，这也源于父母自己的自卑。孩子是自己生的，你没有给他一个足够聪明的头脑、足够美丽的容貌，你无法给他创造一个足够优裕的物质生活条件，父母心里是有愧的，他害怕孩子怨怪自己，于是，先入为主地打击孩子。现实生活中，我们可以发现，越是各方面条件不太好的父母对孩子的打击越重，而且父母对孩子的指责往往也正是自己的软肋。比如，父母嘲笑孩子笨，其实正是害怕别人说自己无能；父母批评

孩子太内向，不会说话，其实这也正是自己的痛处。父母通过打击孩子的某一方面来掩饰自己在这一方面深深的自卑。

父母保护了自己，可是自卑的种子却在孩子的心中发芽、长大，影响着孩子的一生。这可能是父母们始料不及的。

国内著名的精神分析学家曾奇峰说，父母分三种，第一种父母，无论你做什么，他们都批评你；第二种父母是，无论你做什么，他们都忽视你；第三种父母是，无论你做什么，他们都鼓励你。

孩子渴望第三种父母。

案例四：被操纵的人生毫无乐趣

我27岁清华大学博士毕业，现在北京一所高校任教。在外人眼里，我算是比较成功了。可是，我却丝毫感觉不到成功的喜悦，我想，可能是一路走来太顺利的缘故吧。后来，在听了父亲的一番“家教心得”后，我才终于明白其中真正的原因。

去年暑假，我回家休息。我的初中母校邀请我父亲去做家教讲座。父亲在台上滔滔不绝：“我们做任何事情都要有个详细规划，培养孩子万万不能随性而为……从孩子出生开始，最迟也必须从他上小学时开始，你就要认真考虑：希望他将来做什么？他可能在哪方面比较出色？然后，按照这个方向，一步步地做好设计和安排……”

坐在台下的我听得汗毛直竖。设计！不，操纵！我的人生原来是被操纵的！

回忆我的成长过程，的确，每一步都有父亲“操纵”的痕迹——

读幼儿园时，父亲就开始教我认字、背古诗，小小年纪的我很快赢得了“天才儿童”的美誉；一年级时，父亲教我二年级的课程；二年级时，父亲又教我三年级的课程，这样，我永远走在别人的前面，永远给人“聪明、有天赋”的印象。超然卓群的我赢得了很多令同学们艳羡的机会：市长亲自授予我“文明小市民”荣誉证书；参加全省优秀少先队员夏令营；被

评为全国红花少年，等等。而这些光环，也为我的小升初、中考加了关键的几分。

父亲说：“只要你按我的要求办，你绝对能获得最后成功。”小学毕业后上哪所初中，初中毕业后上哪所高中，高中选文科还是理科，高考填什么志愿，大学后考哪所学校的研究生，硕士毕业后到哪儿读博，这都是父亲给我安排好了的，我的任务就是好好学习，实现他的计划。

博士毕业时，我曾和父亲闹过一段别扭。很小的时候，我就经常听父亲说：“小勇是做学问的料，他适合到学院去发展。”他要我考研、考博，也就是为了达到这个目的。我的博士论文还没开始写时，他就已经开始四处搜集全国各知名高校招聘人才的信息了。我突然有了反抗的欲望。我将他苦心搜集来的一大摞资料撕碎，然后到人才市场随意选择了一家民营企业，做业务经理。父亲气得有两个月没理我。但很快，我就发现，性格内向的我根本不适应那个工作，半年后，因为没有完成任务，我面临被炒鱿鱼的境地。这时，在一位师兄的热心引荐下，有一所大学向我伸出了橄榄枝。我马上辞去了民营企业的工作，和这所大学签了约。父亲特意打来电话祝贺，我却感觉心里很屈辱。

我周围的很多同事朋友都过得很快乐，他们经常去旅游，回来后眉飞色舞地讲述各地的风俗风情和轶闻趣事；他们兴致勃勃地讨论社会问题，争得面红耳赤；他们会三五成群称兄道弟地去喝酒K歌。而我，对什么都提不起兴趣。

在听了父亲“为孩子设计人生”的“高见”之后，我明白了，我的人生不过是父亲自编自导的一出戏，真正获得成功的是他，享受到喜悦的也只是他；而我是演员，我怎会因为剧情的精彩而欣喜呢？

美国人本主义心理学的代表人物马斯洛称，自我实现的需要是人的最高需求。而所谓自我实现的需要，也就是成为自己。

所谓自己，就是一个人所有生命体验的总和。假若，这些生命体验

是我们被动参与的，或者说是别人的意志的结果，那么我们会感觉，我们没有在做自己。相反，假若这些生命体验是我们主动参与的，是我们自己选择的结果，那么不管生命体验是快乐或忧伤，我们都会感觉是在做自己。

本故事中的父亲将自己的意愿强加给孩子，虽然是一片好心，孩子也获得了令人艳羡的成功，好像受了益，但他却因为是被动参与，不是自己的选择，而觉得是在演戏，所以感觉不到成长的快乐和成功的喜悦。即使最后根据个人实际，他还是选择了进高校，但因为这曾是父亲的目标，所以他仍然觉得有些被动。

以色列哲学家马丁·布伯称，一旦你将对方视为实现你的目标的对象和工具，那么，不管你的目标看似多么伟大，你都对那个人造成了伤害。

希望那些用心良苦的父母能看到这种伤害，而不要认为是孩子不会感恩，没有良心。

案例五：我被一个绳索绑着

“晕头儿”是我小时候的绰号，这个词在老家的意思就是指晕乎乎、莫名其妙的孩子，有点傻，别人叫你或开玩笑的时候你得傻傻地笑才行。我就是，虽然心里不愿，不喜欢，但是时间长了，我的嘴角老能撇出一道可怜的苦笑，招致他们更大的取笑。过去这么多年，我还是对那个回忆感到涩涩的，很无奈。

我小时候的学习成绩挺好，跟姥姥在一起的时候还不错，同学里最爱欺负人的都对我敬而远之，所以内心比较独立、清醒。但是后来回到县城的家，和父母、弟弟在一起后，成绩就渐渐不好了。父母说了很多轻视和贬低我的话，比如“你就是这个样子”、“我看你弟弟都比你强”、“女孩子学习有什么用”、“你什么也不会做，就知道吃”。我嘴上什么也没有说，但心里却隐藏着复仇的心理。

父母时时处处护着弟弟。有一次，我在院子里擦自行车，车突然倒下来，压在弟弟的头上，我大叫，父母都跑过来，他们怀疑是我害弟弟，因为嫉妒。我哭着说不是，弟弟说，你们怎么可以怀疑我姐姐害我，那怎么可能？父亲说，你看，弟弟到这个时候还为你着想。在他们眼里，错的永远是我！

我在十八岁的时候，曾经发现父亲在夜里偷看我的身体，甚至听到一声咽唾液的声音。我的心被玻璃的尖边划过，流下的血不知已经流到哪里。我给妈妈说，我知道我没有说明白说清楚，因为那很隐秘，说不清楚，但我想妈妈作为一个成人，她应该明白，但是妈妈轻轻地避开了这件事，甚至表示她管不了。我当时的惊讶，直到现在都不愿回想。

父亲送我去大学报到时，我不知哪儿来的勇气，说了很多过激的话：“你们不要指望我再回那个家，我永远都不会回去。”“你们当初对待我的，我也会那样对待你们。”“世上唯一对我好的是我姥姥，你们都不是人。”我流着泪，发疯似的。说这些话我本来是有准备的，但当时还是被自己的疯狂吓了一跳，和爸爸一同来送我的老乡也吓坏了，他们抱住我，拉着我，说：“你疯了，你怎么对父亲说这样的话？”

那年寒假，我怀着忐忑不安的心回到家里，但家里人像一致约好似的，装作什么也不曾发生。我依然过着以前的日子。我发现这种发泄对我没有任何帮助，我没有改变现状，他们也没有改变，只是我变得更加内疚，更加没有自信。

我参加工作，离父母所在县城只有不到百里，所以仍然受到父母的影响，我曾想离家远点，辞去那个因为有父亲帮助才有的工作，但是父亲哭着给我跪下，说弟弟还需要我照顾。我突然就没有勇气辞职了。我给弟弟找了很多份工作，但他不是挑剔工作条件，就是被老板辞掉。父母却认为是我没有尽全力帮助他。母亲因此气病了，说“你不管你弟弟，我就当没有你这个女儿”。我照顾了她一个多星期，她仍然不肯原谅我。

我始终活在歉疚、自责、不自信和压制自己所有情感和活力的状态中，

我走不出来，也找不到出口。我跟所有的人不合拍，没有朋友，谈朋友屡屡失败。虽然我非常痛恨我的父母，但我从来没想过离开他们、拒绝他们，因为即使是那残缺的亲情，也是我从小盼望的港湾。记得我和姥姥住一起时，每天都到村口张望，盼望父母来接我，那是我唯一的梦，放弃这个东西，我做不到。我倒是非常怀念那个时候，因为有梦，每天都有希望，而现在，我像被一个绳索绑着，被人拽着，不知道自己的未来在哪里？

女儿和父母都是玩捉迷藏的高手，她们在玩躲避的游戏。

女儿壮起胆子，言辞激烈地声讨，她本来以为，会改变一下现状，可是，他们却装作什么也没发生，表面上，他们很大度，原谅了女儿的冲动和不敬。其实，他们对女儿的控诉的忽略是在逃避他们做错了事这样一个事实。当女儿告诉母亲关于父亲的卑劣行径时，母亲也是采取忽略的态度，这其实隐藏了母亲作为一个女人的无奈：她可能在性方面无法满足父亲，她害怕承认这个事实，所以宁愿女儿来做她的替代品。

而女儿，发泄一次后，再也不敢正视父母对她的伤害的事实，继续以前的生活，即使亲情一次次伤害了她，她仍然活在儿时的梦想中，将父母当作温暖的象征来渴盼。她一直相信，自己通过努力就能获得父母的爱。事实上，她的亲近，换来的是更多的伤害。

她现在最需要做的是：摆脱父母的控制，过自己的生活。也许这样做，父母会骂她，她也会背负良心的债，但她必须通过这种方式，让自己获得更大的能量。关于改善与父母的关系，那是后一步的事，等她变得更有力量了，再来处理这个问题。

二、打破“完美父母”的神话

从小，我们在家长制的环境中长大：一切都得听父母的，父母都是

为了你好，父母过的桥比你走的路都要多，父母都是对的，我们因此都被培养为乖乖儿，对父母言听计从，如果父母生气了，那肯定是自己的错，父母打孩子了，肯定是孩子不听话。自古以来，在中国的文化里，对于父母，倡导的也是尊重、爱戴、景仰、感激等情感，而对于那些不听父母的话，和父母对着干，不孝敬父母的人，我们称之为“逆子”。社会对他们嗤之以鼻，大加谴责。

可是，审视我们的内心，我们对父母何曾不有一些怨恨？

一位功成名就的女作家在她的书里写道：“虽然母亲已过世多年，但每次想到她时，我心里都充满了愤怒，我真想将她从坟里拉出来大吵一架。”

一位十年如一日照顾病重老母亲的孝心儿子对记者说：“我之所以这样做，就是要让她觉得：她欠我的，她对不起我，我要让她带着这个歉疚入土。”

一名在街头引火自焚的女工程师在给父母的遗书中写道：“我以这样一种方式向你们抗议：我绝不是你们所想象的那样怯懦；我也以这样一种方式向你们证明：我是不平凡的一个！”

一位流浪的歌手坚决拒绝寡居的母亲进他的家门，外界的谴责如大山般向他压来，而他却在心理咨询师面前痛哭流涕：“我只要她对我说一句话：儿子，妈妈错怪你了。我一定会扑向她的怀抱。”

美国知名心理治疗师苏珊·福沃德的《中毒的父母》在网上连载后，引起网友的热烈反响。众多身份年龄各不相同的网友纷纷发表评论或跟帖，控诉父母给自己带来的伤害，有的言辞还非常激烈。让我们看一看这些话：

“我也很恨我母亲，大人往往自己做了错事，却从不承认！总是数落自己女儿，甚至侮辱人格自尊过分到极点，反着来还厚着脸皮说自己一切为你着想，多么虚情假意的人！我觉得身为家长是该好好反省自己为什么会招致儿子女儿的厌恶感！总是以自己老弱生大病为最大的借口来

说女儿的不孝!”

“我父母都是很内向的人，不怎么会和人沟通，所以他们从未真正了解过我的真实想法，现在我24岁，越发不能忍受他们之间以及对家庭的冷漠，我因此自杀过，却仍然没有解脱，他们也没为我做一点改变。也许有的事情是做儿女永远无法改变的，我只想快点逃离这样的名存实亡的“家”，在家以外，我还是乐于与人交道的，而且别人也会喜欢我。让我自卑并封闭的家，是没有必要原谅的。这种感受与人难以明讲，我真害怕一天一天不知不觉完全失掉自己。那时我只有死路一条了。”

“‘打是亲骂是爱’，‘棍棒底下出孝子’，这是多么野蛮的文化啊！是什么赋予了父母践踏和侵犯自己孩子的权利？更可怕的是你却认为这是应该的，即使是遭到最残忍的伤害，父母永远都是对的，而你不得不背负这一切的责任。”

“中国有句话叫‘刀子嘴豆腐心’，信仰的人不少，很多父母就拿这话作挡箭牌来肆无忌惮地伤害子女。我就不明白了，既有‘豆腐心’又何来‘刀子嘴’，中国不是还有一句家喻户晓的话叫‘良言一句三春暖，恶语伤人六月寒’吗？”

“我的朋友说父母伤害他时，他反抗不成总是遭镇压。说实在的我还真羡慕他，至少他还有反抗意识，很多人连想都没想过，就觉得父母做的一切都是天经地义的，那才惨呢！”

“我到现在也一直认为父母生养我仅仅是为了防止自己老无所靠，决不是出于对社会的责任。要不为什么在我已经有了一个弟弟和在家庭条件相当艰苦的时候又领养了一个妹妹。他们要求我们对其绝对的孝顺和服从，稍有逆反便拳脚相向。他们对我的各种羞辱和贬损我一直也忘不掉，小时候我甚至连和他们同桌吃饭时也要提心吊胆自己是否会迎来突如其来的由于各种鸡毛蒜皮的小事引起的责骂和耳光。我不愿意与陌生人接触，不愿意向别人敞开心扉，懦弱卑怯。不知道这是不是完全是包括他们的言行在内的外部原因造成的结果，我也不愿追究责任和发牢骚，

只想自己赶快解脱出来，能做一个正常的人，也决不要传染给下一代。关于父母对子女的精神虐待，现在才有人公开议论?! !!!!!!! 可怕的占有欲!”

“世界上最恶毒的语言是出自母亲对我们的辱骂。”

“中国有句话‘没有不是的父母’。这一句话掩盖了多少子女的痛苦? 社会伦理和道德漠视父母给子女的伤害。为什么要给这些无情的错误披上爱的外衣呢? 为什么没有勇气说出来自己曾长时间被最亲近的人忽视和伤害?”

.....

国内著名心理学家武志红说：“没有父母不爱自己的孩子，这是世界上无数谎言中的 No.1”。上百度“爸爸吧”、“妈妈吧”、“父亲吧”和“母亲吧”去看一看，你就会发现，以爱的名义虐待孩子的父母，或者不屑于借用爱的名义而直接虐待孩子的父母，实在是太多太多，而对父母仿佛有刻骨仇恨的孩子，也一样是太多太多。

这是一个必须直面的事实。

现代的临床心理学家普遍认为，一个成年人的关系模式，在很大程度上是他童年关系模式的再现。假若一个人没有什么理由地残忍虐待甚至杀害其他人，那么可以基本推断，这个人曾被残忍虐待过。从这个角度看，最终展现在一个成年人身上的冷酷的恶毒，可以回溯到他的童年关系，而且多数可以回溯到他与父母的关系。

提起阿道夫·希特勒，人们不免联想到纳粹、战争、血腥屠杀之类恐怖的字眼。究竟是什么让他成长为一个如此残忍的“暴君”？从希特勒的妹妹所写的日记以及他的两个同父异母的兄姊所写的回忆录中可以看到希特勒小时候受父亲虐待的场景：“她（希特勒的母亲）试图阻止父亲继续打阿道夫，因为她害怕他无法控制他那神经质的暴怒。她跑上阁楼，看到阿道夫趴在地上，于是扑到阿道夫身上试图保护他。他最后重重地踢了她一脚，可是她没有呻吟。”纳粹和第三帝国问题研究专

家贝尔拉博士说：“这完全是一幅彻头彻尾的家庭暴力画面。公众从来不知道发生在希特勒家庭中的这些事情，而它们正是‘第三帝国’恐怖阴影最初的种子。”

案例一：陷入社交障碍的年轻女教师

我总是觉得自己太弱，没本事、没能力，找不到存在感。

当大家在热烈讨论一件事时，我总是插不上话，即使努力插上一句，也总被大家忽略。当我说出一句话完全没有响应，我就觉得好像受了奇耻大辱，恨不得钻到地缝里。觉得插不上话是由于自己太弱，就像小时候太笨，别人玩游戏都不太带我玩时的感觉一样。聚会上没人给我敬酒，自己也羞于给别人敬酒。遇到集体一起吃饭的时候更是这样，饭桌上总是会有一些饭桌上的话题，大多数都是比平常更客套、更“官面”的话题，这样的状况下我就更找不到位置了，更加不知道如何融入这种氛围。这种应该拉关系的场合我通常是做一件最没用的事：不说话，通过猛吃来给自己找件事做，以掩饰内心的尴尬。

由于我始终不能够克服自己那种“想亲近、但又怕拒绝”的焦虑，于是，与其承受这种心态的煎熬，还不如保持一种“拒人于千里之外”的姿态。就这样，我远离了大家，在别人的眼中我的孤独显得很“酷”，他们都说我是一个“有个性”的人，我也安慰自己说：“我有我自己的世界。”然而我的内心深处却不能承认这一点。其实我知道，我很想加入他们——那些说笑的人群，那些“仰视”、“高攀”我的人们。

为了摆脱这种尴尬的处境，我尝试着去分析其中的原因。从正面分析，从反面思考，从各个角度探寻，不停地分析，由人与人之间交往的规律，到自己体貌、性格的弱点等。父母、遗传等因素也难逃我的分析。虽然我承认我自身有许多弱点，如懦弱、自卑等，但我仍然不能够把所有的原因都归咎在自己身上。

在我的记忆里，妈妈是个善良完美的人，但爸爸却是一个冷漠、孤

独而又固执的人。妈妈对我是关心的。但妈妈小时候就跟我爸爸说爸爸完全不关心我们，只顾他自己的事情，在我的眼里父亲做的也确实比母亲差很多。在我的印象中，他很少笑，没有什么朋友，他唯一的乐趣就是坐在房间里抽烟，总是把房间搞得乌烟瘴气的。他总是苦思冥想般地坐在那里，我不知道他在想什么。我甚至不记得他抱过我。

长大以后我知道他是个心高气傲的人，他的沉默与冷漠也许是出于他对生活现状、对工作、对家庭以及对他周围一切的不满。他的孤独也许是排解内心压抑的一种方式，然而对于我——他唯一的女儿来说，我幼小的心灵却因为他的冷漠而留下了深深的烙印。可以说，我从小就讨厌自己的爸爸。我发现自己在人际交往上的问题后，我观察他，才发现我的很多性格弱点都是拜他所赐，很多母亲痛数的他的糟糕缺点，我也有或者开始有了——虽然我不想承认，但它们仍然是事实。

也许是出于对父亲的冷漠的抗议，我开始对抗父亲，争吵对于我和他都不是难事，有时候是他不对，死不承认自己的错误，有时候是我作为孩子的任性——不尊敬他，出言不逊。现在分析起来，我的这种抗议甚至是叛逆，也许是为了吸引他的注意力。然而，他对此依旧保持高傲与孤独。

面对他的冷漠，我选择了放弃。而我也变得越来越孤独了。比如，我曾经很喜欢去姥姥家跟一个表弟说话，然而有时候，在与他们相处时，窘迫感忽然袭来，让我感到自己是最没有人关心的，我变得在任何公众场合都没办法行动自然，包括在教室、食堂、饭店……我甚至避免出门，因为每到一个陌生的地点（比如说旅游景区），心里就会强烈地感觉到陌生、孤寂、凄凉，没有归属感；上大学的时候，有一次骑车摔倒了，摔得并不重，然而疼痛居然让我觉得有一种充实感、满足感，就在身体失去平衡倒下的那一刻，好像灵魂又附体了一样，心有余悸的感觉真好。

我变得越来越孤僻，小时候只是“腼腆”和“内向”而已，而现在，我居然成了“不正常”的人。

从女孩与父亲的关系当中，我们不难发现她矛盾心态的来源。自幼受到父亲的冷遇，当她想改变这种状态，试图去与父亲建立亲密的父女关系时，仍然受到父亲的冷遇。面对石佛一样的父亲，她不知道采取哪一种态度才是正确的。一方面，她很孤独，渴望父爱；另一方面，她又害怕再次得到父亲的冷遇。我们可以推想，这种心态一直延续到了她与周围人群的相处当中。面对那些陌生的人群，在潜意识当中，她把他们都当成了自己的父亲，她想与他们建立亲密关系，但又害怕遭到拒绝。在这种矛盾心态的驱使下，她最终选择了退缩，结果就是感到难以忍受的孤独。

如果把一个人的生命比作一棵小树，在这棵小树的枝干成长过程中，如果遭遇狂风、暴雨，或者人为的折扭，虽然这些破坏还没有达到使它夭折的程度，却可能使它的枝干扭曲变形，在以后的成长过程中，它很难再长成一棵笔直健康的大树。

我们心灵的成长也是如此。如果我们在思想尚未发育成熟的时候遭遇了不幸，或者是不公正的对待，那么它们就会影响到此后心灵的成长。在成年以后，即使这些伤害事件对我们来说已经年代久远，但它们仍然活跃在潜意识当中，使我们的生命不断地受其侵袭。从前例中那位女孩儿的经历中不难看出，正是成长过程中与父亲处理关系时的受挫，使她始终未能形成自己健全的人际交往模式，并且这种不健全的人际交往模式一直延续到成年，使她在社会生活中陷入人际交往的窘境。

很多人控制不住自己，或者冷酷地对待自己的配偶和儿女，或者残忍地对待社会上的其他人，一个很重要的原因，是他们无法直面自己有一个“坏父亲”或“坏母亲”的事实。我们的社会特别讲孝道，即便父母虐待了自己，我们也要认为父母是对的。只是，这种理性上的接受无法遏制住情感上的仇恨，但父母是不能恨的，所以他们把这仇恨转嫁到配偶、儿女或其他人身上。

这种转嫁机制，是很多恶行的基础。经常有人给我写信说，他想杀

人，他想伤害别人。假若你和这样的人对话，他们一开始会对你说，那些人如何如何对不起他，但随着聊天的深入，他最终会承认，最对不起他的不是那些人，而是他的父母或其他“至亲至爱”的人。

在我们这样一个特别讲孝道的社会，“没有父母不爱自己的孩子”会成为一个巨大的魔咒，让我们宽恕那些犯错甚至虐待孩子的父母，也让我们看不到恶最初是如何孳生。

现在，让我们将父母从神像的宝座下拉下来，放到地上，这样，你才能在与他们的关系中达到平衡。

三、你和父母是什么关系

很多人，自以为长大了，独立了，成家立业了，就可以摆脱父母了。事实上，他和父母的关系仍然是纠缠不清的，父母的感觉仍然是他的感觉，父母仍然在对他实行隐性控制。我们先来测试一下你和父母的关系。

在我同父母的关系中，我是这样感觉的：

内疚：

——当我辜负了父母的期望时，我感到内疚；

——当我做了什么让父母不安的事的时候，我感到内疚；

——当我不听父母的劝告时，我感到内疚；

——当我向父母发火时，我感到内疚；

——当我同父母争辩时，我感到内疚；

——当我使父母失望或让他们伤心时，我感到内疚；

——当我对父母说“不”的时候，我感到内疚；

——当我为父母做得不够的时候，我感到内疚；

——当父母要求我做事，而我不能件件都做得好时，我感到

内疚。

恐惧：

- 当父母冲我喊叫时，我感到恐惧；
- 当父母冲我发火时，我感到恐惧；
- 当我冲父母发火时，我感到恐惧；
- 当我不得已告诉父母不想听的事情时，我感到恐惧；
- 当父母威胁不再爱我时，我感到恐惧；
- 当同父母的意见相左时，我感到恐惧；
- 当试图同父母对立时，我感到恐惧。

伤心：

- 当父母不高兴时，我感到伤心；
- 当我得知自己让父母失望时，我感到伤心；
- 当我不能使父母生活得更幸福时，我感到伤心；
- 当父母对我说，都是因为我，他们过得不好时，我感到伤心；
- 当我做了自己想干的事，却伤父母的心时，我感到伤心；
- 当父母不喜欢我的丈夫（妻子、恋人、朋友）时，我感到伤心。

愤怒：

- 当父母批评我时，我感到愤怒；
- 当父母试图控制我时，我感到愤怒；
- 当父母告诉我应当怎样生活时，我感到愤怒；
- 当父母告诉应当怎样思考，应当有什么样的感情或行为时，我感到愤怒；
- 当父母教训我应该做什么，不应该做什么时，我感到愤怒；
- 当父母向我提出要求时，我感到愤怒；
- 当父母想在我身上延续他们自己的生活时，我感到愤怒；
- 当父母想让我照顾他们时，我感到愤怒；
- 当父母拒绝我时，我感到愤怒。

如果你在表中勾出的项目达三分之一以上，那就说明你同父母在关系中依然错综复杂地交织在一起，你的情感世界在很大程度上依然是由他们控制的，你对自己的感觉不确定，他们高兴，你就高兴；他们伤心，你也伤心。你和父母之间没有明确的界线。

一个16岁的女孩在自杀前，给我写了一封信。遗憾的是，当我看到这封信时，她已香消玉殒三天了。她就是一个没有自我的悲剧女孩，她对自己短短的一生充满了抱歉，而这种感觉就来自自己的父母。她在信中这样写道：

“今天晚上8点，我要做一件很重要的事，为什么要晚上8点？因为妈妈曾无数次地告诉过我：17年前的那个晚上的8点，我呱呱坠地。妈妈说，她从早上8点开始肚子就痛，痛了一整天，几个比她后住进产房的孕妇都因为忍受不了阵痛而选择了剖腹产，妈妈却坚持说自己一定可以顺利生下我，她说因为她曾经看过书，顺产的孩子更聪明，为了我的聪明，她愿意选择痛苦。我感谢妈妈，这么多年，我一直想让自己聪明一些，又乖巧一些，以回报妈妈的爱。可是，我发现，我做不到，我仍然很愚笨。遇到很多事，我都不知道应该怎么处理，我只好任由那些事情将我搞得晕头晕脑。

“我在您这儿感受到了父母般的宽容、温暖和亲切。当然，您别误会，以为我的父母不宽容、不温暖、不亲切，他们非常非常爱我，因为我，他们走到一起，我很珍惜我们三个人的缘分。他们是天底下最好的父母，我也努力想做天底下最好的女儿。可是，我却做不到，我总是无法令他们满意。我不仅不能让他们满意，而且还总是犯事儿，让他们为我伤神，我恨我自己！”

“吴老师，您还记得我给您说过的早恋的事吗？早恋是怎么回事，我也不清楚。我觉得，与其是我和那个男孩怎么怎么样，不如说我和他的父母怎么怎么样。当然，一个儿女辈的人能和人家父母怎么怎么样呢？我就是到他家里和他父母共进过几次晚餐，然后陪他们散了几次步。我

像热爱自己的父母一样热爱他们。在他们那儿，我感受到了一种宽容、温暖和亲切。多么羡慕那个男孩，他有多么好的父母，我甚至在心里暗暗发誓：下辈子脱胎到他们家，就做他们的女儿。

“当然，吴老师！我这样说，并没有否认我父母的意思。我再次声明，我的父母是天底下最好的父母。”

“吴老师，我最近心里特别乱。‘五一’7天假，我们三个人都呆在家里，爸爸妈妈老是吵架，都是为我的事。我觉得自己真是很“混”，这么大了，为什么老惹他们不高兴呢？我真嫉妒他，就是那个男生，他从来不惹爸爸妈妈生气，他爸爸妈妈对他很放心。我想，如果我实在无法做到像他那样优秀，那我就干脆离开。这样，爸爸妈妈就不会再吵架了，他们就会像那个男生的父母一样，每天晚饭后手牵手去散步，说话和和气气，吃饭时也眉来眼去（也许我不该用这个词来描述长辈，但我实在觉得这是一个好词、褒义词）。我希望父母眼里只有对方，我不会介意他们无视我的存在，绝对不介意。我多么希望我能隐身，像泰戈尔的诗《妈妈和小孩》中的那个小孩一样，躲起来，让妈妈找不到，而我，却可以看见他们相亲相爱地生活。”

“也许，我是该隐身了……”

可怜的女孩儿，她不断地为自己的父母辩护，她将父母不和的原因归为自己，甚至认为父母走到一起都是因为她，她是这桩吵闹婚姻的罪魁祸首。她是多么渴望别人家亲切、温暖的父母，可是她的潜意识又无法容忍她这样做，她在自相矛盾中煎熬。

一个人，也许不知道自己需要什么，但是，他的潜意识会告诉他。这个潜意识表达了自己真实的渴望。一位朋友给我讲了她小时候的一件事。

案例一：“虚假广告”后的真意

11岁那年，参加学校的作文竞赛，题目是《我的好妈妈》。我提笔就写——

我的妈妈美丽大方，她有一头乌黑亮丽的长发，一双漂亮的大眼睛，嘴唇总是红润润的，似乎准备随时奖赏我和妹妹一个甜甜的吻。妈妈说话总是细声细语，从来不发脾气。我和妹妹做错了事，她总会将我们抱到腿上，温柔地说：“你看，你们这件事做得不够好……”妈妈的兴趣很广泛，她爱看书，爱唱歌，爱画画，爱好乒乓球，甚至还会滚铁环呢！星期天，妈妈带我们到田野去玩，她用五颜六色的野花编织成花环，给我们每人戴一个，回到家，爸爸惊呼：“啊，仙女下凡到我家了！”

当天晚上，我被罚清扫屋后的空场地，不扫干净不许吃晚饭。原因是我的作文满纸胡话，没一句正经的，深刻诋毁了我现实中的妈妈。

我的妈妈和我作文中的形象大相径庭，甚至完全相反。妈妈总是紧锁眉头，绷紧肌肉，好像对什么事都横竖看不顺眼；那双薄薄的嘴唇好像一刻也没有停歇过，不是抱怨这日子过得紧巴巴的，就是痛述自己的倒霉运。除了上班和做家务，我不知道妈妈还能干什么事儿。妈妈脾气很坏，我不小心将椅子绊倒了，妹妹将袜子里外穿反了，这样的小事都会让妈妈生气，而且非常生气。她会虎着脸，用隔壁好几家都能听到的声音呵斥我们，而且拿放东西时故意弄出很大的声响。我和妹妹紧张地盯着她的一举一动，大气不敢出。

“直到现在我都不太清楚，当时写那篇作文时，我是哪根筋搭错了，竟然会从容不迫，脸不红心不跳地鼓捣出一个‘虚假广告’。”想起往事，朋友觉得好笑，但又有些困惑，希望我能帮忙解一解。我告诉她，答案在你心里，这就像做梦一样，最好的解梦师是你自己，因为只有你自己知道，你最想要的是什么。

案例二：我像妈妈吗？

有一位知名女记者，自以为在各方面都超越了母亲，因此，很瞧不起母亲，经常和母亲对着干，母亲说什么她都要否定，她对母亲的言语非

常粗暴，总要强行要求母亲听她的意见，否则，她就会大发雷霆。她觉得她有资格这样做，因为，她比母亲优秀、能干，她是对的，母亲都是错的。直到有一天，丈夫和她办离婚手续，他说了一段话，让她震惊。

“晓艾，你太像你母亲了，你继承了你母亲的所有特点，我真是佩服你的父亲，他能够忍受他的妻子四十年，而我，做不到。你也许无法了解你自己，我建议你去看、揣摩一下你的母亲，你就是她，她是一个善良、贤惠、节俭、本分的女人，你也是，她成全了你，同时她也害了你，比如你婚姻的失败。当然，你也许并不认为这是一个失败，因为我是一个并不优秀的男人，离开我，可能是你的幸运，但是，我坦率地讲，我很痛苦，我觉得自己伤痕累累，我不怪你，只怪你的母亲，是她让你形成了一个咄咄逼人、爱控制人、好讽刺人的性格……我说的这些你也许不会承认，那也无所谓，反正我们是各奔东西了。但是有一点我非常揪心，你千万不要再让咱们的女儿璇璇成为牺牲品……”

“对不起，我还有事。”她逃也似地离开。

“我像母亲吗？”这让一直自我感觉良好的女记者开始反思。我和她交谈了很多次。她终于发现，她之所以处处否定母亲，对母亲充满了怒气和怨气，那其实是对自己不满，她无法容忍自己的那些缺点。她既恨母亲，却又忠贞地继承了母亲的一切。她看似在和母亲划清界限，其实，她仍然受着母亲的影响。那是一个怎样的母亲呢？

“她是小学语文老师，所有被人称颂的小学老师的优点，比如慈爱、微笑、耐心、细致、温柔，她都没有；所有贬低小学老师的词语，比如刻薄、自以为是、好为人师，都可用在她身上。母亲的眼睛总是向外看：别人……别人家……别人家的男人……别人家的孩子……她每天都在抱怨，每天都在指责，她觉得自己是最倒霉的人，她生的四个孩子都是又丑又笨，她嫁的男人是最没出息的，她遇到的是天下最恶毒的婆婆，她

每次出门都会碰到下雨天，她每次买菜都会遇到刁钻的菜农……她将所有的事都往别人身上推。从小，我们就觉得所有不好的事都是我们造成的，我们总是很胆小，做什么事都畏首畏尾……”

小时候，母亲否定了孩子的一切，现在，长大的孩子又否定了母亲的一切。孩子将母亲给的一切又还给母亲，但是，她自己又深受其害，她否定丈夫，否定幸福。丈夫的担忧“别让女儿再成为牺牲品”是有道理的。

案例三：为什么命运会重复？

一个40余岁的女子，已是第三次结婚。她的前两次婚姻都堪称不幸，两任丈夫都有严重的暴力倾向，常把她打得鼻青脸肿地去上班。熟悉她的朋友和同事都为她鸣不平，因为她不仅漂亮温柔，而且非常能干。当她第三次结婚时，她的朋友们认为，她的不幸可以结束了，因为第三任丈夫苦恋她多年，终于如愿以偿和她走到了一起，还发誓说会一直疼她，绝对不会令她再受苦。

然而，刚结婚两个星期后，他们就发生了战争，她给几个朋友打电话，哭着求他们过来，因为她又挨打了，这个自称会爱她一辈子再也不让她受苦的男人，居然这么快就违背了自己的誓言，难道男人都是这么不可靠，难道她的命就是这么不好……

几个朋友立即赶到了她的家。到了她家后，发现她坐在电话旁呜呜地哭，而他则蹲在身边，边流泪边求她原谅，并对纷纷谴责他的朋友们说，他绝对不是有意打她的，只是当时突然失控了，一拳打在她脸上。但把她打倒后，他又心疼，又惶恐，惶恐自己怎么也变成了坏男人。

赶来的朋友中有一位女子是心理医生，她没加入谴责他的队伍，而是耐心地问，到底发生了什么，请讲一下整个事件的细节，越详细越好。

当两人把事件过程讲出来后，赶来的朋友都惊讶地停止了对丈夫的谴责。

原来，因一件很小的事情，他们发生争吵。争吵到最激烈的时候，妻子质问丈夫说：“你是不是想打我，像×××（她爸爸的名字）打我妈妈一样？”

丈夫说：“怎么会，我不会打你的，我承诺过的，而且我从不打女人。”

妻子说：“你就是想打我，我早看出来，你和他一样，你和他们（她的前两任老公）一样，你们男人都一样，你打我啊，你打我啊，你不打我，你就不是男人……”

她这番话重复了很多次，突然，他失控了，挥起了拳头，等醒过神来，就发现她已躺在地上。

如果只看表面现象，这个男子绝对错误，因为他是暴徒。但是，这个过程一梳理出来，赶来的朋友立即明白，这个女子，真的是在讨打。当然，不是意识层面上的讨打，而是潜意识层面上的讨打。

原来，这位妻子从小有一个酗酒成瘾、赌博成性而且动不动就打老婆孩子的父亲，为了讨父亲的欢心，她表现得很听话、很乖巧。成人后，自己的内心力量增强了，她发现，原来自己的童年是那么痛苦，但她又不愿承认这一点，于是，她便要为自己童年的痛苦寻找理由：看吧，世上的男人都是一样的坏；你小时候不反抗不是因为你软弱，只是因为男人太狠了，我是没办法制服他们的。

所以说，她虽然长大了，独立了，可是，仍然活在父亲的暴力阴影下。

四、父母带给你的那些伤害

耿兴永的《潜意识：写给你自己的心理学读本》一书中提到这样一个案例。一位中年男士告诉咨询师，他没有7岁以前的记忆，请咨询师用催眠的方式帮他找到那些记忆。

在安静的房间里，他闭着眼睛，有些局促地半躺在椅子上。咨询师努力地使他放松，然后从距离现在更近的少年时代开始进入他的回忆，

因为咨询师知道，那里可能是阻抗比较小的区域。

咨询师问他：“你的初中是在哪里度过的？”

他愉快地向咨询师讲述了他少年时代的许多趣事。他告诉咨询师他很早就开始住校，学校的生活很乏味，大家就想办法找乐。那时他和几个很好的玩伴，每到放学之后就到河里去摸鱼。有一次，他下河摸了一会，突然想起还有一件重要的事情要做，就一个人上岸，没有告诉其他伙伴就走了。等他再见到伙伴们的时候，已经是深夜，他们无一例外地红着眼睛。伙伴们看到他，一下子围过来，一边笑一边哭一边佯装要打他。原来，那几个伙伴发现不见了他的踪影，还以为他被河水冲走了。

说到这里他轻快地笑出来。

这时咨询师问他：“回想一下你的童年，告诉我它给你的感受。”

他突然变得沉默，过了许久，也没有出声。

咨询师试着重复自己的话，对他说：“回想一下你的童年，告诉我它给你的感受。”

他微闭着双眼，面色变得有些苍白，额头上冒出冷汗，咨询师知道他正在面对让他感到紧张、痛苦的事情。于是咨询师暂时停止了提问，以避免加剧他的紧张。

当他从催眠状态下苏醒过来之后，咨询师问了他的感受，他说他遇到了令他很恐惧的事情。

咨询师告诉他：“你的童年可能经受过很大的伤害，从你在催眠状态下的反应我可以确信这一点，你还愿意进行催眠吗？”

他点头表示愿意。

当咨询师再次引领他回到催眠状态时，又遇到他的阻抗行为。经过多次放松之后，最终才找到他不愿意回忆起的事情。原来，他的父母在他幼年时期经常发生口角。而在一次激烈争吵后，母亲离家出走。他目送着母亲离开了家门，之后母亲就再也没有回来。这场变故让他太痛苦，以至于他再也不愿意把它回忆起来。为了避免被人问到有关他父母的情

况，他总是以“我没有7岁以前的记忆”来搪塞，久而久之，竟然连自己也相信了。

行为主义心理学有一种观点，在极强的刺激之下，我们很容易一次就在“刺激”与“反应”之间形成牢固的条件反射。比如一个患有恐高症的人，他对低处的一切物体都感到恐惧，即使勉强克服这种心态，爬上了楼，也丝毫不敢朝下张望。而形成这种恐高心理的原因，则是因为他在幼年时曾经目睹过下葬的情景。当时实行的还是土葬，他看到了装有尸体的棺材被放到深深的土坑中，再联想到死亡，在这一瞬间，他对低处的物体产生了极强的恐惧感。这种感觉直到成年仍伴随着他。

儿童的心灵不比成年人，简单而缺乏抵抗力。由于他们的思维还未成熟，很容易受到强烈刺激的影响，若被粗暴地对待很容易导致终身的伤害，而使他一生都深受其害。

有一位缺乏安全感的女士努力地在童年寻找其中的原因：

案例一：我为什么缺乏安全感？

我现在觉得自己缺乏安全感，能否挖掘童年的经历来找寻原因呢？

我一直都很爱哭，现在这么大了还是爱哭。自己找了很久的原因，都未得其解。有一次，在刚刚睡醒却还不清醒的时候，脑海里突然浮现出大概四五岁时的一个场景：那是一个良好的晴天，我在奶奶家里，堂弟惹了我，我把自己关在房间里号啕大哭。奶奶发现了，特别着急地在门外叫我，边骂堂弟边安慰我……那时我觉得很高兴，虽然还在哭，但是一点悲伤的感觉都没有了。我突然明白自己爱哭的原因就是希望通过哭来让别人意识到我的存在，来爱我。

长大以后，从儿童成长教育等方面了解到我缺乏安全感的原因是因为小时候很少得到抚摸或拥抱。我6岁前都在奶奶家长大，很少能够和父母在一起，记忆中就没有妈妈的拥抱，奶奶因为操持家务也很少抱我。所以，现在每次男朋友抱我的时候我都觉得特别幸福，希望他不要松开手。



新婚的老公对我很好，也很疼我，可是我还是经常猜疑他，害怕他会不忠。他是老实厚道的那种人，没有做过对不起我的事，可不知为什么，我就是无法相信他，包括身边其他的人，我没有办法真心信任一个人，除了奶奶。也许这和我的家庭环境有关系，父母感情一直不好，长年处于冷战状态，让我觉得自己很可怜。当生活遇到困难和挫折的时候，我总是抱怨上天不公，有时候，我最大的梦想竟然是一觉睡去第二天就不要再醒来……

另一位女士，在成年以后，表现出极强的独立性，喜欢独立自由的生活，宣称要单身一辈子，还常常为自己三次“离家出走”而向别人津津乐道。

案例二：我为什么离家出走？

我经历过三次离家出走，每一次，都使我获得许多独立生活的信心。

童年的我，因为是女孩，在家里没有什么地位，需要在母亲的保护下生活。疼爱 and 夸奖只能从母亲家的亲戚，特别是外婆那里得到。父亲对我的管束是严厉而苛刻的，父亲是严肃、冷冰冰和不快乐的代名词，而我唯有通过好的学习成绩才能得到父亲一言半语的肯定。

至今让我感到心酸的是，在学骑自行车的年龄，别人都是由父亲扶着、追着自行车的，而我则是由母亲或者碰上一同一起学车的同学的父亲来教我骑车。有一件事我一直没跟母亲说过，小学时我在同学家里才知道，原来女儿也是可以坐在父亲的膝盖上撒娇玩耍的，而且也沾了一下同学的光，在同学父亲的膝盖上坐过几次。

在母亲外出的时候，我要暂时归入到父亲的管辖范围。记得有段时间正在啃一本武侠小说，做课时我用辅导书的书皮包着小说，掩耳盗铃地看，结果父亲进来一睨就看穿了，好在没挨骂。晚上待父亲巡房完毕，打开手电在被窝里继续有滋有味地啃，也许是在叛逆感的作用下，那段时间

觉得特刺激。所以，在我心目中，那本武侠小说占据了任何其他小说都不能代替的地位。我想是因为它给我一种挣脱管束的解放的感觉。

在小学，我经历了第一次离家出走。那次是在母亲这把保护伞外出的时候，因为一点儿小事，我受到了父亲的指责，愤怒地出走了。我穿着拖鞋，一边抹眼泪一边步行一个小时到了表姐家。哭累了的我胃口大开地吃了晚饭后就被遣返回家，路上我只是不停重复着“我不回去”。

在大学我经历了第二次离家出走。父亲在给我学费的时候教训了我。我虽然知道自己在家里没有什么说话的权利，但冤枉气还是很难咽下的，而且人大了翅膀硬了，也有躲避的地方了，我收拾行李就提前回校了。从那以后我就很少回家。

大学刚毕业时，我不得不与父母生活在一起，这又让我感受到了身在牢笼的感觉。于是，为了挑战父亲的权威，我竖起了第三块里程碑。我选择做了一名导游，虽然工资不高，却可以全国四处游荡。父亲坚决反对我的选择，他无法理解有着很好的学历背景的我却要选择这样一个并不体面的职业。

我没有解释，当我真的成为一名导游时，童年躲在被窝里看武侠小说的感觉又来了。我到底是自己成为名导游而高兴，还是为自己又一次成功对抗了父亲而高兴？我也不清楚，但我确实很高兴。

心理学家荣格说过一句话：“人毕其一生的努力就是在整合其童年时代业已形成的人格。”每个成年人遇到的心理问题，往往会在其童年找到诱因。童年的经历，特别是父母对待我们的方式，已经为我们的心理发展埋下了一粒种子。

一位深受记忆衰退困扰的电子工程师不得不求助心理医生。

案例三：我为什么记忆衰退？

我是一个30岁的电子研发工程师，是公司的一个小头目，最近越来越

越感觉记忆衰退，思维呆板。我在一所大城市工作，工作性质不错，有一个可爱的老婆，属于白领中的佼佼者，但记忆衰退、思维呆板的问题困扰我快一年了，给我的工作和生活带来了许多麻烦。

我控制情绪的能力比较低，很容易受到外界的影响，而情绪又很容易影响记忆和思维。优柔寡断的做事风格，也让我时常抓狂，常常为一点小事而瞻前顾后、焦虑不安。

我刚刚工作时，豪情万丈，准备干一番事业，对公司小组的大事小情，参与都十分积极，但说话做事不是很稳重，加上性格实在，言语直接，说话随意，不注意自我保护，常常得罪人。得罪人之后，我总是很后悔，可是又很难改变自己。每到这时，我就会想，还不如自己什么都不知道、什么都不会做更好一些。

由于自我感觉记忆衰退、思维呆板，整个人显得特萎靡，说话做事都特别缺乏自信心，总是觉得自己手头做的事情特无趣，我已经有很长一段时间处于整天浑浑噩噩、了无生趣的状态了。

那么，导致这位工程师陷入记忆衰退的原因又是什么呢？我们不难看出，直接原因是因为他做事说话不够稳重，一些工作上的事情没有处理好，这打击了他的自信心。在自信心受挫以后，他又开始怀疑自己的能力。在没有能够成功地改变自己的情况下，他又形成了一个错误的观点，“不如自己什么都不知道”。

可是，这种遗忘的状态又与他的童年有什么关系呢？在心理分析的过程中，我发现了隐藏在他潜意识中的童年的痕迹。

原来，他有一位好大喜功、喜欢夸张的母亲。在这位母亲的眼中，她的儿子是超过其他任何一个孩子的天才。即使是他做了一点点小事、取得了一点点小成就，她也经常以超过事实数倍的措辞来夸奖他，久而久之，让他对自己产生了一种错觉：“自己想的、自己做的，都是不同凡响的。”他陷入到一种飘飘然的境地，认为自己有着不同于常人的能力。

这种过度的关注和不切实际的吹捧，在他还在母亲的庇护之下时并没有表现出它的不当之处。然而，在他工作之后，一旦面对独立的工作与生活，他还是想做出“得到超乎寻常关注”的那种成绩，可是，在现实中，这种愿望很难满足。于是，从来没有学习过如何应对挫折与失败的他，就只好以一种消极的姿态来面对失败，也就是前面我们看到的，宁可把自己的失败忘记，也不愿意面对它们！

心理学家将人的一生比喻为一只放出去的风筝，它晃晃悠悠地升起，越来越高，受到风向的影响，更受到放风筝者手中那根线的牵制和操纵。童年的经验就是那根线，它会引导和制约人一生思维、情感及言行发展的轨迹。

如果生长在一个健康、充满关爱的环境中，他完全可能成为一个生气勃勃、快乐健康的人。同理，那些性格古怪、脾气暴躁，对自己、他人与社会有危害的人，在相当程度上是由他成长的环境造成的。

因此，如果一个人拥有一个比较幸福的童年和随之形成的健康性格的话，从心理学意义上讲，他将是幸运的，因为他未来的生活将会在健康人格的影响下，在一个比较健康的轨道上运行。他们性格乐观开朗，乐于与人交往，勇于迎接挑战，敢于承担风险，容易成为社会中的成功者。相反，如果一个人的童年经历和成长环境比较恶劣的话，那他的心理发育就有可能缺少必要的精神养料，在成长过程中，就可能形成各种性格缺陷，为将来的各种心理障碍埋下伏笔。这样的人在长大后可能会表现出焦虑、退缩、孤僻、缺乏自信，并且很难自行摆脱。

佛祖对孙悟空说：“你飞吧，看你能不能够飞出我的手掌心！”孙悟空不服，一个筋斗翻出去，看到了五根撑天的肉柱，自以为已经到了天边，其实那只是佛祖的五根手指而已。许多人在成年以后受到的心理困扰，就和孙悟空的遭遇是一样。童年时代的经历，决定了他无论怎样跳来跳去，都很难跳出自己以往经历的影响。

父母作为孩子人生的第一个领路人，对孩子将来的行为模式和心理

特征有着很大的影响。具体地说，男人往往在他的童年期受到母亲的影响，而女人则她的童年期受到父亲的影响。以男人和他母亲的关系为例，我们来分析一下这种影响有多大。

一个缺乏自信、喜欢依赖他人的成年男人往往有一个喜欢支配别人的母亲。如果一个成年男人的性格特征表现为消极、缺乏自主性、依赖、顺从、墨守成规，那么他可能有一个支配型的母亲。在他的童年时期，母亲往往将他视为自己的私有财产，不考虑他的感受，他的任何反抗都会使母亲表现出强烈的愤怒行为，他所要做的只能是服从。在这种关系中，他慢慢失去独立的个性，长大以后也只会被动地服从。

成年后茫然、无所适从的男人，往往有个喜欢干涉他的母亲。如果一个成年男人性格特征表现为幼稚、焦虑、神经质、无所适从。那么在他的童年时期，他母亲可能对他的生活无道理地横加干涉，使他没有形成对正确与错误的判断标准，成年以后也不知道怎样把握对与错的分寸，迷失在矛盾与焦虑之中。

一个放纵的成年男人，可能有一个放任的母亲。如果成年人的性格特征表现为放肆、自我中心、蛮不讲理。那么在他的童年时期，母亲可能对他有过分的溺爱和保护，母亲对他的错误行为也不加以指责，使他以为自己做的任何事情都是合理的，结果使他形成放纵、不受约束的性格。

如果一个成年男人喜欢过分地表现自己，那么他很可能有一个冷漠的母亲。如果一个成年男人喜欢过分地表现自己，希望引起别人的注意，喜欢成为众人的焦点，努力使自己表现出被他人认可的那一面，而实际却是冷漠、冷酷、缺乏同情心。在他的童年时期，母亲对待他就像对陌生人一样，缺乏关心和照顾，态度冷淡，不闻不问，使他产生被漠视、被忽略的感觉，于是，他喜欢通过极端行动来表现自己，同时对待他人时也会采取同样冷漠的态度。

如果一个成年男人喜欢争斗和对抗他人，他可能有一个专横的母亲。如果成年人的性格表现为反抗、情绪不安定，在依赖、服从与对抗之间

摇摆，攻击性强，那么在他的童年时期，母亲可能对他不够耐心，态度生硬，忽视了他的内心感受，从而造成母子之间感情疏远，甚至紧张、对立。他受到的批评指责远远多于表扬和鼓励。母亲习惯于用批评和责备去矫正他的过错而忽视情感上的交流，使他很早就产生反叛心理，成年以后也喜欢以对抗的方式来解决问題。

如果一个男人在成年以后表现为独立、坦诚、容忍等，那么他可能有一个通情达理的母亲。在他的童年时期，母亲对他悉心照料，耐心教导，经常表扬、鼓励他。凡是要做出与他有关的决定，母亲会尊重他的意见，即使他的年龄很小，从而形成融洽、亲密的母子关系。既有母子间的亲情，又有朋友之间的友谊，使他的身心健康发展，在成年以后也能够从容地应对各种挑战。

这些类型推及到父女关系上也是同样适用的。

总而言之，一个在平等、相互关爱、相互尊重的环境中成长的人，在成年以后会表现得乐观、豁达、有责任感，愿意与他人合作；反之，如果母子/父女关系没有进行恰当的构建，那么他/她在成人以后，就可能表现出各种个人性格与人际关系上的不足。

五、给自己把脉：你是否曾被父母伤害

现在我们做这样一个问卷。

你小时候同父母的关系状况——

1. 你的父母说过你坏或者无用之类的话吗？骂过你吗？常常批评你吗？
2. 你的父母为了让你守规矩使你受过皮肉之苦吗？用皮带、刷子或其他东西打过你吗？
3. 你的父母酗酒或吸毒吗？对此你感到迷惘、不安、恐惧、

伤心或羞愧吗？

4. 你的父母是否曾经因为情感障碍或精神方面、身体方面的疾病而情绪严重低落或对你不闻不问？

5. 你曾经因为父母有病而不得照顾他们吗？

6. 你的父母是否侵犯过你的隐私？

7. 你是否曾经在相当长的时间里惧怕自己的父母？

8. 你是否曾经怯于向父母表达自己的愤怒？

你的成年生活——

1. 你是否觉得自己同他人的关系也具有伤害性或毁灭性？

2. 你是否认为，如果过于接近其他人，他们将会伤害你或抛弃你？

3. 你是否觉得自己总是令领导或同事厌恶？

4. 你是否很难弄清自己的身份、感觉或愿望？

5. 你是否担心，假如人们了解了你的真实面貌，就不会再喜欢你了？

6. 取得成功时你是否担心别人说你在欺诈？

7. 你是否会无缘无故地发火或伤心？

8. 你追求完美的人吗？

9. 你是否很难放松开心一次？

10. 你是否感到，尽管自己动机良好，但说话、办事都像自己的父母，令自己讨厌？

你成年以后同父母的关系——

1. 你父母还把你当作孩子对待吗？

2. 你一生中的许多重大决定是否是以父母的赞同为依据？

3. 你同父母在一起，或者每想到要同父母在一起时，情绪或身体上是否反应强烈？

4. 你担心同父母意见不一致吗？

5. 你的父母用威胁或者使你感到内疚的方法操纵着你吗？
6. 你是否觉得自己应当为父母的心情负责？他们不高兴，你觉得是你的错吗？你认为你有责任让他们高兴起来吗？
7. 你是否觉得不管做什么，总是对父母有所亏欠？
8. 你是否觉得，不管怎样，终有一天，你的父母会变好？

如果你对以上问题中的三分之一做了肯定回答，那你就是受了父母的伤害，你应该继续往下读，本书一定会对你的成长有很大帮助。

第二章

追寻：父母为什么要伤害我们

明白父母曾经伤害我们，很多人可能会仰天长叹：为什么？为什么啊？我们可是他们的孩子，他们为什么要这样对我们？

父母绝不会有有意要伤害孩子，他们只是在爱的方式上出了差错。

一、父母的“不作为”和“不正当作为”

父母不合适的爱的方式可以从“不作为”和“不正当作为”两个方面来概括。

（一）不作为

孩子有自己基本的、不可剥夺的权利——要吃饭、穿衣、居住、受人身保护，除了这些生理需求的权利外，他们还有权受到情感上的安慰，有权获得自尊，有权实现自己的人生价值。这些权利的实现很大程度上需要父母来提供。父母需要承担哪些义务呢？

- （1）满足孩子物质上的需要；
- （2）保护孩子，使其免受身体上的伤害；
- （3）满足孩子对于爱、关心和温情的需求；

(4) 保护孩子，使其免受情感上的伤害；

(5) 为孩子提供道德和伦理方面的指导。

父母需要承担的义务还有很多，而这只是最基本的义务。事实上，很多父母所做的都不过是第一条。他们的不作为主要体现在以下几个方面。

1. 遗弃。当然不是指真正地抛弃孩子，而是指在情感上远离孩子。父母通常会为自己的遗弃行为找出很多理由：“我很忙，没有时间照顾他。”“他体弱多病，很难带。”“我现在忙着挣钱是为了让他以后过得更好。”“他实在太调皮，我管不了。”在这些理由的支撑下，孩子被自己的亲生父母遗弃了：放在乡下爷爷奶奶家；常年由保姆照看；寄养在全日制托儿所或幼儿园；长时间将孩子一个人锁在家里。当遗弃了孩子后，父母内心常常会有歉疚，便会从物质上加倍地补偿他，但孩子心中所留下的伤痕是无以弥补的。孩子不懂那些五花八门的理由，他最直接的感受就是：爸爸妈妈不要我了。还有一种遗弃是因为离婚所造成的单亲遗弃：父母离婚后，一方从此在孩子的生活中消失了。纵然有很多客观理由让你无法去看孩子，你可以原谅你自己，但你的杳无音讯是让孩子无法原谅的。

对孩子的遗弃会给孩子造成怎样的影响呢？我的一位朋友从小是孤儿，他的故事有一定代表性。

案例一：我怎么会动机不纯？

晓鞠在重庆一家事业单位工作，工作之余开办心理热线，免费给人做心理咨询。因为他的热情和爱心，找他的人越来越多，他成了重庆炙手可热的人物。不过，最近他遇到了烦恼：“有人说我图美名，我都这把年纪了，难道还想升官发财？再说了，这又有什么意义？我只是想为社会尽点心尽点责，大家为什么不理解呢？平时大家都在感慨世风与日俱下，偶尔有个活雷锋愿意无私奉献，马上又有人攻击。这是什么逻辑？我做好事，

有什么错吗？”

我问他：“你当初为什么想到要开办心理热线？”

“你知道我是孤儿，吃百家饭穿百家衣长大，我能有今天，是很多好心人照应的结果，对此，我心怀感恩，一直想找机会报答。三年前，看到社会上很多人都有心理困惑，急需心理支持和社会援助，于是我就决定尽自己的能力来帮助他们，也算是我这个孤儿对社会的一种回报吧。”我猜测这些话晓鞠已经对来采访的各个媒体说过很多次，已形成了套路。

我又问他：“那么多人找你，你吃得消吗？”

晓鞠叹了口气：“这正是我现在的困惑：别人找你是信任你，你怎能拒绝呢？可是，如果有求必应的话，那我根本就不能正常上班、休息了，单位领导要批评我，我自己的身体也要被拖垮了。”晓鞠告诉我，他本来对外公布的热线电话时间是周一到周五每天晚上7点至12点，双休日早8点至晚8点，可电话铃声根本不理会这个时间表，一天到晚地响个不停。他说，他经常接电话至凌晨两三点，第二天早上上班无精打采，常常是开着会就趴在会议桌上睡着了；10岁的女儿也强烈抗议，说一听到电话响，浑身就起鸡皮疙瘩；妻子警告他：如果你不停了这心理热线，我们娘俩就搬出去住。“我这么辛苦，付出了这么多，竟然还有人说风凉话，说我走火入魔，说我是别有用心、有所企图，这真让人伤心。”晓鞠满脸乌云。

“那你希望别人怎么说呢？”我问道。

晓鞠挺了挺身子，嗓音洪亮地说：“我说了我做好事是心甘情愿的，我不需要别人唱赞歌。”

“可是，你还是希望别人说你是好人，对你心怀感激，对吗？”

晓鞠点点头：“他们心里有一份感激就是了，不必告诉我，也不必有所表示。”

“看来，你还是有所求的，你求的是人家的感激。”

晓鞠不同意我的观点：“我帮了他，他心怀感激，这是人之常情，并不是我要求他这样啊！”

“但是你很在乎这一点。”

晓鞠一时没弄明白我想说什么，误认为我是在揪他的“辫子”，情绪很激动：“就算我在乎，那又怎样？这不能算作我动机不纯吧？我吃百家饭穿百家衣长大，我对所有帮助我都充满感激，每月给那些资助我上学的人写感激信，他们接到信都很高兴，要求我经常写信，难道说他们也是动机不纯？现在社会上求名求利、爱慕虚荣的人比比皆是，好不容易有人做点好事，却被定性为动机不纯，这是什么心理啊？”

在我们身边，有很多大好人，他们以做好事为乐，无私帮助别人，从来不求回报；他们喜欢向人标榜自己的奉献精神；他们的行为受到大多数人的赞扬和鼓励，一旦有人泼冷水，他们就会显得异常气愤。

人之初，性本善。每个人从本质上都是愿意通过帮助别人来获得自我心理满足的。但是，如果以牺牲自己的利益为代价来帮助别人，这种心理就有些异常了。

晓鞠对心理热线的过分热情有其特定的心理背景——

年幼的孩子理应得到衣食住行、安全等方面的照顾，这些照顾如果由父母提供，那是天经地义的，不需要特别感恩，但如果由其他人来提供，那就是一种恩赐，需要牢记在心、感恩戴德。作为孤儿的晓鞠小时候一定经常被人这样教导，因此，他在情感上一直处于债务人的状态，别人给他的帮助越多，他背的债务越重。成年后，当他偶然发现他可以通过心理热线帮助别人时，他欣喜的心情可想而知，这就像背债多年的人终于发现了一条很好的偿债渠道，而且还可以翻身成为债权人，这是多么令人自豪的事。所以，他以无尽的热情投入到这项助人为乐的工作中。的确，他不图物质回报，但是并不表明他不需要反馈，他非常在意别人的态度，别人如果感激他，那他就觉得自己向外放了一笔情感贷款，感激他的人越多，他当债主的感觉就越好。虽然做义务心理咨询扰乱了他的正常生活，让他不堪重负，但是他不愿舍弃任何一次发放情感贷款

的机会。真正的助人为乐是站在别人的角度着想，别人需要，我就做，别人不需要，我就不做。而晓鞠的助人为乐主要是为了满足自我的情感需求，所以一旦有人质疑他、攻击他的行为，他就会觉得非常紧张、焦虑，害怕别人不再需要他。

所以，晓鞠现在不堪重负也好，对外人说风凉话的极度气愤也好，怪不得外界环境，真实原因是自己陷入了“寻求自我满足”的怪圈中。

2. 疏于照管。孩子虽然在你身边，但是你却没有尽到父母的职责，孩子最基本的衣食住行得不到保障，他经常生活在有没有饭吃、衣服不够穿、房子会不会被人没收的恐慌中。因为贫穷造成的这种恐慌，现在已经比较少见了，它更主要是来自父母的粗心。可能是工作太忙，也有可能是沉迷于某些不良嗜好或是沉迷于自我情感中，而无暇或无心照顾孩子，把精力集中在关注自己的身体和情感需求的父母向孩子发出了一条十分强有力的信息“你的感觉不重要，只有我重要”，孩子因此觉得自己是无足轻重的角色，这会大大伤害他的自尊。父母照顾孩子是他们应尽的职责，这并不是说对孩子父母一定要照顾得无微不至，但至少，你要让他感觉到安全。你可能因为忙不能按时做饭，但你要告诉他，你可以到小姨家去吃饭，可以买面包，可以泡快餐面，可以吃饼干，并尽力为他创造一些条件。你的房子在银行作了抵押，孩子如果知道了这件事，你要告诉他：你放心，我们绝对不会睡在大街上，我们还可以到爷爷奶奶家去睡，或者睡旅馆。

照管既包括照顾，也包括管教。孩子会有很多不正确的言行，会犯错误，会被一些不好的思想和言行所诱惑。如果对孩子听之任之，不及时予以管教和正确的引导，那也是一种失职。很多父母会对已长成一棵“歪脖子树”的孩子大加谴责，殊不知，真正的祸首在于自己。

疏于照管会让孩子觉得没有安全感，因为从来没有人告诉他：接下来会发生什么事。他会一直生活在不确定的感觉中。我曾写过一个《守护》的故事：一位母亲向闺中密友“莲阿姨”哭诉丈夫可能有了外心，热

忱的“莲阿姨”给这位母亲支招，该如何去了解丈夫的行踪，如何去检验他是否真心；而8岁的孩子屡屡搞破坏，让母亲的计划难以实施；但孩子的暗中保卫并没有让父母的关系得到缓解，母亲和“莲阿姨”商量，要办离婚手续，孩子很害怕；最后，他不得不杀了那个“爱管闲事”的“莲阿姨”；他用他纯真的情感守护这个家，但是，父母仍然走上了法庭。

3. 反哺。父母在精神和情感方面受到了伤害，他们不仅不能满足孩子的需求，很多情况下反倒指望孩子关心父母。孩子不得不过早地长大，无忧无虑的童年被人劫走。当父母将家长的责任强加到孩子身上时，家庭各成员的角色关系就变得模糊、扭曲、倒置了。一个被迫成为自身的父母甚至成为父母的长辈的孩子，就失去了赶超、学习和仰望的对象。没有父母角色的榜样引导，孩子的人生观、价值观就会随波逐流。

失职的父母们经常会像无依无靠、不负责任的孩子，于是孩子就本能地要保护他们。当有人因为孩子的问题谴责父母时，孩子总会否认这两者之间的联系：我父母对我很好，都是我自己的错，是我自己不争气。不管孩子怎样为父母辩护，失职的父母给孩子造成的伤害会影响孩子的一生。

有这样一个故事，一个从小生长在单亲家庭的13岁少女因不堪生活的重压而选择自杀。注意，是“生活的重压”而不是“学习的重压”。13岁的女孩会有什么重压呢？在她生前的日记上，有她10岁时写下的一段话：

“今天是妈妈的生日，我晚上才知道，妈妈，对不起，我没有给您准备礼物。

“妈妈今天好像特别高兴，她制定了一个五年计划，她说她要做女强人，当更大的官，要成就精彩的、卓越的人生——妈妈真了不起。

“不过，我今天表现得不太好。妈妈在说梦想的时候，我却在心里打自己的算盘：妈妈会越来越忙，我每天回家是不是看不到妈妈了？她有

时间陪我散步或到广场玩吗？她会和我一起做蝴蝶标本吗？她以前说过，要带我到西安看兵马俑，她说话还算数吗？爸爸离开家，妈妈又这么忙，我会不会像个孤儿一样可怜？想到这里，我眼泪都流出来了。

“幸好，妈妈没有看见，她又问我：“妈妈是不是很了不起？”我偷偷地擦了眼泪，使劲地点头。妈妈很高兴，妈妈笑起来真好看，让人心里暖暖的，像照进了春天的阳光。不过，妈妈很少笑。妈妈今天这么高兴，我也应该高兴啊！我为自己刚才的眼泪而惭愧，我太自私了，只想着自己，我真该死！”

“妈妈，你勇敢地去实现您的梦想吧！您不要管我，我已经十岁了，我是大姑娘了，我能照顾我自己。”

可怜的孩子！她单薄的肩膀承载着母亲的喜怒哀乐，她觉得为自己考虑一下就是自私，就是“该死”！

根据这个新闻素材，我写了一个短篇小说《怎样才能让妈妈高兴》。一个5岁的可爱男孩，父母离异，他跟着妈妈，看到别人家的妈妈笑脸如花，而自己的妈妈整天却绷着脸、皱着眉，不停地抱怨，经常发脾气，他心里很难过，希望自己能想出办法，让妈妈高兴一些。他尽量让自己变得听话一些，尽量不在家里弄出很大的声音，从来不找妈妈要好吃的、好玩的，总是帮妈妈做一些家务事，可是妈妈仍然对他很不满。他决定给自己找个新爸爸，这样妈妈就会高兴了，可是，妈妈对他的用心策划却置之不理，甚至还骂他小不正经；他给妈妈的好友发去请帖，请她们给妈妈送生日礼物，可是妈妈却在“人穷志短”的感叹声中悄悄溜走；他决定像邻居小女孩那样学跳舞，这样妈妈也许就会高兴，因为小女孩的妈妈总是笑呵呵地看着女儿表演，可是，他的妈妈却扇了他一巴掌：“你爸爸就是跳五（舞）跳六的将这个家跳散了！上梁不正下梁歪，你竟然也跟着他学，你太不争气了！”他决定学农村的小表哥站在小板凳上做饭，因为表哥的妈妈夸起儿子的能干，眼睛总是眯成一条缝，他想自己的妈妈肯定也会高兴，可是，妈妈却大吼着教训他：“你怎么玩起

了火!你太不让人省心了!”妈妈甚至气得哭了,他在一旁哄了好半天,妈妈都不理他。妈妈哭诉:“如果不是为了你,我早就到深圳那边打工了,那儿的工资是这边的四倍;如果不是为了你,我早就组建家庭了,何苦一个人苦苦支撑着,我还不是怕你受委屈;如果不是为了你,我早就离开这个鬼地方了,何苦受人的白眼和欺负……”他突然茅塞顿开:是他,是他,是他阻碍了妈妈的幸福!是他让妈妈不高兴的!他才是罪魁祸首!他为自己终于找到答案而兴奋。在妈妈睡着后,他悄悄溜出门,走向附近的护城河。当刺骨的河水漫过他的胸部时,他心里想的是:我再也不会给妈妈添烦恼了,妈妈可以去做她应该做的事了,妈妈一定会高兴的。

写完这个小说,我心里堵得慌,特别想再写写这位母亲在抱着儿子冰冷的尸体时的心情。我想了很多,最后,觉得只需要一句话:“儿子,妈妈爱你!”

(二) 不正当作为

在独生子女时代,孩子在家中的地位越来越重要,很多家庭都是6:1的模式,即使父母“不作为”,也有爷爷奶奶外公外婆来代替“作为”,或者是6人共同对孩子“作为”。“不正当作为”比“不作为”更普遍。

1. 控制。控制不一定是一个贬义词,如果一位母亲不允许一个刚刚学步的孩子走到大街上去,这种控制是合情合理的,但是,如果她在10年后仍然这样约束孩子,那就成了过度控制了。

过度控制可分为直接控制和间接控制。直接控制没什么花样可言,控制是公开的,可以让你看到、听到或感受得到,如“你必须听我的,否则我就不理你了!”“我都是为了你好,你怎么不听话呢!”“你必须学医,这样以后才有出路。”“如果你反抗,我就会犯心脏病!”孩子像被拖进一个最后通牒的无底深渊,他的情感必须屈从父母的情感和需求,他的意见毫无价值,他的愿望无关紧要,他选择的权利被剥夺了。

间接控制也可以说是巧妙的操纵。操纵者不直接让你做什么,而是

通过一些迂回的言行让你服从他的意愿。孩子知道自己被人摆布了，但就是不知道别人是怎么摆布的。

《不要控制我》的作者帕萃斯·埃文斯埃在书中提到一个例子：

案例二：贝蒂和她的女儿

有一天，我和朋友正在一家咖啡馆喝咖啡。一位女士贝蒂和她的女儿苏茜，一起走了进来。女儿7岁左右。

他们看着玻璃柜台下的各种冰淇淋。“你要哪种冰淇淋？”贝蒂问女儿。

“我想要香草的。”苏茜说。

“有巧克力的。”妈妈说。

“不，我要香草的。”

“我觉得巧克力的更好一点。”

“不，我就要香草的。”

“你不应该要香草的。我知道你喜欢巧克力的东西。”

“我现在就想吃香草的。”

“你怎么这么倔，真够怪的。”贝蒂说。

在这个对话过程中，妈妈一直试图否认女儿的感受、女儿的判断，而试图将她自己的判断强加在女儿头上。她这样做，无疑是在告诉女儿，你内心的想法，你自己的选择，你自己的判断，是错的。她所谓“倔”的意思是：你不知道你的感受，我才知道，但你居然不承认。

妈妈这样做，其实就是要控制女儿的思想，她对女儿的真实存在视而不见。

这样的例子比比皆是。很多父母并没有真正站在孩子的角度上，他们不懂得孩子真正需要什么，也并不真正关注孩子的成长需要，甚至都没有兴趣去了解孩子自己的真实感觉、真实想法，他们只想将自己的意志强加给孩子，而这会让真实的孩子丧失自我。对于这样的孩子而言，

爱是一种令人窒息的枷锁。溺爱其实也是一种巧妙的操纵。父母为你安排好了一切，小到今天吃什么、穿什么，大到读哪所学校，选什么专业，将来找什么对象，父母都为你想得非常周到，你只需要按照他们设计的线路走就是了。

父母对子女的控制具有隐蔽性的一点就是他们统统是以对孩子关心的形式出现的：这是为了你好，只是因为我太爱你，你是我生的我才管你。这一言一语掩藏的都是这样一种意见：你现在可能受委屈，但你必须忍受。

第一章提到流行天后布兰妮的故事，她曾在一家疗养中心不断对别人说：“我是骗子！我是冒牌货！”这句话的意思其实很简单，意思就是：你们在我身上看到的所谓成功不是我的，而是我妈妈的，她通过我的身体实现了她的梦想。这看似很好，但布兰妮的意志却被剥夺了，她远远没有成为自己，而只是妈妈的“自己”的延伸。类似的例子还有迈克尔·杰克逊，他的名声、才华和影响力都胜过布兰妮。但是，他起初的成就也是父亲粗暴的塑造方式的结果。并且，和布兰妮一样，他在一次接受采访时对记者说，他的童年被剥夺了，这是令他最耿耿于怀的事情。

幼儿教育专家孙瑞雪女士说，一个精神胚胎得到良好发育的孩子，会有极好的感受能力，他充分信任自己的感觉，对任何事情都要寻求自己的判断和理解。最终，他将成为一个极具独立判断能力和丰富创造力的人。而在父母控制下成长的孩子常常会感到无助和无能，孩子的无助和无能使得父母有理由在孩子成人后继续干涉和操纵其生活，这因此形成了一种平衡：父母需要通过控制孩子来满足内心被遗弃的恐慌，孩子需要父母控制来逃避生活的责任。家庭内部保持了一种平衡，但是，孩子同样也是社会的人，当他们走入社会后，心理就会出现严重的失衡。

一位朋友向我介绍一个个案，说是非常复杂的一件事，相信我一定能帮助他们。那段时间我本来特忙，但是朋友如此看重，我只好硬着头皮上。一位中年男子找到我，说：一个男孩子谈过一个女朋友，那个女

孩有乙肝，男方亲友都不同意这门婚事，逼迫他们分手，女孩只好远走他乡，然后，亲友又给这个男孩介绍了一个女孩，在家人的催促下，他们很快结婚，但是，这个男孩根本不喜欢这个新妻子，天天骂她，逼她主动提出离婚。“可是，我们看这个女孩各方面挺不错的。”他说。

我问：“那个男孩是谁？”“是我侄儿。”他又问：“我们全家都担心，这个男孩是不是有了心理问题？”我在心里说：你才有心理问题，你们全家都有心理问题！人家小孩子好好地谈恋爱，你们做家长的瞎掺和什么？我忍住心里的气，问：“那个男孩为什么自己不来咨询？”“他绝对不会来，因为他从来不认为他有什么问题。”我说：“咨询需要本人参与，如果他认为他需要帮助，那就请他自己来，别人替代不了。”中年男子失望地走了。过了一个多月，他又找我，说侄儿和以前的女友联系上了，每天都要通电话，说一天听不到她的声音就活不下去，“他是不是神经错乱了？”他着急地问。我又在心里说：你才神经错乱，你们全家都神经错乱！我很明白地告诉他：“如果男孩子自己觉得需要帮助，请他直接来找我；如果他觉得不需要，你们代替他没用。”

说实话，我不想接这个个案，的确是朋友所说的“非常复杂”，但是，我实在帮不上。中年男子只是男孩的叔叔，我不了解这个男孩的父母，但是，我能想象，在那个家里，男孩肯定是生活在家长的严格控制中，连婚姻大事都完全由长辈做主，凭什么他们“看着好”的女孩，男孩就必须喜欢？男孩有自己的思想，不按他们安排的方式生活，努力争取自己的爱情，难道就是“心里有问题”、“神经错乱”？家长试图将孩子牢牢掌控。我为这个男孩感到痛心。我想，这个家庭绝对是僵化的、令人窒息的家庭。我无法见到那个男孩，我只能在心里祝愿他：早日挣脱掌控的缰绳！虽然，这一定会付出很大代价，甚至还会有被长辈押送到精神病院的可能（从其叔叔动不动就怀疑他心理上、精神上有问题情况来看，这种可能性是有的，而且还很大），但是，如果他不努力迈出挣脱的脚步，那他的一生可能就会在这样的家庭里窒息。

2. 虐待。虐待分为身体虐待和言语虐待。身体虐待显而易见是被人谴责的，随着社会文明程度的提高，这类虐待越来越少了，即使打孩子，也是偶尔的冲动行为。不过，有些虐待一旦发生，对孩子的影响是非常严重的。

一位未婚男青年在恋爱上遇到障碍，谈过好几个女朋友，但是却总是不能和对方建立良好的关系，有时对方靠他近一些，他就会浑身颤抖。在心理医生的帮助下，他回忆了童年那次可怕的经历——

案例三：我无法和女孩子亲密

20世纪70年代初期，我父亲是一位辛苦的筑路工人，由于工作流动性大，母亲不得不为此四处奔波。连一个固定的住处都没有。母亲的家境一直很好，渐渐地这样动荡、贫穷的生活感到厌烦。父亲的性格又非常暴躁，从来都不会从别人的角度考虑问题，常常会控制不住自己的脾气，对母亲大喊大叫，两个人的感情出现了深深的裂痕。

我就是在这种情况下出生的。那时，父亲经常出差在外，孤身在家的母亲得到了父亲一位朋友的帮助，两人之间产生了一些感情，甚至做了一些不该做的事。在我出生后不久，父亲从风言风语里听到了什么。大概在我四岁那年的一个晚上，父亲与母亲发生了一次激烈的争吵。争吵的起因就在于我的身世。父亲质问母亲：“这个孩子到底是谁的？”

父亲吵完后一气之下离开了家。那时的我已经被父母的争吵惊醒，房间里紧张的气氛让我感到非常恐惧。母亲可能也不太清楚我到底是谁的孩子，她看着躲在墙角的我，眼中含着泪水，然后慢慢地俯下身来，伸出双手想掐我脖子，我感到了极大的危险。万分恐惧的我，出于本能地一笑，那一刻，我的笑唤醒了她的母爱。她紧紧地搂住了我。而我，也存活了下来。

这件事情在我幼小的心灵上造成了严重的伤害。但年幼的我，似乎是很快就这件事情忘了。随着我慢慢长大，我长得越来越像我父亲，再没有人怀疑我的身份，这件事情也就渐渐地湮没在记忆的长河中。然而，到

了谈婚论嫁的年龄，我追求过多个女孩，却始终找不到那种恋人之间应该有的亲密感觉。每当和她们亲密接触的时候，我就会感到一种说不出的敌意和恐惧。我总觉得她们会害我。

母亲对孩子的那次伤害给他留下了非常痛苦的记忆，造成他日后对女性有一种本能的敌意。

言语虐待较之身体虐待因其隐蔽性，更具普遍性。很多家庭里，言语虐待伴随着孩子的一生。

与总是企图控制孩子的父母一样，使用言语虐待子女的父母有两种不同的方式：有的父母对孩子的攻击是直接公开的恶意贬损，他们会骂孩子愚蠢、无用或丑陋；他们会说孩子没生下来就好了；他们漠视孩子的感情，打击孩子的自信。还有一类言语虐待是通过取笑、挖苦、使用侮辱性的绰号来羞辱孩子。他们经常拿孩子开玩笑，“你是矮人国来的高个子”“你一笑眼睛就没了”“你是从垃圾堆捡来的”。不要看轻了孩子的智慧，他绝对会准确无误地接受你传递过来的信息：你是丑的、笨的、不逗人喜欢的。

父母的言语虐待也戴着教育孩子的防护面具，孩子很难意识到它的破坏性，而且，他们很容易将父母的信息内在化，也就是说，你认为他很愚蠢，那他就真的认为自己很愚蠢，你认为他是无用的，那他也就相信自己是无用的。孩子是不会从客观角度对这些评价产生怀疑的。

3. 三角关系。前面说过反哺，反哺是说父母推卸责任，孩子主动承担起家庭的重担，成为自己的父母或父母的长辈。而这里的三角关系是父母中的一方会将孩子揽过去，使其成为与另一方相抗衡的心腹或战友。孩子成为畸形的三角关系的一部分，经常会为站在哪一方而显得无所适从。妈妈说：“我嫁了你爸爸是倒了八辈子霉。”爸爸说：“你妈妈看不起我。”孩子成了父母情感的垃圾场，父母得以消除自己的不快，而孩子却背负了不该他承受的心理负担。很多所谓的“问题孩子”，那并不是孩子

出了什么问题，而只是孩子在代替父母的婚姻生病。

我的咨询室时常上演“三角舞”，夫妻吵，孩子闹；孩子闹，夫妻停；夫妻为孩子的事而吵，孩子被夫妻的情绪所牵制。那些孩子是非常有孝心的、懂事的，他们用自己的行为来分散父母的注意力，维持父母表面的和睦。这类似于中国古代《二十四孝》中“老莱娱亲”的故事：老莱头70多岁了，双亲仍在堂，为了逗父母高兴，他故意跌倒，在地上打滚。儿女的良苦用心可见一斑。可是，孩子的任务是成长，他们不应该成为夫妻关系的平衡木，而且，他们也解决不了父母之间的问题。

“这孩子行为有些不正常，我们怀疑她精神上有问题。”一家三口走进我的心理咨询室，妈妈焦灼不安地说。接着，她开始絮絮叨叨地讲述女儿的“不正常行为”。

我看了看来访者登记簿：康璇，女，15岁，初三学生，任性，娇气，脾气古怪，动不动就在家摔东西，不想上学，一个月前，割脉自杀……

“她以前很乖，很懂事，可现在像变了一个人似的，已经有两个月没去学校了，也不肯吃东西，身体越来越差。我们很担心她。”妈妈忧心忡忡地说。

“你能不能少说两句？听你唠叨，我耳朵都生茧了。我们今天不是来听你唠叨的！”爸爸不耐烦地打断妈妈的话。

“我不将情况说清楚，老师怎么帮我们？你这人就这样，别人做事你看不顺眼，你自己又什么也不做。那行，我不唠叨了，你说吧，我知道你水平高，会说话。”

“我看璇璇的问题就是你唠叨出来的。”

“嗨，怎么又怪罪到我头上了？我辛辛苦苦地将她抚养大，省吃俭用送她进重点中学，我全部心思都花在她身上，现在反倒成了罪证？”妈妈气咻咻地说。

“我早就说过，孩子要让她自由成长，你偏偏要将她送进重点中学，你看她现在都急成这样了。”

“我们家璇璇不比别人笨，别的孩子为什么都能在那个学校好好的？我看问题就在于，别人家的爸爸关心孩子，辅导孩子，你却是甩手掌柜！”

爸爸立即反唇相讥：“我这是‘放飞教育’，你的‘鸟笼教育’现在算是初见‘成效’了吧：璇璇害怕走出去，离不开家了……”

夫妻俩你一言我一语地打起了嘴战。

璇璇突然呜呜地哭起来。女儿这一哭，爸爸妈妈的争吵立即戛然而止。妈妈搂住女儿的肩，轻轻拍着她的背，爸爸忙着给女儿倒水，递纸巾。

妈妈低声嗔怒爸爸：“医生说过，自杀的孩子心理上很脆弱，不能受刺激，你的嗓门怎么那么大？”

“我天生就是这样的大嗓门！是你火气大，嘴一张就火星四溅。”

“我干嘛火气大？是你处处和我作对！一个大男人总是斤斤计较，挑剔别人，可自己又什么也不做，出了问题将错都推给别人。”

“我‘无为’总比你‘乱为’好吧。你的苦劳不仅算不上功劳，而且还害了璇璇。”

……

夫妻俩的嗓门越来越大。璇璇突然站起身，捂着脸，边哭边向门外跑。夫妻俩愣住了，很快，妈妈就大喊起来：“抓住她！快抓住她！别让她又干傻事！”爸爸很快醒悟过来，“腾”地起身向门外冲去，妈妈也跟上去。夫妻二人又是拖又是哄，终于将女儿“擒拿”归位。璇璇在妈妈的怀抱里嘤嘤地哭。妈妈哄劝了女儿一番后，抬起头，向我投来求助的目光。爸爸一个劲地叹气、摇头。

这真是一幕有趣的游戏。

企盼父母幸福和睦是每一个儿女的心愿，这是人之常情。可是，璇为什么会成为一个脾气古怪、逃学、厌食、要自杀的“问题少女”呢？

我问璇璇：“爸爸妈妈争吵，你为什么这样伤心呢？”

璇璇摇摇头：“我不知道，反正心里很难过。”

妈妈忙说：“她就是这样莫名其妙，一会儿哭，一会儿闹，一会儿笑，要不，怎么说她心理上有问题呢……”

我示意妈妈打住，让女儿说。

璇璇慢慢止住了哭声，低声说：“我恨自己。”

我问她：“为什么要恨自己呢？”

“我知道爸爸妈妈都是因为我而争吵，如果我非常优秀、听话，他们就不会这样了。我觉得是我让一家人过得很不幸福。”

“那你们家以前一定很幸福，是从什么时候开始你觉得不幸福了呢？”

妈妈抢着说：“璇璇很小的时候，我和她爸就有很多矛盾。我们俩人在思想观念、生活方式上都有很大差别，话不投机，三言两语就吵起来。后来，他索性不理我了，也不顾家，家务都是我一个人操持，回过头来，他又怨我这没做好那没做好。当然，这也不是我的一面之词，璇璇虽然是孩子，但是她也看得清楚，是吧，璇璇？”

女儿马上回应：“就是，我爸是大男子主义，很少做家务，我妈又要上班，又要管我，还要做那些没完没了的家务，太累了。”

“我的工作三班倒，经常半夜回家或者半夜起床去上班，他从来没有接过我、送过我，我出门进门他连问都不问一句。”妈妈说着，竟然哭起来。璇璇去拉妈妈的手，也嚶嚶地哭。

爸爸无助地摇头：“两个女人一台戏。家里这一闹一哭，我就什么办法也没有了，惹不起我就躲呗。”

显然，这对夫妻有很深的矛盾，他们无法解决，却将女儿拉进来。女儿支持母亲，和母亲相依相怜，爸爸却像没事儿似的。爸爸解脱了，妈妈得到了安慰，可是，女儿呢？她瘦弱的肩膀能承受妈妈的精神重托吗？她单纯的心灵能明辨两个成人的情感是非吗？

我问璇璇：“爸爸妈妈都好像非常担心你，可是你到底有什么问题呢？我觉得你很正常，也很健康啊。”我故意将问题正常化，引导来访者

以理智的心态思考和说话。

“就是，我也没觉得我有什么大的问题，我的同学都这样嘛，喜欢睡懒觉，喜欢上网，不敢多吃饭，害怕长胖，爱玩不愿意上学，这不很正常吗？可我爸妈却喜欢小题大做，整天揪着我这些问题不放，他们越唠叨，我越要这样做，反正我怎么做，他们都不满意，要批评……”

“这得怪你妈！”爸爸抢过话头，“她老是抱怨你呆在家里，太闷气，要你多出去交朋友，可是你刚一出门，她又会给你打电话，催你早点回家……”

“我这是关心她！一个女孩子，当然不能玩得太晚！”妈妈立即辩解。

我看了看璇璇，她低下头，很顺从的样子。

妈妈舍不得女儿走出去，女儿也放心不下孤单的妈妈，妈妈是矛盾的，女儿也是矛盾的，最后的结果往往是妈妈“胜利”：女儿不肯出门了。

夫妻俩继续相互攻击。“你教育孩子不也是自相矛盾吗？璇璇晚上睡得晚，你说她不注意身体；睡早了，你又骂她懒惰？”“你老是嫌她自理能力差，可是你什么事都替她做……”

有了矛盾的夫妻很容易陷入冷战状态，可是这对夫妻的情绪却很高昂，只是他们的兴趣并不是对方，而是他们的女儿！他们将对对方的不满都发泄在女儿身上，女儿像一个球，被他们频繁地拍来拍去，他们用拍球来填充他们夫妻的冷漠空间，活跃家庭气氛。他们不孤独了，也不空虚了，可是，被他们拍来拍去的“球”呢，累不累？

我小心翼翼地问璇璇那个敏感的话题：“你为什么要自杀呢？”

璇璇回答很迅速也很轻松：“那天晚上，他们两个人又吵起来了，还打架，说要离婚，明天就去办手续，我突然感觉世界末日到了，顺手拿起桌上的小刀……可是，我又不想死，我死了，他们怎么办？所以我就大声喊……”

原来，她只是将自杀当作和今天哭、向外跑类似的行为，其目的不过是分散父母的注意力。

“傻孩子，我们这是在说着玩儿呢！你现在这样子，我们能放心得下吗？”妈妈忙说。爸爸也说：“是的，我们就是因为你的事才吵架，你如果干傻事，那我们的良苦用心又有什么意义？”“你是我们全家的希望和未来，我们再辛苦，再伤神都是为你好。”夫妻俩夫唱妇随给女儿做思想疏通工作。而刚才还口若悬河的璇突然低下头，不吱声了……

女儿再一次被父母灌输了这样的思想：父母吵架是因为你，是你让我们一家不幸福！懂事的女儿怎么不会为此深深自责，她希望自己能恢复“正常”、健康、优秀。可是，她也看到，她时不时惹出来的“麻烦”能让父母不再针锋相对地争吵，并显出一副夫唱妇随的状态。孝心的女儿是如此享受自己的功劳！

难怪女儿心理上会出现问题！她内心里有太多的矛盾：她渴望自由和外面的世界，可是母亲需要她，她走不开；她希望自己能“正常”，可是她又如此享受自己的“不正常”给父母带来的和睦。这些矛盾绑着她，她无法活动，只好以“非正常”的言行来抗议。

这些矛盾是谁“赐予”她的呢？正是口口声声说爱她，为她好的父母！一方面，母亲自私地将她拉入夫妻矛盾，让她成为母亲的情感寄托；另一方面，父母用女儿的“问题”来填充他们夫妻之间的情感空虚，而且他们在女儿的问题上偶尔达成的一致会让它们感觉是一对志同道合的夫妇，他们享受这种感觉。他们津津乐道的态度在一定程度上促成了有着正常的青春反叛性格的女儿向有心理障碍方面恶化！

显然，女儿做了他们婚姻危机的一个替代品，女儿其实是在代父母的婚姻“生病”！女儿不过是父母手中的一个傀儡！

“你们的女儿是个‘家囚’，她在忠心守护你们这个家，她是为你们而病。”我直言不讳地对这对为“女儿的事”焦虑不安的父母说。

爸爸很敏感，马上反驳道：“我们有什么问题？我们主要是为她的事伤神。”很多父母都不愿正视自己的婚姻，他们将孩子作为“替代品”往往都是无意识的。

妈妈沉吟了一会儿，说道：“他不喜欢和我说话，我们俩人在很多方面，观念都不一致。”

我说：“不一致是正常的，因为你们两个是独立的个体，世上到底有多少对夫妻能真正做到心有灵犀呢？但是，不管你们夫妻之间有多么大的矛盾，那都是你们两个人的事，你们自己可以协商解决，不需要女儿来帮忙……”

“没有。我们现在没想过要怎么解决，我们全部心思都用在女儿身上。”妈妈忙解释道。

我想起老家祖母。老祖母生气了，会骂家里的小猫小狗不讲卫生，骂母鸡不生蛋，公鸡不打鸣，骂了一通之后，心里的气消了，说话也温和了。这对父母也不是将女儿当作了替罪羊吗？我说：“可是，孩子是有思想的生命，她不仅会接受你们指责她的信息，以此自责，她还会小心地关注你们的情绪，她宁愿自己变‘坏’一点，只愿你们能消消气，和睦一些。”

爸爸妈妈面面相觑，不再表示异议。

我继续说道：“你们的女儿其实心理上并无什么大的问题，她只是太爱你们，她被内心的矛盾和挣扎所困住，无法动弹。希望你们能为她松绑，还她自由成长的空间，尊重她的成长……”

这时候，璇璇又低声啜泣起来。

“你很担心父母的关系吗？”我问她。

璇璇点点头。

“他们争吵并不是因为你的事，他们是两个成人，他们之间可能存在一些误会和矛盾，但是我们相信，他们一定能够通过相互沟通解决好。他们不需要你来维持他们的和睦，他们需要的是对方的理解和支持，是这样吗？”我抬头，问爸爸妈妈。

他们互望一眼，点了点头。

“你看，爸爸妈妈已经有了一致意见，他们愿意通过沟通来解决他

们的矛盾，那你也应该回到你做女儿的位置上，努力成长，去做一个15岁少女应该做的事，比如上学，比如交朋友，比如增强营养，健壮身体等等。”

璇璇抬起头，看看我，又看看爸爸妈妈，像在征求他们的意见。妈妈说：“我希望你走出去，发展你自己的生活空间，我不会再阻拦你。”爸爸说：“我们相信你会有自我约束能力，不会再整天唠叨你。”璇璇的嘴角往上扬了扬，露出一丝甜甜的笑。

当然，让一个“家囚”孩子重新回到正常的成长轨道，还需要很多深入细致的思想引导工作。但是，摆正家庭结构，将孩子从父母矛盾中解救出来，让父母和孩子各就各位，这是最基础，也是最关键的一步。

“家囚”孩子在我们生活中非常普遍。很多“问题”孩子都是出于“问题”家庭：父母感情不和，将孩子拉入夫妻矛盾，并用孩子来平衡夫妻关系，由此造成孩子的心理压力过大，只好以“非正常”的言行来抗议。

我们不能要求每一对夫妻都能做到心心相印，志同道合，亲密融洽。毕竟，感情上的事外人无法介入。但是，既为父母，就应该努力做一对有效的父母：

第一，不要将孩子拉入夫妻矛盾。孩子的任务是成长，处于成长期的孩子根本没有能力来辨别成人世界的是非，他瘦弱的肩膀也无力承受一个成人的精神依托。请不要给孩子过多的精神负担，也不要拖住他成长脚步。

第二，不要肆意侵犯孩子的空间。孩子不是木偶，不是玩具，他是一个独立的有思想的个体，请尊重孩子的行为。孩子可以是夫妻关系的纽带，但是，他却不是夫妻关系的平衡木，当婚姻关系失衡的时候，需要做出改变的是父母这两个主角，而不是打破和谐的家庭结构，让孩子作出成长的牺牲。

二、父母带给我们怎样的伤害

父母给孩子造成的心理伤害大致可以归纳为以下几个方面：

1. **安全感的缺失。**这里指的是情感上的安全感。

有的父母动不动就对孩子嚷：“你去死了好，我眼不见心不烦。”“我怎么会生下你？”“你再哭，我就将你丢到河里。”“你给我滚出家门！”连父母都讨厌自己，连家都容不下自己，孩子心里如何踏实？

有的父母因为工作忙碌，将孩子从小寄放在爷爷奶奶家，偶尔接回家过段时间再送回去，幼小的孩子不知道哪里是自己的家，哪里才叫安全。

有的父母经常以不屑、随意、好玩的态度对待孩子，他们欺骗孩子：“我上个厕所就回来。”然而一走就是好几天，孩子陷入被遗弃的恐惧中。“你去帮妈妈端个小板凳吧。”等孩子兴致勃勃地端了板凳来，妈妈却不见了，孩子心中的担忧和害怕可想而知，可是没人告诉实情，只是一个劲地拿玩具拿好吃的哄他。孩子长期生活在一种不真实、不稳定的环境中，他如何会有安全感。

情感上没有获得足够安全感的孩子会变得内向、敏感、多疑、刻薄；他总是担心别人攻击他、遗弃他，他常常会先下手为强地有负于别人。很多成年男女的风流成性，一些小人的暗中使坏，其实都源于他们内心安全感的缺失。比如，《不要和陌生人说话》里的安嘉和，他之所以走向心理变态，也是因为幼年时父母双亡，巨大的打击使他从小缺乏安全感，对社会产生不信任感。

2. **自我认知低。**对自己有一个正确的认识是心理健康的一个重要指标，但是，这个指标也是很难达到的。

对自己的评价过低显然是源于自卑，而盲目自信其实也是源于深深的自卑：唯恐别人瞧不起自己而故意显得很强大。一个人对自己的认识，很大程度是来源于童年父母对自己的评价。如果父母认为自己是一个可

爱、聪明的孩子，孩子也会喜欢上自己；如果父母指责孩子又丑又笨，孩子也会讨厌自己。

从心理动力学的角度来讲，6~11岁的童年时期是决定一个人的心理倾向是乐观向上还是自卑、自暴自弃的关键阶段。一个人如果在儿童时期表现优异，得到家长、老师和伙伴的认可，就会增强他们的自信心，内心获得一种快乐和满足，长大以后也会表现得自信、有活力。相反，如果童年时期就被负面的评价所笼罩，那么他们的一生都有可能无法摆脱受挫感和自卑感。有心理学家指出，在许多情况下，自卑感和本人的能力、受教育程度、所处的社会地位等因素无关，而仅仅是源于心理上的一种消极的自我暗示，是对“自己不如他人”的肯定。成年后许多心理问题的发生都与童年时期过多的负面评价有关。

最让父母头痛的是，往往你怕孩子成为什么样，他偏偏要成什么样。他们认为这是孩子在故意和他做对，其实是孩子认同了父母。父母很担心孩子考砸了，便会故意说反话激将他：“我敢肯定，你又会不及格！”“你从来没有考过70分，我已对你失望！”父母本意是希望孩子“知耻而后勇”，但孩子能有这样的心理承受力和消化力吗？他们大多会接受父母直接传过来的信息：你不行，我对你失望。可想而知，在“我不行，我绝对不会及格”的心理暗示下，他会有什么样的行为表现。

心理学家曾奇峰接治过很多各行各业精英们的个案：比如，他们夫妻都是高校德高望重的教授，可孩子却偏偏考试老是不及格；他们是某方面的名医，可孩子就偏偏得那方面的疾病；他们是当地有名的富翁，可孩子却有小偷小摸的习惯。“这些家长常常觉得，自己最骄傲的地方让孩子给嘲弄了，他们为此而感到很深的羞耻，而这恰恰是孩子的潜意识希望达到的目标。他们不能用主动的方式向家长表达不满，于是就采用了被动的方式。”曾奇峰说。

3. 尊严的丧失。尊严是健康人格的基础，遗憾的是许多成年人并不具备这些，他们在很多时候都缺乏足够的自尊和自爱。为什么呢？究其

根源，是因为他们的父母从小就不够尊重他们。

“让每个孩子都抬起头来走路！”这是前苏联大教育家苏霍姆林斯基的一句名言。他说，教育的核心就其本质而言，就是让被教育者始终体验到自己的尊严感。但是，很多父母却常常会漠视孩子的尊严，认为孩子是自己生的，可以任意掌控他。

意大利教育学家蒙台梭利说：“让孩子成为自己，这是一个人最基本的尊严需求。”孩子每一个自发的行为，其实都反映了其成长的需要，都有其独特的价值。然而，因为不理解孩子的行为，大人很容易从自己的角度出发，强迫孩子接受自己的意志，控制并压制孩子的选择空间。心理学家孙瑞雪称，所谓的多动症，其实大多数都是孩子的精神胚胎被严重压制的结果。患有多动症的孩子，他的重要抚养者中一定是不断有人对他说，你不能这样做，也不能那样做，你必须听我的。于是，这个孩子的许多源自精神胚胎的自发行为都被打断了，他错过了一个又一个敏感期。但是，源自精神胚胎的那些需要还是要表达自己的声音。假若100个敏感期的需要都被压制了，那么这100个需要都渴望表达，甚至是同一时间的表达。所以，多动症的孩子往往就是要在同一时间渴望做许多件事情，但因为太多的渴望了，他也不知道做什么好，于是什么都要做一点。

我们生活中，有太多的人喜欢把自己的意志强加在别人身上，而父母将自己的意志强加给孩子时，还冠有这样的名义：我这样做，是为了你好。对此，以色列哲学家马丁·布伯称，一旦你将对方视为实现你的目标的对象和工具。那么，不管你的目标看似多么伟大，你都对那个人造成了伤害。

在父母过度控制下成长的孩子，他感受不到人生乐趣，他没有目标，他不会去负责任，他的道德观、法纪观都会比较淡漠，他也许会做出一些令世人不耻的言行，但他自己却感觉无所谓，因为从来没有人告诉他：你是有尊严的。

4. **价值观的混乱**。一个人的价值观是在成长中慢慢形成的，但小时候父母的价值观对孩子的影响至关重要。

父母认为人生就是及时享乐，那孩子也会有这样的观点，将行乐当作人生的最高目标；父母认为每个人都是自私自利的，那孩子就会想尽一切办法争取自己的利益；父母认为这个社会是黑暗的，歪风邪气铺天盖地，那孩子也会有悲观厌世的情绪。

很多罪犯在监狱中反省时，都会提到，自己人生方向的迷失源于父母有意无意的暗示。一个小男孩从邻居家偷了一个鸡蛋，母亲对他的机灵大加赞赏；父母教孩子怎样在公交车上逃票；父母挥霍钱财时，告诉孩子：“你一定好好学习，等你有了钱，也可以这样大把地花钱。”在这样的言传身教下，孩子又会树立怎样的价值观呢？对孩子疏于管教的父母是失职的。

三、父母为什么会伤害孩子

父母本想给孩子一枝玫瑰，没想到却让刺刺伤了孩子。这其中有什么心理原因呢？

1. **对家庭体系的忠诚**。每个人都是在一个被称之为家庭的熔炉中锻造出来的。“家庭”绝不仅仅是一个亲缘关系的集合体，它是一种体系，一个由情感、规划、信念，价值观等组成的集合体。每个人都会自觉地遵从家庭体系的规范，这种忠诚比对祖国、对政治信念、对宗教的忠诚更强。

比如，在有的家庭体系中，认为孩子的情感很重要，那么，所有的家庭成员都会尊重孩子的情感；而有的家庭则认为父母拥有绝对无上的权威，可以任意打骂孩子，那么，所有的家庭成员包括孩子自己都会觉得孩子是必须服从父母的，孩子的情感和需求是无足轻重的。病态父母只不过是顺从了他们那些病态的家庭体系，并将之转化为自己的观念和

行为。

带了病毒的家庭体系就像高速公路上的一连串汽车相撞，造成的伤害伤及一代、一代又一代。

案例一：打破重复的怪圈

珍兰，36岁，结婚12年，十几年的婚姻生活使她十分苦恼。珍兰的丈夫，脾气暴躁，稍有不如意，就对她恶语相向，甚至拳脚相加。对丈夫的粗暴行为，珍兰一般采取退让隐忍的态度，当她忍无可忍时，就离家一段时间，而此时，丈夫会发疯地去寻找她。找到她以后，每次都是痛哭流涕、捶胸顿足、作揖下跪，向珍兰道歉，哀求她不要离开自己，表示会痛改前非，并告诉珍兰：“没有你，我会活不下去！”珍兰常考虑到孩子等因素，也就顺从了丈夫的哀求……

珍兰在咨询中表示：“其实，我从内心感到，丈夫还是深爱我的，看到他如此忏悔，也就原谅了他。心想，算了吧，十几年的婚姻也不容易，更何况还有孩子，只要他真能改，就跟他好好过日子。可是过不多久，丈夫又故态重演……真让我伤透了心！”咨询中了解到，珍兰这十几年的生活，就在丈夫打骂—道歉—再打骂—再道歉这个怪圈中，周而复始地度过着。

我问珍兰：“你的生活为什么会陷入这样一个周而复始的怪圈中呢？”她一脸茫然。在接下来的咨询中，我和珍兰重点分析了她家庭内部的习惯和家庭系统生活模式，并让她渐渐认识到，自己在家庭系统内扮演的角色，以及在家庭系统生活中，她是怎样努力维持系统平衡的。

我让珍兰展开想象力，把自己的家庭想象成一个舞台，而珍兰和她丈夫就是主要演员，并对她说道：“你们在舞台上演绎着家庭内部习惯和家庭系统生活模式，不断重复地在上演着一种心理游戏。”“心理游戏？”珍兰不解地问我。我解释道，这种心理游戏是指你和丈夫通过扮演“迫

受害者”、“受害者”和“拯救者”的角色，来进行一种权利争斗。玩心理游戏的人，不管他扮演什么样的角色，他至少要拉一个人来给他当“配角”。

在之后的角色领悟中，珍兰渐渐明白：当丈夫扮演“迫害者”角色，对她辱骂和殴打时，她乖乖地成为逆来顺受的“受害者”；而当她离家出走时，丈夫又把自己打扮成一个“受害者”，表示如果珍兰离开他，他就活不了，她又自然地跳到“拯救者”的位置上，成为丈夫的“救世主”……这种心理角色扮演，和各自的人生经历有关，与各自的潜意识状态相连。

一般说来，人们在现实生活中，常常扮演着自己潜意识的心理角色，按照仿佛预先写好的“脚本”反复上演。这个“脚本”就是人潜意识中的“生活构建”。潜意识规定了我们未来生活的主题，规定了在现实舞台上所要扮演的角色，也影响了自己身边人所要扮演的角色。所以，要想搞清楚珍兰产生这样心理角色的根源，就必须追溯她的童年生活。

在随后的咨询中，了解到，珍兰的父亲也有很明显的暴力倾向，父亲也像丈夫对待自己一样，对待她的妈妈。心理学上认为，我们从小在什么环境中生活，生活中重要人物的行为举止，就会对我们产生潜移默化的影响，不管我们喜不喜欢，儿时原生家庭的内部习惯和家庭系统生活模式，都会从心理上被认为“自然”和“正常”，同时也会影响潜意识对未来生活的构建。长大后，我们常常按照原生家庭的内部习惯和家庭系统生活模式，去建构自己的家庭。珍兰的逆来顺受和她感受到的原生家庭状态有关。

之后的几次咨询，我让珍兰对自己的不合理认知进行挑战。并且，对她是否离婚，做了深入探讨。不管离与不离，珍兰通过咨询，都已经有了比较充分的心理准备，两种结果，她基本上都能够真正接受。对以后应对方式的选择，她还想给自己一个尝试的机会，在前期咨询的基础上，珍兰用家庭作业的方式，开始着手认清和改写自己的人生“脚本”，从行为上拒绝玩心理游戏的“邀请”。当丈夫施威成为“迫害者”时，尝

试不要软弱地充当“受害者”，当丈夫痛哭流涕、苦苦哀求时，也不轻易地充当“拯救者”，努力打破原有的家庭习惯和家庭系统生活模式，必要时，寻求社会支持系统或法律帮助。

当珍兰认识到她家庭内部习惯和家庭系统生活模式，认清自己在家庭中扮演的角色，领悟其潜意识根源后，并尝试重新建构家庭生活模式，注意在家庭舞台扮演的角色时，变化就开始发生了。一个多月后，珍兰发短信告诉我，她丈夫的暴力倾向虽然还存在，但已经有所收敛，她自己的心情，也有了明显好转。

2. 内在关系的投射。父母也曾经是孩子，父母的父母对待他的方式在他心中留下深刻的印象，其中有很多是不和谐的关系；而当他成为父母后，那些不和谐关系下没有理顺的情绪很自然的要投射到自己的孩子身上。父母投射给孩子的主要是以下几种情感。

(1) 没有获得满足的爱。过去年代，物质非常匮乏，而且每个家庭一般都有多个兄弟姐妹，每个人不仅分到的物质关爱很少，精神关爱也大大缺乏，孩子的很多渴望没有得到满足，特别是对爱的渴望很强烈。当他们自己成了父母后，内心的渴望被充分唤起，而且，现在是独生子女，父母两个人，甚至祖父母、外祖父母等多个人的渴望都投射到一个孩子身上，溺爱很容易形成。前文说过，溺爱是对孩子的一种间接控制。父母无限制地给予孩子，其实是在给予自己内心那个未得到满足的小小孩，这是一种自恋的表现。

“如果你们不帮我转专业，我就去跳楼，我宁死也不当老师！”“我要去当兵！如果你们不将我弄到部队，我就去当强盗。”“你们不让我提前退伍，我就翻墙逃走！”

熊雄的妈妈将最近一年多时间儿子发给她的短信翻给我看。她说，每次看到这些短信，她都心惊肉跳。我问她：“面对儿子的要求，你们是什么态度？”“他说的那么吓人，而且他很犟，一般都是说到做到，我们不依他怎么行呢？”

接下来，她讲了儿子的成长过程——

案例二：懒惰的爱

熊雄小的时候，我自认为我是一个非常称职的母亲，我对他照顾得无微不至，他什么时候起床、什么时候睡觉、什么时候吃饭、每天吃什么、每天穿什么，我都料理得井井有条，他也不负众望，身体好，学习好，待人有礼貌，乖巧、懂事。我周围的一些姐妹无不羡慕地说：“你当妈妈咋这么得心应手呢？”我笑答：“我生来就是照顾人的命吧。”

的确，我从小就是家里的“小大人”。我们兄弟姊妹6个，就我一个姑娘，我虽然排行老三，但是父母对我要求很高，他们说：“姑娘家就要会照顾人。”所以，我10岁的时候，就要天天想着这些兄弟中谁的衣服脏了、谁还没吃饭、谁的裤子又破了，然后帮他们洗衣做饭补裤子。而我自己有什么事，比如膝盖摔破了或者被班上男孩子取笑“长得像麻杆”，只能独自承担，因为母亲说过“太娇气的女人是找不到婆家的”。

虽然小时候受了一些委屈，但将从小练就的做家务活和照顾人的能力运用到小家庭里，将我们的小家布置得整洁温馨，将儿子培养得那么好，我也算比较欣慰。

我美好的感觉在熊雄上初中后突然发生了改变。那其实和熊雄无关，只是他爸爸的缘故——他要离婚！这个消息如五雷轰顶，我在家里大吵大闹，他爸脾气也很暴躁，根本不理睬我一哭二闹三上吊，直接用拳头对付我。

办完手续的当天下午，我们接到熊雄班主任的电话，说熊雄已经一个星期没有去学校了。我们这才想起，儿子最近有些不对劲，每天晚上很晚才回家，回到家就睡觉，根本不见他做作业。于是，我们心急火燎地到处去找他。在一个网吧里，我们看到了蜷在一个角落里睡觉的儿子。我心里又是痛又是恨。在亲朋好友的劝说下，我们决定：为了儿子的成长，暂时向他隐瞒离婚这件事，我和他爸继续像以前一样生活。

虽然我准备还像以前一样做个称职的好妈妈，但我发现儿子已经不再是原来那个乖巧、懂事、听话的儿子了，他学会了撒谎，开始频繁地逃学，经常出入网吧，和同学打架闹事，甚至还偷同学的钢笔。看着浑身是“刺”的儿子，我痛心疾首。我反复地回忆：在我和他爸打闹成一团的时候，儿子躲在桌子底下怯怯的眼神；在我歇斯底里摔花瓶、摔碗筷的时候，儿子拖住我的腿大声哭喊；在我挥舞着木棍大吼“都给我滚得远远的”时，儿子夺门而出的仓皇。我知道是我们害了儿子，我们没有给他一个温暖的家，我这个做母亲的没有在关键时刻保护好儿子。他现在的問題都是我造成的，他是受害者。所以，他后来一旦提出什么要求，我都尽量满足他，尽量按他的要求去办，算是抵消我们对他的伤害吧。

初二暑假，熊雄突然提出要学武术。武术学校在一个偏远的山脚下，生活条件差，而且收费很高，我们有些犹豫。熊雄在家里大发脾气，说我们舍不得钱，说我们不关心他。没办法，我们只好为他收拾了行李，将他送到那儿。然而，一个星期后，熊雄突然出现在家门口。他说：训练太苦了，他是逃出来的。几千元的学费就打了水漂，我们虽然有些心疼，但我们更心疼儿子，舍不得他在那儿遭罪。熊雄刚开始读的是一所二类高中，但入校后不久，他就说那儿学风太差，要求转学。于是，我们花了一大笔钱，将他转到一所重点中学。没想到，进新学校只半个月时间，他又开始旷课，说那儿的竞争太激烈，他适应不了。于是，我们又将他转到另外一所高中……上大学不久，他又提出转专业，然后又要休学，打工两个月后，又要去当兵。我和他爸到处找人，求爷爷告奶奶的，跑断腿，磨破嘴，尽量满足他的要求。

现在，他去部队一个星期就要“提前退伍”，这怎么可能呢？部队不比其他地方，不是你想去就去想回就回的，闹不好要背上“逃兵”的罪名。可是，如果我们不满足他的要求，保不准他会干出什么古怪的事，他不是说了吗，“难道非得逼得我断只胳膊断条腿才同意我回家吗”，他会不会真的自残呢？一想到这，我就不寒而栗。现在，我们到底该怎么办？是同意他

“退伍”回家，还是坚持拒绝他的要求？

这位母亲很焦急，她迫切希望别人给出答案，但她目前面临的问题绝对不是一个答案能解决的。

我问她：“如果这次‘退伍’很容易解决，你们是不是就帮他搞定了？那以后，他也许还会提出要到国外发展的要求，提出要成为万众瞩目的明星的要求，你们都帮他解决吗？”

“他还真说过这些事呢。我们当然无能为力，所以他就抱怨我们没钱没地位，不能给他创造最好的成长条件，说我们不称职。”

“他说的对——你们不称职，”我说，“因为你们太懒惰，太不负责任！”

她愕然：“我懒惰？我不负责任？”为儿子操碎了心，时时刻刻都在努力做一个好母亲的她可能实在无法接受这样的评判。可事实上，从一开始做母亲，她就犯下了这样的错误。

小时候，她没有享受到父母足够的爱，那个看似成熟、懂事的“小大人”其实在心里充满对爱的渴望。所以说，在她自己当了妈妈后，她无限制地给予儿子爱，其实是在无限制地给予自己。通过无微不至地照顾儿子来补偿自己那个“内在的小孩”的缺憾。但是，这种无限制地包办代替的爱是儿子真正需要的吗？当然不是，这是溺爱，是包办型溺爱。它剥夺了孩子自我思考和自我探索的机会，会导致孩子迷失自己。由于熊雄当时还小，溺爱的弊端并未显现出来，而且好像还有很多正面效果：听话、懂事、成绩好，但是，其“自卑、没有自我”的心理隐患还是存在的。这似乎可以解释熊雄后来为何突然会发生翻天覆地的变化。

家庭不和、父母吵闹、母亲的歇斯底里的确会给熊雄的心灵带来一些伤害，但是更大的伤害还在后面——母亲对他放纵性的爱。父亲的离婚要求和拳头严重打击了母亲的自信，使得她即使在儿子面前也显得卑微：儿子让我做什么我就做什么。儿子俨然成为她的领导和指挥官。而此时的儿子正是青春期，从小埋下“迷失自我”隐患的他随心所欲地发



号施令：我要去学武术，我要转学，我要转专业，我要休学，我要打工，我要当兵，我要“退伍”……他不知道自己要什么，当他突然萌发什么想法的时候他就会提出来，而父母总会帮他去解决；当他遇到一点点困难的时候，他就会退缩，而父母总会想办法成全他。这就是放纵性的溺爱，是最懒惰的爱，因为，父母居然放弃了思考，而让没有控制能力的孩子去发号施令。最后的结果是：父母完全被儿子控制！

这位“好”母亲看似是在爱儿子，其实是在补偿自己的愧疚；她使出浑身解数满足儿子的要求，其实是在努力让自己心里舒服。面对儿子提出的要求，她只是想：我去做，我去做，我要做一个好母亲。而根本不想：这个要求合理吗？有利于他的成长吗？回想自己为儿子所做的一件件事，她充满了欣慰和自豪感，因为那些操劳抵消了她给孩子带来的伤害，弥补了她这个母亲“没钱没地位没温暖”的缺憾。所以说，这样的爱其实是自私的，她爱的只是自己！

现在，儿子很享受这种状态，因为他不必去努力争取什么，也不必负什么责任，自有人帮他搞定一切，他可以随心所欲，自由行事，无视纪律、法规和伦理道德；母亲也很享受这个状态，因为她可以偷懒，不必劳神为儿子去谋划未来，只是听儿子的指挥就是了，还可以以“好母亲”自居。

一个人的成长是有责任的，母亲懒得负责任，儿子没有能力负责任，那谁来负责任呢？熊雄现在就像脱缰的野马，处于一种失控状态，母亲现在要做的是“怎样拉缰绳让他回到正常轨道”而绝不能是“怎样满足他撒欢儿跑”的要求。

“在儿子提出过分要求时，你们做父母的态度要坚决：你已经是成人了，你应该为自己的选择负责，每走一步就要想一想：这是不是必需的？会有什么后果？而不是让别人去收拾烂摊子。还要给他讲一讲：一个人的信心、勇气和能力是怎么修炼的，那是不断战胜自己，战胜困难的成果……”

“我要怎样给他讲这些道理呢？”母亲忧心忡忡。

儿子20岁了，做妈妈的竟然不知道怎样给孩子讲人生道理！孩子小的时候，她用自己的言行代替孩子成长；孩子长大后，孩子又用言行来控制她的生活。作为家长的“指路明灯”的作用，她根本没有发挥。

“你在心里怎样看孩子，孩子就会将自己当作一个怎样的人。你希望他是一个有责任感的成人，那你就象面对一个成人一样来和他交流。你要给他选择的权利，也要给他讲明每一项决定所需要承担的责任。”我告诉她，让一个一直不挑担子的人突然挑起重担，他也许会犯赖，也许会绝望，所以说，“必须清楚地表明你是爱他的，任何时候都爱他，这是给你的教育打底色，这个‘底色’会增强儿子的信心。还有，不能流露出半点愧疚心理，否则，他会抓住你这个软肋来要挟你。成长是他自己的事，遇到困难必须由他自己来处理，不能往别人身上赖。”

(2) 被压抑的愤怒。按理说，小时候受到父母残暴打骂的孩子更能理解受害者的心情，然后尽量地避免施暴于人，可为什么他们会以同样的方式对待自己心爱的孩子呢？这是因为他们内心理藏的愤怒情绪一直没有得到释放的缘故。

希特勒残忍地向犹太人、共产党人、波兰人举起屠刀，他是在为童年的愤怒寻找出口，令人惊奇的是，这个残暴的人竟然一呼百应，有那么多人忠诚地跟随他，犯下滔天罪行。这说明，有愤怒情绪的人不止他一个，希特勒为他们提供了发泄的渠道。

在现实生活中，一般人很难有机会发泄童年的愤怒，当有了自己的孩子后，有了一个可以自由控制的私有财产后，这个愤怒才有了一个比较顺畅的释放渠道。当然，随着文化素养的提高和观念的转变，他也许会认识到打骂孩子是不对的，但他仍然会经常性地对孩子进行言语攻击。方式不一样，但性质一样，其目的都是为了将当年那个愤怒小孩的情绪发泄出来。

(3) 被挑剔的委屈。不管自己怎样做，都无法令父母满意，因为我

是“笨的、丑的、差劲的、不可爱的”，孩子虽然认可了挑剔的父母给予自己的评价，但内心还是有委屈的，因为“我已经尽力了”啊，“我应该没什么错”啊。可是，不是自己的错，那又是谁的错吗？小孩子弄不明白。就像一块玻璃被打破，小孩子明明知道不是自己干的，可是又找不到真正的罪人，只好默认了，心里那个屈呀！受了委屈的孩子无处倾诉，便用挑剔的眼光看周围的人：我是笨的、丑的、差劲的，可是你们也不见得就是聪明的、漂亮的、优秀的吧？你们还不是有很多缺点？已形成挑剔习惯的他们在做了父母后，对自己的子女也绝不会放过，而且还因为打着“我批评你是为了你好”的旗帜而使得挑剔变得更加苛刻。

3. **现实焦虑的转移。**焦虑是现代社会的通病。父母们的焦虑可能与孩子有关，也可能与孩子无关，但总归要找个发泄渠道，孩子往往就成了出气筒。父母们喜欢将哪些焦虑转嫁给孩子呢？

(1) 对社会竞争的焦虑。竞争，无处不在。官做得够不够大，钱挣得是否多，日子过得是否滋润，每个人都铆足了劲要抢占制高点。但事实又往往并不如意，心里的恼怒可想而知。可是，这股怒火不能向竞争对手发泄，更不能向与竞争无关的同事朋友发泄。孩子是“私有财产”，什么也不懂，回到家里对他吼几句、嘲弄几句没事。

另外，有的父母将孩子当作自己的附属物，将这个附属物纳入竞争的范畴：不能只比官职大小，比钱挣得多少，咱也要比比孩子嘛。或者是：我是比不过你，但咱孩子肯定比你的孩子强。自己逃避竞争带来的挫败感，将“赢”的希望寄托在孩子身上。孩子被迫推上竞争场，与那些根本不认识的孩子开展竞争。事实证明，在现实生活中挫败感越强的父母，对孩子要求就越苛刻，因为孩子是他竞争的主要甚至唯一筹码。

(2) 对完美的渴望。对社会竞争的焦虑是因横向比较而生，而对完美的焦虑缘于纵向比较。追求完美是人的本能。父母们走过几十年的人生之路，回头一看，发现有很多不完美的地方：想考大学没有考上，想在医学上有所成就却走岔了路，想在仕途上有所发展却下了岗，想挣大

钱却错过一次次机遇。这许多的不完美让人产生深深的挫败感，而惰性也同样是人的本能，“我这一生就这样了”，不肯再努力，不肯再打拼，于是，将对完美的渴望寄托在孩子身上，希望孩子们能帮自己实现那些未了的愿望。于是，孩子被设计、被操纵：你必须考上××大学、你一定要学××、你一定要出人头地、你一定要考上什么岗位、你一定要到国外留学……在这些父母的思想意识里，孩子只是一支圆规，其价值就在于帮父母画好自己没有画好的那个圆。

(3) 对配偶的不满。孩子真是冤大头，爸爸不归家，他就得承受妈妈的责骂：“你爸什么都指望我，你又这么不听话，想整死我呀！”两口子吵架了，拿孩子出气：“你给我滚远点！不要烦我！”孩子无法分辨：这家里到底是谁出了错？只好对父母的发泄照单全收。更令人难过的是，孩子被父母一方“踢了一脚”，回头又会被另一方“再踢一脚”。不归家的爸爸终于醉醺醺地回家了，看到妻子的横眉冷对，心里便有了数，为逃避两个人的正面交锋，他马上将矛头对准孩子：“你怎么只考了70分！你太粗心了！这样下去，你怎么能考上重点中学！”很生气、很着急的样子。表面上，两个人都在为孩子的事操神，事实上，他们是对对方不满。

令人悲哀的是，父母对焦虑的转嫁很容易成功。因为孩子是忠于父母的，他们非常在意父母的情绪。相对于成年的父母，孩子更像是一个敏感的心理学家，父母只考虑孩子的生存，而孩子却敏锐地捕捉着父母的情绪，围绕着父母的情绪转，父母因此有意无意地利用自己的情绪控制了孩子。

4. 自我保护。当人有自我保护的欲望时，那是因为受到外界威胁、产生恐慌的缘故。那么，孩子会对父母产生怎样的威胁呢？父母会有怎样的恐慌呢？

(1) 直面现实的恐慌。孩子在出生前，每对父母都对孩子抱着完美的期望：要聪明、要漂亮、要健康、要可爱。可是，随着孩子的出生和长大，父母不得不承认：你的孩子确实没有别的孩子漂亮；他不像别的

孩子那么机灵；他体弱多病，长得又矮又瘦；他性格内向，吐字不清。无奈的现实深深地打击了追求完美的父母。很多父母都曾产生过将孩子塞回肚里回炉重造的想法。孩子的“不尽人意”当然不是孩子的错，那又是谁的错呢？虽然不能算作是自己的错，但毕竟是你将孩子带到这个世界的，心里的愧疚也还是有的，但这种愧疚又不能流露，只好迂回地发泄一嘲笑、打击、放大孩子的弱点，希望孩子能反击“我长得不好看，但是我很聪明啊”，“我不聪明，但是我也一样能取得好成绩啊”，以此来安慰自己愧疚的心。但是，年幼的孩子能有这样的承受力和消化能力吗？他只会简单地接受父母直接传过来的信息：你很丑、你很笨、你很差劲。

(2) 被质问的恐慌。孩子很小的时候，就会问出这样的问题：“爸爸，为什么你老是骑自行车接我，而明明的爸爸每次都是开车接他？”“妈妈，我们什么时候能住进像小英家那么大那么漂亮的房子？”孩子毫无心计的问题击中了父母的痛处，父母感到了至高无上的权威被打破的恐慌。于是，他们会马上转移命题：“你为什么不能像××那样背100首唐诗呢？”“××会弹10首电子琴，你连键盘都不会摸。”言下之意就是：别老是盯着我们，你自己又做得怎样呢？为了避免孩子纠自己的短，他们会经常先下手为强地纠孩子的短：“你看你，写字老是出错！”“你脑袋怎么这么笨！”“你就不能再用心一点吗？”有人问一个5岁孩子：“爸爸妈妈一般和你做什么游戏？”孩子的回答是：“开我的批斗会。”想必，这么“得体”的一个词也是爸爸妈妈教的吧。

(3) 被遗弃的恐慌。初为父母的喜悦，很大程度上来自于占有的兴奋：这个小生命是属于我的。世上唯有一种爱是以分离为目的的，那就是父母的爱。当占有的东西要离去，心里的失落可想而知。看着孩子不断地长大，开始有了越来越多的主见，有了越来越多的独立行为，父母心中被遗弃的恐慌会越来越重，于是，就打着“为你好”的幌子紧紧地控制孩子的思想、行为。一旦孩子有独立的苗头，马上将他拉回到自己

的羽翼之下。在夫妻感情不和或单亲家庭里，孩子是父母一方唯一的精神寄托，父母被遗弃的恐慌会更重，对孩子的控制会更紧。

有一位中年女子为儿子“沉迷于网络”的问题给我打过很多次电话，她说她非常着急，整夜失眠，吃不下饭，瘦得只剩下80多斤了。从她絮絮叨叨的抱怨中，我发现了问题的实质：她真正焦虑的并不是儿子的问题，因为儿子只是周末上上网，根本没有到“上瘾”的程度，她焦虑的是她自己；她的焦虑来源于她的失落：下岗多年，丈夫不关心她；失落的她唯一能掌控的就是儿子，她通过夸大儿子的问题来吸引丈夫和亲属对自己的关注；她通过介入孩子的成长来突出自己在家庭中的地位：我对孩子是多么上心，孩子不能缺少我。

这可能也是很多家庭主妇的心理病症：习惯于将自己的焦虑转嫁给孩子。有的是给孩子施加不适当的压力，要求孩子一定要拿第一，一定要考上重点大学，一定要实现自己为他（她）制定的人生目标。有的是打着“打是亲，骂是爱”的旗帜，肆意向孩子宣泄自己的不良情绪。有的是过分夸大孩子的问题并热衷于为孩子做一些没有多大意义的事，比如，这位中年女子就告诉我，为了不让孩子上网，她卖了家里的电脑，并每天接送孩子，甚至还陪孩子睡一个房间。她看似是为儿子忙碌，其实是为自己忙碌：担心自己毫无价值而被人漠视。

那么，家庭主妇为什么会有这种焦虑呢？很多女人在结婚后，特别是有了孩子后，常常会将大部分时间和精力都放到家庭上，主动远离社交圈，让自己成为一个整天围着家务、孩子转的家庭主妇。人际交往是一个人最基本的心理需求，当社交圈越来越小时，人们的内心就会产生恐慌：我会不会被人遗忘？而对于那些下岗的家庭主妇来说，社交圈会更小，恐慌也会更重。另外，社会发展日新月异，社会竞争也越来越激烈，很多家庭主妇也明显感觉到了社会变迁的压力，但本能的惰性又使得她们不愿去提升自己（比如，这位女子就将自己下岗多年没找工作的原因归罪于丈夫的“不操心”，她完全放弃掌控自己的生活），于是，她

们有了被淘汰的恐慌。这两种恐慌使得她们内心焦虑不堪，她们希望顺手抓住一些人和事来安抚内心，来显示自己的价值。这最容易顺手抓住的当然就是她最亲近的人：丈夫和孩子。但是，丈夫和孩子会听任于她的控制吗？对于夫妻感情良好、夫妻沟通顺畅的家庭来说，妻子的焦虑很容易在丈夫那儿得到化解。但是，如果丈夫整天忙于“外事活动”，不屑于夫妻沟通，那么，妻子的焦虑就会加重，她因此将焦虑全部转嫁到孩子身上，并自觉地与孩子绑为一体：孩子一打喷嚏，她就感冒，而且大喊：“重感冒！重感冒！”以期借孩子之名引起丈夫的关注。

我们当然无意谴责家庭主妇们的焦虑转移，但我们必须重视这种焦虑转移给家庭成员特别是孩子的成长带来的影响。对于那些通过给孩子施加压力来转移焦虑的情况，孩子心理压力过重会导致性格扭曲、行为异常。网络成瘾、虐待小动物、写“死亡日记”诅咒同学、寻衅闹事等“问题行为”其实就是孩子转移焦虑、发泄压力的一种方式。在这种状态下成长会使孩子一遇到困难就退缩，而且会像母亲一样，过分夸大困难，采取绕道走的方式，最终成为一个毫无主见、毫无责任感、毫无纪律观的人。

这位中年女子告诉我，他为儿子的问题向兄弟姐妹哭诉时，他们给她的建议是：你对儿子不要管太多了。她觉得委屈。事实上，当局者迷，旁观者清，兄弟姐妹的建议是有道理的，他们都看出她对儿子的问题有些神经质。但是，她的“神经质”从何而来？怎样改变这个神经质？他们并没有说清楚，所以她根本不愿采纳他们的建议，她想要的答案是“我能做些什么？”而绝非是放弃什么。所以，我最后给她的建议是：你要大胆地走出去，多结交一些朋友，多发展一些兴趣爱好。她将信将疑：“我做出改变，有什么意义吗？”我说：“意义很大，你先试一试吧。”

家庭主妇的自我成长是缓解“被遗忘”和“被淘汰”恐慌的重要途径。另外，在目前复杂的社会大环境下，偶尔产生焦虑也是不可避免的，夫妻是彼此最大的支持力量，良好的夫妻沟通能够有效软化各自内心的

焦虑。

(4) 被超越的恐慌。父母害怕孩子超越自己? 这话听起来像无稽之谈, 但这确是很多病态父母的真实心理。他们的言行是自相矛盾的, 他们一方面督促孩子要争先创优, 另一方面又拼命地诋毁他。当孩子表现不错时, 父母给他泼冷水; 当孩子做得很差时, 父母说“你就这水平”; 有时候, 孩子刚刚有点自信, 父母便赶快给它打掉。父母其实是在同自己的无能做斗争, 他需要在孩子面前永远保持一种“我比你优越”的姿态。为了让自己显得有能力, 就要让别人感到无能。父母和孩子开展了一场无形的竞争, 而这种竞争注定父母赢、孩子输。

(5) 被诱惑的恐慌。父母被孩子诱惑? 这好像更离谱了。几乎所有的父母都羞于承认这一点, 有的能很好地处理这个心理, 但有的却以“病态”言行伤害孩子。一位父亲对正值青春期的女儿说: “你身上有股难闻的味道。” 不论女儿怎样洗浴, 他都说味道很刺鼻。这其实是父亲对女儿身上日趋成熟的女性特征的偏执反应, 他无法摆脱自己对此事的专注, 便将自己的痛苦和不快统统归罪于女儿, 以此否认他本人对这种焦虑情绪的责任。有的母亲也会对男孩子的成长发育产生恐慌, 她们经常以否认的方式来掩饰。看到男孩了床单上的斑斑秽迹, 她们会故意指责孩子: “你怎么将茶水泼到床上了!” 看到男孩子长了喉结声音变粗, 她们会故意说: “你肯定上火了, 连嗓子都变哑了。” 母亲的否认会让孩子觉得性发育是一件多么可耻的事。父母为什么会对孩子的性发育感到焦虑? 这其实缘于内心的性压抑。性压抑在很多成人身上存在, 因性压抑而过度关注异性特征本也无可厚非, 但强烈的道德感让他们羞于面对这一点, 于是, 便用打击孩子、扭曲真相的方式来掩饰自己的内心。

5. 证明自己的价值。每个人都渴望在大千世界找到自己的位置, 然后实现自己的价值, 然而, 在现实生活中, 这个愿望常常会遭到重创, 于是, 很多父母便将体现自己价值的方式全部放在“父母”这个职责上。

(1) 独断专行。“连孩子都不听我的, 我还有什么价值?” “孩子都敢

和我顶嘴了，我在他眼里算什么？”为了不让这种情况出现，父母对孩子发号施令、独断专行，孩子如不服从，则大发雷霆，棍棒“侍候”，通过行使家长特权来体现自己的地位。

案例三：乖女儿的烦恼

我下个月就30岁了，但还待字闺中。一想到这事，我就头大，那倒不是因为急着要将自己嫁出去，而是因为我母亲变得越来越歇斯底里。

我10岁时，父亲因一场车祸去世，母亲一个人将我拉扯大。为了我的成长，她拒绝了很多好心人的介绍，一直没有再嫁。小时候，她经常对我说：“妈妈最大的期望就是你将来能找个好婆家，有一个好归宿。”

我大学毕业不久，母亲办了内退手续。不必朝九晚五的上班了，她每天唯一可做的事就是给我做饭洗衣。每天晚上，我一进家门，母亲就着急地追着我问：“今天怎么样？有没有遇到称心的男孩子？上次那个对你有意思的男孩和你联系了吗？”我烦不胜烦，以沉默对抗。母亲认定我是榆木疙瘩不开窍，开始张罗着给我介绍对象。

她频繁地约会她的老朋友、老姐妹，热情地和左邻右舍打招呼、拉家常，积极踊跃参与社区组织的一切活动，她的主题很明确：发布自家“有女初长成”的信息，并打听哪家有合适的年轻男孩。

功夫不负有心人，她手里很快掌握了一大批候选人。她给我安排：星期一晚上见张三，星期二晚上见李四，如果都不满意，那再和王五、赵六见面。我一听，头都晕了，便以工作忙为借口，每天拖到很晚才回家。母亲竟然想得“绝”，她陪“候选人”在我回家必经的路上等我，弄得我和对方都觉得很尴尬。我又开始找理由不回家。母亲便找到我公司，当着诸多同事的面大哭起来，我忙将她拉出来。母亲说，如果我总是找借口不去相亲，那就是不听她的话，连亲生女儿都不听她的话，那她活着还有什么意思，不如死了算了。母亲还当真要去撞墙。我吓坏了，忙抱住她，说：“好，好，我听您的话，我明天就去相亲，我听您的安排。”母亲当即

破涕为笑，抚摸我的头，说：“这才是妈的乖女儿。”

为了帮我审核把关，母亲总是陪我去见“候选人”。我想，反正是应付差事，有母亲陪着，当然更安全，也更轻松。

也不知是不是我不上心，还是真没有遇到合适的，我一连见了8个，都没什么感觉，见了第一面就不想再见第二面了。母亲在其中选了一个她认为中规中矩、忠厚老实的男孩，要求我与他进一步交往，发展感情。说实话，对于这个整天绷着一张学术脸、木讷寡言的男孩，我没一点好感。母亲生气了，威胁我，说要和我断绝母子关系。我只好硬着头皮开始和那个“学术脸”男孩交往。

还好，那个男孩也觉得很无趣，主动退出了。我大呼一口气，但母亲好像并不气馁，继续以饱满的热情投入到我的相亲工程中。

我现在是公司的业务骨干，工作越来越忙，母亲的相亲安排又非常频繁，暂不说用心去寻找缘分，单单去完成那些约会任务，我都觉得力不从心。可母亲并不体谅我，只要我稍稍露出推辞的表示，她就会一把鼻涕一把泪地哭诉，甚至还会想出各种各样自虐的方式，比如撞墙、绝食、淋雨、整夜不睡。母亲为我付出那么多，我不心疼她谁心疼她？再说，她给我张罗也是为了我好，我怎能惹她伤心？没办法，我只好继续做乖女儿。

很多父母认为自己人生的全部价值就是抚养孩子，如果不做好这件事，那自己就是没有价值的，所以时刻需要用各种方式来证明自己的价值。比如，紫轩的母亲认为如果女儿不能找到一个好归宿，自己多年的价值就无法得到体现，作为一个辛苦的单亲母亲，她迫切需要证明自身的价值。同时，当孩子长大成人对父母的依赖性越来越小时，父母也往往进入中年后期，特别是母亲，会进入更年期，很多人的工作也开始走下坡路，甚至离岗，年龄带来的恐慌会让他们觉得自己的价值越来越低，于是，他们就一意孤行地用自己认为有意义而其实孩子并不需要的方式来显示自己在孩子生活中的重要作用。

(2) 无孔不入的控制。很多父母认为自己人生的全部价值就是抚养孩子，如果不做好这件事，那自己就是没有价值的，所以通过控制孩子证明自己的价值。而且，孩子随着长大，不再像以前那样依赖自己时，他们心里就像被掏空了似了，迫切需要抓住什么来平衡自己的内心，于是，就通过各种方式继续掌控孩子。

案例四：老妈咋这么黏糊？

“晓磊，你的手机响了！”我正在洗澡，室友大声喊道，我还没来得及应声，马上就有几个室友嚷开了：“准是你妈妈打来的，放心不下她的磊宝贝呢！”“她肯定是担心乖儿子被小女生抢跑了！”还有的怪腔怪调地学着我妈说话：“磊磊呀，妈妈的宝贝，你吃了没有，你得注意身体啊！妈好想你呀，你可一定要照顾好自己。你想不想妈呢……”“哈哈……”一阵哄堂大笑。我真恨不得找个地洞钻进去。

我妈当然是个好妈妈，对我照顾得无微不至，但是这种“好”实在让我很烦恼。

去年9月，我上大学离开了家，妈妈刚开始是每隔一小时打一个电话，后来减至每天5个电话。打电话当然没什么事，无非是“你吃了吗？”“你在干嘛？”“你那里天气怎么样？”类似的废话。我告诉妈妈很多遍：“我在这里很好，有事会主动打电话的。”妈妈说：“我不打电话咋知道你好不好呢？”我便直截了当地说：“我已经长大了，不是幼儿园的小孩，你老打电话，同学会笑话的。”没想到，电话那头，妈妈竟然像个委屈的孩子一样哭起来：“我一把屎一把尿将你养这么大，我不放心你，我打电话有什么错吗？你是不是讨厌妈了？你翅膀还没硬，就这样待妈，你还有没有良心……”她边哭边说，呛得我说不出口，心里又愧疚又烦躁。

她可能向老爸告了状，老爸又打电话批评我：“你妈没什么兴趣爱好，没什么大的追求，你就是他全部的希望。她现在不能在身边照顾你，只能打电话关心你一下，你为何还要阻止她呢？你接几个电话也花不了多长

时间，你就成全她，权当尽孝心吧。”话说到这份上，我还能说什么呢？

妈妈打来电话时，我常常是和同学在一起，为了避免同学笑话，我总是含糊其辞地应答她“嗯”、“是的”、“好”。妈妈当然不满意，她说：“你就不能和我多说几句吗？你喝了几两墨水，就和妈妈打起官腔了，你心里还有没有老妈的位置？”我真是有口说不清啊。

有段时间，我故意将电话关了，并通过公用电话通知妈妈：“手机坏了。”没想到，三天之后，妈妈竟然坐了一天一夜的火车来看我，并给我送来两个新手机，她说：“一天听不到你的声音，我心里就空得慌。手机千万不能坏，我给你买了两个备用。”

对于妈妈，我真是有一种惹不起就躲，躲也躲不过的无奈。咳，咋摊上这样一个黏糊的老妈？

孩子长大离开家，这是成长的必然阶段。但是一直以孩子为全部寄托的父母可能就会适应不了，认为自己掌控不了孩子的生活就等于没有价值。这种以自我为中心的理念会严重干扰孩子的成长。这个例子中的晓磊还比较理智，他能坚持自我，没有陷入母亲温柔的诱惑。我曾接待一个个案，一个大学生进入大学两个月后就要求退学，在父母不同意的情况下，以自杀、跳楼相威胁；如愿以偿退学后，去当了兵，三个月后又要求提前退役，父母好言相劝，他说：“是不是让我断条胳膊腿儿，你们才会将我弄出来？”父母吓坏了，赶紧千里迢迢地去看他。在咨询中我了解到，这位母亲是一位对孩子无微不至的好母亲，儿子上大学后，她也是一天打好几个电话，总是问：“你喜欢学校的生活吗？”“你有没有想我啊？”“你吃得习惯吗？和同学合得来吗？”“如果你有什么不顺，就告诉我啊，我给你想办法。”“要不要我来陪你一段时间？”刚开始，儿子还觉得她有些烦，不久，对新环境有些不适应的他开始顺驴下坡：“我不习惯这里，我要回去！”他不敢对父亲提这个要求，只和母亲通电话，而且和母亲大发脾气。到部队后，母亲同样是对他放心不下，不断地向他施展温柔诱惑。逃避困难是人的本性，儿子果然又向新环境投降了。只有勇

敢地面对困难、战胜困难，一个人才能成长。而在母亲的护翼下，这个孩子失去了成长的勇气和机会。

(3) 耍“孩子气”寻求关注。父母与孩子的亲子关系往往是倒置的：父母是有些任性、为所欲为的“孩子”，孩子是善于为家人着想、具有自制力的“父母”。意识上，父母似乎在为孩子考虑，口口声声都是“我为了你好”，而实际上他们忽视了孩子的感受，而给孩子带来很多痛苦。一个朋友说，她的妈妈就是没长大的小女孩。读初一时，她带同学来家里玩，因为什么小事顶撞了妈妈两句，结果，妈妈当着她同学的面呜呜大哭，她的姐姐去哄妈妈，妈妈不理睬。没办法，姐姐对她说，妈妈生你的气，你就哄哄妈妈吧，她没吃午饭，要不你给妈妈做个荷包蛋，让她高兴高兴。她听了姐姐的话，给妈妈煎了两个荷包蛋，端给妈妈吃。但妈妈还在生气，伸手一推就泼到她身上了。她低着头，说：“妈妈，对不起，是我不对，你不要生气了，好不好？”妈妈仍然不理她。这类孩子气的父母其实还停留在自己的童年期或青春期，他们成长的环境可能比较压抑，他们是听话的乖孩子，无法向自己的父母说“不”，只是将反抗的情绪压在心里。等到自己做了父母，遇到顺从自己的环境，他们内心隐藏的那个具有反抗情绪的小小孩就蹦了出来，那个时候，他们忘却了为人父母的职责，只是纵情地实现童年的梦想。然而，这对自己的孩子却是一个伤害。小小年纪的他们如何能承载你几十年的心结啊？

案例五：“老小孩”的爸妈

“莺莺，快回来，你爸又喝多了，正在耍酒疯！”接到老妈的电话，我丢下怀里快要睡着的孩子，打车往娘家奔。

当我气喘吁吁地赶过来，老爸正攥着酒杯朝我笑，老妈则一边给我倒茶，一边向我投诉：“你爸一喝高了就话多，老是翻以前陈芝麻烂谷子的事说，我耳朵都生茧了，真是受不了！”这就叫她所说的“耍酒疯”？也太危言耸听了把？我忍着性子问老爸：“爸，您没事吧？”“没事没事，就是想你和小外孙，想得发慌了，就喝几杯，喝得过瘾了，就多唠几句。”天啊，

这不清醒着吗，怎么能叫“喝高了”？得，既然回来了，就陪老两口聊聊天吧，待他们心平气顺、眉开眼笑了，我才得以离开。

过不了几天，我正在上班，突然又接到紧急呼救：“快，快，你快回来，你妈说不想活了！”我火速往娘家赶。推开家门，却见老妈稳稳地坐在沙发上看电视。老爸告诉我：“刚才看到电视上说，80岁以上的老人有90%中风的可能性，你妈吓得不行，说都不想活到那个年纪了。”原来是这样！

老妈高兴地拉着我的手说：“还是女儿心疼我，一听说老妈有事，就急急地往家赶。”老爸忙说：“你就在这儿吃饭吧，我昨天钓了几条鱼，你也尝尝。”可怜我手头还有一大摊子事，老爸老妈如此不分轻重缓急，岂不是不可理喻？

我给一位同事讲我爸妈的事。她哈哈大笑，说她家7岁的儿子也是这样的，当他一个人在家时，一会儿打电话说：“妈，我肚子痛得要命！”一会儿又打电话：“妈，外面有人敲门，声音怪怪的，好可怕。”等她心急火燎地赶回家，其实什么事也没有。“你爸妈就是老小孩儿吧，多多理解吧！”她劝慰我。可是，我也是一个肩负家庭、事业双重责任的人了，他们为什么不能多多理解我呢？

我们都有这样的体验：如果你长时间不理一个小孩子，那他就会故意捣乱弄出很大的声响或制造一些麻烦来引起你的注意。有时候，大人也会使用这种孩子气的伎俩来吸引儿女的关注。随着孩子的成家立业，随着年龄的增长，父母会觉得自己已被抛弃、被遗忘，但又不甘心这种现状，于是，便故意“找事”以显示自己的存在。这种心态比较自我，是利用了儿女的孝心。当然，从客观情况来看，劳碌一生的父母从工作岗位退下来，身体也越来越差，儿女又相继离家，寂寞与恐惧如影相随，渴望儿女的陪伴和关心是可以理解的。但不管怎样，从打着“我是为你好”的旗帜“关心你”到坦然承认“我需要你，你对于我们来说很重要”，这是一个过程，前者是建立在“我比你成熟，我是强势”的基础上，后

者是建立在“我承认是弱势，你应该关心弱势”的基础上。

四、给自己把脉：你和父母是什么关系

孩子和父母的关系分为两个基本类型：顺从型和对抗型。你可以测试一下：你和父母是什么关系？

顺从型行为

1. 不管自己心情如何，我常常向父母屈服。
2. 我常常不告诉父母自己的真实想法。
3. 我常常不告诉父母自己的真实感情。
4. 我常常装出一切良好的样子，而且不让父母看出破绽。
5. 在父母面前，我的言行都很模式化，我的表情很呆板。
6. 在做同父母有关的事情时，我的所作所为往往是出于内疚和恐惧，而不是出于自我意志。
7. 在与父母发生冲突后，我常常主动求和。
8. 为了取悦父母，我常常在自己的生活中做出痛苦的牺牲。
9. 我为家庭严格保守秘密。

对抗型行为

1. 我总是同父母争辩以表明自己是正确的。
2. 我总做父母不喜欢的事情以表明我就是我自己。
3. 我常常在父母面前大吵大闹，以表明他们管不了我。
4. 我常常不得不克制自己，以避免在身体上伤害父母。
5. 我常常大发脾气，要把父母从自己的生活中抹去。

如果上面有两条或两条以上的行为符合你的情况，那么你同父母纠缠不清的关系就可能是你生活中的一大问题。

顺从型的行为会妨碍你的独立性。对抗型的行为表现上似乎上是在

将你同父母分离，造成了你是在还击而不是屈服的假象。而事实上，因为你情绪的激烈程度、你反应的重复性和期待性，你的行为不是出于自己的自由意志，而是出于要表明自己是独立的自卫需要，对抗型行为显示出你依然同父母有着千丝万缕的联系。

顺从和对抗只不过是一枚钱币的两面而已。

写完这一章，我想用纪伯伦《先知》的一段话作结尾——

你们的孩子并不是你们的孩子，
他们是生命对自身的渴求的儿女。
他们借你们而来，却不是因你们而来，
尽管他们在你们身边，却并不属于你们。
你们可以把你们的爱给予他们，却不能给予思想，
因为他们有自己的思想。
你们可以建造房舍荫庇他们的身体，但不是他们的心灵，
因为他们的心灵栖息于明日之屋，即使在梦中，你们也无缘造访。

你们可努力仿效他们，却不可企图让他们像你，
因为生命不会倒行，也不会滞留于往昔。
你们是弓，你们的孩子是被射出的生命的箭矢，
那射者瞄准无限之旅上的目标，用力将你弯曲，以使他的箭迅捷远飞。

让你欣然在射者的手中弯曲吧，
因为他既爱飞驰的箭，也爱稳健的弓。

摘录下这首诗，我又想起曾经看到的一句话：每一个孩子的出生都是上帝对人类的再次信任。

但愿我们别辜负那份信任！

第三章

自省：你在复制父母吗

小时候，当你看到家里争吵不休、鸡犬不宁时，看到父亲喝醉了酒、输了钱在家里拍桌子摔板凳时，看到父母对你辱骂或殴打时，你是否曾在心里暗暗发誓：我以后绝不要这样的婚姻，绝不做这样的家长。现在，你长大了，你有了自己的家，那么，你再审视一下，也许就会发现：你的小家仍然是吵闹不断，你好像有发不完的怨气；你恨酒鬼父亲，而你却偏偏嫁了这样一个丈夫；你痛恨父母对你的暴力，而你又做了一个暴力家长。

复制！可怕的复制！最可怕的是，如果不及时加以阻止，这种复制会代代相传，影响几代人的身心健康。

曾经遭受的心理创伤，总是在与亲人的互动关系中浮现；以前没有得到的满足，现在要加倍得到；以前的愤怒，要投射到亲近的人身上。

认清自己的创伤后，你就能警惕自己，莫让过去的创伤延续到现在，勿用愤怒向自己身边最亲近的人“讨债”，而要以理性、爱心慢慢解决问题。

一、你伤害了婚姻吗

这是《人之初》杂志刊载的一篇文章，是关于一位有心理学背景的

作家的真实故事。这位作家说，离婚是因为他醒了，更多的人不离婚，那是因为他们还在梦中纠缠；但他并不庆幸自己的“醒”，他觉得很无奈，离婚似乎是唯一的选择，因为他无法改变他和前妻的原生家庭，也无法抹去那个原生家庭在各自心底留下的烙印。

他的父母和睦恩爱，父亲是家庭主要经济来源和主心骨，母亲居辅助地位，子女地位平等；而妻子的父母关系一直不好，彼此争斗了一辈子，家庭是典型的“女强男弱”结构，母亲看似柔弱实则垄断家庭权力，四个女儿居次要地位，唯一的儿子享受全家宠爱，而父亲基本上是个缺位的角色。成长于迥异的原生家庭，使得他们在性格和价值观上产生很多分歧，其中最明显是在两个方面：

一是在生活观念上。丈夫个性乐观，重视现在多过担忧未来，而妻子性格偏于悲观，总是对生活充满忧虑。这一点最直接的体现就是俩人不同的金钱观。丈夫认为，要在满足基本生活需要的基础上去储蓄；而妻子宁可克扣现在也要为将来储蓄。比如，刚结婚时，两人每月的工资才一百多块，可妻子每月都能省出十几二十块来，即使怀孕，都不肯买一点好吃的，儿子生下来时又瘦又小。因为家底薄，妻子终日为钱担忧。

二是在家庭关系上。受各自家庭结构的影响，丈夫主张家庭中成员平等，没有必要独宠儿子；妻子则万事以儿子为先，宁可拉着丈夫一起忍冻挨饿，也要把一切好的东西留给儿子。就算一盘牛肉，也只切给儿子吃，不许丈夫动筷。丈夫从小被家人宠爱，在自己的婚姻中却再也享受不到受重视、受呵护的“特权”，这让他觉得非常痛苦。妻子还有意无意地按照她的原生家庭模式来打造他们的小家，事事以她为中心。尽管丈夫挣的钱比她多得多，她还是竭力抹杀他对家庭的贡献，似乎从经济收入到家务劳动都是她一个人在独力支撑。在儿子的管教问题上，她也完全将父亲的作用抹杀了。儿子学会了服从权力，舒服地藏于母亲的羽翼下。青春叛逆期，儿子开始逃学上网，成绩一落千丈。而作为父

亲的他，在家里却没有话语权。“我们的家庭一点一滴地被改造得和她的原生家庭惊人的相似。”事后想起来，他不禁感叹。

“我是个典型的‘冲动主义者’，常常不经深思熟虑便付诸行动。这种个性与她的悲观主义性格撞到一起，大概是天底下最糟糕的组合了。为了照顾家庭，我几次从大城市莽撞地辞职回家；过一阵为了挣钱，又背起行囊外出谋生。而她呢，我在外，她抱怨人，我回家，她担心钱。这样反反复复了许多年，我的职业生涯基本是在几大城市和老家之间来回折腾，直到后来再也折腾不起为止。”想到这一点，他非常痛苦，他明白这是因为两个人性格观念不合造成的。他给妻子写了一封要求离婚的邮件，长达一万字，把他这些年来对这段婚姻的感触一字一句都写了进去。

这段已然形同虚设的婚姻终于在拉锯3个月后结束了。离婚后，他带着简单的行李回到北方，开始了孤单又清冷的生活。冷静下来，他常常会想：两个人在一起不可能如齿轮般机械地吻合，这婚兴许并不是非离不可，只是彼时，我们似乎都没有能力拨开云雾，重新看见晴朗的天日。

应该说，这位作家清醒地认识到了婚姻关系背后的真相，而不是简单地将婚姻的成败归结于对方的“好”或“坏”，这是值得肯定的。但是，正如他自己所说，“这婚兴许并不是非离不可”，如果他能够和妻子坦诚沟通，并有意识地进行调适，亮起红灯的婚姻就有可能得到维护，相爱的两个人也许就能白头偕老。

（一）为什么会爱上他（她）

的确，婚姻恋爱中的许多问题常是由原生家庭衍生而来的。而且，我们在择偶时心态和观念就已经烙上了原生家庭的影响。比如，“缘分”这个词，被很多人描述得很神奇，不可琢磨，而心理学对此的解释是：缘分的确是过去修下的，但过去不是前世，而是我们的童年，主要是在与父母的关系中修下的，说得更明白一点，就是：缘分 = 恋上“爸爸”或爱上“妈妈”。这个“爸爸”和“妈妈”也许是真实的爸爸妈妈形象，也许是我们理想中的，和现实的爸爸妈妈相反的形象。总的说来，我们

从父母身上发展出恋人的原型，这个原型就像一个模子，我们拿着这个模子去套身边的异性，套中了，就一见钟情了。

心理学家武志红在《为何家会伤人》一书中，对恋爱模式作了详细阐述。他将女人心目中的恋人原型设为 A1，男人心目中的恋人原型设为 B1。但实际上，这个男人是 A2，而这个女人是 B2。由此，一见钟情就会有以下三种形式：

1. **完美的一见钟情。**女人以为，她找到了 A1，并且 A2 等于 A1。男人也以为，他找到了 B1，而 B2 也等于 B1。这样，一方对另一方的期待和对方基本相符，完美的一见钟情就会产生。如果他们的童年比较幸福，这种一见钟情就看上去很完美；如果他们的童年比较不幸，这种完美的一见钟情就会成为一场灾难。《为何家会伤人》中有这样一个例子。

案例一：错爱

王峥是一个出了名的花花公子，高大帅气又没有责任感的他不知有多少风流韵事，而他一直坚持他是独身主义者。没想到，国庆假期后，他却宣布马上就要结婚了。他一见钟情的女孩是女模特莉娅，漂亮时尚，比王峥大 3 岁。他们从第一次见面到领结婚证只有短短的两个星期。结婚后，两人一直争吵不断，王峥对朋友说“一天不吵架，浑身都没力气”，莉娅也觉得如此。结婚后的第 23 天，冲突全面升级，莉娅打了王峥一耳光，而王峥则按着她的头向墙上撞，莉娅跑出去报了警。第二天，俩人在朋友的陪伴下办了离婚手续，一桩公主王子的童话爱情宣告结束。

他们是怎么回事？为什么婚前百分百地满意，在婚后变成了百分百地挑剔？

因为，他们都是在重复过去的模式。王峥潜意识中将莉娅当作了妈妈，而莉娅将王峥视为了爸爸。但是，王峥与妈妈、莉娅与爸爸的关系都是一场灾难。他们这场短暂的婚姻不过是在重复童年的灾难。

王峥 6 岁时，爸爸遭遇车祸去世。此后，他一直与妈妈相依为命。

但在他14岁之前，妈妈一直在想找一个丈夫，但一直没找到满意的。期间，她经常晚上去谈恋爱，整晚不回来，让王崢一个人过夜。而且有时一出去就是几天，将王崢托付给邻居照顾。王崢14岁的时候，妈妈也遭遇车祸死去。

王崢对妈妈的恨埋在心底。对于妈妈的死，他甚至没有一点同情，他认为如果妈妈不是去会男友，就不会出车祸。长大后，王崢将对妈妈的恨慢慢地蔓延到了所有女性身上。他之所以在一次又一次地恋爱中，折磨并背叛对方，只不过是潜意识中对妈妈的报复而已。

但恨源自爱。当他碰见莉娅后，因为莉娅像极了她妈妈，他一下子爱上了莉娅。和他妈妈一样，莉娅极其情绪化，容易发怒，但高兴起来又非常有感染力，而且说起话来像机关枪一样，语速极快。

为什么王崢会挑剔所有女性，却唯独一开始“百分百满意”莉娅呢？这是因为，王崢的爱埋在心底，一般的女性难以唤起，只有碰见像妈妈的女性，他这种埋在心底的爱才会被唤起。只是，他的爱是孩子对妈妈的期望，是要求远多于给予的爱，妈妈没有给他的，他希望从莉娅的身上获得。更可怕的是，他心底里同时埋藏着对妈妈强烈的恨，结婚是一个仪式，能让他百分百地将莉娅认同为妈妈，此后，他将妈妈的恨宣泄到了莉娅的身上。

莉娅也一样，她和爸爸的关系也是一场灾难。她爸爸的童年和王崢有些类似，他对女性也有着强烈的恨。他恨妈妈，恨妻子，等莉娅出生后，他将这种恨也转移到她身上。妈妈或妻子的力量和他基本势均力敌，但幼小的莉娅不一样，他可以对她为所欲为，而自己不需要付出什么代价。

她恨爸爸，但她为什么会和王崢一见钟情呢？因为幼小的她其实渴望赢得爸爸的爱，她相信爸爸不爱她是一个错误。长大后，这种渴望成为一个潜意识，促使她爱上和爸爸相似的人，并努力去赢得他的爱，以此证明，她能够纠正童年的“这个错误”。同样，王崢也是如此，他潜

意识中也希望找到这样一个机会，去纠正童年的错误。

但同时，他们也渴望找到这样一个人，去恨他（她），去折磨他（她），这就等于是报复“坏爸爸”或“坏妈妈”。童年的时候，幼小的他们是没有力量去报复的，但现在他们有了这个力量。

他们的相识就是完美的一见钟情，王峥在寻找一个“坏妈妈”，而莉娅就是“坏妈妈”；莉娅在寻找“坏爸爸”，而王峥恰恰是“坏爸爸”。于是，他们强烈地相互吸引，产生了深深的迷恋和依恋。只是，他们都是对方“坏”的迷恋和依恋对象。

2. **单方的一见钟情。**你将对方当作 A1，于是不可救药地爱上对方。但对方没有将你当作 B2，所以没有爱上你。这样一来，单相思就会发生。《一封陌生女人的来信》的女主人公可谓其典型代表。

3. **虚幻的一见钟情。**女人按照一个模子套中了一个男人，而且以为找到了自己理想中的恋人，但实际上这是一种似是而非，即男友只是像她的恋人原型，但骨子里却不是。男人也按照一个模子套中了一个女人，也以为找到了理想恋人，但女友骨子里其实是另外一种人。《为何家会伤人》中有这样一个例子。

案例二：一见钟情的内幕

王刚对 Lily 是一见钟情。Lily 性格外向开朗，朋友们以为他喜欢的是 Lily 的这种性格。但王刚却说，第一次看到 Lily 时，从她的脸上看到了一丝“圣洁的忧郁”，所以无可救药地爱上了她。但 Lily 觉得自己一点都不忧郁，她喜欢王刚，但一直讨厌王刚对她的这个形容。

其实，是他妈妈的气质非常忧郁。妈妈很爱他，但告诉他，以后别找像她这么抑郁的，一定要找一个活泼开朗的。王刚也是这样找的，所以找到了 Lily。但 Lily 第一次真正打动他的，不是 Lily 的开朗，而是像他妈妈一样的“圣洁的忧郁”。

过去的力量是很强大的。很多时候，我们刻意去寻找与父母不同的人。但实际上，恋人真正打动我们的地方，却常常是他（她）与父母相似的地方。

一位背离父母意愿自行择偶的女士这样描述自己的心理状态：“在谈恋爱的时候，家人都坚决反对我与赵的来往，原因是他吸烟太多了，以至于连夹烟的手指都熏黄了。我的父亲更是极力反对，原因在于他自己就是一个烟鬼，戒过很多次都没有戒掉。到了50岁的时候，因为长期吸烟而发生肺部的病变，有肺癌的先兆。不过，我还是很喜欢赵，这固然与他在事业上的优秀有关，但我更爱他的原因在于他也是一个嗜好吸烟的人。我从小就喜欢看父亲一边抽烟一边沉思写文稿的样子。在我的印象当中，吸烟的男人总是深沉、有内涵、可靠。所以，第一眼看到赵，我就觉得他像父亲般温暖，给我安全感。”

常常会听到很多母亲苦口婆心地告诉女儿：孩子，你找对象时千万不要找你爸那样的。可事实上，女儿却偏偏要找爸爸那样的。

小菲的母亲被小菲气得高血压又犯了，差点丢了性命。昨天，邻居告诉她，说看见小菲坐在一个长头发男孩的摩托车上，“那男孩的头发比小菲的都要长，金黄色的，在阳光下很耀眼；摩托车骑得飞快，碰到人和车，也不减速，只是不停按喇叭，一幅‘我是老大我怕谁’的神情。”一听这话，小菲母亲就感觉血直往上涌，一下子晕倒在地。

母亲最大的心病就是女儿太不争气了。小菲24岁，研究生还没毕业，可是已处过近十个男朋友了。对于大学生谈恋爱，母亲还是比较开明的，可是小菲哪里是在正儿八经地谈恋爱呀？在母亲眼里，她那些所谓的男朋友都是一些“人渣”，有的酗酒成性，有的好打架赌博，有的是被学校通报批评或开除的学生，还有的根本就是社会上的混混！

母亲觉得说出来都丢人，重点大学读研究生的女儿竟然会和这些人搅和在一起！母亲很多次痛心疾首地问小菲：“你到底看上他们什么？他们有什么好？”小菲却不假思索：“他们有男人味，我觉得很来电。”母亲

又气又痛。

母亲自己曾在婚姻上吃过亏，将晚年的幸福都寄托在女儿身上。小菲的爸爸极爱喝酒，喝醉了就打人、摔东西、砸碗筷，对她更是拳打脚踢，往死里打，对小菲也不放过。幸好，15年前，他外出打工，一直没有再回来，在外面又有了一个新家。没人在家里打闹，她觉得更安宁。可是，没想到，一直引以为豪的女儿却让自己闹心了。

她真是搞不懂，女儿对规规矩矩的好男孩不爱，偏要和那些不三不四的人混到一起，她到底是哪根筋出了毛病？她为什么要这样呢？

小菲的母亲将小菲的电话告诉我，我约小菲见面。小菲穿一件白色的运动衫，头发束在脑后，走路稳当，说话声音怯怯的，低眉顺眼的表情，一幅好学生的模样，真是很难将她和母亲所描述的“喜欢和人渣男孩混”联系在一起。小菲则坦言：

案例三：男人不坏我不爱

是的，男人不坏我不爱。

我知道，所有的人提起我，都会直摇头：这个女孩，太疯、太野。其实，除了交男友这件事，其他方面我还是很不错的，我学习成绩好，会做家务，有礼貌、懂事，自立能力强，人缘关系好。

萝卜白菜各有所爱，每个人都有自己的喜好。我就是喜欢和那些高大潇洒、有能力的男人在一起，他们会给我很强的安全感。至于偶尔喝喝酒、打打牌、动动手、骂几句粗口，那也无妨，男人嘛，总是要有些个性的，那些死读书，半天不说一句的“闷葫芦”，太让人乏味了。

我知道妈妈为我操碎了心，她总是拿她的婚姻教训来警醒我，但我很烦，因为这根本没有说服力。第一，此人非彼人。我的男友是我的男友，爸爸是爸爸，他们有各自的性格，而且，那些男友总的来说，还是对我很好的，不像爸爸，只会打老婆，不会哄老婆。第二，妈妈自己要反省。爸爸在家时，妈妈不是骂他就是不理他，爸爸当然不会有好心情、

好脸色，妈妈不作为和乱作为，没有尽到一个好妻子的职责，爸爸的坏有妈妈一份责任。我想，我不会这样对待自己的男友或丈夫。第三，不能将一个人绝对地定性为坏人。小时候爸爸也经常给我买糖，带我去公园玩，还让我骑在他脖子上，他不喝酒的时候是个好爸爸，所以，要客观地评价一个人。我的那些男友在别人看来是坏男人，但他们有勇气、讲义气，敢作敢为，处事果断，这难道不是优点吗？再说了，人是变化发展的，爸爸现在在外面找了女人，人家愿意和他一起过，说不定是已经将他改造成好人了。世上无难事，只怕有心人。只要你用心去帮他，那些坏男人也许就会改正缺点，成为优秀男人。

当然，这些道理，妈妈可能会不屑一顾，她会说我无知，不知天高地厚，但我确实对那些坏男孩很来电，很有感觉，我愿意被他们用摩托车载着在马路上横冲直撞，我愿意和他们一起眩晕着尖叫着跳摇滚舞，我愿意看他们喝酒骂娘甚至挥挥拳头，我觉得很释放、很畅快。我不断地找男友，那是因为我不断地需要这种畅快。而当他们需要我做饭洗衣、为他们唱首歌、为他们按摩肩膀时，我就觉得很自豪，看着那匹桀骜不驯的野马在我面前变得很温顺，我感觉自己很伟大。这些感觉，妈妈都是不能理解的，因为她从来没有为爸爸做过什么，从来没有陪爸爸做过什么，她和爸爸，只是永远的敌我矛盾。

众人指责我也罢，老妈不理解我也罢，那些男人不珍惜我也罢，我以后选择结婚对象肯定要找那些能给我安全感、畅快感和自豪感的“坏男人”。

看出小菲对“坏男人”情有独钟有其特殊的心理原因：一是渴望安全感。父亲常年不归家和暴力行为让童年的小菲生活在一个没有安全感的环境中，长大后，那些喜欢冒险、讲义气、敢作敢为的“坏男人”正好让她找到了安全感。二是她很压抑，渴望释放。父亲的暴力、母亲的怨气，这让小菲从小生活在一个压抑的环境中，她走路肯定都是小心翼翼的，生怕一不小心惹怒了父母。长大后遇到的“坏男人”的张扬和不羁让

她觉得充分释放。三是对父爱的眷念。从小菲的讲述中，看出她对父亲的感情并不像母亲所想象的那样完全是负面的，她很怀念父爱给她的美好。孩子对父母的感情是与生俱来的，母亲的怨恨阻挡不了孩子对父亲的忠贞和渴望。找不回来父爱，那就找一个像父亲一样的男人来爱吧。四是怀有改造的梦想。改造梦想源自不甘心。对于年幼的孩子来说，看到父亲不喜欢自己，那她会将原因归为自己的不可爱，她会想，如果自己再努力一点，那父亲就会喜欢她了。这个梦想被藏在潜意识里，长大以后，遇到和父亲很像的男子，那个被埋藏的梦想就会被触发。她想，如果我做一些艰苦努力，那个男人就会改变。小菲表面是想改造男友，事实上是想改造自己的父亲，修正自己痛苦的童年，这当然也只能是梦想。

小菲爱上“坏男人”，这就像飞蛾扑火一样，明知这些男人很危险，但就是无法抵制“爱”的感觉。

小菲首先需要处理一下自己的潜意识，搞明白自己所谓的“爱的感觉”其实是一种假象，她说她对中规中矩的好男人没有感觉，那是因为她没有学会和好男人相处的习惯，并且这样的好男人不能让她重演童年的梦，也难以唤起她的“改造梦想”。其次，小菲需要正视童年的痛苦。有个“坏父亲”，那不是孩子的错，你并不需要改造自己。而你又是无法改造父亲的。你必须接受这个事实，不要再对童年的痛苦耿耿于怀。放下改造梦想，你才会抵制“坏男人”的诱惑。

“年轻人犯了错误连上帝都可原谅。”我们姑且将年轻人在恋爱问题上的偏执归为涉世浅、不懂事，可有的人年近不惑，社会经验、婚恋经验都比较丰富了，却仍然在恋爱上犯比较幼稚的错误，这是为什么？“不能在同一个地方两次跌倒”，可有的人，却偏偏对此执迷不悟，在婚恋问题上一次次地犯同样的错误，这又是为什么？

一位年轻女子先后与四位年长她 10 岁以上的男人建立婚内或婚外的亲密关系，所有这些关系都在两年左右面临危机或者结束，这已经形成了一种巨大的惯性。她已经明显地感到了这种惯性，但是，她还是不

能自拔。她告诉医生，“我明知道这是火坑，但是，总是有一种无形的力量吸引我义无反顾地跳进去，像父亲般的男人就是对我有吸引力。”

如果我们追踪她的童年、追踪她与父亲之间的情感关系就可找到其中的原因。她的父亲在童年的时候，很少关心爱护她，尤其缺少沟通，她不敢靠近父亲，父亲也从来没耐心地听过她讲话。她却每天都眼巴巴地盼着父亲回来，盼望父亲能对她露出笑脸。拥有这样的父女关系的童年经历，妨碍了她顺利度过女孩子与异性建立正常交往方式的重要阶段，导致她成年之后，下意识地不断寻找机会完成这段发育。反映在现实中，就会表现为不断去接近年长的男性，但是，当她真的接近之后，内心深处对于男人的不安全感和不熟悉感就会被激发，她就会选择逃离。这样一来，她就必须不断地寻找、然后离开年长男人，导致混乱痛苦的两性关系不断重复、难以自拔。她本人完全知道这是没有道理的，但是，她却无法控制这种冲动和由此带来的行为。

赵梅是一名雷厉风行的女税官，事业上红红火火，而婚姻生活却有太多的无奈。第一任丈夫是车间工人，小学文化程度，整日打牌酗酒，她忍无可忍，离了婚；第二任丈夫是小学老师，腿有残疾，结婚不到一年时间，她就越来越不满意丈夫的懦弱胆小，不思进取。她陷入深深的困惑中：我的两任丈夫为何如此相似？我的运气怎么这么背？

案例四：婚姻的魔咒

15年前，我大学毕业分到阿强他们那个厂的财务处工作。阿强在车间工作，小学文化，长得黑瘦黑瘦的，但人很好，常常会来我们女工宿舍帮忙做一些体力活。我发现他好使唤，就经常让他帮我做事，他总是高兴地应允。后来，他甚至还主动帮我收拾被褥、洗衣物，我心里的那份感动没得说，心想，嫁给这样的男人，那就一辈子泡在蜜罐中了。

可是，结婚后，我却发现他有一个致命的缺点：非常软弱，没有主见。家里买个水龙头，他都会跑到办公室来问我：“梅梅，你说是买5元

一个的，还是买4元一个的？”我心里那个火呀！

后来，我考上了市局的税务干部，而他却下岗了。我工作越来越忙，他却一点都不体谅我，既不出去找事做，也不管家、管孩子，整日打牌酗酒。我们几乎天天吵架。2002年底，我们离婚了，孩子随我。

有了第一次婚姻的教训，我发誓：再婚时一定要睁大眼睛，不仅要看他对我好不好，还要看他有没有素养。

2005年春天，我遇到了李玉龙。他是一名小学老师，小时候患过小儿麻痹症，走路微跛。

我和他相识是在全市劳模大会上。我们相邻而座，他看了我的事迹材料后，说：“你一个女同志，既要给孩子当爹当妈，还要管理单位的一大摊子事，真是不简单。”我心里一热，眼泪差点出来了。后来，我主动约他吃饭、散步。他非常细致，时时处处关照我。他虽腿有残疾，可每次散步总走在我的左边，为我挡住来来往往的车辆和人流。深深感受到爱的温暖的我握住他的手，说：“我们结婚吧！”

当然，我这次的选择再次遭到了家人和朋友的反对，他们说李玉龙并不适合我。我郑重其事地对他们说：“我已经不是十几年前那个冲动的黄毛丫头了，我相信自己的选择。”

可结婚不到一个月，我就对他有些不满了。他优柔寡断、胆小怕事、不擅交际、目光短浅等等，这和阿强好像非常相似，甚至当我提醒他，要他改正时，他回绝的话也和阿强差不多“我天生就这样，你爱看不看”。我感觉到了和上次婚姻同样的无奈：恨铁不成钢；哀其不幸，怒其不争。

想到上次婚姻的痛苦，我也想到过离婚，可又害怕世俗的压力，而且我想，我两次都碰到类似的男人，那下一次婚姻也难免不重蹈覆辙。

两次结婚，赵梅都对婚姻充满了憧憬，可现实往往并不能让她满意。到底是她运气背，总是碰上“差劲”的男人？还是她的婚恋观念有问题？

我让赵梅在沙盘上摆出她理想中的家——

她在“家”的四周安了两道高高的栅栏，一只狗守护在栅栏边；她选择的“丈夫”是一个长着络腮胡的彪形大汉，而“她”自己则是一个柔弱的小女人，紧紧依偎在“丈夫”身边。

沙盘设计似乎和现实中能干、利落甚至有些强悍的赵梅有很大距离。而事实上，随心所欲的沙盘设计正是一个人内心的真实写照。赵梅的沙盘也反映出她真实的内心——她多么渴望受到保护。那么，她为什么会有一种这种心理呢？

我让她谈一谈她小时候的家。

赵梅说：“我从没见过我爸爸，听说，在我还没有出生时他就死了。我妈妈是个非常能干的女人，起早贪黑做水果生意，我们家是当地最早建楼房的一批人。妈妈除了带我，还要赡养年迈的姥姥，我们是三个女人的家。我上小学时，听村里人说了我的身世：妈妈和一个下放的知青好上了，怀上了我，不久知青返城，抛弃了我们母女。我将信将疑，回家问妈妈，妈妈狠狠打了我一顿，我从来没有见到她那样生气。后来，我再不敢问她这事，就当爸爸真的死了。但是，学校那些坏男生却总是戳我的痛处，他们经常骂我是“野孩子”。受了欺负，我只能躲在被子里哭，我非常羡慕那些有爸爸、有哥哥的女同学，因为只要他们的爸爸或哥哥扬一扬拳头，那些坏男生就抱头鼠窜……”

了解了她的成长经历，我们就似乎很好理解她的择偶心态了。

她从小缺乏成年男性的关爱，因此对父爱有一种特别强烈的渴望。所以，成年后，当有异性对她比较照顾、关心时，她就会非常感动，有一种泡在“蜜罐”里的感觉。

当然，我们也能猜测到，作为一名妙龄少女或是虽然离异但很优秀的女税官，肯定会有很多优秀异性对她表示好感和关爱，但她为何偏偏选择在学历、形象、社会地位等方面和她有较大悬殊的男人呢？这和她从小形成的自卑心理有关。小时候，她屡屡受到“坏男孩”的嘲笑和欺侮，因此，她对那些活跃的、强悍的异性有本能的排斥，而弱小的、憨

厚的异性会让她感到安全。

那么，既然她钟情于此类异性，后来为什么又不满意了呢？这和母亲无意中传递给她的信息有关。

我们能想象到，作为一个被抛弃的单身母亲，赵梅的母亲虽然表现上很强势，但内心一定忍受着孤独和痛苦的煎熬，这从她对女儿关于身世疑问的极度愤怒情绪中可看出来。母亲内心的无助也许旁人无法感受到，但作为朝夕相处的女儿一定能感觉到。年幼的她也许就会替母亲产生这样的想法：如果家里有个强大的、能干的男人，妈妈就有了依靠，不必这样累了。所以，赵梅在结婚后，希望丈夫强大，能成为自己的依靠的想法是很好理解的。当然，这可能也是大多数妻子的愿望。但由于从小受强势母亲为人处世方式的影响，赵梅根本不会采用柔和的方式来和丈夫沟通，而只是用强势的、命令式的方式来要求丈夫作出改变，丈夫难免觉得压抑。

所以说，赵梅的困惑其实有一定必然性。如果她无法解开内心的父爱情结，即使她第二次离婚了再选择，也许仍然无法避免陷入这样一种情感循环中：钟情于给自己关爱的男人，而且是比自己弱的男人；结婚后，对丈夫的现状不满，要求丈夫变得“强大”，能让她引以为“靠”、引以为豪；用强势的态度和方式要求丈夫改变，丈夫抗议。

我告诉赵梅，如果要继续经营这份婚姻，她必须在三个方面做出改变。第一，抛开自己心目中对完美父亲的想象。想象终归想象，完美的男人并不存在；第二，尊重丈夫。每个人都有每个人的特点，不要强求对方一定达到你设定的标准；第三，放下强势，在丈夫面前适当示弱，其实，丈夫的“强”往往是相对的，你顶天立地，丈夫就很难为你撑伞，你弯一弯腰，丈夫就能成为你的整个天空。

在两次择偶中，赵梅都犯了盲目主义错误，只是一味陶醉于被关爱的直觉中，而并没有认真思考自己到底想要的是什么样的丈夫？对方是不是真的适合自己？盲目中做出的决定，导致了她的日后的失望和不满。



爱和被爱都是美好的，那么，如何在爱的美好感觉中辨别出对方是否是你真正想要的、真正适合你的人呢？你可以问自己这样三个问题：

1. **除了他（她），还有没有谁给我同样的感觉？**单亲家庭或不幸福的家庭中成长的孩子往往更容易陷入恋爱的误区。这是因为，异性之间普通的关爱常常被他们误解为爱情而身陷其中。其实，这种爱情感觉是对他（她）小时候缺乏家庭关爱的一种补偿，张三能让他有这种感觉，李四也可能带给他这种感觉，并不具有唯一性。

2. **我愿意为他（她）付出吗？**当我们获得别人的爱时，我们是幸福的，快乐的，可感情是相互的，不可能永远只是一方付出，一方索取，不愿意付出的感情就不叫爱情。比如，赵梅当初在决定嫁给阿强时，做的只是“他对我这么好，我会一辈子生活在蜜罐中”的有些自私的美梦。

3. **我愿意接纳他整个人吗？**你如果是真爱他，那就要坦然接受他的全部，包括他的优点和缺点。爱就是尊重，爱就是宽容。你如果不肯接纳甚至不愿意正视他的不足，那就是掩耳盗铃。比如，赵梅在婚前虽然态度坚决地要嫁给李玉龙，可她对他小学教师的身份并没有真正认同，新婚不久，她就对此耿耿于怀，为日后的婚姻危机埋下了隐患。

在择偶过程中，也不必刻意去回避父母原型的影响，因为，源自父母的恋人原型已在我们潜意识深深扎下了根，这一点很难摆脱。其实，以怎样的方式找恋人，这并不是最重要的，你们是一见钟情也罢，你们是反复比较慎重选择也罢，你们是按父母的原型找的爱人也罢，你是按理想的父母想象套中的人也罢，这都不重要，最重要的是结婚后你怎样去和对方相处。

幼儿心中，只有“我”是唯一的主体，而将爸爸和妈妈视为客体。如果爸爸妈妈爱他、接受他，他们就是“好的客体”，他就会最终懂得，爸爸妈妈和他一样，都是主体。于是，他不仅学会了爱自己，也学会了爱父母，并最终学会了爱其他人。从此，他对于别人，也是一个“好的客体”了。

在恋爱中，如果你找到一个“好的客体”，而自己也做了“好的客体”，那么双方就会进一步成长，真正从孩子变成成人，把对父母原型的执著化为对情侣的爱。

前文中提到的王峥，其实也有过一次机会从对“坏妈妈”的执著中摆脱出来。他的初恋女友阿静，在一个健康的家庭长大，爱他，对他也无微不至。他们相恋了四年，王峥也感觉到，自己对女性的敌意正一点点被阿静化解。但王峥不是“好的客体”。他像幼儿依恋妈妈一样，依恋阿静。同时，他也不断将对妈妈的敌意转移到阿静的身上，在言语上攻击她。阿静懂得王峥攻击的理由，她一开始努力让自己包容他，但最终，她告诉他，她不想做他的妈妈，然后逃离了他。

可以说，对“坏妈妈”的执著是王峥的一个魔咒，这个魔咒解不开，他就会一直对女性充满敌意。即使遇见一个“好妈妈”可以部分化解他这个魔咒，但他自己也必须学会做一个“好的客体”，学会爱别人。

（二）为什么不幸福

在婚姻生活中，有些人明知自己这样做不对，但却像中了魔咒般，偏偏往这条路上走，用自己都难以理解的方式折磨着自己和爱人。这是为什么呢？

林枫看起来是一个温柔、美丽、单纯的女子，可是她却说：“你被我欺骗了。我是一个水性杨花的女人，结婚两年，却先后和5个男人有染，我的丈夫忍无可忍，坚决提出要和离婚。可是我爱他，没有他，我怎么活，我活着还有什么意义？我哭着求他，给他写保证，甚至写血书。他终于决定原谅我，再给我一次做好妻子的机会。可是，我却无法原谅我自己，我对自己做一个忠贞的女人没有信心，我害怕，害怕自己又禁不住诱惑。”林枫动情地哭出了声。我相信，她说的每一句话都是真的，对丈夫的爱是真的，对自己“花心”的无助也是真的。既然深爱丈夫，为何又要屡屡背叛？她为什么会是一个矛盾体？

林枫讲起小时候对她触动最深的一件事——

案例五：控制不住的“花心”

我母亲是一名医生，她温柔、美丽、贤惠，对我照顾得很细致。父亲在离家较远的矿井工作，每个月只能回来一次。他每次回来，都会给我带好吃的零食，然后陪着我做游戏。我觉得我是世上最幸福的人。然而，7岁那年的一个下午，所有的一切好像都发生了改变。

那天下午，我放学回家，打开门，看见门口有一双女式高跟鞋和男式皮鞋。爸爸不是才走了几天吗？这么快又回来了？我又惊又喜，高声喊：“爸！爸！”没有回音，我这才发现父母卧室的门紧闭着，我好奇地走过去，从门缝往里看。我看到了令人震惊的一幕：妈妈半裸着上身躺在床上，旁边有个陌生叔叔正快速地穿裤子……

那“叔叔”走后，妈妈讨好地塞给我5元钱让我去买好吃的，然后，她用很硬的口气对我说：“今天的事千万别告诉爸爸，否则，我们会离婚，你就成了没爹没娘的孤儿。”妈妈的这句话让我心里非常害怕。为了不让自己成为“孤儿”，我替妈妈保了这个密，什么也没对爸爸说。但这并不能减少我内心的恐惧。我常常做梦，梦见妈妈离开这个家，抛弃了我。

我总是偷偷地观察妈妈的一言一行有没有流露要离开的意思。我在内心里既依恋她，又怨恨她，因此总是处处和她作对。她说天冷了，要多穿衣服，我故意穿着单衣薄衫走进寒风；她说女孩子来例假的时候，要少吃生冷食物，我偏偏要大吃特吃冰淇淋、西瓜。有一次，妈妈竟然被我气得哭了。奇怪的是，我却没有“母女同心”的那种难过的感觉，甚至还有一点点幸灾乐祸的快意，心想：活该！谁让你做坏事，对不起爸爸……

我开始变得沉默寡言，变得不再相信男人，也失去了往日的自信。十八岁那年，我考上外地的一所大学，离开了家。大学四年，我收到很多情书，但我不断地提醒自己：绝对不能相信这些臭小子的花言巧语，他们今天说爱你，明天说不准又去勾引别的女生。

毕业后，一个偶然的机，我遇到我现在的丈夫。他对我诚恳、细致的关怀让我坚冰般的心一下子融化了，我觉得他可以托付终身。嫁给他，

可以说是我的真情释放。

但是，婚后不久，我就有些管不住自己，渴望像母亲那样和别的男人去体验激情，明知是火，我却偏要往火里钻。我还将那些疯狂的情景写进日记本，经常翻出来玩味。没想到，这本日记竟然被丈夫看到。他知道了我所有见不得人的事……

显然，林枫频繁的外遇行为与她童年的经历是密切相关的。

母亲的不忠和对她“今天的事千万别告诉爸爸，否则，我们会离婚，你就成了没爹没娘的孤儿”的警告让她的内心充满恐惧。这种恐惧一直伴随着她的成长。她对周围的人和事都充满怀疑，以至于结婚后，她对婚姻也没有信心，总是担心丈夫遗弃自己。在这种没有安全感的心理驱动下，她做出了与其被人抛弃，不如先下手为强的行动。

同时，她的外遇也是报复母亲的一种极端行为，小时候，她以和母亲唱反调的方式来抗议母亲，长大后，她就用这种母亲最敏感、最痛心的方式来打击母亲。

林枫要报复的还有那个和母亲偷情的陌生男人。她频繁地换性伴侣，而且在日记本里详细描写她和那些男人近乎疯狂的性爱行为，这表明，她其实是以折磨的方式在享受对方的身体，以此发泄自己对这些勾引女人的花心男人的痛恨。

林枫频繁的外遇行为其实是她内心压抑情绪的一种非正常释放，由于她没有正视并及时疏通这些压抑，因此她的行为经常会失控。

林枫需要正视自己内心的创伤，走出母亲外遇带给她的心理阴影。她应该和母亲好好谈一谈，了解母亲的内心感受。母亲当年外遇除了由于自身思想上的抵制力较弱外，可能也与父亲长期在外、夫妻关系淡漠有关；而且，母亲发现自己的外遇被女儿撞见之后，心里也一定非常悔恨。林枫已是成年人，不能再孩子气地与母亲赌气，她应该以一个朋友的心态去理解、关注母亲的真实感受，安抚母亲孤独的心，并设身处地

地为母亲想想，女儿的外遇行为会让一个母亲心里有多痛。

林枫还需要和丈夫好好交流一下各自的想法。林枫可以将自己内心对婚姻的不安全感提出来，丈夫也应该充分表露自己对她的深深爱意和承诺，同时也要明确表达自己心中的不满和痛苦，因为她频频外遇的行为深深伤害了他。坦诚交流可能会引起双方心中的不快，但是，将这种不快说出来，好过表面上平静却彼此猜疑的婚姻。

当然，外遇中的性爱满足感对林枫来说，也是必须斩断的杀手。习惯了不断寻找婚外性刺激的她，可能一时会无法忍受婚姻的平淡。这就需要丈夫予以配合，在婚姻中同样给她充满激情和有新鲜感的爱。如果俩人以前在性生活上有冲突，要及时沟通，予以解决。丈夫还要主动给性生活增添一些新意，比如两人用充裕的时间享受足够的浪漫——泡泡浴、性感内衣、浪漫的音乐、甜蜜的情话……毕竟有效率的性生活能改善婚姻质量，增强婚姻的凝聚力。

父母送给孩子的最重要的人生礼物是爱。爱能给人带来温暖、愉悦的感受，并让人产生安全感，如果从小缺乏爱，长大后，就会出现很多心理障碍甚至行为障碍，这也会给婚恋择偶带来很多困扰。

有这样一位大学生，各方面俱佳，唯独对漂亮女生抱有深深的敌意。

案例六：我怕漂亮女生

大学时，我读的是师范，班里女生多，男生少。这在工科大学里是非常少见的。我的一些外校同学来玩，看到这种情况都很羡慕我，因为在他们学校女生很少，有时候一个班都找不出来一个女生。他们都对我说：“快找一个吧，要不就给我介绍一个。”

我的性格属于很孤僻的那种，很少主动和别人打交道。然而也许是因为这种孤僻的拒绝感，使我给人一种“酷”的感觉。班里的女生都很喜欢我，她们会主动地和我接触，其中不乏漂亮女生。

然而每当与那些漂亮的女生接近时，我就会产生一种敌对的感觉，无

法与她们很好地相处。

后来又发生了一件事情，使我对漂亮女生更有戒备心理了。大学三年级评奖学金，以我的成绩本来评上不成问题。没想到，一位漂亮的女生，确切地说，是我的班长，凭借着自己与辅导员不一般的关系，撞掉了我的名额，拿走了奖学金。

我背地里骂了那个漂亮女生几声“婊子”，从那以后就对漂亮女生更存有戒心。虽然我也是喜欢漂亮女人，喜欢她们的外表，但我难以和她们相处。我觉得漂亮女人都不是好人。

那么，又是什么样的—种情结使这个男人唯独对漂亮女人心有不满？答案就在他母亲身上。原来，在他童年时期，他的父亲长年做生意在外，母亲是一个漂亮而又放荡的女人，身边不乏追求者。她经常领一些陌生男人回家过夜，并把他锁在小房间里。他知道母亲和那些男人在她的房间里做什么，心里对母亲的不贞十分憎恨。成年以后他对漂亮女人的厌恶就是从这里面来的，这就是他的情结所在。

马龙·白兰度可以称得上是美国历史上最优秀的男演员，但他的童年却非常不幸。他的父亲是在全国各地到处跑的推销员，不但追女人，而且还嗜酒，很少回家，终日游离于家庭之外，偶尔的几次回家就和妻子打架。母亲是当地剧院的一位演员，终日喝得酩酊大醉，与无数男人发生关系，由于嗜酒而很少照顾孩子们。据邻居们说，白兰度家的花生酱必须放在架子上低点儿的地方，因为母亲经常不在家。不仅如此，孩子们还得时不时地去监狱把她接出来。童年时代的白兰度生活中唯一的关爱来自一个友善的同性恋教士，这使得他在成人以后成为一个双性恋者。

白兰度在他数十年的艺术生涯中，留下了一大批优秀的作品——《欲望号街车》、《现代启示录》、《巴黎最后的探戈》、《码头风云》、《教父》……在耀眼的光环背后，则是无数的生活不幸。白兰度数次结婚，

生下一大堆性情阴郁的子女。他和妻子总在争吵，他的情妇总在自杀，他的子女则总是陷入无尽的麻烦当中。

他的大儿子克里斯蒂安·白兰度吸毒、非法持有武器、与父亲的情妇上床。切娜是白兰度的小女儿，这个天使般美丽的姑娘在家中得不到关爱，整日东游西逛，在毒品中寻求慰藉。1990年，白兰度生活中最大的悲剧发生了：儿子克里斯蒂安杀死了女儿切娜的男友戴格。事后，切娜讲：“是我父亲安排了一切。”1995年，切娜在孤独与冷漠中自杀，离开了这个世界。白兰度仿佛是中了诅咒，正如他在《巴黎最后的探戈》中说过的一句台词：“你一直是孤单的，你无法逃脱寂寞的感觉，直到你死去。”白兰度童年时代所遭到的不幸，又通过他，传递到他下一代的身上。这位电影史上最著名的演员，有过6个自杀的情妇，20多个不幸的子女，1100万英镑的巨额债务。

情感依赖症是目前心理学界比较关注的一个具有普遍性的心理问题。它表现为通过控制或者依赖某些事或人来满足自己的情感需要，有的嗜好烟酒，有的是工作狂，有的沉迷于网络不能自拔。很多家庭主妇常常表现为具有超强的控制欲，控制丈夫、控制孩子、控制家务，试图将一切都掌控在自己手中，家里的所有事都要亲自操作，只要哪方面没有按自己的意志运转，就会大发脾气。这种人的行为具有很强的误导性，常常会被人当作“无私奉献”的典范予以肯定和推广。其实，她们是以控制来填充内心的空虚。

情感依赖症的形成主要源于童年时代被父母所忽视。每个人都有爱的需求，我们可以将这种需求比喻成一个箱子。年幼的孩子渴望从父母那里获得爱，让“箱子”充实。如果父母无法给予这个爱，或者说爱的流通渠道受阻，那么，孩子的“箱子”就是空的，或者是半空的。没有装满的“箱子”会伴随孩子成长的一生。当他（她）长大成人后，他（她）会自觉或不自觉地用东西（一个人或者一些事）来填充它。

有一位公务员丈夫常常有离家出走的念头，原因就在于妻子太歇斯

底里了。

案例七：消受不了的“关心”

我做行政工作，经常要加班写材料或者有应酬，回家晚了，雪芬就一个劲地打电话催。于是，我就将工作拿回家做，可是雪芬根本不给我安静。她一会儿过来给我送咖啡，又一会过来给我披衣服，再一会儿又说书房的光线不好，要不要换盏灯。我写作的思路老是被打断，我生气地对她吼：“你可不可以少管我的事?!”她竟然像个孩子似的哭起来。

后来，我们有了儿子，本以为雪芬会将目光放到儿子身上，我会多一些自由，但没想到，她对我管制得更多了。儿子小的时候，她俨然一个指挥官，命令我给儿子冲牛奶、换尿布，可是不管我怎么做，她都不满意，要挑剔。儿子大一点后，她干脆将我和儿子一起管，或者说拿我当儿子管了。她教育儿子饭前便后要洗手，督促我也这样做；她呵斥儿子乱丢玩具，然后督促我将报纸收拾整洁，给儿子做榜样。

上个月，我到上海学习。临行前，雪芬不停地嘱咐我：“口渴了不能喝生水。”“每天晚上十一点前要睡觉。”“夜晚不能赤膊睡觉，小心着凉。”……她说我自理能力差，逼着我自己收拾行李，可是，我收拾好后，她又检查了两遍才算放心。

在学习的一个月时间里，我心里有一种从未有过的轻松感，我觉得每个毛孔都舒展开了，浑身充满了力量。可是回到家里，我又感觉自己进了地狱，为此，我向单位领导提出：希望经常派我出差。

对于丈夫的控诉，妻子雪芬倒也没觉得委屈，因为她也感觉自己有些神经质。她说：“丈夫到外地学习时，4岁的儿子被他奶奶接到老家去了，我一个人住着三室两厅的房子，心里感觉特别空。于是，我在家里做大扫除，我将房子的每个角落都认真清扫了两遍。但我还不满意，就用新买的雪白的毛巾擦拭每个角落，看看是否真的干净了。做完房子

的清洁后，我心里仍然空得发疯，便买来一大堆的零食往嘴里塞。零食吃得太多，我常常腹胀。一个月长胖了5斤。丈夫从上海回来的当天，我又开始忙碌了。我不厌其烦地追问他在外生活的细节，并将他行李箱中的衣物拿出来清洁了两遍。”

“我也意识到自己可能对丈夫的确管得太紧了，但就是控制不住。比如，他在外有应酬，我知道他不会做出什么乱七八糟的事，但就是忍不住要给他打电话，听到他的声音，我才心安。”雪芬对我说。

妻子雪芬也向我讲述了她童年的成长经历。

“我父母都是老师，年年被评为先进工作者。但是在家里，我却感觉不到他们的爱。他们对我 and 弟弟完全是两种态度，总是夸弟弟聪明、可爱，而对我却有很多不满意，他们批评我写字不好看，说话不流畅，走路姿势不好看，性格不够开朗，等等。我从小特别自卑，总认为自己是最笨、最丑的女孩，什么事情都做不好，简直是一无是处。参加工作后，我遇到牛强。他很宠我，对我很体贴，我一下子找到了做女孩的感觉。谈恋爱的那段日子，我的心每天都被幸福涨满了。可是结婚后，情况又变了，我好像又回到了小时候的那种特别自卑的感觉。我多么希望牛强仍然能像恋爱时那样待我。”

我们来看看雪芬的心理状况。雪芬的父母对她要求很严，父母可能认为这是“爱”，但是，对于接受者雪芬来说，她却感觉不到爱。她的爱箱是枯竭的。极度饥渴的人是无法对自我作出好的评价的，因为他们太需要依赖别人了。爱箱枯竭的人通常也比较自卑，他们非常在意外界的评价。所以，当雪芬遇到对她宠爱的牛强时，她像抓到了一根救命草，她太需要别人的肯定了。她空空的“箱”贪婪地吮吸牛强给予她的爱，这让牛强感受到男人的自豪，从而激发他更多地付出。所以说，恋爱的状态让他们都很“享受”。

但是，健康、持久的爱情是必须平衡的，如果总是一人付出，另一人享受，那就会亮起红灯。所以，当他们的爱情到婚姻阶段后，他们双

方都感觉到了不适。

在正常的婚姻关系中，当丈夫不再像恋爱时那样付出的时候，妻子可能会反过来向丈夫付出或者丈夫和妻子都保持比较独立的状态，谁也不付出太多，谁也不接受太多，或者说你来我往地对等付出。但是，雪芬却无法做到上述妻子中的任何一类。因为她的爱箱从小就是空的，她现在没有资源可以付出，但同时她又不会甘心这种枯竭状态，她要索取。

结婚之初，雪芬尝试着努力索取爱，但是没有成功。她电话追踪丈夫，用自己的关心干扰丈夫写作，其结果却适得其反。

生了孩子后，雪芬找到了填充自己空箱的新的途径：控制孩子和丈夫以及一切家务。她用忙碌和“能干”来掩饰自己的“空”，显示自己的强大，好像自己就是这个家的顶梁柱，没了她，整个家就会瘫痪。她将孩子和丈夫都弱智化，好像他们无法独自处理任何事情。丈夫是成熟、理智的，他可以对他的这种行为自控；但孩子是无知的，如果雪芬不尽快改变自己的行为，那受影响的不仅仅是夫妻感情，孩子的成长也会受到阻碍。

有一位软件工程师，因为陷入到了无法抑制的“学习强迫症”当中，不得不求助于心理医生。

案例八：无法控制的学习欲

因为所从事的是一门知识更新速度很快的职业，所以我需要花很多时间不断地学习，然而这一痛苦的过程让我深感疲惫。这种疲惫更多是来自心理上的。

对于我来说，每天不去学些什么就会让我感到极度的不安，似乎如果不看一些书第二天我就会被辞退一样。因此，不管三七二十一，不管与我当前的工作是否有关，不管有没有实用价值，我都会囫囵吞枣地把它们咽下去。而实际上，这些知识既未必用得上，又让我感到心力交瘁。

在工作中，我对每个技术细节都要求自己能知根知底，因为我不想受

制于人，我总想做到这一点：即使没有他人的帮助我也能完成任务。我常有种危机感，就是如果突然地球毁灭，我也要有能力将人类计算机科技恢复原样。

对技术上的东西我总是很贪心，我想把计算机领域内所有的东西都掌握了，尽管我知道这不可能，虽然这让我感到心力交瘁，但这种欲望始终未曾停息，就好像明知道吸毒有害，却欲罢不能。每次到图书馆，我都备感压力，常感叹人生短暂，无法把所有相关的技术书籍都通读一遍，人如果能长生不老该多好！

虽然其他同事也在不断地学习同样的知识，但他们远没有我这样疯狂。我也许是陷入到一种“学习强迫症”里去了。

热爱学习本来是一件好事情，可是这位工程师为什么会陷入到无法控制的学习中呢？如果我们继续深入到他的内心世界中去，就会在他的童年找到问题的根本原因。

原来，这位工程师有着并不幸福的童年。他出生在农村，父母的婚姻是包办婚姻。父母经常为一些小事发生口角，仅仅是因为迫于农村习俗的压力而没有离婚。等到这位工程师出生后，陷于冷战的父母，始终未能够给他以足够的关注。就这样，这位工程师从小在一种不安的环境中长大。由于与父母的沟通太少，他唯一的乐趣就是看家里那些老旧的画报。

直到初中，他考进了县里的中学，才摆脱了冷漠的家庭。而自幼形成的孤僻、自卑的性格，让他难以与别人交往。孤独、寂寞让他把自己全部的精力都投入到学习当中去。只有在学习的乐趣中才能够让他摆脱那种自孩提时代就笼罩在心中的不安感。后来他以优异的成绩考上了大学，毕业后成为一名软件工程师。然而孤独的情况也没有发生改变。虽然在大学阶段他意识到了自己性格的不足，试图去多交朋友，努力融入周围的环境当中，然而，自幼形成的社交能力障碍，让他在人际交往中

屡屡失败。无奈之下，他只好回到以前的那种状态中，以超强度的学习来填补自己空虚、不安的心灵。

情感依赖症在我们生活中非常普遍，但往往又具有隐蔽性。好的依赖行为被人误认为是勤劳、贤惠而受到称颂，不好的依赖行为又往往被贴上道德败坏、品质差、没有责任感等标签而受到严厉抨击。事实上，情感依赖症作为一种非正常的心理状态，当事人会觉得非常痛苦，而且也会给他人带来很多烦恼，特别是影响孩子的健康成长。我们需要正视情感依赖症的危害，并果断地抛弃它。

1. **审视你自己。**想一想，你是否有以下心态和行为：想替别人扛责任；当别人遇到问题，按捺不住地想帮助他（她），并提出自以为是的意见；为了取悦别人而作践自己；认为别人是多么需要你；只有在给予时，心中才觉得舒坦。如果你有以上特征，那你就属于情感依赖症。

2. **正视过去的悲伤。**你需要从童年的经历中查找自己这种病症的根源。很多人都习惯于否认习以为常的事。比如，雪芬一直认为是因为自己很笨、很丑，父母才不爱她的。她需要认清这个事实：父母没有给予她足够的爱，是父母的失误。正视事实的目的不是要怪罪谁，而是要让自己一直压抑的悲伤情绪得到宣泄。

3. **全面认识自己。**爱的需求没有得到满足的孩子比较自卑，他们对自己的评价都建立在别人对他的评价上，所以他需要依赖外界来肯定自己的价值。现在，你需要对自己作出客观的、公正的评价，肯定自己的优点，树立自信，增强自我意识。

4. **设立底线。**改变情感依赖行为不是一朝一夕的，那需要一个过程。在这个过程中，可以通过设立底线来逐步摆脱依赖。比如，依赖网络的人可以设立一个时间底线：上网不能超过两个小时。当然，对于沉溺于吸毒、外遇等违反法律和道德的事，其底线就是立刻戒掉，那没有讨价还价的余地。

“爱的贫困户”，在我们的生活中非常多，如果夫妻双方都在渴求爱，

那婚姻生活就会成为一场战争，谁都想要，而谁都不肯给对方。

有一位妻子抱怨丈夫对她非常冷漠，甚至有些不近人情——

案例九：“冤家”夫妻

魏雅的讲述

我煞费苦心地做了一桌子菜，海帆轻描淡写地尝了几口，放下筷子，冷冷地说：“我吃快餐面算了。”我新买了一件红色羊毛衫，海帆看见了，毫不客气地说：“这件毛衫将脸衬成了猪肝色，趁早扔掉吧。”

上个星期六，为了给女儿买一辆合适的学步车，我在街上逛了半天，傍晚回到家时，我又饿又乏，正要坐下来吃饭，海帆将女儿丁丁的小碗递给我说：“丁丁已经饿了，你先喂她吧！”我忍着饿，耐心地喂她吃。可丁丁却根本不懂我的心思，边吃边玩。我忍不住瞅空端起自己的饭碗，狼扒几口。海帆看见了，一把夺过我的碗，说：“你要专心致志地给女儿喂饭，怎么能一心两用！”我说：“我饿极了。”“难道就不能忍一会儿吗？你这当妈的怎么只想着自己？”“我一边喂她，一边自己吃，互不影响，有什么不可以？”“坚决不可以！”海帆的语气越来越硬。等女儿终于吃完了，轮到我自己吃饭时，早已饥肠寡肚的我却没了食欲，只感觉心像掉进了冰窟窿，刺骨的冷。

海帆的讲述

5年前，魏雅第一次到我的单身宿舍时，她大叫：“天啦，这哪是人住的地方！”说着，她就手脚麻利地开始整理我的“狗窝”，而且一边整理，一边数落我：“鞋子不要放在床底下！”“书怎么能堆在床上呢？”“裤子一定要挂起来！”听着她的“数落”，我站在一边，傻呵呵地笑。我长了20多岁，还没有哪个人对我如此细致入微地关心。魏雅的言行充分表明她对我是上心的，这让我感觉很温暖。

结婚后，我才发现，被一个人“细致入微地关心”是一件多么痛苦的事。

早上，我穿戴整齐正准备出门，魏雅却拽住我，对我评头论足半天：

“蓝衬衫配红领带，俗到极点了；你看你的裤子，皱皱巴巴得像腌菜；头发，给你说过多少遍了，不要弄得太服帖，整个一‘陈奂生进城’的形象；还有这袜子，袜子的颜色不能太刺眼……”我生气地朝她嚷：“你别说那么多‘不’，你直接告诉我该怎么穿或者你帮我打理好就是了。”“那可是你自己的事！我没义务面面俱到地服侍你！”魏雅倒摆谱了。一大早，我的心情就被她弄得坏极了。中午，我在机关食堂吃饭，魏雅又特意打电话嘱咐我：“你的胆固醇太高了，不要再吃肉！”“甜食不要吃，饮料不要喝，小心糖尿病！”……

在我的印象中，魏雅从没说我半个“好”字，总是否定、否定、再否定，批判、批判，再批判。她说这样做的目的是促使我自省自悟，有则改之，无则加勉。但她也许不会想到，一个被批驳得一无是处的人已失去改正的信心，他只会找机会反抗，反抗！所以，关于喂孩子的事，我是故意的！

这对“冤家”夫妻，一个具有很强的攻击性，总是批判和否定对方；另一个看似对一切无所谓，其实内心里在暗暗较劲，用冷漠无情和毫无理由的固执来抗议。他们为什么会有这样的心理？我们同样可以从他们的成长经历中寻找原因。

魏雅说道：“小时候，我是一只受人奚落的‘丑小鸭’。我长得不好看，显得憨憨笨笨的，而且成绩又不好，经常受到别人的嘲笑和讥讽。给我打击最大的是来自父母的否定。记得我13岁的时候，电视台正在播放电视剧《公关小姐》，我说：“我长大了也想当一名公关小姐。”我爸笑得前仰后合，说：“你也不看看你自己长什么样！”邻居大哥考上清华大学了，我偷偷地在日记本上发誓：“我也要考清华大学！”妈妈看见了 my 日记，将这页撕掉，说：“不切实际的梦不要做！你能考上一个普通大学，这就是我们的福气了！”慢慢地，我不敢再多说话，整天竖着两只耳朵，听爸爸妈妈怎样评论我，听亲戚、邻居怎么说我，听同学、朋友是不是

在说我什么坏话……”

龚海帆说道：“我妈45岁时才生下我，当时，我大嫂已过门了。第二年，大嫂生了侄儿；第三年，大嫂又生了侄女。虽然我只比侄儿、侄女大一两岁，但在家里的地位却完全不一样：他们是孙子辈，而且因为大嫂的缘故，一大家人都宠着他们；而我，是个多余的不该来的人。家里做了好吃的，总是侄儿、侄女先吃，母亲有时会偷偷替我藏一点儿在橱柜里，但被大嫂发现了，免不了一场争吵。为了不让母亲为难，小小年纪的我就学会了撒谎：“我只爱吃腌菜萝卜，其他的都不爱吃！”大人们忙的时候，便嘱咐我带好侄儿、侄女，可是，如果他们哭了或生气了，那挨板子的总是我。那两个小孩也顺着大人的脸色行事，常常欺负我，我敢怒不敢言。过年了，侄儿、侄女像别家的小孩子一样，穿新衣、放鞭炮、得压岁钱，而我，却整天围在灶台边帮母亲干活……”

了解了这对夫妻各自的成长经历，我们似乎很好理解他们为什么会结“冤”了。

魏雅从小从父母那里学会的“爱”就是否定你、伤害你的互动方式，长大以后，当她爱一个人的时候，她也用这种方式来对待他。而且，由于她从小得到的都是否定的回应，她备感自卑，她太渴望积极、正面的交流方式了，丈夫越是不回应，她越要激他。

海帆小时候在大家庭中一直被人忽视，他也习惯了这种将自己隐藏起来的状态。不管家里的大人、孩子怎么对他，他都选择不辩解、不抗议、不声讨。但是，对于一个年幼的孩子来说，他并不能真正看轻、看淡这些不公平的待遇，他的内心其实压抑着愤怒，但面对家人，他最多也只能用横眉冷对和固执己见来抗议。长大后，他和魏雅的相识可能是偶然，但相恋却是必然的。从小一直生活在边缘状态的他非常希望有人重视他、在乎他、肯定他，所以，当魏雅以一种不容置疑的口气数落他时，他感觉到的是被人关心的温暖。结婚后，他才发现，他想要的其实是别人的重视。妻子的否定带给他的是和童年类似的感受。而且，在他

那个大家庭中，很少有人顾及他的感受，总是一味地否定他，他学会了用这种方式待人，所以，他现在也不顾及妻子的感受，有话就直说。

当然，他们的成长经历也不算特别特殊，我们很多人其实也是在类似的环境中长大。但是，当他们这两种不同性格撞到一起时，就好比火遇到水了，互不相容。魏雅爱攻击，爱否定，其他性格的人也许会和她针锋相对，针尖对麦芒，妻子有了挫败感，下次就会收敛一些；或者，对方抱一种无所谓的态度，谦逊地接受妻子的意见，有则改之，无则加勉。但是龚海帆却不会选择上述方式，因为他非常忌讳别人特别是来自亲人的否定，而且又特别害怕被伤害，所以他选择用冷漠和固执来抗议。而魏雅恰恰非常痛恨别人对自己的不理解、不回应、不肯定，丈夫的冷漠和固执正是戳在了自己的痛处。真可谓“不是冤家不聚头”啊！

爱否定的妻子，冷漠相对的丈夫，这样的夫妻模式在我们的生活中并不少见。家庭环境是孩子成长的第一环境，也是最重要的环境。这对夫妻在从小各自的家庭环境中没有受到足够的爱和关怀，而且从父母和家庭那里学习到的是不妥当的处世方式，所以，长大后，他们无法用成熟的心态和合理的方式来对待自己爱的人。这也给为人父母者敲了一个警钟：我们如何爱孩子，培养他成熟健康的心理？这将会在后文中详细阐述。

（三）建立属于自己的幸福模式

某网站作了一个调查：“你对爱人怎么称呼”，其中，叫爱人“爸爸”或“妈妈”的占到38%，很多人对此这样解释：“我们是随孩子叫。”也许，有一部分人的确是这种心理，但不可否认，还有一部分，而且占有一定比例，他们内心里的确将对方当作了自己的爸爸或妈妈，他们渴望从对方那儿得到爸爸妈妈式的爱。“母子式夫妻”、“父女式夫妻”在我们的生活并不少见。一方全心全意地付出，另一方贪婪地接受、享受，这些夫妻谁也离不开谁，看似融洽，其实隐藏着危机。

有一对夫妻来找我咨询。我先给妻子倒了一杯水。妻子将水推到丈



夫面前，丈夫一仰脖子“咕咚”喝了。我又倒了一杯水，本以为这回妻子会端到自己面前，或者丈夫会推给妻子，没想到，丈夫毫不客气地端起来又喝了，还嘀咕道：“真是口渴了。”妻子面露愠色，说：“给你熬的小米粥你不喝，偏要吃干面包，活该口渴！”丈夫立刻叫起来：“天天早上喝小米粥，肚子都抗议了！”妻子的声音也提高了八度：“小米粥既经济又营养，别人想喝还喝不着呢！”

突然觉得这对夫妻像母子。“母子”的婚姻能幸福吗？

案例十：母子式的夫妻

戴芳的讲述

我和刘立达结婚时，很多人都反对，因为我年龄比他大三岁，而且我们的性格有很大差异，我处事成熟、稳重、周到，而他粗心、马虎，简直就是一个愣头青。都说婚姻如鞋子，好不好看别人评价，合不合脚只有自己知道。我们义无反顾地结婚了。

我的工作比较有规律，每天下班后就回家，晚上和休息日都坐在书房看书。刘立达在电视台，每天奔波于各个采访点，晚上还要到台里剪辑节目。他比较爱热闹，经常和朋友们出去喝酒、聊天至深夜。我希望他时不时地给我打个电话，让我知道他在哪儿、干什么，这样我才能放心。他口头上答应的好，可是事实上根本做不到。到了晚上10点，如果他还没回来，我心里就七上八下的，不停地拨他的电话，不停地开窗眺望或者竖起耳朵听楼梯口的脚步声。可是，当他终于回来时，要么是醉成一滩泥，要么是“瘫”在沙发上直嚷：“骨头都快散架了！”看他这状态，我哪里还敢发什么怨气，只好赶紧给他放洗澡水。

刘立达说他不喜欢吃外面油腻腻的早餐，吃了就拉肚子，于是我每天早上都要给他做好早餐再去上班。他自理能力差，我多多照顾他，这我没意见，我对他最大的不满是他的不负责任。

家里的抽水马桶坏了，我让他去检查一下，他连连摆手，说：“我又不是学抽水马桶专业的。你还是找人来修吧。”我问：“咱买什么牌子的空调呢？”他说：“实践出真知，用了才知道好不好。你随便买一个吧。”既然他当甩手掌柜，那只好我来当“管家婆”了。可问题是，我不仅要管家里的事，还要管他在外面惹的麻烦事。

上个月的一个周末下午，两个陌生男人来敲门，说刘立达在他们酒店喝酒，打碎了玻璃，还对服务员出言不逊。晚上，刘立达回来，我问他这事，他满不在乎地说：“我自己知道怎样处理。”过了三天，酒店的人员又找上门来，说如果刘立达拒不道歉和赔偿的话，他们会将这事捅到他单位。我一听，非常紧张，因为刘立达是电视台的聘用记者，弄不好就有被解聘的危险。于是，我主动去酒店找服务员道歉，并加倍赔偿了玻璃钱。第二天，刘立达知道了这事，对我大发雷霆。

接下来的几天，我赌气不理他，对他起居饮食不闻不问。结果，没出两天，刘立达又是感冒发烧，又是拉肚子，人一下子瘦了五六斤。毕竟是夫妻，我不忍心看他这样子，于是，又当起了他的“管家婆”。

其实，我也不想在家里操那么多心，可是如果我不操心，那就没人操心了，那家还像家吗？夫妻还像夫妻吗？

刘立达的讲述

我和戴芳对生活的态度有很大区别：她总是将事情弄得很复杂，一定要严谨有序、一丝不苟；而我觉得生活就应该轻松一点、快乐一点。

我的朋友很多，我们经常在一起聊天、喝茶、聚餐。可戴芳总是不放心我，时不时地打电话“查岗”，朋友都笑话我是“妻管严”。

我也是三十岁的人了，为人处世有自己的原则。可戴芳却像个唠叨的老妈子，经常嘱咐我要低调为人，谦虚处事，多找自己的问题，少挑别人的刺。在酒店打破玻璃那事，的确不是我的错，那家酒店的服务员用色情语言和行为挑逗客人，让人忍无可忍。我本来是准备做一期新闻调查给他们曝光的，可戴芳却多管闲事，将责任都揽到我这边，让我很被动。

我最幸福的日子就是戴芳出差的日子。那段时间，没人追问我的行踪，没人唠叨我的坏习惯，没人管束我的衣领是否洁净，吃饭是否文雅。我的身心有一种从未有过的轻松。当然，我要求她出差不能超过三天，否则我的生活完全乱套：天天在外吃油腻食物肠胃准会闹毛病；脏衣服堆在洗衣机，散发出刺鼻的气味；采访图片、重要材料混在报纸堆里，总是找不到。戴芳每次回家，都像救火似的，得马不停蹄地收拾一整天。

对于我的依赖性，戴芳既得意，又怨言重重。我觉得这没什么好抱怨的，各取所长嘛，她喜欢料理家务就多料理一些，我爱好交朋友那就广结人缘吧。

这对夫妻很有意思。妻子一边在喊累：“我凭什么要当管家婆？”一边却在不断地付出、付出；丈夫一边在摆手、拒绝：“不要把事情搞得那么复杂。”可一边又在贪婪地享受那些“复杂”所带来的舒适，这就好像母亲嘱咐儿子“天气变冷了，多穿衣服”，儿子马上就叫：“不要你管那么多，我不怕冷！”可是，开门出去时，他仍会捎上母亲为他准备的绒衣，因为天气真的很冷，穿上绒衣，挺温暖的。母亲不会介意儿子孩子气的抗议，儿子也不会担心母亲从此不再关心自己。母亲与孩子之间可以永远是一个付出，一个获取的状态，但是，作为夫妻，这种“母子模式”会破坏感情的平衡，是需要作出调整的。

表面上，他们好像也非常不满现状，但一旦这种状态被打破，妻子不当“管家婆”了，丈夫按自己的意愿简单化生活了，他们又非常不适应，很快又回到以前的状态。

他们之间为什么会达成如此默契的模式呢？他们各自对爱的理解又是怎样的呢？

我让他们分别用“人、树、屋”这三种事物构造一幅图画。

妻子画了很大的一个正方形，代表房子；房子右下角坐着两个人，手拉手；外面有一棵大树，枝繁叶茂，将整个房子都罩住了；树是歪斜

的；画面上有雨珠。妻子这样解释：屋外狂风暴雨，我和爱人坐在屋里很安全、很温馨。

丈夫的画是这样的：一棵大树，树下有石凳，凳上睡着一个男子，树后面是一所房子。他说：我在树下睡觉、乘凉，妈妈在屋里做饭，做好了就叫我。

我试着解析他们的图画。大风、大雨、树被吹歪，妻子的画笼罩着一股悲壮的气氛；正方形的房子，大树将房子整个罩住，这显得很压抑。我猜想，妻子的内心可能有创伤。

提起“创伤”，戴芳泪流满面，她说：“弟弟是超生的，所以一出生就放在农村老家，我12岁那年，吵着要到农村看杜鹃花，其实我是思念弟弟。星期天，妈妈带我坐车回老家，车在山路上翻了，妈妈当场死亡，我却大难不死，幸存下来。家里出了那么大的事，爸爸非常悲伤，甚至有些精神恍惚，在一个暴风雨的夜晚，走失了。一个幸福的家就这么毁了，我非常恨自己，觉得非常对不起两岁的弟弟，他还那么小，就失去了父母。所以，我拒绝城里姑妈领养我的好意，执意回到老家，和奶奶、弟弟一起生活。从此，我对弟弟非常好，他提什么要求我都尽量满足他……”

了解了她这个心结，似乎就能很好理解她为什么对丈夫深夜未归如此紧张和担忧，也可以理解她为何对丈夫照顾得无微不至甚至有些溺爱。

从小失去父母，而且她又将家庭不幸的原因归结于自己，这种创伤使得她对安全和温暖的渴望特别强烈。这就是为什么她要画一个很大的房子，而人却是占了一点点空间的原因。她故意将树画得很大，罩住了房子，而且还渲染刮风下雨的气氛，从而人为地营造一种安全感和温暖感。在现实生活中，她将丈夫当作自己的弟弟，她要向弟弟补偿没有得到的母亲，所以，她用不停地付出、过分关照丈夫的起居饮食来弥补自己曾经犯下的错。所以说，她的付出其实是一种假象，她并没有足够的爱给别人，她恰恰是非常需要别人来给予的。

丈夫的画面洋溢着一种轻松的气氛。房子和树带给他的是关爱和清凉的享受，而且他也非常习惯于这种享受，但这种享受也带给他一些慵懒。所以说，他画的人在树下睡觉。这本不该是他一个正处盛年年轻气壮的男子所画的，而且他画的也只是一个人，另外一个人隐形，是妈妈，在屋子里做饭，这说明他还并没有进入婚姻的状态。

要调整他们目前这种“母子式”的相处模式，那就必须让他们明白他们真正需要的是什么——妻子并没有足够的能量给予人，她需要关怀和温暖；而丈夫也不能再一味地索取和享受，从平衡的角度讲，他适当地给予会让他更能感觉到婚姻的幸福。

我分别给他们布置了家庭作业。

丈夫的作业

(1) 晚归时，每隔一个小时给妻子打一个电话。不要将此理解为向妻子报告行踪，而是向妻子传递这样的信息：我虽然人在外面，但我的心一直在家里，在你这儿。

(2) 当妻子给你做了什么时，请一定说一句：“谢谢你的爱，我能给你做点什么吗？”就这一句话，对爱的平衡作用是不可估量的。

妻子的作业

(1) 当你无法心甘情愿地为丈夫做某件事时，那就坚决不做，或者明确告诉他：“我不想做。”而不是违心地做了之后，再满腹委屈，大倒苦水。当爱的天平失衡时，千万不要在那已经超重的一端再加砝码。

(2) 如果你对丈夫有什么期望，请明确告诉他，即使他无法满足，但这总比你闷在心里要好。这就好比当爱的天平失衡时，你主动抛出一些重量，对方如果能接受那更好，如果不能接受，你的减重也有利于你们向平衡状态推进。

“母子式夫妻”、“父女式夫妻”是一种非正常的婚姻模式，因为婚姻是两个成年男女间的爱的契约，权利和义务，爱与被爱都是互相的，

要礼尚往来，讲求平衡。

对于习惯于付出的一方，你需要——

1. **给予要适度。**我们倡导夫妻之间应该全心全意、无怨无悔地奉献，不要老是盯着是否有回报，是否值得。这其实是有前提的，那就是你必须有足够的爱给予，你并不觉得给予会让你枯竭。当一个人感觉到给予让他（她）难受时，那就应该把握给予的“度”了。把握“度”的原则并不是要求对方作出一对一的回报，而是审视自己在某件事上的付出是否心甘情愿，如果发现自己是违心的，那就停止付出行为。这就好比当天平失衡时，应该停止继续往超重的一方加砝码。

2. **索取要适时。**“等他忙过这阵子，他一定会陪我的。”“她以后一定会良心发现，觉得应该感谢我！”不要积攒爱的债权，积攒得越多，你越贫穷。当你觉得需要时，你可以理直气壮地向对方索取爱。夫妻之间通过付出爱和索取爱来保持爱的活力，维系俩人唇齿相依的关系。你可以明确告诉对方：你爱他（她），但也希望被他（她）爱。适时的索取可以随时调整爱的天平的失衡。

对于习惯于接受的一方，你需要——

学会给予。爱是看不见摸不着的东西，但却无时无刻不在操纵着夫妻关系。当你感觉你们的关系有些紧张和疏远时，审视一下你们爱的天平是否失衡了。

礼尚往来是人之常情，爱也需要有来有往，有收有支。在父母面前，你可以永远只当接受者，他们的爱向下，纵情流向你；但是对于夫妻来说，你们是处于同一个水平线上的，一方不可能总是付出，另一方不可能总是接受。爱的给予并不一定要为对方做什么惊天之事，一句关切的话，一个爱怜的眼神，一个热忱的拥抱，一件小小的礼物，都是爱的表达。我们都知道，接受是快乐的，其实，给予也是一种幸福。

每对幸福的人儿走上红地毯时，都对即将开始的幸福生活充满了憧憬，对身边的可人儿也有无限的期望。这些期望无疑打上了原生家庭的

烙印。但是婚姻是一对成年男女的结合，如果抱着女儿找父亲或者儿子找母亲的心态去找爱人，那就是不理智的感情，即使结婚了，婚姻也很难幸福。

案例十一：爱人怎么不是父母

杨清的讲述

我在武汉一所中学教语文，小凯在广州一家出版社做策划。两地分居对于一对深深相爱的人来说，实在是一种煎熬。我们在“谁跟随谁”的问题上纠缠了很长时间，最后还是我做出了“牺牲”，辞了工作来到广州。

结束两地分居的相思之苦，从此朝朝暮暮，我以为我们会更加相爱，生活会更加幸福，可是没想到，我们却开始了“小吵天天有，大吵三六九”的生活。

其实，我们之间也没什么大的矛盾，都是一些鸡毛蒜皮的小事。我到广州后，一时没有找到满意的工作，只能暂时到一家小公司做文员，这让我心里有很多委屈。公司几乎每天都要加班，我希望小凯能去公司接我，然后我们手牵手散步回家，可小凯却说：“这不是浪费两个人的时间吗？你干脆打的回来吧！”我在公司受了委屈，回家向小凯哭诉，希望他能安慰安慰我或给我出些点子，可小凯总是不耐烦，说：“就你们女人事多！我可没闲心管你们那些乱七八糟的事！”

上个星期，婆婆从哈尔滨来广州看我们。不擅厨艺的我特意到烹调班学了几个东北特色菜。婆婆来的第一天，我花了一上午的时间精心制作了一桌菜，没想到，婆婆尝了一口，马上皱起眉头，小凯马上附和道：“嗯，不好吃，没味道。”我委屈的泪水差点掉下来。小凯却装作没看见，依然和他妈兴致勃勃地讨论老家人的家长里短。我借口身体不舒服，放下碗筷就去午睡了。傍晚，我约小凯出去散步，小凯赖在沙发上不肯挪步，嘟囔道：“你想减肥啊？那就到跑步机上锻炼吧。”我撒娇说：“我想和你说话嘛。”没想到小凯却没心没肺地大声说：“你有什么话不能在家里说，一

定要到外面说吗？”婆婆抬起头，一脸狐疑地看着我。第二天，我发现婆婆对我的神情和语气都不友好，我私下向小凯抱怨，小凯却一副无所谓的态度：“我妈就这脾性，你别没事找烦。”

我并不是计较婆婆什么，我只是觉得小凯对我太不上心，一点儿都不关心我的感受，这和当初那个为了采摘一篮带露珠的草莓来回骑车4个多小时浪漫、细腻的小凯有着天壤之别。我不知道是小凯当初在欺骗我还是现在他已不再爱我或者是我们的性格本不相容，走到一起本来就是一个错误。

小凯的讲述

最近一年，我们俩人总是争吵不断。前几天，我妈来我们家小住了几天，杨清又和我大吵了一顿，说我根本不爱她，不顾及她的感受，故意离间她们的婆媳关系，甚至还翻陈年老账，说我婚前是在演戏欺骗她，现在是原形毕露，这真是无稽之谈。

杨清对我有很多不满，我对她其实也有一肚子的意见。她完全就是一个任性、霸道、娇气、不懂事的小女孩，离一个好妻子的标准差远了。

她来广州是她自愿选择的，可是她现在却将责任都推给我，一遇到什么挫折，我就成了“冤大头”。当初我们说好了的，她主内，我主外；她负责照顾我的生活，我负责挑起经济重担；我努力做一个成功男人，她则心甘情愿做成功男人背后的好女人。可现在，她不仅没有尽一个好妻子的职责，反而整天找茬烦我。我对生活的要求其实很简单：回家了，有饭吃；换衣服了，有人洗；累了，有人端杯茶；头疼脑热的，有人嘘寒问暖。至于什么“我爱你”、“你爱我”的小情小调，那不过是徒增烦恼而已。可杨清却偏偏热衷于这些烦恼事。她做了一顿饭，一定要我赏她三个吻（表示“我爱你”），否则，不准我动筷子；她给我买了新毛衣，一定要我立刻穿上，到街上“招摇”一番，否则，那就要被定上“不爱鸟”就是“不爱屋”的罪名；她下班了，坐车15分钟就可以到家，可她一定要我去接她，

然后俩人花一个小时的时间步行回家，这不是在浪费时间、浪费生命吗？

对于杨清的小女孩脾性，我常常有一种忍耐到了极限的感觉；当然，对于我的懒惰、粗心、头脑简单、态度粗暴的坏毛病，杨清也充满了愤怒。我们俩人真是有些水火不容。

这对夫妻对对方都有很多不满，他们在相处中有很多不和谐。一个人在生活中的角色扮演和角色期望很大程度来自和父母的相处模式。父母教会了他们什么？他们对自己的角色如何定位？对他人有什么期望？这种期望从何而来？

杨清是一个有着细腻情感的姑娘，这主要源于她的父亲。

杨清的爸爸是大学老师，受人尊敬，高大、英俊、幽默，笑的样子很好看。他对杨清很宠爱，经常送杨清礼物，那些礼物总能给杨清意外的惊喜，有时是用野菊花串起来的项链，有时是蝴蝶书签。但不幸的是，爸爸在杨清9岁的时候因车祸去世。爸爸去世后的很长一段时间，杨清都不敢相信事实，每天放学回家，进门的第一件事就是喊：“Dady，我回来了！”然后，就想象爸爸将她抱起来转圈，用胡子扎她粉嫩的脸，说：“我的女儿越来越漂亮了！”

读大学时杨清和一位有着浪漫情怀的校园诗人相恋了。毕业后，俩人就结婚了。但是，婚姻并不像他们想象的那样幸福。

小凯从小在单亲家庭长大，他跟着父亲，姐姐跟母亲。姐姐上大学了，母亲便将小凯接到身边照顾。母亲是位温柔的女性，充分相信儿子，给予儿子很多自由，小凯喜欢和她在一起。后来，母亲组建了新家，小凯只好又回到父亲身边，一年难得见到母亲一次，这让他觉得非常遗憾。所以，对于妈妈来广州小住，他备感珍惜，妻子杨清却和母亲不和，而且还和他耍起脾气，这让他非常恼火。

从这对夫妻的故事中，我们能看出，妻子其实是寻找完美父亲的替

身；而丈夫也在渴盼一个慈爱无私的母亲形象。这种期望错位导致他们矛盾重重、怨气满腹。

既然他们一个是找父亲，一个是找母亲，都将自己定位于接受者，而将对方定位于给予者的角色，那他们的性格应该是格格不入的，可为什么又能彼此吸引，走到一起呢？

他们的相爱其实有其必然性。

每个人的个性都具有两面性，比如，从积极方面看杨清的个性，是细腻、温柔、多情、细致等；而从消极方面看，是娇弱、多愁善感、任性等。在恋爱时期，每个人都像孔雀开屏一样，将自己的美好一面展示给对方，而且情人眼里出西施，对方看到也是你积极的一面。所以说，温柔、多情、细腻、细致的杨清对于熊凯来说，是一种母性的诱惑；而勇敢无畏、善于行动的熊凯也让杨清感受到父爱般的深情。他们个性中的积极面正是对方所需要的，所以他们彼此吸引，走到了一起。

然而结婚后，特别是杨清放弃稳定优裕的生活环境，“投奔”熊凯后，他们的思想有了很大的转变。杨清认为，我为你付出了那么大的代价，你应该感谢我，给予我更多的爱；而熊凯却认为，这下好了，杨清来到身边，可以更好地照料我的生活，我可以衣食无忧了。在这个时候，深藏于他们内心的对父爱、母爱的渴望就分别显现出来。他们都将自己定位于索取者的角色，而寄望于对方给予，这必然造成婚姻中的不平衡。

所以说，这对夫妻自称的“性格不合”其实只是一种表象，真正的原因在于他们错位的角色期望。从当初择偶开始，他们就没有给自己和对方一个合理的定位。恋爱时期，杨清其实并无能力给予别人母爱般细致和无私的关爱，熊凯的心智也没有达到能给予别人父爱般呵护的程度。而婚后他们都期望爱人像父母那样照料自己，这同样是不合乎事实的。

婚姻就如跷跷板，可以通过做两个方面的调整来实现平衡：一是调整双方的重量，该承担责任的承担责任，该减轻责任的减轻责任；二是

调整两人与支点之间的距离，即权衡双方的期望值，该离远的离远一点，该拉近的拉近一点。

婚姻是两个成年人的结合，谁也不必承担对方父母的职责。每个人给自己、给对方都要有一个合理的定位。

1. **给自己一个合理定位。**记着你们是夫妻，夫妻是站在同一个水平线上的两个独立个体，夫妻之间的爱是均衡流动的。如果你是妻子，那你就必须给予丈夫适当的关爱，同时要求和接受丈夫对你的呵护；如果你是丈夫，你同样也要给予妻子爱并接受妻子的爱。将自己扮作肩负重任、无私奉献的父母角色或无忧无虑、渴求照顾的儿女，这都是错位的定位。

2. **明确表达期望。**你希望对方怎么做，这只是你的想法，不要想当然地认为对方一定会给你送上一束鲜花，一定会发现你什么时候不高兴了。将你的期望明确告诉对方，他（她）才知道怎么做；否则，他（她）的行为也许就会与你的期望背道而驰。

3. **调整期望值。**在玩跷跷板游戏时，既要给自己一个合理的定位，也要给对方一个合理的定位。他（她）应该是什么重量？他（她）离支点得多远距离？你的期望必须与他（她）的实际情况相符。如果你们相处中出现不和谐，那就是跷跷板失衡了，看一看，是你的责任变轻了，还是他的责任加重了？是你离婚姻轴心太近了，还是他的距离太远了？为了重新找到婚姻平衡，你们就需要调整各自的期望值，该承担责任的承担责任，该减轻责任的减轻责任，该远一点的远一点，该近一些的近一些。

我们每个人都从父母那里学习了一套处理冲突的模式，并将其带进自己的婚姻。这个模式可能会促进婚姻的幸福美满，也可能会成为幸福的天敌。

他们曾是一对相爱的夫妻，可现在却矛盾重重，甚至到了势不两立的程度。这是什么原因。

案例十二：较劲的夫妻

陈花的讲述

我是一个任性、固执的人。恋爱的时候，邓军像个大哥哥，事事都依着我，这让我感觉备受宠爱。结婚后，我才发现，他其实是一个不负责任的男人！

结婚时，我们没钱买房子，便住在我父母家。不久，我们单位要集资建房，房价只是市价的一半，两室两厅15万，三室两厅20万。花钱少，房子小；要宽敞，多花钱，这是一个矛盾。我拿不定主意，便问邓军。没想到他的态度倒爽快：“随便吧！你怎么说怎么办。”我的气一下子就上来了，准备和他大吵一架，他却借口要加班溜出门了。这件事的结果是由于我们没有在一个星期内交房款，房子被职工抢购一空。因为这件事，我父母对邓军产生了不满。邓军也自知理亏，变得很沉默。

后来，邓军的父母将他们住的70平方米的房子让给我们，自己到乡下老家去住。我们花两万元将房子装修了一下，就搬过去了。邓军高兴地说：“两万元不是同样可以住进漂亮房子吗？”言下之意是幸亏当时没有投资十几万买单位房。真是哪壶不开提哪壶，我正为这事捶胸顿足呢！“你知道吗？我们单位的房子已经升值30%了，那些买到房子的坐在家里就挣了我们3年的工资。”我本来是想趁机和他探讨一下我们该如何投资理财活络收入的大事，可他又哑口不言了。他就是这样，一到关键时刻就回避。这哪像一个大男人的作风？

后来，有了女儿，他母亲帮我们来看。家里一下子多了两个人，矛盾也多了起来。女儿要添加辅食，婆婆说，按农村的经验，吃“米糊”（将炒熟的大火磨成粉末）最好；我却认为进口米粉最有营养。婆媳俩各执己见，邓军却当“好好先生”：“这方面我没经验，你们觉得怎么好就怎么办。”我一气之下，买回10盒进口米粉。婆婆气得几天没理我，只是在孩子面前嘀咕：“你10天就吃了别人一年的口粮，这么娇贵，我们邓家可养不起啊！”这不是在指桑骂槐吗？我正欲争辩，邓军将我拉进屋里，

说：“老人骂孙女，那是宝贝她呢！”我明白了，如果我真的和婆婆吵起来，我也是势单力薄。想到这，我狠狠瞪了邓军一眼：“没用的男人！”

女儿3岁，要上幼儿园了。是上艺术幼儿园，还是上双语幼儿园，或者是寄宿制幼儿园？这关系到女儿以后的发展，可邓军仍然一副“无所谓”的态度。

我真没想到他是这样一个懦弱、没主见的人。责任心是一个男人最重要的品质，可他却事事撂担子。跟这样的人一起生活，真没劲！

邓军的讲述

陈花怨我不负责任，这实在是冤枉。我挂免战牌正是因为我不想让争吵伤害我们的感情，这正是基于对婚姻负责任啊。

当然，我也承认，我有些过于敏感，自我保护心理很强。就说那次陈花要买单位集资房的事吧。陈花问我意见的时候，我想，如果我说买两室两厅，陈花肯定嫌小，要住得宽敞一点；如果我说买三室两厅，那她又要抱怨钱太多，我们没钱，然后指令我去借钱或者怨我没出息，不会挣钱。事实上，我们手头只有5万元，即使买两室两厅，也差一大截。我想，既然怎么说都会被她抢白，不如什么也不说了。当然，我不拿意见的结果也并没有聪明到哪里去。陈花对这件事一直耿耿于怀，岳父母对我也有一肚子意见。

平凡而琐碎的婚姻生活绕来绕去，都绕不过一个“钱”字，而这正是我的“软肋”。我是企业单位的技术员，工资不高，但我却很热爱我的工作。而陈花对此很不屑，她的言语间时常流露出对我挣钱少的不满。我自知理亏，也害怕受到她尖刻语言的伤害，干脆早早挂起免战牌。

当然，我不参与讨论问题，陈花往往会轻率或者赌气做决定。比如，关于孩子是吃进口米粉还是吃“米糊”的问题，一边是老婆，一边是老妈；一边是花钱多，一边是花钱少，我很难发表意见。陈花自己赌气买回10盒共1000元的米粉。但我很快就发现女儿根本不喜欢那种水果口味的，吃了就吐。于是，我又偷偷到街上买了一盒牛奶口味的，这下，小

家伙喜欢得不行。为了家庭安宁，我又去买了9盒牛奶口味的，和陈花买的水果口味的换了包装，然后将水果口味的进口米粉全倒进了厕所。陈花和母亲都没有发现我偷梁换柱的秘密，我只能暗地里心疼那浪费的1000元。那可是我大半月的工资啊！我想，如果当初我支持陈花的意见，那我也许就会建议她买一两盒试吃，或者她也根本不会赌气一下子买那么多。我心里是有些后悔的。可是，一旦再遇到事儿，我又本能地“躲”起来。

关于女儿上幼儿园的事，我的本意是想让她上小区的私立幼儿园，方便、便宜，园里的大嫂们照顾孩子也很细致。可是，这个主意不能说，一说出来，陈花准得和我吵，骂我自私，只图自个儿方便；骂我抠门，想在女儿身上省钱……那我就不说了呗，她认为怎么好就怎么办，大不了我们辛苦一些，每天来回跑十几里路送女儿上幼儿园；大不了我们多花点钱，让女儿受到所谓“最优质”的教育。而且，我也知道，即使我说了自己的意见，最后还会按陈花的意见办，因为她压根儿就没想听我的意见，只是想和我斗嘴，发泄她心中的不满，我才不当“傻大头”呢！

我认为主意没有绝对的好坏之分，选择哪一个都不算错，一家人过日子，安宁是头等大事。这是我的原则。

这对夫妻各自有一套行为模式。妻子爱较劲儿，什么事都想和丈夫讨论一下，即使自己已经有了主意，也要和丈夫来个PK赛；丈夫本着息事宁人的原则，凡事回避，凡事退让，主动放弃自己的决定权。他们都认为自己有理，互不买账。他们是从哪儿学来这一套自以为是的行为模式呢？

我让他们谈谈各自父母的婚姻状况。

陈花说：“在我的记忆中，父母一直在吵架。很小的事儿都可能成为他们的导火线，比如是做酸辣土豆丝还是做干煸土豆丝；是骑车去商场还是坐公交去商场，这都会让他们吵得不可开交，最后上升到谁挣钱多谁挣钱少、谁自私谁不会关心人等高度。他们一个脸朝东，一个脸朝西

之后，最后都将气撒到我和妹妹身上。所以，我和妹妹在家总是提心吊胆的，而且要小心翼翼地观察父母的神色，发现苗头不对时，就赶紧溜出去。”

邓军说：“我爸妈都是比较内向的人，话很少。回到家里，爸爸默默地看书，妈妈默默地做家务。有时候，我和姐姐问他们什么事，他们都说：‘问你爸爸（妈妈）去。’我不知道他们到底怎么想的。”

“我听姑妈讲过一件事。20年前，姑妈通过关系，给当民办教师的爸爸弄了一个商品粮户口的指标，按当时的政策，如果有了商品粮户口，就能很快成为公办教师。但是，买这个商品粮户口需要2000元。姑妈让我父母商量一下。结果，他们一直拖着，不给回复，不久，这个指标被人占去了。后来，爸爸一直没有如愿转为公办教师，最后只好到一家企业当工人，提起这个事，姑妈就气得直跺脚，她说：‘如果你爸妈是因为钱的问题为难，那给我们说一声，我们几个妹妹来凑嘛。可是，他们就是不拿意见，搞不懂他们是怎么想的。咳，他们就是这样，什么事都不商量，最后随便的一个决定，敷衍一下，或者拖着拖着，就误了事，后悔也没用了。’”

将陈花和邓军各自的行为模式分别和他们父母的处世方式比较，我们就能发现：他们分别复制了自己父母处理问题的方法。这不是巧合，这是一种规律。

父母是孩子的第一任老师。孩子首先从父母那里学会如何与人相处，如何处理问题。当然，这并不是坏事。因为每一种行为模式都有其相对性，不可分出绝对的优劣。如果夫妻双方都认同而且习惯于这一种模式，那这个模式对于维持婚姻来说，是有一定积极意义的。陈花的父母和邓军的父母仍然保持婚姻关系，生活在一起的事实就可以证明这一点。

因此，孩子学习父母也是可以的。但问题是，陈花结婚的对象并不是像喜欢“PK”的父母那样的人，邓军结婚的对象也不是像自己“闷葫芦”父母那样的人。在自己父母那儿行得通的方式在自己的婚姻里却遇

到了“红灯”。

各执己见、固步自封不是办法。“穷则变，变则通”，他们需要对自己的行为模式做一些调整，力争得到双方的认可，这样才能达到和谐美满。

如果你感觉自己的婚姻出现了“各唱各调、互不买账”的状况，不妨做一些自省。

1. **你们复制了谁的模式?** 自以为是人的本性。当一件东西属于自己的时候，总是千般呵护万般好，而只有后退一步，将它当作公共物品或是其他人的物品的时候，才能够作出客观的评判。将你的行为模式“物归原主”，看看它是从哪里来的，属于谁的。

事实证明，很多人处理冲突的方式都是复制了父母的模式。从心理学层面分析，这是对原生家庭的认同。原生家庭对一个人的影响是不可低估的。

2. **父母的行为模式对处理问题有效吗?** 这就需要作出冷静审视。很多人只是习惯性地沿用父母处理问题的模式，而没有认真思考：这种方式到底好不好？也许，这个模式对父母有效，但对你们却无效，因为各人的经历和性格不一样。比如，有的夫妻吵闹一生，却能白头偕老，恩爱一生，而有的夫妻却因吵闹彼此受到伤害，不得不道扬镳；有的夫妻无法忍受无话可说的状态，而有的“闷葫芦”夫妻却能相伴一生。所以，对待父母的行为模式，我们不能毫无主见地套用，而应该结合自己的情况予以分析。

3. **你们愿意改变吗?** 对各自的行为模式作了客观的评判之后，你们也许就不会再固步自封了。“穷则变，变则通，通则久”。改变意味着你们对父母模式去其糟粕、取其精华的继承，意味着你们将建立彼此认同属于你们自己的幸福模式。

二、许自己一个幸福的家

不管你父母的婚姻是否幸福，你都有权利拥有自己的幸福。他们的婚姻归他们所有，幸福与否，那是他们自己的事，和你无关；你的幸福由你创造，幸福与否，那是你和爱人的事，他们无权掌控。这是个界线问题。

那么，如何创造幸福的婚姻？这也是需要用心学习的。我在以前写作的一本书《和谐婚姻手牵手向前走》中写道，做一个好爱人，必须具备五种基本品质，可以借鉴到这里。

1. 爱。爱情是婚姻的基础和核心。虽然不断有人宣称“没有爱，也可以维系婚姻”、“婚姻是爱情的坟墓”等等，将婚姻和爱情分开来谈，甚至弄得对立，但事实证明，真正幸福的婚姻是需要建立在爱的土壤之上，并需要源源不断的爱来滋养的。谁都渴望幸福的婚姻，但是，如果不抓住幸福的实质——爱，而空谈幸福，那无疑是缘木求鱼。

在携手走上红地毯时，你们就应该将“爱”作为婚姻生活最重要的目标，给爱设定优先权。这会为你们的婚姻带来财富：它为你们亲密关系的顺利进展创立了有利的前提环境，就像温室里的花草一样，尽管凛冽的北风在刮，外面的雪也越积越高，可温室里面的花草却依旧是那么繁茂。正是因为有了温室的存在，花草才得以免受外面恶劣环境的干扰。同样，为婚姻建立“爱”这个目标，就是设立一个温室，让婚姻关系在那里茁壮成长。

给爱设定优先权，也意味着你要能够挑战现代社会各种各样的压力。例如，在现代社会，渴望成功并且成为一个工作狂是受到推崇的。但是，需要明确的是，无论在什么情况下，你们都应该将夫妻之爱放在首位。外界干扰会使得这件事变得困难，这就需要你们对方的意念和努力了。

“我们之间已经没有爱了”、“这是无爱的婚姻”，我们习惯于将爱当

作一个名词。其实，爱，也是一个动词。主体具有“爱”的主动权，爱的结果很大部分取决于你的意愿和能力。大部分人都是在爱的意愿的前提下走进婚姻的，那么，日后的婚姻是否幸福，那就要看双方爱的能力了。爱的能力如何培养？你需要学会滋养爱情，这是思想认识上的问题。滋养，在这里的含义是毫无保留地接受对方，对他（她）发自内心地尊重，支持他（她）的成长和自我实现的需求，在内心深处关心他（她）的思想、感情和各种需求，为他（她）的自由生活创造良好环境。滋养，也就意味着接受他（她）的现状，并相信他（她）尚未实现的未来。要牢记对方的存在并非仅仅是为了满足自己的需要，这是对对方内在力量的充分信任与尊重，也为他（她）体验自我创造了一个尽情发表看法和宣泄情感的空间。在两个已经相爱和懂得如何相爱的人之间，我们能够看到这种互相关心、互相滋润的情形。超越了自己才能滋养对方，超越了对自我需求的敏感，才能具备对他人需求的敏锐，只有这样，爱情才能成长。反之，如果缺乏这样的理解和这种滋养，爱情必然会凋萎、死亡。

同时，你还要有示爱的行为。因为，爱，不只是抽象的感觉，它也需要行为之实。我们往往对越熟悉的人越随便。在热恋时期，恋人们无不费尽心思互吐衷肠或表达爱意。然而，随着关系进展，结了婚，双方慢慢疏于表达爱意，甚至对彼此“视若无睹”。真爱在低温的环境中会慢慢冷却。在婚姻关系中，永远有示爱的需要。

示爱的行为是婚姻生活的维他命，可以促进婚姻充满活力。考虑一下下面的维他命，并且保证每天至少服一粒：

- * 每天拥抱 20 秒（这比你想象的长，不信你可以计时）。
- * 在给爱人留言或电话留言或者 QQ 留言中，留下爱的讯息（比如，“晚餐在冰箱里。我爱你。”“我出差两天，我会想你的。”）。
- * 给爱人一些意想不到的礼物。
- * 寻找机会赞美他（她）。
- * 相互昵称（很多人在恋爱的时候会有昵称，可结婚后都省略为一

个“喂”了。重新互换昵称，虽然只是一个称呼，但是却可以唤起双方心中的无限爱意）。

★给他（她）的牙刷挤上牙膏（或者，给他（她）擦鞋，或者很认真地叠他（她）的内衣。爱在点点滴滴的行动中）。

★为他（她）按摩肩头一分钟。

★租一张你们喜欢看的碟片，躺在一起看（最好不要是A片，那会让他（她）觉得你有很强的目的性。维他命和大米不同，不是为了填饱肚子，而是为了增进身体的活力。你们需要通过一张碟或一本书享受思想交融的乐趣）。

★说出他（她）让你着迷的10个优点。

记住，每天为婚姻做点什么，这将有利于你的健康和长寿，其效果比吃保健品和参加健康俱乐部还要好。

2. 责任感。一位社会学博士在做毕业论文时糊涂了。因为他在归纳两份同性质的材料时，发现结论相互矛盾。一份是杂志社提供的4800份抽样调查报告，问的是：什么在维护婚姻中起着决定作用？90%的人答是爱情。可是从法院民事庭提供的资料看，根本不是那么回事。在4800对协议离婚案中，真正因感情彻底破裂而离婚的不到10%。看来真正维持婚姻的并不是爱情。

于是他就到社区去做调查，调查的结果令他很失望，除了宽容、忍让、赏识之类的老调之外，在被访问者身上他也没找出爱情与婚姻的辩证关系。不过在比较中，他有一个小小的发现，那就是：那些在婚姻上失败的人，并不是找错了对象，而是没有将家庭责任放在心上。

显然，婚姻仅仅拥有爱情是不足够的。一段美满的婚姻，它不仅需要爱情来滋润，更需要彼此的尊重理解、忍让与信任，还有更重要的是责任。

所谓婚姻责任，便是男女双方要对自己的小家庭共同承担的义务及自己在家庭当中享有的权利。责任包含权利和义务，妻子对丈夫的权利

和义务、丈夫对妻子的权利和义务。

责任感对维持婚姻的稳固起到很重要的作用。一个作家对此作了一个很好的比喻，她说：“如果说婚姻是河流的话，那么责任感便是这条河流的堤坝，没有责任的婚姻，必然如没有堤坝的河流一样，迟早会干涸甚至死亡。”

现代社会充满了太多的诱惑，城市有时就像个陷阱，张大了嘴等着你掉进去。假如失去了责任这道堤坝的约束，任自由内心的各种私欲膨胀，那么欲望泛滥的结果就是爱情的枯萎、婚姻的死亡。就好像一个人骑着自己心爱的马在草原上驰骋。渐渐他觉得不过瘾，为了刺激，他解开缰绳，任马儿自己飞驰。马越跑越快，最后竟然不受控制，冲下了万丈深渊。

爱情成就婚姻，但在真正有了婚姻之后，责任就占了很大的分量，如果用一个百分比来形容维系婚姻的力量，责任应该占到70%，只有在责任中才能得到绵长的久远和永恒的温馨。没有责任的婚姻就如脱了缰绳的马儿，迟早会冲下破裂的悬崖。

每个人都应该重视这道堤坝的作用，在婚姻生活中时时提醒自己，遇事能以家庭为核心，时时考虑到自己在家庭中所扮演的角色，这样，婚姻自会稳固又健康。

一个人，在你选择了成家的同时也就别无选择地承担了家庭责任，不管你愿意与否。责任是不可选择的，不去承担就是逃避。家庭成员之间不是服从与被服从、主要与次要的关系，他们是平等、互爱的关系。家庭不同于社会、不同于单位之处就在于家中充满自觉的爱，而这爱来源于每个家庭成员无私的奉献，这奉献源于对家庭的责任感。

案例一：我知道她是谁

一个大公司的CEO，非常能干，很受董事会的器重。但是，他的妻子遇到车祸，成为植物人。这位CEO放下了几乎所有的工作，整天陪伴

在她身边，悉心照料她。公司董事会很紧张，决定开会研究这事，并请那位CEO来旁听。董事会的人说：“这样子下去不行，对你的家庭不行，对企业也不行。”

CEO说：“是的，我知道我对不起大家，我这样子严重影响了工作，我正准备提出辞职。”

“不是，我们绝对不是这个意思，”董事会的人说，“我们是要帮你解决困难，我们决定请人帮你照料你太太。”

CEO摇摇头，说：“不行。”

“8小时一班，我们请三个人，全天三班倒，请最优秀的家政员。”

“不行，我还是不放心。”

“为什么不行呢？难道那些人不能替你照顾好她吗？”

“我这样对不起我太太。”

“你太太也不知道谁是谁呀？”

CEO一字一顿地说：“是的，她不知道我是谁，但是我知道她是谁。”
全场沉默了。

这就是责任感，就是在对方并没有要求你的时候，你仍然不折不扣地履行着你的义务。任何时候，你都不能忘记你对婚姻的责任。

西式婚礼有一项很重要的仪式，即宣读结婚誓言：从今以后，不论境遇好坏，家境贫富，生病与否，誓言相亲相爱，至死不分离。

这就是对婚姻责任的承诺。当一对新人从恋人过渡到夫妻身份时，向他们强调婚姻的责任，这是非常重要的。

3. 忠诚。一般人对于婚姻忠诚的理解往往过于狭隘，以为仅仅是肉体方面的关系。然而，许多人在身体上保持忠诚，情感上却并非如此，他们的心并不坦诚，无法对对方真心相待，也极为缺乏信任度，无法给予对方情感上的安全感。

真正的忠诚指的是可以在各个领域让人信赖，不只是肉体，也包

括心灵。对配偶忠诚的意思是，你值得对方信赖和托付。一旦你承诺为对方做什么事，必须贯彻始终，大至性关系，小至做家务。同样的，他（她）也值得你信赖。你有把握对方会去幼儿园接孩子、会按时回家、会按预算消费、会及时去交电话费。你可以高枕无忧，安心做自己的事。因为你知道，他（她）答应去做的事一件都不会让你失望——这实在是一幅美好的忠诚图。

爱的忠贞是忠诚中最重要的内容，既然携手走进婚姻，那就不能任意离弃所爱的人。婚礼上的庄严盟誓“从今而后，不论境遇好坏，家境贫富，生病与否，誓言相亲相爱，至死不分离”是对双方的约束。

2001年修改的《婚姻法》第四条规定：“夫妻应当互相忠贞，互相尊重。”忠贞，是维系婚姻的一个重要品质。

案例二：自己的是最好的

健和蕊结婚10年了，他们的感情愈久弥笃，很多人都很羡慕他们的幸福。健是保险公司客户部的经理，女职员占85%。“整天穿梭在‘花丛’中，你就没有动过‘采花’的心思？”一位朋友问他。健笑了笑。

他其实是有秘密的：两年前，一个漂亮、能干的女业务员大胆向他表白，他的心慌乱了，那时候，他和蕊常因琐碎的家务吵架，他们都备感疲惫。面对女业务员炽热的爱情，健有些浮想联翩。但是，他很快清醒，他知道，这是在亵渎他和蕊的夫妻感情，虽然现在俩人有些小矛盾，但是他们是相爱的，他相信那些小矛盾一定能被化解。于是，他克制自己内心的冲动，尽量回避和那个女业务员的接触，并努力去调和夫妻之间的关系。他尝试着和妻子坦率讨论生活中的矛盾，并共同解决。他们更加相爱了。

健并不打算将这个秘密告诉任何人，他只是拍了拍这位朋友的肩膀，说：“老兄，不要总是在篱笆旁徘徊了，还是好好地为你自己的草地浇水、施肥吧。”

健这位朋友是“有故事”的人。几年前，他遇到了一个让他心动的女人——梦。梦温柔、细心、贤惠，说话轻轻的，对他非常关心。他不禁心旌摇荡，心想：自己的妻子与梦差得太远了，而且他们夫妻的感情已慢慢枯萎，不如趁早解脱。

然而，当他真的开始考虑和妻子离婚时，却陷入了苦恼之中：10岁的女儿会对此有什么反应？她幼小的心灵会受到伤害吗？梦是否会同意嫁给我一个带孩子的男人？女儿会不会认可这个继母？还有，妻子会轻易同意离婚吗？她会不会百般刁难？还有，共同财产如何分割呢？

反复权衡后，他决定暂缓离婚，等孩子大一点了再说，等妻子主动提出来再说，等他更有钱了再说。他虽然仍然维持着婚姻，但无时无刻不在考虑着离婚的事，甚至还憧憬着幸福的未来。他觉得妻子越来越俗不可耐，婚姻生活越来越糟糕。

健和这位朋友的故事在生活中都有一定的普遍性。很多围城中人都会有“嫁错郎娶错妻”的感慨，也有很多人经常会浮想联翩：如果我当初娶的不是她呢？如果我和那个人结婚，会怎样呢？如果我们离婚了呢？……

如果你热衷于这些“如果”，那你的婚姻生活会是怎样一种情况就可想而知了。你将会越来越痛苦、无奈，甚至绝望。

事实证明，你越是受到其他潜在伴侣的吸引，你对自己伴侣就越不满意，你对现有婚姻的投入也会越少，收获的幸福感也将与之成正比。试想，你对什么事失去信心的时候，你还会对它有兴趣吗？

在婚姻的篱笆旁徘徊，这给伴侣传递的信息是：你最好努力点，否则我就去找别人了！这对伴侣的打击是致命的，他（她）将不会再对婚姻、对你全身心地付出，他（她）会觉得那不过是往一家濒临倒闭的银行里存钱，每个都不会做那样的傻事。而且，失去“长相厮守”的信念，夫妻双方都容易将目光盯在即刻的回报上，计较“我给你做了什么、你

给我做了什么”、“你欠我的”、“我的付出比你要多”等等。囿于计较的婚姻离解散已不远了吧。

忠于婚姻的人会在心理上贬低有吸引力的潜在伴侣。比如，当女业务员向健暗送秋波时，健就会努力克制自己对她的妄想，并提醒自己：她可能并不像她所表现的那样完美。

当你受到诱惑时，你是为似乎更美好的婚姻徘徊，还是认为所有的婚姻都有问题，从而集中精力照顾好自己家庭？忠贞意味着你必须打消有关其他选择的任何想法，不允许它们在你心里舒服地安家，更不能任其蓬勃生长。

如果渴望美好的婚姻，那么，你要做的就是不断给你的草地浇水和修剪，而不是在篱笆旁徘徊，张望外面的风景。

4. **尊重**。每个人都是独立的个体。合“二”才能为“一”，先有“二”，才能有“一”。尊重就是建立在承认“二”的基础上。

在伊甸园的故事中，当亚当第一眼看到夏娃时，不禁惊呼：“哇！她看上去有别于我，我们并不是一模一样的！”

每一桩爱情都是从吸引开始的，差异产生吸引力。被那些与我们不尽相同的人所吸引，是一件奇妙而美好的事，我们都希望那个人在一定程度上会完善、补充我们，使我们臻于完善。

但是，一旦两个人走入平常生活中，就会有一种无形的力量，驱使其中一方或双方都想尽自己的努力，改变对方，使他（她）与自己相像。这种想法可以理解，因为按照常理，与一个自己想法不谋而合的人相处要比与一个总是和自己想法背道而驰的人共同生活容易得多。然而，这只是一厢情愿，对方并不会被你改造。

我们必须学会珍视对方的独特品质，欣赏对方的差异，拥抱彼此的不同，充满两个人声音的婚姻才是有活力的婚姻。

《男人来自火星，女人来自金星》一书对男人和女人在思维方式、情感表达、性格习惯等方面的不同作了详细的阐述。书中说：“男人和女人

本来生活在两个不同的世界里，就像火星人和金星人，各有各的习惯，各有各的语言。我们不能希望火星人和金星人在地球上相遇，一夜之间就能融合为一体。尊重彼此的不同，婚姻才能美满。”当然，这还只是男女性别上的不同，每个人还拥有自己独特的生活经历、文化背景、生活习惯等等，这些“独特”也会在婚姻生活中发生碰撞。

不过，无论我们之间有多少类型的区别，之间的区别多么地显著，最重要的还是我们对于这些差异的处理方式。

我们应该学会接受双方的分歧。双方有分歧在某种程度上应该是一件好事，如果和一个“克隆”自己思想的人一起生活，这将是一件非常枯燥无味的事。当配偶有不同意见时，那等于是在扩大你的视野，丰富你的世界，你不再局限于自己小小的天地。你需要以一种谦卑的心态去倾听对方，即使在某些你深信自己正确的事情上，仍尊重对方的感受与意见。这会让你在婚姻中更快地成长、成熟。快乐了自己，也丰富了别人，岂不乐哉。

案例三：妻子原来这么可爱

有一位妻子比较情绪化，经常兴之所至，就天南海北聊起来，很难有严肃的话题。丈夫是科研工作者，很理性，什么事情在他眼里都具有很强的逻辑性。妻子的随心所欲令他抓狂，他批评她：“你这样子给人轻浮、浅薄的印象。”而且他还说这是“疯子病”。虽然是一句玩笑话，但是妻子仍然感觉自尊心受到了伤害。

后来，丈夫也认识到自己的尖刻给两人关系带来不好的影响，他开始变得谦虚。他很快发现妻子的思维其实非常活跃，充满想象力，而且语言活泼，表情生动，和她聊天非常有趣，很轻松。换一种心态再来看妻子的特点，他更爱她了，夫妻关系变得更加亲密。

你需要拥抱真实的爱人。也就是说纵然对方有很多缺点，你仍然

充满真诚地爱他（她）。每个人都有缺点，这些缺点并不会随我们的主观意志而改变。亲密其实就是两个人逐渐走到一起的过程，而不是两个人发生同化以至变得毫无区别的过程。煞费苦心推动、引导、控制甚至诱骗对方做出某些改变，往往是无用功，甚至会适得其反。对方会故意和你作对，真正有意义的改变是我们勇于改变自己的心态。当我们以一个爱人的身份，以一个和他（她）同行者的身份去看待他（她）的时候，就会明白手牵手往前走比和对方作战更重要。

5. 宽容。婚姻最重要的价值在于能够给人提供一个安全温暖的港湾，可事实上，我们经常会在婚姻中受到一些伤害。当然，这种伤害最重要的是心灵上的伤害。

我们常常会听到这样咬牙切齿的话：“我会让你为你所做的付出代价。”“你欠我的，我要报复你。”“我会为你一直保留耻辱的纪念。”“我永远都不会原谅你。”如果这些话只是仅仅停留在口头上，那情况还比较好，但是如果转化为婚姻现实，夫妻关系就受到持久、巨大的伤害。

不愿意宽容的言外之意就是：“你已经伤害了我，你做什么都不足以弥补。”如果这样的情形持续得足够久，就会导致犯错方的压抑和绝望。人们在绝望的时候往往会选择离开原有的环境，比如，有的人认为这是无法偿还的债务而突然失踪。

所以，不仅伴侣双方继续向前走需要宽容，仅仅是维持婚姻关系，也需要宽容，否则，婚姻终会因绝望而解体。

什么是宽容？我们可以做一个形象的比喻。古时候，人们捕捉大动物的方法之一是在这个动物必经的路上挖个大坑，然后把坑盖上，使之显得好像什么都没发生的样子。当要捕捉的动物走到这里时，陷阱上的覆盖物就会掉下来，动物也会随之掉进坑中，被困住，因为陷阱很深，它无法爬上来，或凭自己的力量跳上来。伴侣一方知道另一方犯了错误时，他（她）会找出很多理由，让对方觉得对不起她（他），这就像设了一个陷阱，让犯错误的一方不得不跳到坑里，将对方置于比自己低的位置。

宽容是帮助伴侣从陷阱里爬出来，不宽容意味着让其留在坑里，以至不可能再次开始地位平等的关系。被无限期地困在陷阱里的一方，经常会得到提醒：为什么你现在坑里，因为你犯了错，这是你应得的报应！

从陷阱里爬出来既需要伴侣的帮助，也需要自己的努力。你要首先宽容你自己，尽量往上爬。如果你自己不想从坑里跳出来，那别人的帮助也无济于事。经常会看到这样的情况：犯错误的一方深深自责，畏畏缩缩，即使对方已原谅了自己，他（她）仍然保持很低的姿态，时时处处提醒自己：我是有罪之人，我是有罪之人，而且变得特别敏感，经常躲到“坑里”疗伤。

案例四：走出阴影

晓锋在一次酒醉后，与酒吧女郎发生了“一夜情”。事后，他主动向妻子坦白，并深深忏悔。妻子一番愤怒地发泄之后，终于原谅了他的“一时失足”，希望能和他尽快恢复以前亲密、融洽的关系。

晓锋很长时间都走不出犯错的阴影。妻子骂贪玩的儿子：“你怎么那么野，为什么不记得早点回家？”他认为妻子是在指责他的“野”；月季花因为干涸枯死了，妻子将它连根拔起，扔到垃圾桶，说：“几天不喝水你就受不了？这么娇贵的东西不要也罢。”他认为妻子是在含沙射影。

这里有两个问题，一方面，犯过错的丈夫有些敏感，由于心虚，常常会对妻子的言行产生不好的联想，他不相信妻子会真正地原谅他，所以，他仍然将自己留在坑里；另一问题，妻子是不是真正地原谅了他，如果真的原谅了，那就不要再用敏感的言行刺激他，否则，她就是仍然将丈夫踩在坑里，仍然是在以高高在上的姿态对待丈夫。

不能站到平等的土地上对话，就无法建立平等、融洽的夫妻关系。不管你是主动还是被动留在坑里，它给婚姻带来的伤害是一样的。所以说，宽容是需要双方面都做出努力的。

有人可能会提出有关宽容的另一个问题：“宽容他，是不是说他犯了错误也不需要承担责任？”不是的！无论在什么时候，犯错误一定要为自己的行为负责，宽容他（她）并不是宣布免除他对其行为的责任。如果犯错误的一方真诚主动地承担起自己的责任，说：“对不起，是我错了，我会尽量弥补我造成的损失。”或者说：“请你相信我，我会处理好那些麻烦的。”那么，另一方将更容易宽容，你们的关系将会很快恢复。

婚姻关系是一种最亲密的关系，正因为亲密，而变得放松，于是伤害对方或被对方伤害的风险会比一般的人际关系更大。幸福、持久的婚姻关系需要时时抚平这些伤害，从伤害中重建信任，恢复希望。

三、你伤害了孩子吗

我曾写过一个名为《误伤》的长篇小说。讲一位事业上非常能干的女强人，将自己15岁的女儿弄丢了。那天早上，离婚三年的她心情非常糟糕，对仅仅是多睡了10分钟懒觉的女儿说了很重的话。她倒没觉得什么，因为她经常这样对待女儿，因为她觉得个人婚恋上的不顺都是因为女儿这个拖累造成的，因为她觉得自己辛苦工作都是为了给女儿创造更好的物质条件，所以，她这个劳苦功高的母亲有资格对女儿吼叫。那天，女儿掩面离开家，从此就再也没有回来，也没有了任何音讯。三年后，女儿18岁生日，肝肠寸断的母亲带着女儿的照片，来到女儿钟爱的大海边，为女儿过生日。小说就从这里开始。母亲开始追溯记忆。她是在一个没有爱的家庭中长大的，母亲随时可能爆发的坏脾气、父亲的嘲笑和辱骂让她觉得自己没有一点点尊严。她偷偷跳下悬崖，却被一棵小树接住了。醒来时，她发现自己胳膊、腿都绑着夹板，钻心地疼，然而她听到的第一句话却是母亲的责怪：“你到哪儿去玩不好，偏要跑那个鬼地方去！”紧接着的第二句话是：“医药费又得花上一大笔钱，你这个讨债鬼！”然后，父母俩人为中午买什么菜争执不休。躺在病床上，身体上

◆

◆

第二次成长

◆

◆

◆

的疼痛让她异常清醒，她心里升起一个念头：“我要好好活下去！活出个人样来！等我长大了，我一定要做个好妻子、好母亲，温柔地对待我的爱人、我的孩子，我不让他们受到半点伤害……”这是女主人公的回忆。小说马上转换到现实中那个“过生日”的海滩上。

一阵冷风吹来，我不禁打了一个寒战，忙从包里拿出折叠风衣，披在身上。

“爸爸，有点冷！”一个穿着泳衣、刚刚上岸的小女孩用稚嫩的声音喊道。“噢，好的，好的，”爸爸忙用一条粉红浴巾裹住她，然后将她抱起来，“嗯，不冷了吧？不冷了吧？”小女孩咯咯地笑起来。

呵，那柔软的棉织品的温暖！那宽宽的怀抱的温暖！

我似乎也体味到了小女孩所获得的温暖。一个人有足够的温暖，她才能慷慨地将温暖给予别人。我想，这小女孩一定是一个善良的、充满爱心的小天使，那日后，她也会成为一个温柔的、慈爱的、细心的、好人缘的大天使。

可是，我冷！我生长在一个不算贫穷而且还有些优越地位的知识分子家庭，但是，我却常常有一种衣不蔽体、食不果腹、饥寒交迫的感觉。

我是多么渴望温暖。可是，我得不到。我是多么想做一个温暖的人，给予别人更多。可是，我很贫穷。也许，怀抱着要做一个好女人、好妻子、好母亲的强烈愿望的我，最终注定是失败的。

女主人公的心结可能会引起很多人的共鸣。我们曾痛恨的那些言行，我们却成了它们忠实的守护者和履行者；我们曾极度渴望的父母之爱，我们却十分吝啬给予自己亲爱的孩子；我们怀着又痛又恨的复杂心情，走着父母曾走过的路。谁也不能怨怪！就像小说《误伤》中的那个女强人，当你看到她对女儿的态度时，你真的非常气愤；可是，当你和她一起回忆童年经历的那些心灵的痛苦挣扎时，你就能理解她的无助；而

当你和她一起偷看过坏脾气母亲的日记后，你也会对那个言辞刻薄的母亲充满同情，她也是情感上的乞丐啊！

我们唯一能做的就是自省，然后自律，争取不将痛苦和遗憾再代代相传！

《祝你幸福》杂志曾采访一位将女儿成功送进名牌大学的母亲，她在回忆自己的家教方式时，说：“我并不是一个优秀的母亲，我唯一的优点，可能就是能够向好的父母学习，向书本学习，并反思自己父母的错误，超越父母的局限，也慢慢地不让自己习惯性地按他们的逻辑去思考。做到这一点，对于我来说，其实很难，因为父母是我爱的人，在感情上我不愿承认他们的错误，而复制父母的错误码是一件太容易的事，经常是无意识的。如果不学习，就没有能力发现自己父母的错误码，给予自己孩子的爱也是没有能力的爱。”她清楚地记得母亲对待她们姐弟俩的方式：

“母亲是文盲，她经常会揍我们，而且下手很重。她揍的时候不许孩子跑，越跑揍得越厉害。我们不听话的时候会挨揍，她心情不好的时候我们也会挨揍。在我的印象中，母亲好像是周围人里最能揍孩子的，边揍边骂，就像是骂仇敌一样。直到我上了初中，母亲还揍我，大都不清楚为什么，但被揍后的心情却记忆犹新，那就痛恨自己。每次挨揍后，我们不敢解释，只有哭，母亲接着骂：‘你就知道哭哭哭，没有用的东西，你除了哭，还会做什么？’那时候，不想活的念头时常有。我变得非常忧郁，多愁善感，瞧不起自己，在同学面前抬不起头。”

她说：“我读了大学，在大城市安家立业，我曾经自认为会与母亲不一样，因为我是受过高等教育的，因为我是体罚教育的受害者，但让我没有想到的是，当我结了婚有了孩子，竟然无意识地复制了母亲的许多错误，尤其是在遇到困难时，我会不自觉地沿用母亲的思维方式：抱怨、推卸责任。虽然我做到了不揍孩子，但是最深处的教育观念和母亲一样，我对丈夫不满，拒绝丈夫，又抱怨他的不配合。”

“在我们的成长中，父爱一直是缺席的。不是父亲不爱我们，而是母亲不让他管我们，母亲就是揍死我们，她也不许父亲管。然后是母亲抱怨父亲不管家，没有能力管家，抱怨父亲不关心不爱孩子，没有责任心。其实是母亲不给父亲管教的机会，在家里父亲就像是个外人，什么意见都不能发表，什么事都不敢做，母亲总是用眼角的余光扫视父亲，对他充满不屑。”

“瞧不起最亲近的人，这是我们最容易犯的错误。”她说，她发现自己也复制了母亲的这个错误。

“女儿6岁时，她爸爸调到外地工作，孩子的事只有我独自承担，两边的父母也帮不上一帮忙，我心里满是怒火，我对丈夫说：“你说过你自己带孩子的，可你却将这个麻烦给了我，你太自私了！”丈夫周末回家，我除了抱怨，就是表达对他不管孩子的愤怒，我觉得他在外面很自由，而这是以我的辛苦付出为代价的，所以，他在家的日子，任何一点微不足道的小事都会激怒我。我们吵架时，孩子除了哭，还是哭。我在孩子面前说了她爸爸很多坏话，孩子有时会恨他爸爸，认为吵架是爸爸的错，我也在无意中传递给她这样一种认识：你必须偏向我，否则爸爸不在家的日子你不会好过。他爸爸偶尔会做饭，但是那饭菜实在难以下咽，我觉得他是没有用心去做，便拉了孩子出去吃，孩子也埋怨他爸不合格。在这样的生活中，我们都感觉筋疲力尽，终于，我们都提出了离婚的要求，而这个时候，我才开始反省。”

“我们原本是相爱的人，为什么会走到这一步？我有错吗？是不是我拒绝了丈夫的帮助，而又因此来责怪他？就像当年母亲对待父样一样。”她决定改变自己。

“丈夫学会了做排骨，我和女儿对此大加赞赏，将每个周末的排骨晚餐作为重要活动，予以期待。丈夫非常得意，每次都做得很用心。孩子的事，凡是丈夫能做的，只要孩子不挑，我也绝不再挑剔，家务活，只要他愿意做，我也尽量让他做，我累了，我就休息，不再强迫自己怀

着满腔怒火去做，我为自己抽出更多的时间享受生活，丈夫和孩子都感觉到了我情绪的变化，他们也变得爱和我说话，爱逗我笑了。

“女儿最让我得意的不是她考上了名牌大学，而是她的独立、乐观。当我偶尔抱怨因为照顾她而放弃了自己的很多喜爱时，孩子就会说：‘妈妈，你不要有受害者的意识，你生我，是你的选择，可不是我的选择。’是的，孩子不是自己选择来到我身边的，抱怨孩子，只能证明自己不成熟，没有责任感。”

这位母亲最后总结：“带孩子是一件辛苦的事，父母必须充满爱心，心甘情愿地去承担。父母是有担当的人，孩子才能成为有担当的人。”

有段时间，我对图画心理学非常感兴趣，买了很多书来看，也上了很多培训班，自认为理论知识已比较丰富。正好，我儿子喜欢画画，每个周末都要到少年宫美术室学习，我算是比较尽职的家长，每次都按时接送他。我因此也有了更多接触儿童及儿童画的机会。本来只是想借此检验一下自己学习的效果，没想到，还充当起了很多儿童及儿童父母的心理治疗师。令我惊讶的是，在我们生活中有太多的父母将自己成长中的缺憾无意中转嫁给了幼小的孩子，影响了孩子的成长。

昱昱的妈妈找到我，让我分析她儿子的画反映了什么心理。我说，我想听听孩子自己对画的解释。于是，昱昱就跟着妈妈带着几幅画来到我的工作室。

第一幅画是《小鸡图》（见附录图一）：两只小鸡相向而立，扑愣着翅膀，怒发冲冠。我问6岁的男孩昱昱，它们怎么啦？昱昱说：“它们吵架了。”“为什么吵呢？”他告诉我：“它们从栅栏里跑出来到外面玩，结果被主人发现了，主人很生气，惩罚它们不许吃饭，于是，它们就吵起来了。一只鸡说：‘都怪你，是你出的坏主意！’另一只鸡说：‘明明是你让我出去的，怎么怪我呢？’它们吵得很凶，都快打起来了。”

第二幅画是《螃蟹图》（见附录图二）：两只螃蟹向相反的方向爬去。

昱昱说：“它们两个争一只虾子吃，结果虾子跑了，它们都没吃到，所以很生气。”我问他：“为什么要争呢？两个人共同吃一只虾子不行吗？”“不行，它们老是争东西。”

第三幅画是《小鸭图》（见附录图三）：两只小鸭撅着嘴，背靠背。昱昱说：“它们两个是敌人，每次见了面都要‘哼’一声。”

坐在一旁的妈妈呵呵笑起来，说：“你可真会编故事！”我问她：“这都是老师要求他们画的吗？”她告诉我，老师一般只是教他们如何画动物的轮廓，至于你想画几只动物，画它们在干什么，什么表情，全是孩子自己发挥。

看着昱昱的三幅画，我觉得心里沉甸甸的：他笔下动物们的神态到底隐喻了什么呢？

避开昱昱，我请妈妈谈谈他们的母子关系——

昱昱的爸爸长期不在家，昱昱是我一手带大的，家里经常就我们两个人。我工作很忙，昱昱又特别淘气，我觉得非常辛苦。有时候，遇到麻烦事，我心情烦躁，就会向昱昱抱怨：“我这么累，都是因为你太不懂事！”“都怪你做事太拖拉！我今天又要迟到了！”“如果不是你吵着要买冰棒，我们就不会碰上大雨了！”“我本来准备今晚写工作总结的，你一吵闹，我头就全昏了。”昱昱并不像别的孩子那样顺从听话，他常常会和我据理力争：“怎么能怪我呢？明明是你……”他的公开顶撞让我更加生气，因此我就赌气“凉拌”他，他感觉很委屈，就躲在一旁哭，我仍然不理他，直到他向我承认错误。

当然，我和他赌气是赌气，作为母亲，我对他的抚育和培养也是用心良苦的。他喜欢画画，我省吃俭用，将他送到全市最好的美术老师那去学习；他喜欢看奥特曼动画片，每次上街我都给他买，现在这些碟子已经装了满满一抽屉。我一心一意为他好，可他却好像并不买我的账，当别人问他“你喜欢妈妈吗”时，他

却顾左右而言他，避而不答，这让我有些伤心。

我小时候和父母的关系一直不怎么好，我们家的家教很严，父母是家长式作风，不允许我们有自己的想法和意见，他们说一，我们绝对不能说二，这让我们感觉很压抑；对于母亲，我是又敬又怕又恨，每当看到别人家的母女亲密相依，互相说悄悄话时，我心里就羡慕不已。所以，当昱昱始终不肯回答“你喜欢妈妈吗”这样一个平常得不能再平常的问题时，当看到他的同伴画的《小鸡图》是母鸡驮着小鸡晒太阳而昱昱却画两只小鸡吵架时，我心里的落寞可想而知。

不过，昱昱不像我小时候那般压抑，他非常有主见，他可以在我们面前大胆地表白他的意见，这让我备感欣慰。但昱昱的爸爸却不以为然，他说昱昱太喜欢狡辩并不是好事，比如，他打破了牛奶瓶，我还没来得及及批评他，他就嚷开了：“妈妈，都怪你，将地上弄得湿湿的，害得我站不稳；爸爸，你为什么恰恰这时候要叫我呢？我吓了一跳，手就松了。”

我现在也很困惑：到底是让昱昱做一个顺从听话的人好呢，还是鼓励他发表自己的想法？

很显然，昱昱画中那两只或吵架或争执或互不理睬的动物隐喻的就是他和妈妈的关系。

他们母子到底是什么关系呢？我们可以用“敌对状态”来描述。当然，“敌对”这个词用在母子关系上似乎有些不太合适，好像将大人幼稚化了，将孩子成人化了。而事实上，对昱昱母子来说，的确存在大人幼稚化，小孩子成人化的问题。

妈妈是在一个比较压抑的家庭环境中长大的，很多事情都由父母一手安排，她没有承担责任的机会，她也不知道如何承担责任。所以说，她在责任感方面的能力是比较欠缺的，以至于在她当了母亲后，一旦遇到麻烦事，她就会显得慌乱浮躁，本能地回避责任；即使面对的是一个6



岁的孩子，她也毫不犹豫地将责任往他身上推；对孩子的辩护，她孩子气地和他赌气，直到孩子认输。这充分显示出她这个成人幼稚化的心理。

而稚龄的昱昱，在爸爸长期不在家的情况下，他的角色就不仅仅是个孩子，同时他还履行为妈妈的情绪找出口的职责，他还要承担缓和家庭气氛的责任。妈妈向他抱怨，推卸责任，他接也罢，不接也罢，妈妈已经将他上升到“大人”这个层次，他必须像个大人般地应对妈妈；他受了委屈，但不能像其他孩子那般任性耍脾气，因为家里没人哄他，而且妈妈也在耍脾气，家里就他们俩人，他不哄妈妈谁哄妈妈？从昱昱对画的解释和妈妈的讲述中，我们也能看到这个6岁孩子心智上的成熟。

也许有人会认为，妈妈的“幼稚化”和母子关系的敌对状态是给了孩子更多承担责任的机会，这对孩子的成长是有利的，而且，妈妈也很欣慰：昱昱比较有主见，有一个大胆表达自己主见的环境，这比她自己小时候的成长状态和家庭环境强多了。事实上，这只是问题的表象，表象具有蒙蔽性和暂时性。我们必须剖析孩子那些表象行为背后的深层次心理状态。

敌对性母子关系不能不说是一种错位的关系，在家庭系统有规律的运作中，角色错位必然会带来心理上的混乱。这种错位的母子关系对孩子成长的影响至少是三个方面的。

第一，孩子会变得心胸狭隘。父母是孩子的第一任老师，在爸爸长期不在家的情况下，孩子更多的是从妈妈那里学习对待万事万物的态度，学习处理问题的方式。昱昱妈妈一旦遇到麻烦事，立刻就会指出是别人的错。我们暂且不论这种责任划分是否正确，单就不肯接受自己的错这一点来说，孩子就会学习、模仿。孩子的心胸会因此变得狭隘，进攻性强，容不得别人的一点点错。面对失败，自我保护意识很强，担心被人纠错，于是就先下手为强地进攻别人。这种心态和习惯无疑会影响他将来的人际交往。

第二，孩子喜欢推卸责任。从妈妈的讲述中了解到，昱昱已经有了

这方面的苗头。打破牛奶瓶，不管怎么说，这都应该是自己的错误，毕竟牛奶瓶握在自己的手里，你有掌控的权利，然而昱昱却马上将责任推给爸爸妈妈。每个人的一生中都会遇到很多不顺心的事，勇敢地承担起自己的责任，从失败中总结教训，吃一堑长一智，这样我们才能成长得更快。而一味地推卸责任会让我们失去这些成长的机会。责任感是一个人成熟的标志。昱昱的妈妈虽然已为人妻、为人母，但是，由于她从小在这方面的能力比较欠缺，所以她的很多言行显示的仍然是“幼稚化”的一面。

第三，孩子缺乏安全感。父母是孩子最亲密的人，在父亲缺席的家庭中，母亲在孩子心目中的地位可想而知。在敌对型的母子关系中，母亲和孩子经常各自为政，势不两立，这对于母亲来说，可能并不是什么大不了的事，不过是“赌赌气”嘛；但是对于孩子来说，他却会产生深深的恐惧：妈妈是不是不爱我了？她会不会离开我？每个孩子都希望能和妈妈亲密相依，这一点，昱昱妈妈是深有感触的。所以说，在和妈妈敌对时，昱昱虽然很委屈，但最后仍然是他向妈妈认输：他太害怕失去妈妈的爱了。虽然妈妈对他的培养和抚养可谓用心良苦，劳苦功高，可昱昱仍然无法对妈妈产生真正的亲近感，对于“你喜欢妈妈吗”这样平常的问题他都不能直接回答，当然，他也不会公开地表示“不喜欢妈妈”，毕竟妈妈是他最亲的人，他怎能忍心将妈妈推开呢？很多事实表明，情感上缺乏安全感的孩子日后容易形成自卑、内向、胆小、优柔寡断的性格。

昱昱妈妈对他们目前母子关系的状态存在误解，认为那是为孩子提供了一个充分表达自己意见的环境。其实，昱昱的“据理力争”和充分表达是相去甚远的两种状态，前者带着进攻和防卫的目的，后者是为了表达而表达，没有压力，真正体现“充分、宽松”之意。昱昱妈妈首先要澄清认识，真正认识到敌对型母子关系给孩子成长带来的压力和影响，下决心营造一个和谐、优质的母子关系，为孩子的成长助跑。

母子之间要遵循界线原则。我们买一所房子，必然得到其房产证和

土地证。土地证上画有你房产所在的土地位置图，上面清楚地划着区隔你与左邻右舍的地界。谨慎遵守这些界线是敦亲睦邻的前提。人与人之间也有一个界线问题，以此划分出哪些是你应该做的，哪些是别人应该做的，哪些是你应该负责的，哪些是别人应该负责的。很显然，昱昱的妈妈不仅仅是在处理母子关系中没有界线，她本身就是一个没有界线的人，她将责任都往外推，认为“我所遇到的麻烦都是因为你造成的”。母亲之间有一个明确的界线，让孩子明确自己的责任，这是培养孩子责任感的前提。

昱昱的爸爸长期不在家，这使得妈妈缺乏合适的情绪疏通的管道，昱昱因此不得不扮演妈妈的“爱人”的角色。这对昱昱来说是不公平的。当然，这对妈妈来说，也不公平，毕竟昱昱根本没有能力扮演好那个错位的角色。妈妈的期望得不到满足，情绪会更加浮躁。爸爸妈妈都需要花更多的时间投入到夫妻关系的经营中，通过建立和谐、畅通的夫妻交流模式，让妈妈有合适的诉求表达和情绪疏导的途径，从而促进母子敌对状态的松动。另外，爸爸也要更多地参与亲子互动，加强父子感情，帮助昱昱从母子狭小的二人世界中走出来，增强他情感上的安全感。

妈妈要给予昱昱更多的成长空间。经常被指责、被攻击、被挤压，时时想到要防卫、要保护、要进攻，这样的环境是压抑的，不利于孩子的个性发展。妈妈要给昱昱的成长创造一个宽松的、没有压力的环境，不要将他拉入不该由他负责的事情，比如，妈妈晚上写不了工作总结，这可能只是因为她自己思路不清晰，和昱昱不相干。妈妈也不要干涉属于昱昱负责的事，要让他自己去思考和尝试，让他学会对自己的言行负责，而不是动不动就将责任往外推。

男孩郑重画了一幅画（见附录图四）。我问他：“牛好像不高兴啊？”

“是的，它很生气，也很难过，因为主人要杀他。”

“为什么要杀它呢？”

“我也不知道。主人就是主人，他想怎么着就怎么着，牛没有一点办法。”

“牛为什么不逃跑或者反抗呢？它的个子那么大。”

“主人已将牛屋的门锁上了，它逃不出去。再说，主人拿着刀，随时可以捅它一刀，它反抗也没有用。”

“那它就只能等死吗？”

“是的，所以它很难过啊。”郑重的表情有些木然。

这个孩子想象力很丰富，表达也非常清楚，但我心里却沉甸甸的。绘画作品能折射一个人的内心世界。在郑重的内心里，那个拿着刀、控制整个局面的主人是谁？那个既生气又难过的“等死”的牛又是谁？他头脑中为什么会有这样的画面？

不久，我约见了郑重的妈妈——一个走路、说话都风风火火，显得急躁不堪的女人。她迫不及待地向我数落起郑重的不是来——

郑重这孩子太不听话、太不懂事了，他总是让我操心，这让我显得比很多同龄人都要憔悴。回家就做作业、饭前洗手、饭后擦嘴、睡前喝牛奶，他自己的这些分内的事，都要我一一提醒并监督执行。他的自觉性很差，我对他的管教稍微一放松，他就会捣乱。比如，做作业时，他总是趁我不注意时玩小刀、玩橡皮或者掰指甲，我的双眼必须时刻盯着他，不断催促他：“快点！快点做！”郑重他爸是个“甩手掌柜”，什么事都不管，而且也做不好，家里所有的事都指望我。我在家里嘴巴一刻也不能闲，手脚一刻也不能停，每天晚上躺到床上时，累得都快虚脱了。

郑重已经8岁了，可是，他什么事都不会做，什么事都依赖我。每天晚上，我都要帮他整理书包，将铅笔削好，将橡皮擦涂抹干净，把它们整齐地摆放在文具盒里，我还要将他第二天要穿的衣服摆放在枕边，如果是冬天，还得给他标清楚哪件毛衣穿里面，哪件毛衣穿外面。有一次早上，我感冒了，没有起床，郑重临

出门时，跑过来问我：“妈妈，今天穿哪双鞋子？”我头疼得厉害，不耐烦地说：“你随便穿吧。”郑重在门口磨蹭了半天，最后还是向我求助：“妈妈，还是你决定吧，穿哪双呢？”我气得不行。

郑重在家里时时处处显得毫无主见，可没想到，他在学校却是一个喜欢攻击别人的学生。郑重的老师告诉我，他经常给人取绰号，什么招风耳啦、小矮人啦、大象腿啦、长颈鹿啦，他也经常挑剔别人的缺点，比如，说谁谁很自私啦，谁谁很笨什么都不懂啦。上个星期，郑重竟然和一个同学打了一架，被学校记了“大过”处分。我着急地问他：“你为什么要打人呢？”“我说月亮不会发光，他偏说月亮能发光，我怎么给他解释，他都不信。”“他不信就不信嘛，这与你何干呢？”“那可不行！我是对的，他是错的，他就必须听我的！”……这孩子是什么思维逻辑啊，他咋一根筋呢？我真是有些不理解。

妈妈讲的都是事实吗？孩子心里是怎么想的？我又问了郑重几个问题：“妈妈说你自觉性差，什么事都要她‘盯着’，你才能做好，你自己的事情为什么不能自己做呢？”

郑重大声说：“不管我做什么，她都要管我，她从来不相信我！”

“可是，她如果不管你，你就不会去做啊？”

“我当然会做！她越是管我，我就越是要故意捣乱，故意惹她生气。”

“你连穿哪双鞋子都问她，是吗？”

“如果我自己选择了哪双鞋，她肯定又会说这不好那不好的，不如让她决定吧。”

“你在学校为什么老说同学的坏话呢？”

“我不说他们的坏话，他们就会说我的坏话。”

“为什么别人一定会说你的坏话呢？你们完全有可能友好相处啊。”

“那肯定不行，要么是我胜了，他们败了，要么是他们败了，我胜了，反正得有个胜负。”

从妈妈的讲述和郑重的回答中，我们不难看出，妈妈对孩子有一种控制欲，而且这种控制欲已经影响了郑重的思想、性格和行为。那么，她的这种控制欲从何而来呢？妈妈告诉我：“自从生了弟弟后，父母就不怎么管我了，他们对我 and 弟弟是两种态度，总是夸弟弟聪明、可爱，而对我却有很多不满意。我从小特别自卑，总认为自己是最笨、最丑的女孩，什么事情都做不好，简直是一无是处。”

郑重到底是怎样一个孩子呢？在妈妈眼里，郑重“不听话、不懂事、自觉性差、毫无主见、依赖性强”，但郑重却认为是“妈妈管得太多了”，所以他要“故意捣乱”，故意不拿主意。到底谁说的是事实呢？

每个人都有自我保护的本能，总是习惯于将过错推给别人，所以，这对母子的话可能都有“水分”。但是，在亲子互动中，父母永远是占主导地位的，也就是说，郑重的缺点主要是受母亲的影响，而绝非是母亲被动地被一个缺点多多的孩子拖累。

我们可以这样来理解这对母子的互动：妈妈具有控制欲，她需要通过控制别人来填充内心的空虚，在这种心理状态下，她假设郑重是一个“不听话、不懂事、自觉性差、依赖性强”的毛病多多的孩子，他需要她无微不至的照顾。在这种假设下，她的控制欲得到满足，她忙碌且快乐着。但是，她的行为带给郑重的是什么呢？一方面，郑重的自我意识逐步增强，他渴望被尊重、被承认、被信任，他对妈妈的“什么都要管”很反感，并以行为抗议，所以，他要“故意捣乱，故意惹她生气”，他的这种“故意”行为更证实了妈妈的假设，所以她的控制行为会更紧。另一方面，郑重作为一个年幼的孩子，他的自控力、自主性和自理能力都还欠缺，他本能地习惯并享受着这种被监督、被照顾、被安慰、不需要自己操心、不需要自己负责任的生活。所以说，妈妈所反映的郑重的缺点一方面是她潜意识的一种假设：她希望他如此，这样，她的忙碌才能有理由，她才能用被动的忙碌来掩饰自己主动的控制欲；另一方面，这也是她控制行为的结果：她的“无微不至”和事事插手让郑重养成了

自觉性差、依赖性强的毛病。同时，我们也能看到，郑重的反抗一方面反映的是自己的不满，另一方面，他幼稚的反抗也正好成全了妈妈的假设，助长了妈妈的控制行为。这对母子的互动可谓环环相扣啊。

在家里，妈妈占主导地位，郑重虽然在反抗，但是仍然处于弱势。正在长大的他当然不会甘心于这种状态，于是，他便在其他场合寻找机会“翻身”。他攻击同学的弱点，就是为了掌握主动权，以控制别人。而且，母子互动的这种模式也让他对人际关系有了一种误解：“要么是我胜了，他们败了，要么是他们败了，我胜了，反正得有个胜负。”“我是对的，他是错的，他必须听我的。”也就是说，他认为人与人之间必须是控制与被控制的局面，平等、友好、融洽的相处是不可能的。

我们再来看本文前面所描述的郑重的画。显然，那只哭丧着脸的牛是他自己的替身，他认为自己很强壮（他在学校的攻击行为也是为了显示自己的强壮），但面对现实却无能为力，因为门被锁着了，而且，“妈妈”手里拿着刀；“妈妈”的个子虽然小，但是她的威力却很大。这幅画充分显示了郑重内心的不安全感和对现实的无奈。

每位妈妈都是爱孩子的，可为什么在孩子眼里，妈妈却成了一个拿着“刀”的刽子手呢？妈妈的“刀”其实就是她强烈的控制欲。她打着爱的名义，用“刀”挟持郑重的身心，让郑重备受折磨。妈妈其实也曾是个小小的“受害者”。从小，她的父母对她要求很严，父母可能认为这是“爱”，但是，对于孩子来说，她会觉得空空落落。

当然，我们无意谴责妈妈的父母，就如我们不必谴责郑重的妈妈一样。每一对父母都在努力将最好的爱给孩子，但是由于各方面的原因，这些爱也许并不能如期抵达孩子的内心。我们能做的就是尽早认清这些“爱”的实质，争取给予孩子真正的、他们所需要的爱。

我们可以想象到，如果妈妈和郑重继续以这种“控制—反控制”的模式互动，郑重的成长必定会受到更大影响。一方面，他的依赖性会越来越强，自理能力会越来越差，责任感会越来越弱或者说根本没有责

任感；另一方面，他“翻身”掌握主动的欲望会越来越强，他的攻击倾向会越来越明显，他在人际关系上的困惑会越来越深。

现在，妈妈需要充分认识到自己的心理失衡状态，采取合适的方法予以平衡，比如，可以发展更多的兴趣爱好，结交更多的朋友，寄情于山水之间等，从中体味到快乐和满足，而不是通过控制别人或发号施令来获取满足。

妈妈要给郑重更多的成长空间，让郑重自由发展。同时，孩子的成长也要适时引导，你希望他形成什么样的性格、发展什么样的能力，那你就给他创造一个合适的成长环境，而不是一面阻拦他又一面指责他。你希望他有自觉性、有主见，那么，你就要给他施加责任，施加压力，并充分地尊重他，信任他。人是一步步成长起来的，而成长是需要阳光、雨露、土壤和空气的。

妈妈要以身作则，和郑重建立平等、友好、融洽的关系。孩子对人际关系的理解最是从父母那儿获得的，或者更直接地说，是从亲子关系中感悟到的。郑重对人际关系已经有了一些误解，妈妈要有意识地引导他和同学朋友打交道，鼓励他多发现别人的优点，虚心向别人学习，引导他和同学坦诚相见、宽容以待。

另外，爸爸也要和妈妈多做一些情感交流。亲密、融洽的夫妻之爱是成年人填充内心空虚的最好原料，也是治愈控制欲的最佳良药。妈妈内心的“爱箱”如果满满当当了，那她就会有足够的能量给予家人更多的爱和关怀。加强夫妻沟通，增进夫妻感情，这也能转移妈妈对郑重“紧盯不放”、“无微不至”的注意力，也算是给郑重“松绑”吧。

儿童绘画班的老师向我介绍6岁的女孩楠楠：“这个孩子平时很少说话，性格有些孤僻，喜欢独来独往，她经常瞪着一双大眼睛看别的小朋友玩，我引导她加入那个圈子，她却总是摇头；小朋友主动和她招呼，她也不理不睬。她的父母性格都比较外向，特别是母亲，挺能说的，是行政干部，对孩子的内向性格非常着急。”

我提出看看楠楠的画，老师将她刚刚画的一幅《猫和老鼠》（见附录图五）拿给我。我觉得有些奇怪；猫一下子抓了4只老鼠，那应该是一件高兴的事，可猫的脸上好像并没有喜悦的神情。

我找到坐在一个角落发呆的楠楠。楠楠似乎很乐意和人分享她作品的构思，她说：“因为它没有得到表扬啊，所以它不高兴。”

“它想得到谁的表扬呢？”

“爸爸妈妈的。”

我追着问：“在你们家里，谁是这只猫呢？”

我以为她会说“是我”，没想到，她的回答却是：“妈妈！”

我又问她：“妈妈想得到谁的表扬呢？”

“爸爸的表扬，我的表扬。”

“她都做了些什么呢？为什么想要表扬？”

“她做饭、洗衣、抹桌子、拖地、缝补衣服，还要辅导我学钢琴，送我上绘画班，反正她说家里的活都是她一个人做的。”说起这些，楠楠滔滔不绝，一点儿看不出“内向、话少”的迹象。

“就是啊，她做了那么多事，你和爸爸为什么不表扬她呢？”

“她老是板着脸批评人，说我这不好，那不对，挺烦的，爸爸也这样说。”

“那你们将这些想法告诉过她吗？”

楠楠摇头：“我不敢，她是猫，我是老鼠，我看见她就躲。”

楠楠的妈妈是怎样一个人呢？她对孩子的性格有哪些影响呢？于是，我约见了楠楠的妈妈王芬。

我先将我和楠楠的对话录音放给她听，她很惊讶：“楠楠会和您说那么多话啊？”然后，她皱了皱眉：“这孩子，真是不懂事，我在家里做死做活，最后却成了冤大头。咳，这都是她爸教唆的。”然后她向我大倒苦水：“我工作很忙，每天早出晚归，还经常下乡搞调研，但我从不以女强人自居而疏远家庭。楠楠她爸是个‘甩手掌柜’，家里的事一般都是

我做，做这些事倒也无所谓，问题是他们父女俩从来不说一句好话，好像我是欠着他们的……最让我着急的是，楠楠的性格完全不像我们夫妻俩，很孤僻，很封闭。楠楠她爸说是因为我说的太多了，女儿才说的少，这叫平衡。这话的意思好像是我影响了楠楠的成长。我鞍前马后地伺候他们，我图个啥？我没有功劳总得有苦劳吧？他们为什么这么不理解人呢……”

等她发泄完了，我问她：“你觉得丈夫和孩子的认可非常重要吗？”

她愣了一下，很快又说道：“那当然，我所做的都是为了他们，如果他们不认可，那我的忙碌和辛苦又有什么意义？”

“可他们并没有要求你做这些事啊？”

她的脸一下子涨红了，好像有些不高兴：“如果我们都不做家务活，那叫一个家吗？再说了，我又不是给谁打工，一定要人安排了才去做，我可是在自己家里啊。”

我顺着她的思路说：“就是，你又不是给人打工，为什么在自己家里做了事还一定要让人认可呢？”

“这——”她语塞了。

在这个家庭里，谁是孩子？谁是大人？表面上看，是母亲在无微不至地照顾孩子，为孩子付出。实际上，母亲更像是一个讨着要糖果奖赏的孩童，如果“大人”不给她，她就会觉得委屈，就想要赖。这表明她内心里藏着一个未得到满足的小孩子。

可能由于各种原因，她在童年时代没有受到父母足够的关注，没有获得足够的爱，这成了她心里无法释怀的痛。成年后，她便将对父母的期望投射到自己最亲的人——丈夫和女儿身上。作为成人的丈夫可以借“你很烦”为由拒绝她的索取，而心理能量还很弱的女儿采取的拒绝方式只有逃避。这种“逃避”的方式也被楠楠复制到和其他人的交往中。所以她常常会瞪着眼睛看别的小朋友玩耍，但自己却不敢走近。

那个经常讨着要表扬，因为没有得到表扬而哭丧着脸的记忆深深地

刻在楠楠的脑海中，她笔下的猫就是妈妈的写照。楠楠说，那只猫想要的是爸爸妈妈的表扬，这是她意识层面的认识；而在她的潜意识里，她明白：自己的妈妈真正想要的也是爸爸妈妈的表扬？孩子的嘴可能说不出什么深刻的道理，可孩子的心却异常敏锐，看得比谁都明白。

妈妈为女儿内向的性格着急，而真正需要改变的是她自己以及她和女儿相处的方式。

在我的分析引导下，王芬承认，她是家里的老幺，从一生长下来，父母就将她放在乡下的姥姥家，她很少看到父母；每次看到别的孩子依偎在爸爸妈妈的怀里，她都非常羡慕；父母每年只回家看她两三次，她因此抓住这点机会，表现得特别乖，特别懂事，希望父母能抱抱她，但是，父母好像很迟钝；每次父母离开后，她都会委屈地大哭一场，觉得他们一点儿都不爱她。

我告诉她：“谁欠的债由谁还，父母欠你的爱应该去找他们要。”

王芬叹了口气：“咳，他们都老了，再说了，那都是过去很久的事了。”

“你可以和他们做一次坦诚的沟通，将童年受到的委屈告诉他们，也听听他们的想法。”

一个星期后，王芬告诉我，她像个小孩子般在父母面前大哭了一场，父母眼圈也红红的，他们说，是有些对不起她，因为那个时候的确太忙了，单位上的事很多，家里还有两个孩子，整天忙得晕头转向，而且姥姥是个细心的人，将她照顾得很好，所以他们从来不担心她。“过去的事本来无法再弥补，他们讲了当时的难处，也向我道了歉，我心里一下子轻松了许多。”王芬说。

我又说：“每个人都会有一些无法释怀的心结，解开这些心结还是需要找当事人，将别的不相干的人拉进来既于事无补，而且还会对他人造成伤害，比如，楠楠见了你就像老鼠见了猫般地躲，这也造成了她在人际交往中的障碍。”

“那该怎么办呢？”提起女儿，她显得很焦急。

“你希望她有什么样的性格呢?”

王芬说：“希望她融入到小伙伴的群体中，与别人友好相处，学会与人合作，能大胆表达自己的想法……”

我告诉她：“孩子在与父母交往的过程中学会与人打交道，你希望她成为什么样的人那就要以身作则，给她作好示范、引导。”

我给王芬提了三条建议：

第一，和孩子做朋友。生活上，父母照顾孩子，而且是毫无怨言的，因为这是为人父母的职责；精神层面上，父母要和孩子做朋友，倾听她的心声，分享她的喜悦，和她一起做游戏，一起讲故事，让孩子充分感受到与人分享、与人合作的乐趣。

第二，鼓励孩子适当向人求助。比如，在餐馆吃饭，当孩子还需要一些餐巾纸时，鼓励她自己去找服务员要；马路上，鼓励孩子向行人问路；公园里，当孩子羡慕别的小朋友新奇的玩具时，鼓励她上前打听：在哪儿买的？多少钱？通过这些尝试，孩子慢慢会明白，人们大多是愿意给别人提供力所能及的帮助的，而不会索求任何回报。明白这一点，对楠楠来说很重要。以前，受“妈妈总是想得表扬”的影响，她会认为，人们不会无缘无故地帮助别人，如果一个人为你做了事，那是要求回报的，因为害怕给予回报，所以她会拒绝和人建立联系。

第三，引导孩子和外界友好相处。这个外界既指外人，也指外物。遇到熟人，主动打个招呼；遇到需要帮助的人，主动伸出援助之手；遇到陌生人，也可以给一个大大的微笑。对于身边的大自然的生命，也要给予积极的、充满爱的关注：“小狗可能迷路了，我们带它去找主人吧。”“小树被风吹倒了，我们将它扶起来吧。”“小鸟的腿受伤了，我们给它包扎一下。”拥有一颗友好、善良、真诚、开放的心孩子很容易和人建立良好的关系，别人也会很乐意和她交往。

王芬表示会按照我所说的去做。我还提醒她一点：要注重自我的成长，当心里有怨屈时要学会自我消化，必要时可以通过夫妻沟通来化解。

“父母千万不能将不良情绪转嫁给孩子，那对孩子是非常不公平的！”我说。

半年后，我又去那个儿童绘画班，老师给我看了楠楠的三幅画。我对楠楠说：“你给我讲讲这些画的故事吧。”楠楠很高兴地告诉我：“这是小蜗牛过河（见附录图六）。小蜗牛要过河，树叶说：‘我来做你的船吧！’一条彩色的鱼游过来说：‘我来推船吧。’可是，它一个人的力气太小，它就叫来很多好朋友，大家一起推着蜗牛过河。那一幅画是福娃要去参加运动会（见附录图七），快迟到了，鸵鸟说：‘我跑得快，我带你去吧。’福娃很高兴，举着旗帜唱歌。那个嘛（见附录图八），云宝宝哭得很伤心，小白兔和她是好朋友，她跑到山顶上对云宝宝说：‘你别哭了，有什么事就告诉我，我来帮你。’”

我听得满心欢喜，那不仅仅是因为楠楠的想象力和语言表达能力让我称奇，更重要的是，这些画给了我这样的信息：楠楠有一颗真诚而友好的心，她学会了与人合作。

楠楠现在的性格到底发生了怎样的变化，那当然是不言而喻的。我不禁对楠楠的母亲充满了敬意，感激她及时将楠楠从“老鼠见到猫”的人际交往障碍中解放出来，引导她以开放的心态走进人群。

四、给孩子一个健康的原生家庭

世界上没有十全十美的父母，也不存在完美无缺的孩子。对孩子或溺爱或放任不管，或简单粗暴，都会影响到孩子的心灵成长。如果原生家庭已经给你带来伤痛，那就请你尽可能地、不断地完善自我，为未来的孩子创造一个健康、快乐的原生家庭吧。

（一）给予孩子更多的爱

“爱孩子，这是母鸡都会做的事”，这句俗语经常被用来告诫懒惰的父母们：不能仅仅只是爱孩子，还要教育孩子。事实上，爱孩子并不是

一件简单的事，也许母鸡可以出自本能做到，但有着复杂思想和人格的人类却不一定能做到。

父母的爱是孩子健康人格的摇篮，孩子在这关爱的摇篮里获得心理的满足和对美好生活的向往和追求。我们从前文的很多个案中看到，成人的很多心理问题都源于童年爱的缺乏，而很多孩子性格、行为的“异常”是没有获得足够的爱所导致的。

每个人的内心都有一个储存爱的箱子。当箱子是满的时候，他的内心就是充满爱心的，他会有很多爱给别人，他因此就会成为一个热情的、善良的、宽容的、关心人的人；如果箱子是空的或是半空的，一方面，他的内心会有不安全感，他害怕别人向他索取爱，或者侵占他的爱，他会变得封闭、内向、自私、敏感、多疑，另一方面，他也会抓住一切机会向别人索取爱，所以他会有控制欲、会歇斯底里、会有强迫症。

心理学家做过一个试验，一群小鸡孵出来后，一个心理学家率先触摸了它们。结果，这群小鸡就将这个心理学家当成了“鸡妈妈”，他走到哪里，小鸡们就跟到那里。这种现象叫做“依恋”，依恋关系最突出地体现在亲子关系、恋人关系和密友关系之间。其中，幼年时的亲子关系，尤其是母子关系又是最重要的，以后的恋人关系、密友关系乃至一般的社会关系其实一直都是在拷贝幼年时的亲子关系模式。如果幼年时的亲子关系是不安全的、失败的、混乱的甚至伤痕累累的，一个人在长大后也常常是不安全的、失败的、混乱的乃至伤痕累累的。

有学者对一岁多婴儿的研究发现，已与父母建立稳固而亲密感情的婴儿，较其他孩子更具有好奇心，乐于面对新的问题，并能用肯定的态度解决问题，行为上较不具有侵犯性，在托儿所一般表现外向活泼，富有同情心，招人喜爱。婴儿与母亲之间的亲密关系，不仅有助于培养孩子的自信、自重的人格，而且能鼓舞他对人生保持乐观、进取的态度，与他人和睦相处。而那些缺乏安全稳定的亲子依恋的婴儿，在面对问题时不仅会显出过分焦虑的神情，而且动辄发脾气。



现在很多农村的父母生下孩子不久，就将孩子丢给老人，夫妻双双外出打工，每年回家一两次看孩子，短暂的接触后再次长久地离开。我们可以理解这些年轻父母的心情：谋生第一嘛。但这种做法对孩子来说，的确是非常痛苦的。婴儿无法明白为什么要和妈妈分离，也不明白，为什么妈妈回来了，又必须和亲爱外公外婆、祖父祖母分离。而每一次分离，每一次替换稳定的依恋对象，对他来讲都是非常痛苦的。也许，他长大后会从意识上理解父母的做法，但童年时的分离焦虑会在他的心里埋下根，使他在长大后缺乏安全感。

许多孩子之所以迷恋网络，一个常见的原因是，他们心中没有一个可靠的安全岛。他们被父母、学校“遗弃”了，他们的安全岛四分五裂。于是，他们去网络上构建新的、虚幻的安全岛。

假若父母能与孩子建立一个和谐的充满爱的关系，那么，孩子就会在这个关系中，自由而安全地得到最大程度的成长。美国心理学家诺尔蒂生动地描绘了家庭关系对儿童性格的影响——

- 如果儿童生活在批评的环境中，他就学会指责；
- 如果儿童生活在敌意的环境中，他就学会打架；
- 如果儿童生活在嘲笑的环境中，他就学会难为情；
- 如果儿童生活在羞辱的环境中，他就学会内疚；
- 如果儿童生活在忍受的环境中，他就学会忍耐；
- 如果儿童生活在鼓励的环境中，他就学会自信；
- 如果儿童生活在赞扬的环境中，他就学会提高自己的身价；
- 如果儿童生活在公平的环境中，他就学会正义；
- 如果儿童生活在安全的环境中，他就学会信任他人；
- 如果儿童生活在赞许的环境中，他就学会自爱；
- 如果儿童生活在互相承认和友好的环境中，他就学会在这个世界上寻找爱。

爱是启动孩子人格健康发展的原动力，爱的缺失会使孩子的人格出

现偏差，而且是难以用其他东西来弥补的。所以，如果要帮孩子建立健全的心理，那就不要犹豫，给予孩子无条件的爱吧。这是父母给予孩子的最好礼物。

（二）尊重孩子

尊严是人的立身之本。鲁迅在《呐喊〈自序〉》里写道：“只有当具有个体尊严和独立思考能力的人被确立起来，一个现代意义上的中国的崛起和强大才是可能的。”

对于成人，我们都知道要尽可能地尊重他、不触犯他，因为他有可能会被激怒，会实施报复，会对我们造成威胁。但是对于孩子，我们却常常将他当作私有财产，任意侵犯，而且会认为“这个小不点哪会有什么思想”。鲁迅先生曾说过：“小的时候，不把他们当人，大了以后，他们也做不了人。”并呼吁“因为我们中国所多的是孩子之父，所以以后是只要‘人’之父”，这句话直到今天依然有重温的价值。

尊重是爱和教育的前提，没有尊重的爱是让人痛苦的爱，没有尊重的教育根本不能成其为教育。但是，尊重又容易被人忽略，家庭教育尤其如此。经常是在“爱”、“关心”、“负责”、“帮助”的表象之下，尊重失去了它应有的地位。比如，有的父母高高在上，指挥孩子的一切：“你必须给我上××班，不爱上也得上，没商量。”“你的前途，必须服从我的安排。”有的父母误把“训”当作教育，天天训孩子，有事没事训几句，而且，不允许孩子解释，更不许提出不同意见，只能表态；有的父母不只口头上对孩子进行精神虐待，还滥用惩罚。

有一次，陪儿子看中央电视台的少儿节目“寻找银河之星”。“小时姐姐”在广西某个地区。这儿的孩子们都能歌善舞。一群小女孩跳了洗衣舞，“小时姐姐”夸赞她们“棒极了！”，我想，既然是集体表演，并集体受到表扬，那这个“银河之星”应该送给集体吧，这样的话，小女孩们都会很高兴。

“小时姐姐”可没这么简单地就将“银河之星”送出去。她挑出两个

女孩，说你们俩是领舞的，你们再来比一比，看谁最棒。“小时姐姐”说，先跳织布舞，两个女孩子都很认真地跳了；再转圈；然后再跳各个民族的舞，两个小女孩都按照要求做了，都做得非常好。“小时姐姐”又问：“那我们的银河之星到底应该给谁呢？”我想，这下可不分上下了，肯定会颁给她们两个人。小时姐姐又问后排站的一群女孩：“她们说谁跳得好呢？”我心想，这群女孩肯定会说：“两个都好。”没想到，她们齐刷刷地喊道：“黄某某。”然后，镜头就打向了叫黄某某的女孩。于是，“小时姐姐”将银行之星挂到了这个女孩的胸前，然后，所有的女孩笑嘻嘻地站在一起，大喊：“银河之星你最亮！”

我很想看看那个落选女孩的神情，也很希望“小时姐姐”能对那个女孩说几句鼓励的话，但是——没有。

节目结束了。我心里堵得慌。

显然，这期的银河之星发给谁，都是事先策划好的，所谓的比赛，那都没有什么实际意义。可是，另外那个连名字都没有打出来的女孩，在卖力的表演一番后，却得不到任何的认可，那会是什么心情呢？

在我们生活中，也经常会有这种为了突出一个孩子，而让其他孩子作陪衬的情况。激励先进，无可厚非，可是在激励的过程中，我们能不能考虑一下那些陪衬孩子的心情。每个孩子的心都是脆弱的、敏感的，都需要保护，即使他不是足够优秀。

有一位作家曾经说过：“人受到震动有种种不同，有的是在脊椎骨上，有的是在神经上，有的是在道德上、感受上，然而最强烈、最持久的则是在个人的尊严上。”

希望为人父母们切记这一点：不尊重孩子的人格尊严，孩子长大后也会成为一个没有尊严的人。

（三）给予孩子自信

爱默生说：“自信是成功的第一秘诀。”莎士比亚说：“自信是走向成功的第一步。”培根说：“一切奇迹在于你自己。”萧伯纳说：“有信心的人，

可以化渺小为伟大，化平庸为神奇。”……

关于自信的名人名言，能找出很多。谈到自信的价值，每个人都明白它的重要性。的确，自信是一种非常珍贵的性格元素，它对一个人一生的发展具有基础性的支持作用。

大家可能都听说过这样的故事：哈佛大学心理学教授罗森塔尔来到一所小学，从全校学生中挑选了一部分“最有发展前途者”，然后把名单交给老师，并叮嘱他们一定要保密，否则会影响试验的正确性。八个月后，他们再次来到这所小学，发现凡是当初上了名单的学生，成绩都有了很大的进步，并且活泼开朗，自信心强，求知欲旺盛，乐于和别人打交道。其实，当初那份“最有前途者”的名单只是罗森塔尔教授随机抽选出来的，不过这个谎言对老师产生了心理暗示。

这就是著名的“罗森塔尔效应”。对于一件事情，如果一个人坚信自己能够成功，他就会努力去做；假如他遇到困难，他也不怀疑自己，而是绞尽脑汁、继续努力；假如出现了挫折，他也不灰心，相信这是暂时的，并从教训中获取经验对自己进行调整，最后真的获得了成功。假如一个人认为自己不能做到，那么，只要困难一出现，虽然他本来有能力解决，但是他不相信自己，自我判定自己不行而选择放弃，最后他就真的不能成功。

信任，对于孩子的成长来说，是多么重要。但是，在现实生活中，父母打击孩子自信的言语和行为实在是太多太多了。

很多孩子往往会形成父母最痛恨的性格，比如，胆小、粗心、自私……父母非常苦恼：我不断地告诫他千万不要有这些不好的品质或习惯，怎么就是没用呢？

孩子的价值观不是与生俱来的，而是随着年龄的增长逐渐形成，其间对他们影响最大的就是父母。殊不知，就是在父母一遍又一遍的提醒下，孩子建立了自己的价值观：我就是粗心，我就是胆小，我就是比别人笨……孩子的自信心就是这样不知不觉中被他们最亲爱的人一次又一

次地打击，终于长大了，也终于没有自信了……

所以，如果你希望自己的孩子将来是一个怎样的人，那从现在开始，你就要给他这样的心理暗示，并用言行来激励他。

（四）给予孩子空间

很多教育专家都倡导：父母要和孩子成为亲密无间的朋友。这当然没错。但有的家长就打着“亲密无间”的旗帜，肆意侵犯孩子的空间：“你是我生的，我当然有权知道你的一切。”“我是你父母，你必须听我的。”很多家长也以此为荣：“他没有什么逃过我的眼睛。”

亲密无间并不等于没有距离和空间。任何生命的成长都需要一定空间，否则就会窒息。西方有一个刺猬定律，说的是每当天气寒冷时，刺猬们为了取暖而彼此靠拢在一起。但是相互距离太近了，身上的刺又会刺中对方。于是，刺猬们找到了一个适中的距离，既可以相互取暖，又不会彼此伤害。

这个定律在人际交往过程中常常被用到，我们称之为人与人之间的“心理距离效应”。为人父母，也要熟知和运用这个定律，与子女保持适当的距离，这样才能形成和谐的亲子关系，实施有效的家庭教育。否则，无限制地扩张自己的关注视野，侵占子女的自主空间，必定会遭到子女的排斥与反感，使亲子关系失去应有的亲昵祥和，变得剑拔弩张。

心理学家曾奇峰说，他有两句最基本的心理学原则送给所有的父母：如果孩子没有秘密，那么孩子永远不能长大；如果父母什么都替孩子做主，那么就是在杀死孩子的生命。

一次生物课上，老师让大家看蝴蝶是如何破茧而出的，然后就走开了，等老师返回课堂，蝴蝶已经死了。同学们很伤心。老师问怎么回事，同学们抢着说：“我们看它挣扎着很痛苦，就帮了它……”老师语重心长地说：“蝴蝶只有经历过破茧而出的痛苦挣扎，才会拥有坚强的翅膀和足够的肺空间，才具备生存的基本能力。正是你们的爱害了它。”美国心理学家斯考特·派克说，懂得分离的爱才是“真爱”。很多父母不肯给

孩子空间，那是因为在内心里不愿意和孩子分离，希望孩子还像婴幼儿时期那样，对自己完全依赖。

派克在他的著作《邪恶人性》中讲到一个故事：安吉拉的妈妈不能接受安吉拉有任何的自主性，她的寝室永远不能关门，妈妈任何时候都有权利走进她的房间。她11岁，妈妈心血来潮，想把安吉拉的头发染成金黄色，但安吉拉喜欢自己乌黑的头发，而不喜欢金黄色的头发。结果，无论安吉拉怎么反抗都没有用，妈妈最后还是将她的头发染成了金黄色。安吉拉讲话的时候，妈妈说说不定什么时候会命令她闭嘴。但一旦心血来潮，妈妈又会拼命去挖掘安吉拉的内心世界，问她想什么。结果，到了30岁的时候，安吉拉不能说话了。她是一名教师，本来可以流畅地讲课，但忽然有一天，她说不出话来了。

派克分析说，与妈妈的关系让安吉拉形成一种潜意识的模式：关系越亲密，她就越没有自己的空间，而她维护自己空间的唯一方式就是不说话。因为无论妈妈怎么侵扰她的个人空间，但她只要不开口，妈妈就一点办法都没有。在这种潜意识模式的影响下，安吉拉生活中的任何一个关系，当从疏远变成亲密时，她就会“失语”。这种“失语”只是为了捍卫她的隐私空间。

像这样的父母并非少数。派克说，一些父母之所以如此，是因为他们将孩子当作了一个“物”，而不是人。他们认为自己有权力去支配这个自己生养的“物”。在这种情况下，无论父母倾注的是善意还是恶意，这个孩子的自主性都不会得到尊重。

心理学家武志红说：大人常借爱的名义，而强迫孩子和自己粘在一起，“我爱你，所以我们不分离”这是亲子关系中常见的谎言。父母严重地黏孩子，会让孩子没有了成长的空间，使孩子向外发展的动力丧失，还会造成人格上的缺憾。

要明白，生命的生长是需要空间的。孩子来到人世不是为了替谁赎愿、还债，也不是为了成为谁的寄托、满足谁的虚荣心。孩子是一个独立的个体，他的任务是成长。给予孩子充分的成长空间，不要干涉属于

他的事，让他有更多的思考和尝试的机会，让他学会对自己的言行负责吧。也不要将孩子拉入大人的生活空间，不要让他卷入成人的烦恼中，让他心无旁骛地轻装上阵吧。

（五）让孩子自我实现

美国人本主义心理学的代表人物马斯洛称，人有五个层次的心理需求：生理需求、安全需求、归属需求、自尊需求、自我实现的需求。自我实现的需求因其是最高需求，往往被人所忽视，觉得自己或周围的人还没到那个境界。其实，每个人随时都有这方面的需求，只是表现的形式不一样。

自我实现也就是成为自己。成为自己，这话听说来好像很容易，而实际上却很难做到，因为我们受到来自各方面的影响实在太多太多了，这导致我们无法为自己做决定，无法自由地选择，无法成为自己。

孩子是弱势群体，孩子又因为他在家庭中的特殊身份而受到额外的关注，这也注定了：孩子成为自己的过程更为艰难。他们最容易遭遇到的第一个挫折，多来自父母等重要的亲人。父母最容易以爱的名义，将自己的意志强加在孩子的身上：“你应该怎么”、“你不应该怎样”、“你这样做不好”、“怎样做才是好孩子”。父母们之所以喜欢这样做，常常是因为他们抱有一个传统观点——孩子是一张白纸。按照这个观点，孩子被认为一开始什么都没有，就是纯粹的空白，我们怎么塑造怎么教育，孩子就会成长为什么样子。

意大利教育学家蒙台梭利反对这一看法，她认为，孩子决不是一张白纸，相反，孩子一开始就有一个精神胚胎，这个精神胚胎中藏有心灵成长的密码。并且，只有孩子自己通过自己的行动、感受和思考才能解开这个密码。

但很多父母却剥夺了孩子自我探索的机会，比如，当蹒跚学步的孩子要去取2米外的玩具时，父母会马上给他拿过来，这样，孩子就失去了一个自我探索的机会，也不再有了自我实现的成就感。父母还习惯于将

自己的感受投射到孩子身上，以为那就是孩子自己的真实感受。他们这样做，会导致孩子严重不信任自己的感觉，使他们不从自己的身上寻求认识自己，而是从别人对自己的定义中寻找答案。结果就是，他们迷失了自己。比如，妈妈坚持让女儿学了10年钢琴。但是，上高中后女儿放弃了，不再弹钢琴了，而且告诉妈妈，她不喜欢弹钢琴，也不喜欢她的老师。但这个妈妈却认为，女儿肯定喜欢弹钢琴，要不怎么能弹10年呢，而且，她也一定喜欢老师，要不老师凭什么喜欢她。

这是很多家庭一个习惯性的悖论：好像除了孩子自己，别人都知道你是谁，而你自己却不知道你是谁。

让孩子成为自己，这是一个人最基本的尊严需求。

如果我们感觉不是在做自己，那么不管别人的意志看似多么伟大或美好，我们都会感觉很不舒服，并会做一些看似莫名其妙的事情。看上去，这些事情像是自毁或伤害别人，但其实我们不过是在用这些事情来唤醒自己的意志。

“生命的价值在于选择，但做父母的常常忘记这一点，他们不让孩子去做选择，他们总是忍不住要替孩子做选择。”曾为很多心理异常的孩子做过治疗的心理学家曾奇峰说，“但是，如果父母什么都替孩子做主，那么就无异于是在杀死孩子的生命。”曾奇峰强调，这并不是哲学说教，其实是孩子们的切身感受。一个经常为自己的人生做决定的孩子，他的生命力是汪洋恣肆的，尽管因为年轻，他会遇到一些挫折，但那些挫折最终和成就一起，让他感觉到自己的生命是丰富多彩的，“更重要的是，这是自己的”。

让孩子成为自己，这就需要父母适当放手，给孩子制定一个基本的底线——认真生活不做坏事，然后放手孩子去决定自己的人生，只是在非常有必要的时候才去帮孩子。

第四章

成长：重新开始你的生活

一、放弃斗争，与父母和解

当你明白父母对你造成了伤害之后，有的人可能会愤怒，要对父母进行声讨或报复；有的人可能会对父母排斥，希望远离他们；有的人可能会做出各种努力，试图改变父母；有的人可能会压抑自己激烈的情绪，原谅父母。

事实上，这都不必！

既然那些伤害已经造成，我们能做的最好的事就是：放弃斗争，与父母和解。

放弃斗争，并不是说要你放弃父母，而是意味着你需要放弃一些行为，包括努力改变父母的行为，努力赢得他们的爱的行为，还包括一些不切实际的幻想，比如，希望他们终有一天认识到自己的错误而向你道歉，或者他们终有一天认识到你的可爱而优秀，而改变对你的态度。

事实上，你希望在成年后追回儿时没有得到的抚爱和肯定，那简直就像到一口枯井里取水一样，你的桶拉上来一定是干干的。

因为，你的父母以前不肯给你足够的爱，那不是因为他们吝啬，而是他们自己本身就缺乏爱，或者他们不懂得爱，没有爱的能力。以前是

这样，若干年后，他们大多数仍然会是这样！

（一）要不要原谅

有的人可能会认为“原谅”是与父母和解的第一步：“原谅父母吧，因为他们是爱我们的，因为那只是无意中犯下的错。”其实，这种大度的姿态仍然是对现实的逃避。

原谅包括两方面的含义：放弃报复的欲望和赦免对方的责任。对于前者，很多人都能做到，但是，对于后者，却有点违背事实：赦免责任也就是当作一切都没什么。但是，这可能吗？你蒙受的损失是事实，那该由谁负责？你口头上可能会提原谅，但心里仍然会对此耿耿于怀，更要命的是，你还需要将那种“耿耿于怀”压抑住。

案例一：无法发泄的怨

万鹏一直为自己的学历而苦恼。

当年中考时，他本想考高中，然后考大学，实现当一名记者的梦想。可父亲却要求他考中专，理由是：中专可以转商品粮，还可以分配工作，而且能早几年上班挣钱。父亲并不和他商量，直接给他填报了中考志愿。万鹏不得不顺从父亲的意见，读了一所师范中专。三年后，他被分配到一所乡镇小学当老师。国家干部身份，财政工资，收入稳定，而且有社会地位。父亲对这个结果很满意。可是，万鹏的内心却觉得非常委屈，因为，当年很多考高中的同学都陆续走进了大学校园，而他的档案上却永远写着“中专”。

不久，市电视台、市报社招考记者，都要求大学学历，万鹏只能望而兴叹。又过了几年，那些读大学的同学相继在大城市安家立业，事业上红红火火，而他，仍然呆在那个小镇，守着每个月清贫的薪水，过着平淡如水的日子。

万鹏对父亲充满了怨恨，每次看到父亲，情绪都很激烈，说不上几句话，就会和父亲吵起来。大他三岁的姐姐当然明白他的心思，总是劝

他：“爸爸也是一片好心，也是为了你好，你就原谅他吧。”冷静下来，万鹏也想：爸爸都这么大年纪了，我不能老是记仇，原谅他吧。再看到父亲时，他尽量心平气和地和父亲说话，如果实在无法做到心平气和，他就会赶快离开。

可是，每次在听说哪位大学同学开创了怎样的辉煌事业时，每次在填履历表要写学历时，每次看到一些单位的招聘启事写着“大学学历”时，他的心就会控制不住地颤抖，他突然有一种要打人、要砸烂什么的冲动，于是，他只好去小酒馆买醉，然后借着酒劲，大喊大叫，甚至乱打乱砸。

口头上的原谅，否认了你的愤怒、悲伤等真实情感，以为一切可以忽略。举着原谅的旗帜，你的愤怒无法向父母发泄，那么，你只好将之倾泻到自己身上，因此，你可能会憎恨自己，甚至自虐。

有些人很固执地认为：“只要我能原谅，我就会享有心理的健康，大家就会彼此相爱，一家人便会得到幸福。”但是他们不久就会发现：原谅不过只带来暂时的宁静，接下来却是更为痛苦的失望。因为，无论是他们的心理，还是家庭中的相互关系都没有发生真正的改变。

原谅父母，这应当在情感大扫除结束的时候，而不是在开始的时候。因为，每个人都有权为自己的遭遇生气，有权为没有得到过的父爱母爱而悲伤。你的生气和悲伤是有理由的，你没必要为此回避它。

另外，原谅必须是在父母以行动来赢得它的时候才是应当的。那些对孩子伤害比较重的父母应当承认所发生的事实，承担责任，表现出改悔的诚意。如果你单方面赦免了父母，而他们还在继续虐待你，还在否认发生在你身上的事实和你的感情，还在继续责难你，那就可能严重妨碍你的情感康复。

你也许还在犹豫，如果不原谅父母，自己的余生会不会一直生活在痛苦和怨恨之中。事实上，情感和精神的宁静才是挣脱父母控制的结果，而不一定局限于“原谅”。只有在经历了伴随着强烈的愤怒和悲痛的治

疗过程后，只有在你把责任理所当然地卸在他们身上之后，这种挣脱才能到来。

（二）要不要面对面

关于要不要和父母进行一次彻底的对峙？心理治疗领域有两派意见。一派认为“不要再回头看，要往前看”、“不要重新挑开伤口”，过去的就让它过去吧，时间会处理一切，所以，不主张和父母对峙；一派认为“如果你不把东西还掉，你就会把它传给他人”，你必须处理好自己的怒气，所以，主张和父母面对面地算清总账。

我个人的意见是：不能一概而论，得视情况而定。

美国心理学家苏珊·福沃德主张同父母对峙。她说“假如你已尝试过同父母对峙，但结果又使你大失所望，那么很可能你是以‘得到父母的积极回应’作为对峙成功的标准，这样，你从一开始就为自己设定了失败的结局。记住：对峙的目的是为了你自己，而不是为了他们；就凭你有勇气这么做，就应当认为对峙已经成功。”苏珊的这个观点有失偏颇。对峙，也许会让你将压抑已久的情感发泄出来，但是它给父母造成的震惊和伤害是无比的。你不能置父母的情绪和你们的关系而不顾而独享内心的安宁，而且，维持多年的亲子关系模式突然崩溃，你要获得内心的安宁，那也是绝不可能的。

所以，如果你决定要和父母对峙，那你必须将父母的反应纳入考虑范畴。你要确保他们的反应不会太激烈，你不会给他们造成太大的伤害。

事实上，你应当能预料到父母会做出什么样的反应。他们反应的激烈程度与他们造成的伤害相关，也与他们性格相关。比如，你告诉他们：“我现在内向的性格是因为你们从小不关心我，还经常恐吓我造成的。”他们可能比较易于接受；但如果你告诉他们：“我为什么一次次失业？为什么一次次离婚？为什么我的生活一团糟？那是因为没有安全感，总是生活在被遗弃的恐慌中。造成这种状况的原因那是因为你们从小不管我，

我觉得自己是个孤儿……”也许，对你现在的状况他们只是将责任归咎于你的“不争气”，而现在，你将责任都抛给他们，他们肯定会深深地自责，然后希望为你做点事予以弥补，而他们的“好意”对你的状况只会起到更多的负面作用。

而且，父母对你的伤害也许并不是长期的、持续性的，那只是在客观条件下产生的。比如，在你年幼时，父母工作繁忙，家务繁重，心里充满焦虑，他们往往会将焦虑转嫁给你，对你乱发脾气，进行言语虐待。而当外部环境变化了，他们的心理状态也会发生改变，他们的“虐待”行为也不再发生。在这种情况下，和父母“算旧账”，意义不大。

还有，那些伤害了你的父母往往也是自己父母的“牺牲品”，他们心理上也有很大的窟窿，你的“清算”会让他们堕入痛苦的漩涡中：为什么要这样对我的孩子？我的父母也是这样对我的吗？可是，他们的父母已过世，他们又去找谁清算？

所以说，和父母对峙并不能仅仅只考虑你的目的，每个人都是活在关系中，颠覆旧有的关系，重新构建新关系，对所有的当事人来说，都是一个很大的挑战。

当然，如果条件许可，以温和的方式和父母作一次坦诚沟通，那倒是可以的。你可以告诉他们，你受到了哪些伤害，你对哪件事情很愤怒、很恐惧、很担心，这对于抚平你心理上的伤口是很有意义的。那么，这个“条件许可”是哪些条件呢：父母给你造成的伤害不是很大，至少对你的现状没有决定性的影响；如果伤害很大，那你必须有充分的支持系统，比如，心理医生的帮助；你必须学会坚强，以应付父母的反驳、否认、责难、愤怒等；你的父母比较开明，能够接受别人的意见；你已能坦然接受你受到的伤害和现状，确保情绪不会过于激烈。

（三）转念一想

为什么我不主张子女一定要同父母对峙，还有一个很重要的原因，就是世上的很多事情都可以辩证地看，可以“转念一想”，于是柳暗花明。

每个伤害后面其实都至少藏有一个相反的利弊：当某方面被剥夺、被压抑，它就会在另一方向生长出新芽。比如，父母对你的否定、批判，让你变得自卑，但同时也会让你变得坚强、积极向上，因为你从小就知道，只有好好学习，出人头地，你才能获得别人的肯定，你的努力付出肯定会给你的人生带来收获，这是毋庸置疑的；比如，父母对你的漠视和情感上的遗弃让你从小缺乏安全感，让你变得敏感、多疑，但同时也会帮你养成细致、谨慎、注重细节的好习惯。

一位女作家曾写过很多篇声讨父母的文章，她觉得自己很不幸，没有遇上一对温和、细心、关爱子女的父母，是她一生的遗憾。她非常羡慕那些能和母亲亲密聊天、能在爸爸面前撒娇捣乱的女人。她想，如果父母从小对她多爱一些，多鼓励一些，她肯定会变得更加活泼可爱，她的人生之路肯定会更加顺畅、通达。直到有一天，一位女友来向她哭诉，她才明白，事情并不是她所想象的那样绝对。那位女同学刚刚参加了同学会，发现自己年过四十，却一事无成，碌碌无为，心里充满了失落。这位女同学正是女作家所羡慕的那类女人，有一对温柔、慈爱的父母，他们从小像宝贝似的呵护她，她在蜜罐里长大，一路顺顺当当，但是也的确很平庸：从中专毕业就开始当护士，当了20多年后，仍然是一名普通护士。女作家开始反省：自己那对糟糕的父母对自己的成长到底有哪些正面作用？她发现，有很多，比如，坚强、争强好胜、不服输、爱思考、冷静，等等。是的，如果不是因为渴望逃离家庭，那她当时就不会有那么强的动力一定要考上省城的大学；如果父母的怀抱足够温暖，那她在遇到困难的时候，就可能会投奔父母，而不是硬着头皮咬紧牙关冲上去；如果父母能经常表扬她，那她就不会有那么强的自尊，不会有那么强的出人头地的欲望，也就不会付出那么多艰苦的努力；如果父母给她足够的自由让她充分表达自己的意见，那她就不会为怎么说话而翻来覆去地琢磨字词，也不会有那么缜密的思维和深入的见解；如果父母有足够的时间陪她、爱她、关照她，那她就不会有那么敏锐的观察力和深刻的大

脑；如果父母能给她无微不至的照顾和细致入微的体贴，那她就不会有那么强的抗挫折能力和自我疗伤的能力，也不会有那么强的生存能力；如果父母从小将她当作宝贝，那她一定就是听话的乖乖女，她绝不会在婚姻大事上和父母对着干，拒绝父母的偏爱而选择自己的最爱……

想到这些，女作家释然了：父母虽然带给了她很多负面影响，但是对于她的成长也起到了积极的促进作用，虽然她不想矫情地对那对“糟糕”的父母说：“谢谢你们曾那样对我。”但至少，她已不再像以前那样怨恨父母了。

心理学家武志红说：“有什么样的父母，那是你的命运，你必须接受。”既然是命运，那就无所谓绝对的好与绝对的坏，命运要靠自己去把握。

（四）挖掘能量

有的人常常会感叹：我的坏性格都是父母造成的，我的一生注定是个悲剧，我再怎么努力都没用。这样说其实是在推卸责任，是一种惰性。父母对我们成长的影响的确很大，但是我们每个人身上蕴藏的能量也是无穷的，如果你很好地挖掘那些能量，你的人生同样会很精彩。

阿尔弗雷德·阿德勒，于1870年出生于奥地利维也纳近郊的一个富裕的粮食商家庭。不过，对于阿德勒来说，家境的富裕似乎并没有给他的童年带来多少欢乐。他在兄弟中排行第二，从小就驼背，行动不便，5岁时，得了一场大病，几乎丢掉性命，痊愈以后，他的身体更加虚弱。父母用明显的神情和言情表现出对他的厌恶，这让他觉得非常难过。

可以说，童年时代的阿德勒孤独而又自卑。不过，他决心改变自己的命运，想要通过努力学习成为一名医生。在后来的回忆录中，他曾说自己终生的生活目标就是要取得成就，以克服源自儿时的卑微感觉。在进入学校读书以后，开始他的成绩很差，以至于老师觉得他明显不具备从事较难工作的能力，于是向他的父母建议及早训练他做个鞋匠才是明智之举。但是，在父母和老师歧视的目光当中，阿德勒并没有就此沉沦

下去，他一直为改变自己而努力着。

长大以后的阿德勒成为一名心理医生，他在他的著作《自卑与超越》中写道：“对于我来说，自卑感让我从小就抬不起头来，以至于我下定自己全部的决心：一定要克服它，否则我就不能够成为一个自我满意的人。”在这本书中，他以“自卑情结”为中心思想，认为人类的全部行为都是出于自卑感及对自卑感的克服与超越，每一个人都应该努力克服自卑，将其转变为对成就的追求。

阿德勒最终完成了对自我的超越，他的这一思想，鼓舞了成千上万被自卑情结困扰的人。阿德勒本人也成为一位受万人尊重的学者，再也不会因担心受到别人的歧视而恐惧。

发展心理学上有这样一个观点，那些在事业上取得卓越成就的人，在内心大多有一股力量，这种力量正是在克服自己所遭遇到的不幸、在超越自己的过程中所迸发出来的。对于那些遭受过创伤与不幸的人来说，直面创伤、挑战不幸的过程，往往就是实现自己人生目标的过程。

罗斯福是美国历史上最著名的总统之一，儿时的他患了小儿麻痹症，因当时的医学无法医治，他变成了瘸子。在这个世界上，他是一个无法独立的人，是一个一生都需要别人照顾的残疾人。在别人或怜悯、或嘲笑、或漠然的眼光中，他成长起来。然而，在长大以后，同样是这个双腿残疾、需要别人照看的人，在克服自己的自卑后，成为美国总统，在第二次世界大战中，他领导的国家挽救了世界的和平。

我们每个人的内心都蕴藏着无穷的能量，只是我们未曾意识到，未曾发掘出来罢了。

爱因斯坦逝世之后，科学家们仔细地研究过他的大脑，计算出他的大脑只开发了它的潜力的3%。这就意味着对于我们大多数人来说，我们利用自己的潜能还不到这3%。由此可以推论，我们尚可做出许多即使是在想象中也未曾意料到的事情。

所以，对于我们曾经受到的那些伤害，大可不必守着伤口怨天尤人，

我们同样可以在伤害中成长，化伤害为力量，以勇者的姿态来挑战伤害，伤害就会迸发出惊人的能量，让你的生命绚烂出夺目的光彩。

一切皆有可能！不是吗？

二、处理情绪

放弃斗争并不等于压抑自己的一切情绪。不管在什么情况下，你都需要正视并处理好自己的情绪，轻装才能上路，放下包袱才能跑得快。

（一）如何处理压抑的愤怒

也许我们从小就对自己的愤怒感到十分棘手，因为在那样的成长环境中，表达情感是要受到抨击的，愤怒是只有父母才有权形于色的情绪。我们也许只是朦朦胧胧对儿时发生在自己身上的那些畸形的事情有所察觉，甚至根本就不知道自己心中的火气有多大。你可能曾用过一些不太合适的方式处理心中的愤懑情绪：将怒火转化为忍受苦难或自我积怨；或用酒精、毒品、食物和性来麻痹它；或者有机会就发作，听任其把你变成一个神经紧张、万念俱灰、忧心忡忡、蛮勇好斗之徒。事实上，这些方法只能使你陷入更多的烦恼中。

案例一：我害怕中年妇女

刘健在一家行政单位工作，工作条件优越，长相英俊，可是年过三十五了，仍是一名王老五。朋友们给他介绍了很多优秀姑娘，他连面都懒得去见，偶尔被挟持着去相亲，他也是心不在焉。朋友们认为他是患了恋爱恐惧症，他说：“我是害怕女人。”

他来找我咨询时，我事先对助理小夏，一位25岁的女孩子，嘱咐了几句。刘健进门时，我就开始暗中观察他。他在和小夏说话时，神情自然，眉头舒展，甚至还爽朗地笑了几声。

当刘健坐到我面前时，我说：“你好像并没有恐女人症啊！”

他红了脸，低声说：“我只是害怕中年妇女。”

我问他：“你遇到过哪些中年妇女呢？”

“我们单位工作轻闲，福利待遇好，所以很多领导干部都将自己的爱人或姐妹安排到这里，我们单位的女同志比男同志还要多5个，这在行政机关是很少见的。当然，工作不讲性别，大家都是一样地干活，我本来也觉得无所谓，可最近，不知怎么回事，我突然对中年妇女有些恐惧，一看见她们，我脑袋就一片空白，昏昏沉沉，说不出一句话，好像自己只是一具空壳。”

我让他回忆一下第一次产生这种感受的情形。

他告诉我，一天上午，他正在绞尽脑汁地做一份公益活动的宣传计划，这时，走廊传来一声尖利的叫嚷：“是哪个缺心眼的将我的文竹折断了？”他本来可以毫不理会，因为这句话明显是说给那些常互相串门的女同事听的，可他的神经却突然绷紧，然后大脑就一片空白，他努力想使自己平静下来，继续写材料，可是，思维却像上了锈的老爷车，怎么也启动不了。于是，他只好上网打游戏。快下班时，女上司来检查工作，本来是一路说笑着过来，可走到他面前，看见他工作时间玩游戏，而且宣传计划只写了两行字，那女人顿时柳眉直竖，将声音提高八度：“你这半天都在搞什么鬼？！”他刚刚放松了一些的神经立刻绷紧，他开始浑身颤抖，脑袋嗡嗡作响，女上司接下去说了些什么，他一句也没听见，只觉得有无数麻雀在叽叽喳喳地叫。这以后，只要看见单位的女同志，他的思想和行为就有些失控：大脑空白，全身颤抖。“她们大部分都是有权有势的人的家属，在这儿的脚跟比我站得稳，她们不可能走，那只有我走。于是，我主动提出调到一个谁都不愿意去的部门——资产办，管物不管人，尽量避免和女同事接触。”刘建的脸上显出无可奈何的神情。

“你在其他场合碰到中年妇女，是什么感受呢？”我问他。

“如果仅仅是碰到，那倒也没什么；但如果正面接触，比如，找中年女医生看病，找中年女营业员买东西，我同样会非常紧张，所以我出

门办事就特别挑剔。”

我又问：“你所说的中年妇女是指哪个年龄段的？”

刘健摇摇头：“我也不太清楚。反正就是结了婚的，嗓门大，脾气暴，有点儿飞扬跋扈，爱搬弄是非，爱训斥人，生气的时候叉着腰，张着两脚，就像鲁迅先生在《故乡》中提到像‘圆规’的那些女人吧。”

刘健为什么会的中年妇女有这样一个以偏概全的深刻印象呢？在他的成长经历中，他遇见过哪些女人呢？

刘健对我的问题有些敏感，马上告诉我：“我母亲是个脾气很好，有着中华民族一切传统美德的好女人。她每天起早贪黑地为一大家人做饭、洗衣，她说话总是轻声细语，做事也是从容不迫，她从来不和人吵架，有时候生气了，就骂骂小鸡小狗，她对每个人都很友好，即使大嫂给她脸色看，她也像没看见似的，该干啥干啥……”

刘健的最后一句话引起我的注意，我问：“你大嫂是怎样一个女人呢？”

“她年轻时是什么样我不知道，自我记事起，她就已经是两个孩子的妈了。母亲生我时，大嫂已经过门4年多了，她的大儿子比我大3岁。大嫂的嗓门很大，她一说话，隔壁两三家的人都能听到。她的脾气也很暴，老是皱着眉，说这不好那不好，最让我看不惯的是，她老是嫌母亲手脚慢，做活不麻利，她还怪母亲太小气，连一件传家宝首饰也没给她，她甚至还故意将母亲珍爱的蓝瓷花碗打破，我非常生气。于是，我就使坏，让她的两个孩子掉到土坑里，摔得鼻青脸肿。大嫂知道后，当着母亲的面用鞋底抽我的屁股。母亲心疼我，替我求情，大嫂竟然说：‘这么大了还生狗仔子，真不知廉耻，是不是要和媳妇比赛呢？’母亲什么也没说，进了厨房。我看见她坐在灶前抹眼泪，我心里难受得要命。后来，母亲对我说：‘你虽然比强强小，但你是他们兄弟俩的叔叔，是长辈，你要照顾他们，不要惹大嫂生气，大嫂很辛苦，你也要听大嫂的话。’我当然听母亲的话，我不想再因为自己闯祸而惹她伤心。这以后，我什么事都让着两个侄儿，有好吃的好玩的都给他们。我对大嫂也很恭敬，‘姐姐’前

‘姐姐’后地叫着，母亲经常摸着我的头，说我真懂事……”

刘健的问题已经显出端倪：虽然他听从母亲的要求表面上乖巧、懂事，但他的内心对嫂子的愤怒并不会因此而减弱，只是出于对母亲的忠诚而压抑着。成人后，当单位女同事、女上司表现出和嫂子类似的语调、神情时，他内心压抑已久的情绪突然被唤醒。童年的苦闷让他现在无法正视女人，于是他的思想和身体出现了“空壳”状态。这其实是一种逃避。当年，在家里地位卑微的他是敢怒不敢言；而现在，面对背后有大树的女同事和地位高于自己的女上司，他同样感觉到自己的卑微。于是，他只好选择用换部门的方式来避免和她们过多的接触。但这并不能真正解决问题。

我记起他的朋友提到他拒绝相亲的事儿，便问道：“那些年轻女孩儿应该都是温柔可人的，你为什么也拒绝呢？”

“我倒不是拒绝年轻女孩，只是一想到我可能要和她们结婚，我就觉得可怕。因为她们一旦结婚、生孩子、忙家务，就会变成嗓门大、脾气暴、爱训斥人的中年妇女，我怎能和一个魔鬼生活在一起呢？”看来，他的恋爱恐惧症也源于内心那个没有解开的结。

刘健的中年妇女恐惧症是典型的神经症，这是一种比较常见的心理疾患，比如，有的人会恐惧小鸟，有的人害怕开阔地带，有的害怕黑屋子。不管恐惧的是什么内容，其症状其实只是一个象征，问题的核心在于患者的一些创伤体验，只不过，这个创伤体验并不是源自此时此地的事件，而是产生于幼年发生的一些带来心灵伤害的事件。

若干年前，那些伤害对于严重缺乏人格力量的小孩子来，是“不能承受之重”，如果直面它，也许会遭遇更大的挫折。比如，童年时期的刘健如果不将自己对嫂子的愤怒隐藏于内心，而是淋漓尽致地表现出来的，那在这个媳妇颐指气使、母亲忍气吞声的家庭里，他这个惹人嫌的小叔子的生存境况会更糟。所以，幼小的孩子就会发展出一套特定的心理防御机制，扭曲创伤事件的真相，将其变得可以被自己所接受。从这一点来说，神经症是一种保护力量，可以保护幼小的孩子度过可怕的童年灾难。

同时，当时的创伤体验就会成为一个“脓包”，被压抑到潜意识中“藏”起来。等当事人长大后，再一次遭遇到和童年类似的创伤事件时，“藏”在潜意识中的“脓包”就会被触动，并最终表现出相对应的症状。

当神经症表现出来时，其实也在提醒当事人：你长大了，你有力量了，你开始认识到童年对真相的逃避了，你开始要声讨那个被压抑的情绪了。

所以，治疗神经症的关键就是要正视创伤，并以理智的态度对过去进行“哀悼”，承认自己曾经受到的伤害，并将愤怒的情绪发泄出来。

事情都过去那么多年了，现在又如何处理好自己的怒气呢？

1. 允许自己发火。不要对自己的情绪求全责备。愤怒同欢乐、恐惧一样都是一种情感，无所谓对也无所谓错，它隶属于你，是你整个人性的一部分，愤怒也是一种信号，能够向你传递重要的信息：你的权益也许正在受到践踏，自己可能受到了侮辱或利用；有人漠视了你的需要。总之，愤怒是一种正常的情绪反应。

2. 学会表达怒气。一个人心里有了怒气，必须找渠道发泄，你可以捶击枕头，你还可以朝惹你生气的人的照片怒吼，想象自己同那个人吵架。当然，你没必要当面对谁发动口头或人身攻击，那也许会带来更大的麻烦。如果一定要倾诉，不吐不快，那你可以找一个自己信赖的人倾吐心里的怨气。跑步、打球等体育运动，也可以释放你的紧张情绪，你还可以通过做家务、打游戏等方式转移注意力。

3. 审视自己为什么会生气。这对于确定自己与父母相处的限度，划清界限，是很有意义的。我为什么会生气？父母的哪句话、哪个行为触犯了我？我愿意接受什么行为？不愿意接受什么行为？通过提问，有助于你跳出屈服、顺从父母的旧模式，还有助于你重新把精力集中到自己的事情上来，退出试图改变父母的无望的战斗。

学会有效地控制自己的怒气对一个人的身心健康十分重要。刚开始表达怒气时，你也许会深感内疚，觉得自己是一个坏人，竟然敢生父母

的气，因此产生负罪感。这时，你要大声说：“我有权生气，我的愤怒是对所受到的不公的正常回应。”你放心，你不会永远生气的，怒气发泄之后，你会归于平静。

曾受到父母伤害的人的怒气明显的比常人大，而且，他们心中的悲伤也远比一般人大。

（二）如何处理悲伤情绪

悲伤是对损失做出的一种正常且必要的反应。受到父母伤害的孩子在童年时代经历了巨大的损失，这包括：损失了美好的情感，损失了安全感，损失了信任，损失了欢乐和自主性，损失了温柔的母爱（父爱），损失了无忧无虑的天真，等等。你需要确定自己有多少损失，这样就可以体验到悲伤了，你必须对这种感情进行有效释放。

悲伤和怒气是紧紧交织在一起的，没有其中的一种情绪，另外一种存在近乎不可能。你可能会先愤怒，再悲伤，也可能先悲伤，再愤怒。

父母的伤害给你造成的那些损失范围之广、程度之重令人悲伤，但是，因为悲伤是一件痛苦的事情，所以很多人都会不遗余力地加以回避。

回避悲伤的情绪或许能在一般时间内缓解自己的痛苦，但这种延误的悲伤迟早还是要回到你的心间——有时是在你猝不及防的时候。许多人遭受损失时不悲伤，因为他们认为自己应当坚强，或者认为是自己的错，无权悲伤，但这些人多年以后，常常不可避免地因为一点儿小事而精神崩溃。

案例二：我长得丑

24岁的柳莺给我写来一封信：“我是装潢设计专业毕业的，这个专业的学生一般都很抢手，可是我毕业一年多了，仍没有找到工作，原因在于我长得丑……我曾经想过去整容，但是又担心留下后遗症，我非常憎恨自己这张脸，觉得眼睛不像眼睛，鼻子不像鼻子，哪儿都丑……走到大街上，我感觉所有的人都在嘲笑我，我越来越不敢出门了……”

一周后，柳莺来到我的工作室。虽然我事先有心理准备，料想她可能是因为没有找到工作而产生了自卑心理，而并不真的长得丑。但见到她的那一刻，我还是大大地吃了一惊：高挑的身材，白皙的皮肤，微卷的长发，鹅蛋形的脸。她虽然戴着大大的墨镜，但我仍能感觉到她的五官很精致。我说：“你长得很美呀！”

她苦笑了一下，说：“以前也许是吧，但现在不是了。”

“什么时候开始觉得自己不美了？”

“最近一年多吧。在学校时，有人称我为‘校花’，我也认为自己长得不错，毕业后找工作应该没有问题。可是，我应聘了十多家单位，人家都因为我长得丑而拒绝我。”

我告诉她，单位是否聘用一个人，主要是看他的工作能力、工作经验、综合素质等，“容貌”的因素只是占了很小的比例。“再说，你长得并不丑啊，而且还能算是面容姣好的。”

她摇摇头：“您就别哄我了，我长得啥样自己心里清楚。现在很多单位都以貌取人，这样是不对，可我们有什么办法？”她仍然坚持自己的观点。

我决定抛开容貌这个话题，和她谈点别的。我问她：“你是装潢设计专业毕业的，为什么学这个专业呢？有什么特别的原因吗？”

她告诉我：“其实，我小时候的梦想是当演员，像我妈那样的话剧演员，每天都有五彩的灯光和热闹的掌声相伴。那会儿，我爸是工厂的业务员，老是出差，我天天跟我妈腻在一起，是她的‘跟屁虫’。很多人都说我长得漂亮，声音也美，天生是演员胚子，我听了很高兴。”柳莺语调欢快，我能感觉到那大大的墨镜下的微笑。

“你后来怎么又改变理想了？”

“我10岁那年，我妈跟省城的一个男演员跑了，再也没有回来。我很想她，天天在本子上画她细细的眉毛，又黑又亮的大眼睛，高高的鼻梁，小巧的嘴巴，甜甜的笑。我画画的功底就是那个时候打下来的吧。自妈妈离开后，我奶奶就经常说这样的话‘我早就说过，当戏子的没个好东

西!’奶奶将妈妈称为‘戏子’,让我感觉很不舒服。但后来,我也慢慢接受了这样的称呼,称演艺界的人为‘戏子’。高二那年选专业分班,老师同学都建议能歌善舞的我报音乐班,但我偏要报美术班,我就不信我只能当‘戏子’,而且我的绘画功底绝对比音乐功底好。”柳莺的情绪似乎有些激动,她取下了大大的墨镜,轻轻揉着鼻梁两侧的肌肤,擦着鼻翼上的细汗。

我看到了她漂亮的面容:细细的眉毛,黑亮的眼睛,翘翘的睫毛,高高的鼻梁……我突然想起她刚才描述的母亲容貌,便问她:“你长得像妈妈吗?”

柳莺愣住了,马上又将墨镜戴上,急切地说:“怎么可能?妈妈长得很漂亮,我长得如此丑陋,我怎么会像她?那是不可能的事!绝对不可能!”柳莺极力否认。

她激烈的情绪引起我的注意,我问她:“还有谁说过你长得像你妈妈吗?”

柳莺咬了咬下唇,沉默了。过了好一会儿,才低声说道:“去年刚毕业时,我去一家房产公司应聘,面试官是一位四十多岁的中年女人,她盯着我看了好久,自言自语道:‘我发现你长得特像我中学时代的一个同学。’‘谁呢?’我很好奇。‘黄梅子。’我一听,浑身都颤抖起来,那正是我妈的名字!我已经很久没听人提过这三个字,我‘腾’的一下站起来,抓起桌上的水杯就朝面试官泼去:‘你胡说!我怎么会像她!’然后夺门而去。接下来的几天,我关了手机,害怕那位面试官找我算账。一个星期后,那家单位公布了聘用人员名单,当然没有我。同去应聘的一位同学问我:‘你这么优秀,他们怎么没要你呢?’我想也没想就说:‘因为我的长相问题。’同学很惊讶,连声说不可能。但我坚信我落聘的原因是因为自己的长相,那当然不是因为自己长得好看,哪个单位会拒绝美丽的人呢?那肯定是我因为长得不够好看,甚至是太丑的缘故。后来,我又连续应聘了十几家单位,果然,他们都嫌我长得丑。”

柳莺的心理病症已经呈现出来——妈妈的离去是她心底的痛，小的时候，这种痛更多地表现为想念，于是，她通过给妈妈画像的方式来表达这种情绪；失去母爱的痛苦和奶奶对妈妈的恶劣言语慢慢让她对妈妈产生了一些恨意，所以她慢慢接受了将妈妈称为戏子这样的说法；长大后，在选专业时，她果断地远离了妈妈所从事的职业。她对妈妈的感情一直都是复杂的，一方面为失去妈妈而悲伤，另一方面对妈妈的绝情充满了怨恨。不管是哪种感情，她都不敢承认，因为前者好像有悖奶奶的观点，而后者又背叛了自己。所以，她尽量回避自己对母亲的情感，为自己的很多行为找借口：我将演艺界的人称为戏子是因为奶奶老是这样说，我报美术专业是因为我绘画功底好，包括谈起这段往事，她也绝不显得优柔寡断。她是在努力压抑自己的潜意识。

潜意识是隐藏于冰山下的巨大能量，它终会在适当时候显露出来。当面试官说出“你和你妈妈长得很像时”，她的潜意识被触动了。小时候她以长得像妈妈一样漂亮为荣，因为那个时候，妈妈是美好和慈爱的象征，而现在，妈妈却和狠心、痛苦、陌生等感觉联系在一起，她抗拒那些不好的感觉。于是，她关了手机，看似是害怕那位面试官来找她麻烦，其实是在回避别人将她和她妈妈联系到一起。这次应聘的失败让她心里有一种胜利感：怎么样？你说我和我妈妈长得像是错的吧？我怎么会长得像妈妈呢？我和母亲截然不同，她长得漂亮是公认的，那我就是绝对丑陋。

为了强迫自己接受“我长得丑”的事实，她将找不到工作的原因偏执地归为长相问题，并用一次次失败的经历来验证这一点：怎么样，我没说错吧，我的确很丑陋的，用人单位都嫌弃我。

如果能坦然接受自己的“丑陋”，那倒也无妨。可是，柳莺却和自己的容貌较起了劲：想整容，不敢外出，不敢见人。她和容貌较劲其实是在和母亲较劲：你的离去带给我太多的悲伤，你让我过得这么累，我是应该爱你，还是恨你呢？

所以说，柳莺现在因为找不到工作而恨自己“丑陋”的真正原因其实是对母亲的复杂情感。丑由心生，如果不将这个潜意识挖出来，她的心结就无法解开，偏执的状态也无法改变。

只有有效地释放自己的悲伤，才能重新找回情感的平衡。

1. **不要有所顾虑，要尽情释放。**悲伤的过程会引起震惊、愤怒、怀疑的情绪，显然还有悲痛，而且这悲痛往往会显得无边无涯，你可能觉得自己哭起来停止不住，因为悲伤几乎压倒了你。也有可能你对此感到羞愧，特别是男人，他们大多不耻于暴跳如雷，却耻于悲悲戚戚。为了得到“真正的男子汉”的方式上的认同，很多男人压抑着自己的情感，这对于身心来说，都是很不利的。如果你在处理悲伤情绪时，仍然有所顾忌，那你就是在继续惩罚自己。

2. **关爱自己。**处理悲伤不是一两个小时内就能完成的，那可能需要一段时间，你用不着一天24小时去考虑这事，你要特别关爱自己，对自己好一点，你可以参加愉悦有趣的游戏，洗一个泡泡浴，或者读一本激动人心的小说，或与自己合得来的朋友聊天，通过获得更多的温暖和爱来融化悲伤带来的消极情绪。

让悲伤消融是需要时间的，但这并不是一个遥遥无期的过程，你需要慢慢接受自己蒙受损失的现实，还需要慢慢将精力从往昔的痛苦中转移到眼前和未来的希望上。当你接受了自己不该为那些损失负责的观点时，你一定会感觉好多了，那刻骨铭心的剧痛终将变得轻柔。

三、自我界定

我们首先来做个测试：

在你同父母的关系中，你是这样认为的吗？

——让父母高兴是我的责任；

——让父母自豪是我的责任；

——我是父母的全部生命；

——我的父母没有我活不下去；

——没有父母我活不下去；

——如果我把真相告诉父母（我离婚，我流产了，我失业了），那等于杀了他们；

——如果我同父母对立，就会永远失去他们；

——如果我告诉父母他们是怎样伤害我的，他们就会把我从他们的生活中抹去；

——我不应该做任何伤及父母感情的事，说任何伤及他们感情的话；

——我父母的感受比我的感受重要；

——我是个罪人，应当向父母赔罪；

——我知道，只要我能让他们认识到他们是怎样在伤害我，他们就会做出改善；

——不管他们以前干了什么，他们毕竟是我的父母，我得维护他们的威信。

如果这些观点中有四条或四条以上适用于你，那就表明你和父母之间是没有界线的。这种关系阻碍了你成为独立的人，增加了你的依赖性，夺去了你作为成人的权力。

人与人之间应该有一个界线，以此划分出哪些是你应该做的，哪些是别人应该做的，哪些事由你负责，哪些事由别人负责。良好的人际关系都是建立在明晰的界线基础上的。

和父母划分界线并不意味着你要同父母一刀两断，它只是意味着你是独立的个人，意味着你是你自己，父母的事由他们自己负责。

当你抛开了父母（或别人）的观点、感情和行为，不受约束地拥有

自己的观点、感情和行为时，你就进行了自我界定。如果父母不喜欢你的做法或想法，那么你就得忍受因此产生的某些不快。即使你的某些观点与他们的一致，或者你的行为得到了他们的赞同，自主地做出选择，不受约束地同意或反对他们的意见，对你来说也是十分重要的。

（一）划清责任

首先，你必须卸去为童年那些痛苦事件而承担的责任，将其放在承担者的身上。

请为自己安排一段安静的、可以独处的时间，同内心深处的那个孩子进行一次谈话。为了使你能身临其境地感觉到自己当时是那么弱小无助，你可以找一张小时的照片，大声地对那个孩子说：你当时不该为……负责任。

你不该为……负责：

- 他们忽视你的存在或不理睬你的做法；
- 他们让你觉得自己没人疼爱，也不讨人喜欢的做法；
- 他们狠心或不体谅人的嘲笑；
- 他们骂你的话；
- 他们的不幸；
- 他们的难处；
- 他们对自己的难处无所作为的选择；
- 他们的酗酒及酗酒后干的事；
- 他们对你的殴打。

这一练习的第二部分涉及要将责任归咎于应承担的一方——归咎于你的父母。

为了使这一点显得鲜明突出，请注意表上的每一项，但要这样开头：“我父母应当为……负责。”刚开始你可能觉得将这些责任都推给父母有

些不妥，因为一直以来你都是“大包大揽”的。因此，你需要多次重复以上的练习，让自己的理智战胜感情。

将童年的责任实事求是地卸给应承担者——父母，并不意味着你可以为自己所有作茧自缚的行为开脱了，曾经是孩子的你绝不等于实际你作为成人的责任。

下一张表将帮助你集中认清自己应负的某些责任，大声说：“作为一个成年人，在你父母的关系中，我应当为……负责。”然后再在这句话的后面接着念出下面表中的每一项。

你应该为……负责：

- 成为一个独立于父母的个人；
- 如实地看待自己与父母的关系；
- 正视童年的现实；
- 有勇气承认童年发生的事情与成年以后的生活之间的关系；
- 鼓起勇气袒露自己对父母的真正感觉；
- 不管他们健在还是故去，抵制并减少父母对自己的摆布和控制；
- 改变自己刻薄、残忍、苛刻、控制的言行；
- 寻找足够的力量帮助自己治愈心中的那个孩子；
- 重新获得成年人的力量和信心。

在朝着这些目标努力的时候，你也许会受到挫折，你可能会重新滑回到旧有的行为和思维模式中去，甚至会决定偃旗息鼓。不要灰心。事实上，你应当预计到有可能存在偏离目标的情况，这是一个过程，不可能十全十美，其中有些目标比另一些容易，但所有的目标都是可以达到的，你是能够将内心深处那个孩子从无休止的惩罚中解放出来的。

（二）不要反应，要回应

当父母骂我们“很笨”、“很丑”、“真应该去死”时，我们会是什么反应？大多数人可能都会自怨自艾，认为自己真的很笨、很丑，以至于让父母伤心、失望、憎恨自己，觉得自己真应该去死。

不假思索地接受，这叫反应。只会“反应”的人，会把别人小小的暗示当成人身攻击，把一个微不足道的建设性批评视为个人的失败。在这种环境下长大的孩子，没有自我，没有方向，经常迷失在别人的意见里。

与反应相反的是回应。回应是理智的，不仅有情绪反应，还会动脑思考。

理智回应是不管父母对你说了些什么，你都能维持自己最基本的自尊，这是极有价值的一点。别人的思想和感觉并不能将你拖入自我怀疑的深渊，因为你有自己的观点和认识。理智回应可以使你获取很多事情的主动权。

小的时候，我们对自己的大部分看法都来自父母的评价，现在，我们长大了，我们对自己应该作一个客观的自我评价：我是一个怎样的人？我有哪些优缺点？当父母对我们作出负性评价时，我们就不会再像小时候那样条件反射地反应了，而是理智地回应：父母的说法不妥！我并不是他所说的那样！这种回应就是划清了父母的观点与我的事实的界线！

（三）表明立场

理智回应包括一个很重要的内容，那就是表明立场。表明立场就是向父母表明你的想法和信念，告诉他们：什么是你愿意做的，什么是你不愿意做的，什么可以商量，什么没有商量的余地。

当然，在声明自己的立场之前，你首先得决定自己的立场是什么。比如，你已买房结婚，可父母却提出要搬过来和你一起住，理由是可以照顾你们的生活，但你和爱人更渴望自由的两人世界，怎么办？这种情况下，你可以有三种立场：第一，明确告诉他们：我不愿意和你们住在一

起；第二，告诉他们，你们可以在指定的一个时间段内和我们同住；第三，随他们的便，他们想住多久就住多久。

不同的立场带来的结果是不一样的，所以你必须权衡利弊，慎重选择。一旦选择了，你就必须承担责任。如果你选择“第一”项，那你要确保不会太伤父母的心，如果他们伤心失望，你应该积极弥补。如果你选择第三项，那你对他们的长住就不能再有怨言，因为那是你自愿的。结合现实生活中的实际情况，比较聪明的选择是第二项。这就需要你在一开始就表明立场：欢迎你们来往，但只能住一个星期左右。这样既维护了自己的需求，又在一定程度上安抚了父母。父母明确了你的要求后，大多会表示理解并遵守。

四、结束循环

尽管你非常不愿意，甚至不承认，但事实上，你会无意地将自己在父母那儿受到的痛苦和折磨又延续给你的孩子，或者变相地折磨你的亲人、朋友，其实，你的父母也是从他们的父母那儿学来的“恶习”。这种精神虐待（也许还有身体虐待）总是周而复始地循环，延续数代，虽然这种闹剧的表现形式可能不一样，但其后果却极为相似：那就是让你变得胆小、自卑、敏感、迷失等。现在，你知道了这种伤害的前因后果，那就要打破这种循环。打破循环，意味着不再像个受虐者，在父母、配偶、子女、朋友、同事面前扮演可怜兮兮、依附他人的孩子角色，你要变得更有力量，更有主见；打破循环意味着不再像“虐待”自己的父亲或母亲那样，肆意伤害你的孩子；打破循环意味着不再像个满腹冤屈的“讨债鬼”，蛮横地向配偶、同事、朋友声讨他们并不欠你的情感债。打破循环，虽然变化是从你自身开始的，但其影响却非常广泛，你周围的人都会受益，最重要的是：你的孩子将不会再受到你童年的类似伤害，这将会改变你今后几代人的性格和家庭关系。

晓枫来找我咨询。她在一所中学当老师，经常被评为全校，甚至全市的十佳园丁；女儿8岁，聪明漂亮；丈夫对她温柔体贴，人也能干，是一家公司的副总经理；他们经济比较宽裕，有房有车。她说：“按说，我应该是一个幸福的女人，可是，我并不开心，我总是皱着眉，爱发脾气，生活中好像有太多的事让我生气。”她给我讲了上周六的事——

案例一：我为什么总是发脾气

我带女儿去银行取钱，自动取款机没钱了，只好到柜台取，营业员是新手，手脚有点慢，我非常烦躁，对大堂经理直嚷嚷：“你们是怎么将客户当上帝的？你们是怎么履行服务承诺的？”接着我们又去电信公司交电话费，被告知要交1毛8分钱的滞纳金，我很生气，质问他们：“我从没有收到欠费的通知，为什么要交滞纳金？你们不催缴费用，那是你们的失职！”路过水果摊，女儿要吃草莓，便称了一斤，我付完钱，发现有两颗草莓烂了，就很恼怒地要将草莓全部退掉，摊贩不同意，便和她吵起来。回家的路上，女儿对我说：“妈妈，你为什么老是和别人吵架？我觉得很难为情。”我这才发现自己竟然走了一路，吵了一路。

我对丈夫和女儿也总是持批判态度。丈夫不买菜，我会抱怨他太懒、没有家庭责任感，他偶尔买菜，我又会将他批得体无完肤，说这个买贵了，那个买多了。丈夫看电视，我会提醒他：“不要在沙发上抽烟！”丈夫洗澡，我会怨怪他浪费了很多水。丈夫说，他好像是这个家里的客人，做什么都得小心翼翼。女儿做作业，我一会儿嫌她写得慢，一会儿又提醒她不要写错别字，又一会儿敲她的脑袋教训她：“这么简单的题目竟然做错了！”有一次，女儿和他爸说：“妈妈的嘴巴老是说个不停，我一句也没听进去。”我气得不行。

“我为什么这么爱生气？难道我总是很倒霉，总是碰到不好的事吗？”
晓枫问我。

我告诉她：每个人的行为都是内在关系的投射，她对外界充满批判和否定，可能是因为她从小生活在被批判、被否定的环境中。

她马上点头，说：“是的，小的时候，父母总是讥笑我人长得丑，脑子笨，反应慢。我觉得自己就是一只不能见人的丑小鸭。为了避免父母的批评和嘲笑，我在家里不敢多说话，不敢流露自己的喜怒哀乐。”

我给她分析：“那个时候，你的力量很弱小，无法抗议。现在，你成人了，在自己的家里，在事事都顺着自己的丈夫面前，在弱小的孩子面前，在天天喊着‘顾客就是上帝’的服务机构面前，你觉得有了力量，有了表达的权利，所以，内心那个受了无尽委屈的小女孩要抗议，要发泄被压抑的愤怒。”同时，我还提醒她：“这只是从自我发展的平衡性在考虑，你还可以从传承的角度想一想，你是不是从你父母那儿学来了一套爱的方式，认为否定和批评就是爱。”

她告诉我，是的，父母一直用这样的方式在对待他们几个孩子，包括他们疼爱的晚辈。她给我讲了一个例子。

周末，晓枫带女儿到父母家吃饭。她已经两个月没有回娘家了，她母亲很高兴，在厨房里忙忙碌碌。不过，她母亲也不忘时时探出来头，喝斥外孙女：“你怎么这样调皮？”“马上就要吃饭了，还喝什么饮料？”“看电视不要离得太近！”“你看你，西瓜汁弄到沙发上了！”对于母亲的干涉，晓枫非常烦躁，没好气地回她：“不要老是将嘴巴搁在她身上，让她放松地玩一玩，不行吗？”母亲很生气，将锅勺弄得震天响：“怎么？我说她两句都不成？你们太娇惯孩子了！”晓枫正要辩解，姐姐阻止她：“你们这么长时间没回来，妈天天念叨娅娅（我女儿），今天好不容易逮着机会，当然要多看几眼、多说几句，做姥姥的哪会有坏心！”后来晓枫想明白了，这就是母亲爱晚辈的方式！也许，母亲一直认为，她曾那么刻薄地批评和否定我们，那是在关心我们、爱我们。想想我自己，不也是把经常提醒和告诫丈夫、女儿当作关心他们的一种方式吗？

我问她：“你的母亲是怎样一个人，能讲详细一些吗？”

她告诉我：“我的母亲是当年那个小地方的知识分子，读过高中，当过老师，做过会计。也许正是这样的身份，让她总以一种居高临下的优越感评论周围的一切。她好像永远处于一种烦躁不安的状态中，她说，自己琴棋书画样样精通，生的几个女儿咋这蠢？她说，别人家的男人那么能干，自己的男人为何这般窝囊？父亲用一块绿色抹布擦了桌子，母亲会大叫：‘应该用那个红色的抹布！你什么事都干不好！’然后，她会骂他无用、懦弱，然后会怪婆婆舍不得钱送自己的儿子读高中，导致父亲仕途不顺；然后，会骂婆婆一直偏心眼，对她这个媳妇是多么不公。因为抹布的事，母亲会和父亲吵一整天的架，我们几个孩子躲在一边，大气不敢出。母亲会觉得天下所有的人都对不起她，她总是找一切机会向所有的人发泄怨气，包括她的小孙子、小孙女。”

我提醒晓枫：“每个人的内心都有一只储存爱的箱子，如果这只箱子从小就储存了足够的爱，那长大后，他会成为一个善良的、有爱心的人；如果这只箱子一直是空的，或者是半空的，那他以后必然会对人、对社会充满怨气，总是找机会向人索取爱。”

晓枫想了想，若有所悟地说：“也许，母亲心里的那只箱子是半空的。她的父母没有给予她足够的爱，导致60岁的她一直生活在一种不满足的状态中。”

我引导她回忆一下姥姥和她母亲的关系，也许从中就能发现母亲的“箱子”为什么是半空的。

晓枫说：“在我小时候的记忆里，母亲对姥姥和姥爷从没有一个好脸色，说话总是冲冲的，像大人批评孩子那般严厉、无情。周围的人都说她一点儿都没有不孝心。我常常想：母亲是不是姥姥姥爷亲生的？我10岁那年，姥爷去世，母亲没有掉一滴眼泪，这更坚定了我的猜测。去年，85岁高龄的姥姥突然双眼失眠，母亲的态度突然发生了翻天覆地的变化，她趴在姥姥的腿上痛哭流涕，回家后也常常是眼泪汪汪地说：“我心疼我的娘！我对不起她！”我开始否定幼年的那个猜测。可是，母亲以

前为什么对姥姥那样凶恶呢？”

我问他：“你知道母亲小时候的故事吗？”

“知道一点吧，姥姥是姥爷的填房，姥爷的前妻因病去世，留下一个两岁的女儿（那就是我的姨妈）。姥爷总是怀疑姥姥这个继母会刻薄自己的女儿。姥姥忍了一肚子委屈，生下我母亲后，经常会将自己的亲生女儿置于一边，而去照管继女。姥爷也是对自己的大女儿宠爱有加，对小女儿甚是挑剔……”

“现在，你能将母亲的性格和她的成长环境联系起来了吗？你应该理解母亲那紧锁的眉头、那紧绷的脸颊蕴含了多少委屈。童年的她也和当年的你一样，无法向不公的父母抗议，只能乖乖地顺从。成年后，她才有力量向日渐衰老的父母声讨冤屈。当然，她要声讨的对象不仅仅是父母，而是周围的一切。因为爱的箱子是空的，她便不断地向人索取，你的父亲是受害者，你们这几个子女也成了受害者。一直到现在，她对爱的渴望仍然像一个小女孩那般执著。”

晓枫忙不迭地点头，说：“是的，母亲有时候就像小孩子那般好哄。”她给我讲了一个事：我们一家三口到母亲家吃饭，我丈夫说：“妈，您做的这道红烧肉真好吃，比酒店的专业厨师还做得鲜。”母亲很高兴，绽放着灿烂的笑脸，和女婿说了很多话。这是丈夫事后讲给我听的。我很惊讶，粗心的我竟然没有发现母亲的笑容。在我的记忆里，母亲很少笑。

“你知道你母亲为什么很少笑吗？那是因为你们几个孩子都习惯了以她对你们的方式来对待她。小时候，她否定你们，现在，你们否定她。她其实是多么渴望得到别人的肯定。那是60年前那个小姑娘的梦想。”

晓枫的眼睛有些湿润：“我那外表强悍、经常河东狮吼的母亲，原来不过是那个小小的渴望爱的女孩！”

“是的，她趴在双目失明的高龄母亲腿上哭泣，她其实是在为那个可怜的小女孩哭泣啊！她发现她终是讨不回父母的爱了，小时候，以乖顺的形象没有获得，成人后，以对抗的形式也无法获得，父母终将离她而

去。她是多么不甘啊！因为童年的那个梦无法再实现！”

我引导晓枫以心理追溯的方式，分析了三代人的性格，让她明白了爱的恩怨如何在一代一代之间循环。“有什么样的父母，是一个人的命运，你必须接受。对于得到的爱，你要好好地珍惜；对于没有得到的爱，你也要坦然，这样，你才能以平静的心态对待生活，而不是觉得所有的人都欠你的，而不是向所有的人声讨。”想到她对待女儿的方式，我提醒她：“你现在要做的一件很重要的事：就是结束这种循环，做一个温柔的好妈妈，好好爱你的女儿，不能再像你的姥姥对待你母亲、你母亲对待你那样对待你的宝贝女儿，否则，你的女儿将来会复制你爱抱怨的母亲或爱发脾气你。”

两个月后，晓枫给我发来一条短信：“谢谢你的帮助！遇上你，不仅仅是我的幸运，更是我女儿的福气。我希望女儿将来成为一个充满爱的、安宁的、温柔的好女人。”

原生家庭对一个人的情感发展就是这样神奇。你也许自认为比你的父母更能干、更优秀，但事实上，你常常会在无意中复制了他们。美国心理治疗大师米纽秦有一本心理学著作《回家》，这个书名非常完美地诠释了一个人的心理发展与家庭的关系：每个人都是走在回家的路上，你无法摆脱的。我们能做的就是，找到这条路的弯曲之处，并尽量将它修正。

（一）承认自己在“投射”

很多人在对孩子发火时，并不认为是自己的问题，而是将板子打在孩子身上：因为你不听话，妈妈才生气；你犯了错，所以我要打你。孩子很容易接受父母的信息暗示，将父母不好的行为都归咎于自己，而且会努力用言行来讨好父母，孩子因此会失去自我，这对孩子是一个很大的伤害。

父母要勇于承认自己的问题，同样一件事，不同的父母有不同的态度，这就表明了每个人的心理状况。比如，孩子在玩具店选玩具，一不

小心摔破了柜台上的玻璃瓶，店主和所有顾客的目光都集中到了这个孩子身上，孩子吓得缩到一边，大气不敢出。有的父母可能会考虑到孩子的感受，拍拍孩子：“没事，没事。你是不小心的，我们不怪你。我们赔偿就是了。”而有的父母可能会大发雷霆，朝孩子大吼：“怎么搞的！告诉你了，让你不要碰！你不听，尽闯祸！让你在家好好呆着，你偏要出来！你还嫌你不够麻烦吗……”能有一个“前者”父母，那真是孩子的福气，“后者”父母将自己的焦虑转嫁给了孩子。面对突发事件，他们不知道该怎么处理，也许，在他们的记忆里，家里出了什么事，不管是不是自己的责任，都会受到父母的责骂，所以，他们就有了这样的思维模式：责任都应该由孩子承担。做“后者”父母的孩子，他们会变得敏感多疑、谨小慎微，时时处处看父母的脸色行事。

明白了自己喜欢将内心的焦虑投射给孩子，那就要自我约束。当你忍不住要发火时，请告诉孩子：对不起，妈妈有些生气，想一个人呆会儿。

面对孩子所犯的错误，你如果不能像“前者”父母那样温和地安抚孩子，或者理智地教育孩子，那你能做的最有意义的事就是：远离孩子，避免孩子受到伤害。

（二）对孩子作出承诺

孩子生下来就是要被人爱的。不能因为自己未曾得到父母的关爱，你就苛刻对自己孩子的爱。你需要对孩子作出承诺：“宝贝，我会更好地爱你。”言语上的承诺是为了随时约束自己的行为。

为了履行“更好地爱孩子”的承诺，你必须学会控制自己的情绪，不让孩子成为你情绪的垃圾筒。

你还要用心学习怎样做好父母，因为你的角色榜样——自己的父母是不称职的，你要想着自己不会怎样做才算是一个好家长。

一位妈妈出差，她给3岁的女儿打电话，女儿在电话里说：“妈妈，我有点想你。”妈妈顿时热泪盈眶。从小，她的父母对她很疏远，很少关注她的感受。小学三年级，父亲生病住院，要做大手术，看到父亲痛

苦而又坚强的样子，她很感动，写了一篇日记：“爸爸，我爱你。”父亲偷看了她的日记，当着很多人的面笑话她：你呆呆傻傻的样子，想不到还有这么复杂的情感。她羞得无地自容。这以后，她再也不敢在父母面前表露出半点情感。恋爱时，她也不敢和男友谈“爱”和“想念”这些字词。现在，3岁女儿的一句“妈妈，我想你”触动了她心底的柔软之处，她的情感也汹涌而来，她对女儿说：“宝贝，妈妈也想你！”说完这句话，她觉得自己很温柔，充满了母性的光辉。女儿唤醒了她的情感，她开始经常对女儿说：“妈妈爱你，妈妈想你。”她也开始尝试着对丈夫说：“我爱你”。她发现，在表达这些情感时，自己心情愉悦，而且她也能感受到丈夫和女儿都被她的情绪所感染，眼里充满了惊喜。“我爱你”，成了她们家经常说的一句话，很多情况下，这句话让紧张的气氛变得柔和，让紧绷着的脸绽开笑容。她越来越明白，爱，是要说出来的。

怀着“更好地爱孩子”的目的去学习做父母，你便会发现，陪着孩子成长是一件多么幸福的事，而绝不是你父母曾经表现的那样：烦躁、痛苦、受折磨。

要履行“更好地爱孩子”的承诺，还有一点就是，避免你的父母再来伤害他们的孙子。你的父母肯定是爱孩子的，那是毋庸置疑的，他们爱孙子，绝对会超过曾经爱你。但这并不表明，他们不会继续伤害孙子。

一位爸爸告诉我，说他和自己母亲大吵了一架，赌气不再让她带孙子了。原因是：他6岁的儿子骑自行车时，不小心撞倒了奶奶在门前种的月季花，儿子马上下车，去扶那倒下的花盆，奶奶正好出来，非常生气，说难怪我这些花一直都长不好，原来是你这个小畜生在捣蛋！儿子辩解：“我没有！我以前从来没有碰过你的花！”奶奶根本不听他的话，气愤得踢了他几脚，孙子委屈得大哭。这位年轻爸爸知道后，向母亲大吼。旁人劝架，说奶奶打打孙子，很平常的，你何必发这么大的火呢？奶奶也说：“你们小时候，我也是这么打你的啊。”他的情绪更激烈了，说：“我绝不能让儿子重演我的悲剧，我不要你带孩子了！”在外人看来，这

位爸爸有些小题大做。事实上，是奶奶迁怒于人的言行勾起了他童年痛苦的记忆：从小，母亲就喜欢发脾气，常常是无缘无故就痛打孩子一顿。这看似平常的事，让这位爸爸从小就非常胆小、自卑，说话走路都小心翼翼，生怕不小心惹了“火药桶”。长大后，他备受自己懦弱性格的折磨：痛恨，但又经常投降。现在，母亲又用这种方式对待孙子。他想，如果不予以制止，那自己的儿子可能又会沿袭他懦弱的性格。

当然，这位爸爸的言行有些过于激烈，并不能让奶奶真正认识到自己的问题，而且会让奶奶有一种逆反心理：你说我不好，我偏要这样做。他可以用比较温和的方式和奶奶讨论这个问题，如果奶奶仍然不肯接受，那他就应该巧妙地尽量避免孩子和奶奶接触。

（三）及时向孩子道歉

你的父母也许很少，甚至从来没有向你道过歉，他们自以为是的固执对你造成了持续不断的伤害，如果他们能稍稍顾及一下你的感受或者听听你的意见，他们也许就会及时意识到自己言行上的不妥，而做出一些改变。

现在，你要打破那种精神虐待上的家庭循环，那就要学会向你的孩子道歉，为你曾经对孩子的伤害或觉醒之后偶尔犯下的错道歉。

向孩子道歉，你也许会觉得难堪，或将其视为软弱的表现，甚至担心道歉会降低自己的权威。事实上，你的真诚、勇敢会让孩子更加尊敬你，与你更加亲近。你可以这样对孩子说：“宝贝，对不起，我伤害了你。我虽然是母亲（父亲），但我没有权利打你，也没有权利骂你，你没做什么错事，但却受到这样的待遇，这对你是不公平的。你是个好孩子，我爱你……相信我，我会尽量克制自己的情绪，我不会再伤害你，如果妈妈（爸爸）哪方面做得不好，请你及时提出来，好吗？”当你向孩子道歉时，你就是在教他们相信自己的感觉：孩子，你是对的，你觉得我所做的“不公正”的事情的确是不公正的，你的感觉是正确的。你也借此表明：发生了事情，并不一定都是你的错，爸爸妈妈也会犯错误，但爸

爸爸妈妈愿意承担错误。你传达的信息还会包括：每个人都有犯错误的权利，只要他们愿意承担责任并改正，就很好。通过道歉，你在培养孩子关爱他人、宽容他人的品德。

你身上有着改变自己孩子命运的力量，当你自己从内疚、自责和愤怒的情绪中解脱出来时，你也解救了自己的孩子；当你中止了旧有的家庭生活模式，打破这一循环，你就等于给你的孩子，给你的孩子的孩子，给子子孙孙一份无价的礼物，你就是在塑造未来。

五、重新认识爱

你的父母用错误的言行来诠释爱，那些对你造成伤害的爱其实并不是真正的爱，你可千万不要上当。你需要重新来认识爱。

爱不仅仅是一种感情，它更是一种行为方式。父母都是爱孩子的，这是在感情上，而在行为方式上，他们却做着和爱背道而驰的事，使得孩子感觉不到爱，只有伤害。

你知道吗，真正的爱是深深的理解和接受。这是美国人本主义心理学的代表人物罗杰斯对爱的定义。那么，相反，假若父母做不到对孩子的理解和接受，而急于将自己的意志强加在孩子身上，这就不是爱。很简单的衡量标准，但是要真正做到，也并不容易。举一个简单的例子。一个3岁的孩子会拒绝接受一小块大饼，他一定要一个完整的。对于这种行为，大人会说，这个孩子怎么这么不懂事，不知道节约。其实，孩子这样做，是因为他正处于追求完美的敏感期。一张整个的饼，是完美的，会满足他的心理需要，而一块被切了一部分的饼，是破损的，会让这个正追求完美的孩子感到不舒服。其实，他并不贪婪，假若你给他一张完整的、小小的饼干，他一样会心满意足。可是，有多少父母能理解并满足孩子这小小的愿望呢？父母们都很容易急于给孩子建议和命令，这是因为，给建议和命令，远比理解容易。理解了，才能做到接受。

你还要明白，真正的爱是利他的，是出于让对方高兴，让对方觉得好。父母的很多行为看似在为了孩子好，其实更多的是为了一种自我满足，为了安抚自己内心的焦虑，为了填充自己内心的空虚，为了实现自己的完美主义。父母在满足自己的过程中，孩子的感受被忽视了，孩子的成长因此被挤压。真正的爱应该更多地从孩子的角度考虑：他需不需这样的爱？他需要我做什么？

真正的爱是无条件的，是无偿的给予。当然，没有哪个父母会承认自己对孩子的爱是附加了条件的，是要求回报的。可事实上，很多父母就是以爱在“要挟”孩子，比如，“我生了你，养了你，你就应该听我的”“你考得这么差，怎么对得起我的辛苦”“我为你付出了那么多，你应该懂得感恩”。父母不可能对其他人有这些要求，但是因为他们“非常爱”孩子，所以他们就觉得自己有资格来对孩子提一些要求。附加了条件的爱让孩子感觉到压力，所以，很多孩子往往会对父母予以逃避。真正的爱是无条件的，父母给予时是坦然的，孩子接受时也会坦然，爱因此顺畅流通。

真正的爱就是温暖、愉快、安全、稳定和内心平静的感觉，它绝不会折磨你，让你自责、痛苦，当有人向你表示爱的时候，你会感到自己在为别人所接纳、关爱、看重和尊敬。

一旦你理解了爱是什么，你就会明白你的父母其实并不懂得爱，他们在“为人父母”上是不称职的，这是一个你不得不接受的可悲的事实，但是当你明确地界定并承认了父母的局限性后，你便打开了一扇生活之门，你欢迎那些真正的爱，同时，你也将给予别人真正的爱。

最后的话：相信你自己

小时候，像所有的孩子一样，你把父母的赞同或者反对作为确定自己好坏的尺度，而父母的评价往往并不客观，甚至会扭曲事实，所以这种衡量的尺度常常会让你违心地去相信一些事情。

现在，面对本书，你已经看明白了很多东西，你可以不再从父母那儿，而是从自己这儿寻找尺度，学会相信自己对现实的洞察力。比如，当有人对你发火时，从父母那儿获得的思维模式是：那肯定是我的错。而现在，你可以相信自己的直觉：也许并不是我的错。你还可以作出理智的判断：我没有错，是他自己心情不好。

你还会发现即使父母不同意你的意见，或者不赞同你的所作所为，你也能够受得住这种煎熬。因为你已经不再需要他们的肯定了，你可以清晰地界定自己。

也许，你越能界定自己，越具有独立性，就越不讨父母的喜欢，但是，记住，这并不是你的错。父母不喜欢变化和挑战，那是他们的问题。你要相信自己的感情和洞察力：我是在往正确的方向走。最终，你的父母也许会接受新的你，你们的关系会变得更加成熟。也许，他们会更加固执地维护他们自己的观念和行为方式。不管怎样，你要坚持自己的方向，而不要因为他们的态度而影响自己的思想和行为。

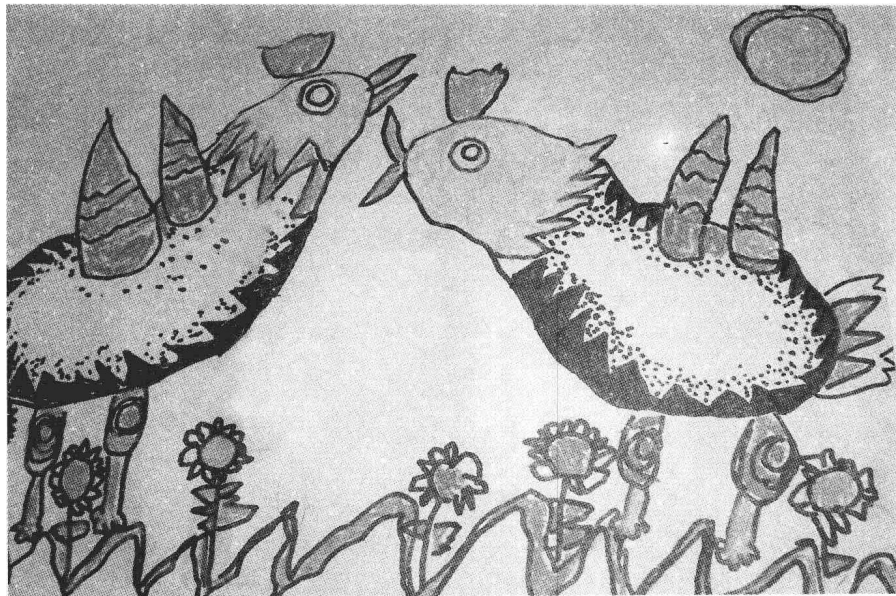
成为一个真正的成人并非是一蹴而就的过程，这需要你上上下下、进进退退、里里外外，在各方面准备好踉跄而行，准备好犯错误，焦虑、恐惧、内疚和迷惘也是不可避免的。但是，你要知道，这些魔鬼无法控

制你了，这才是最关键的。

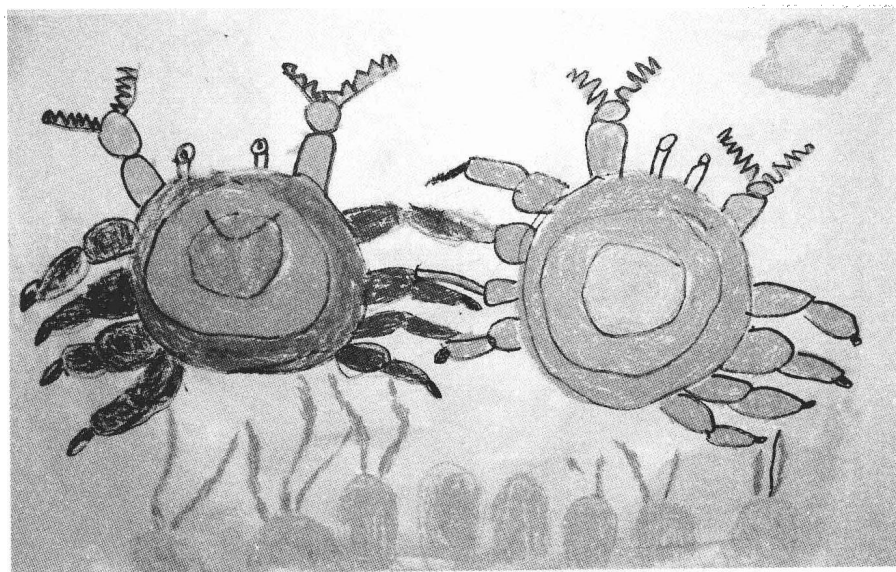
当你能很好地把握和父母的关系时（包括以前和现在），你就会发现你与其他人、与外界外物的关系将会出现引人注目的改变，你会惊喜地发现，你开始享受自己人生的自由。

恭喜你！

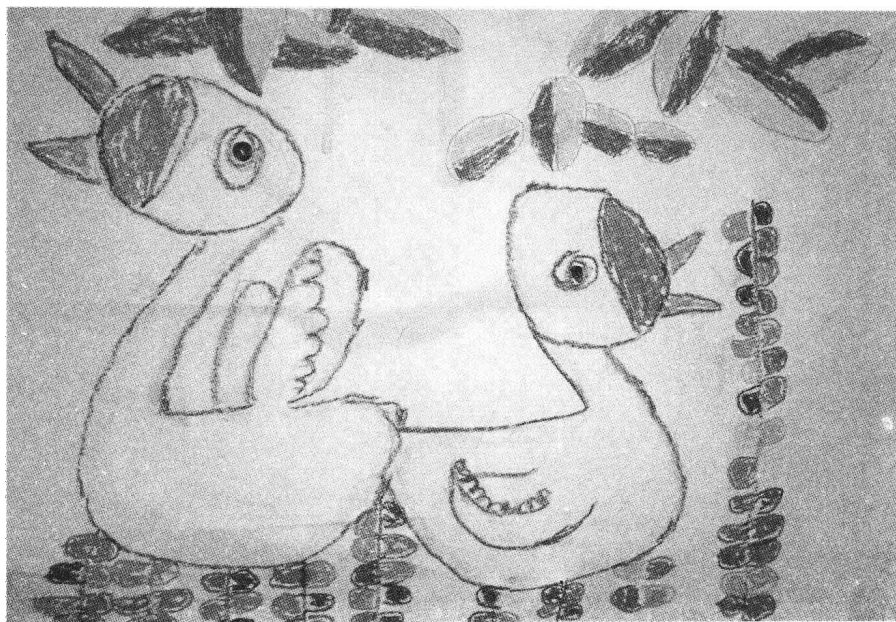
附录



图一



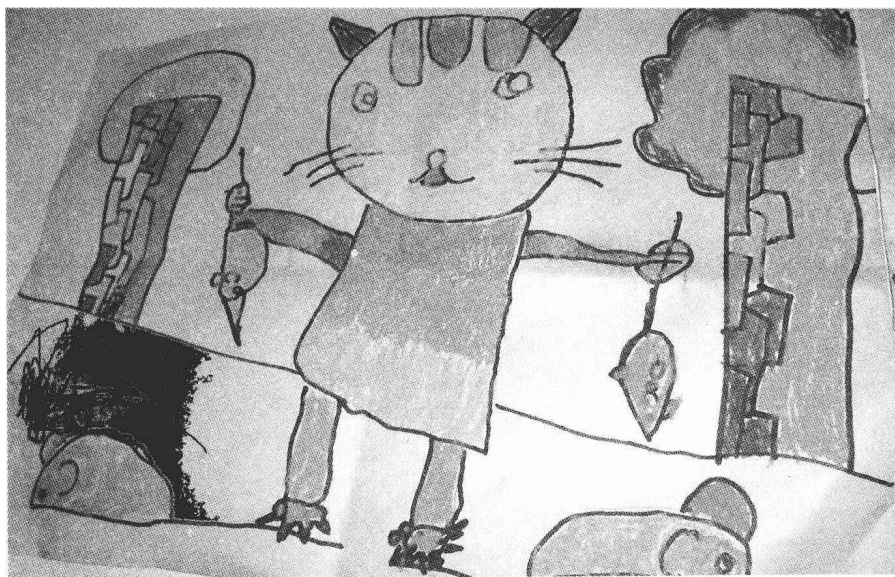
图二



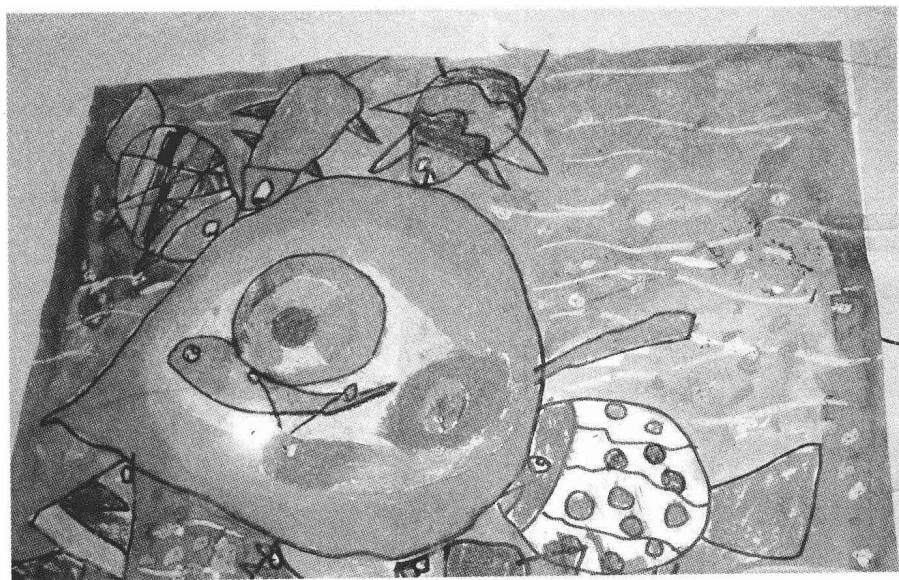
图三



图四



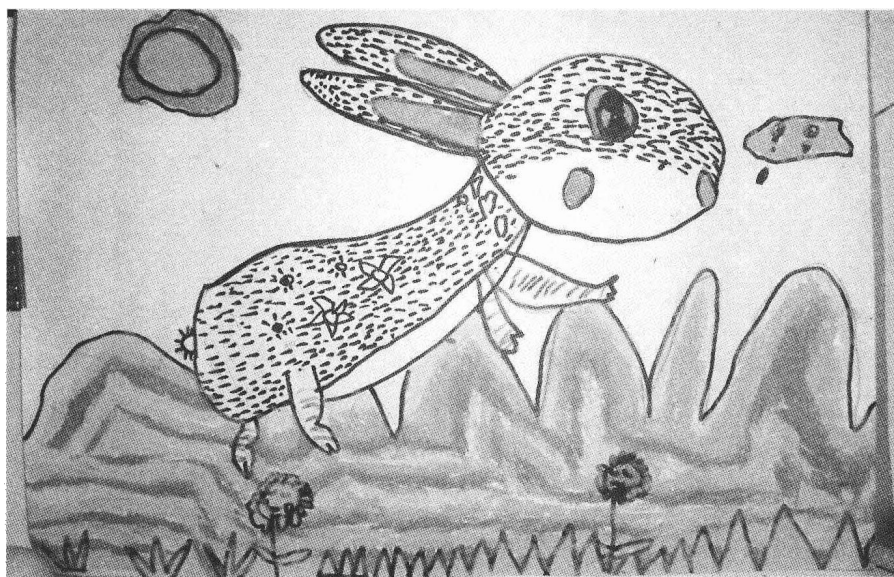
图五



图六



图七



图八