《自我和解：给曾经受过伤的孩子》

无论父母如何表现，对父母如此憎恨都会令子女感到不适，产生这样的想法会令他们感到痛苦。讨厌父母和讨厌朋友不一样，和讨厌对自己的不好的老师不一样。父母是不可以任意憎恨的，连单纯的讨厌都难以承受，如果对父母的敌意上升至瞬间想要杀死他们，一定会令你感到难以形容的痛苦。你会一直把这种想法隐藏在内心深处，不承认他们存在过。怨恨父母的时候，子女为什么会产生心理压力呢？答案是因为负罪感。虽然恨自己的父母，但除了恨，也有爱。

宽恕是人类独有的高层次价值，但是，它是无法强求的。是否原谅别人，这是当事人自己的选择，是他（她）内心产生的意愿。理解也一样，它是在我们心中自然而然发生的事情，谁也不能强迫。不必费尽心力试图理解父母。父母带给我们的创伤也许永远都无法愈合，如果无法理解、无法原谅，完全可以顺其自然，不必强求。因为，这是对我们感情的尊重。

父母或是伴侣或是友人，在说一些话的时候，他们也将这种合理化了，甚至于他们完全认为自己是对善意的，自己都没有意识到，自己会对他人带来多大的影响和伤害。哪怕沟通的对象已经在高压下郁郁寡欢。可是他们依旧能用自己善意的动机，来粉饰自己带来的危害性 。

善意的动机并不等于带来正常的，甚至是正向的行为。他们的动机是好的，他们是想指出孩子的缺陷然后让他改正，进而变成更好的人。可是一遍遍的否定，只会让人更加的自我怀疑，更加自卑。

一位妈妈对我说：“院长，我们家孩子算是完了，他学习太差了。”我问她：“孩子经常做坏事吗？”妈妈瞪大眼睛否定道：“没有。”我继续问：“孩子每天都去上学吧？”妈妈说：“是啊。”“孩子在学校认真吃饭，跟其他同学也合得来吗？”妈妈又回答：“是的。”“那么师怎么评价他的呢？”妈妈用轻快的声音答道：“说他和同学们相处得很不错。”我又问：“孩子愿意上补习班吗？”妈妈回答：“是的。”最后我说：“如此说来，孩子在学习方面没有任何问题。”

当人一直没有办法满足父母和老师的要求，会陷入自我否定的恶性循环。

要想更好的迎接明天，请在今天结束之前原谅自己。熄灭内心不良的火种，这就是原谅。今天萌发的火种，请让它在今天熄灭。否则，他会在不知不觉间变成熊熊燃烧的火苗，把我们心灵的房屋全部烧毁。心灵的房屋不复存在了，我们珍惜的东西也会化为灰烬。

时间无法倒流，但情绪可以止损。不要苛责自己，不让负面的情绪在记忆里不断放大。

及时的自我和解，不仅仅是对当下自己的慈悲，更是每一个明天积蓄力量。