

为何家会伤人

揭示家庭中的心理真相：为何家会伤人

作者：武志红

宠爱自己 溺爱的心理真相

心理医生的蛋糕究竟为谁而买？

包办型溺爱让子女为父母而活(1)

包办型溺爱让子女为父母而活(2)

溺爱：一个非常温柔的陷阱

以爱的名义摧毁孩子的感受(1)

以爱的名义摧毁孩子的感受(2)

放纵型溺爱：最懒惰的爱

家里是“小霸王”，校园里是“小恶魔”

放纵型溺爱的父母在培育自己的敌人

时代、文化和隔代抚养加剧了溺爱

隔代溺爱的六大原因(1)

隔代溺爱的六大原因(2)

挫折帮孩子走出天然自恋(1)

挫折帮孩子走出天然自恋(2)

父母，别把焦虑转嫁给孩子(1)

父母，别把焦虑转嫁给孩子(2)

父母，别把焦虑转嫁给孩子(3)

父母的转嫁为什么容易成功(1)

父母的转嫁为什么容易成功(2)

改变之道：与孩子一起成长

和孩子一起直面高考失利

案例：自闭的失败者

分析：自闭=逃避否定

治疗：妈妈向女儿道歉

高十二、初九与压力

复读两年后，她从初一开始读

聪明父母懂得减压之道

突破一点，改变预言(1)

突破一点，改变预言(2)

由点到面，逐步突破

会学习，还要会考试(1)

会学习，还要会考试(2)

站在考官的角度上看考试

父亲太暴躁不是你的错

把他的责任还给他

认识并接受真相

恨就恨，但不要报复

放弃保护妈妈的想法

父母像小孩，儿女莫纵容

“任性妈妈”逼女儿约会

对待“孩子化父母”，儿女应温和而坚定

儿女应拒绝父母的“非理性要求”

颠倒的关系让孩子很痛苦

别拿自己的尺子量对方

揣测：“我的丈夫有外遇” (1)

揣测：“我的丈夫有外遇” (2)

评价：“你能被提拔就怪了” (1)

评价：“你能被提拔就怪了” (2)

出主意：阻止了对方倒苦水

部分推理：“你的事实不是我的事实”

事实推理：他常做什么=他爱做什么

不要把权力规则带回家

在家中有意使用权力：女强人“吞并”

在家中有意使用权力：女强人“吞并”

“男强人”只会用钱表达爱

彻底抛弃家的规则，公司高管的儿子是

成为权力强迫症的俘虏老将军令儿子不

男人更容易将权力规则带回家

解决之道：让珍惜成主旋律

男孩归爸爸，女孩归妈妈

夫妻关系有优先权

表面上亲妈妈，实际上学爸爸(1)

表面上亲妈妈，实际上学爸爸(2)

表面上亲妈妈，实际上学爸爸(3)

表面上亲妈妈，实际上学爸爸(4)

分离：生命中永恒的主题

第一个分离：分娩

第二个分离：与妈妈“分手”(1)

第二个分离：与妈妈“分手”(2)

第三个分离：与家的分离

温暖的过客：我们的拯救者

2006 年的 6 个爱的谎言

谎言(一)：没有父母不爱自己的孩子

谎言(二)：我爱你，所以你要听我的

谎言(三)：我爱你，所以我们不分离

谎言(四)：婆媳关系

谎言(五)：嫉妒

谎言(六)：爱，是为了幸福和快乐(1)

谎言(六)：爱，是为了幸福和快乐(2)

结语

宠爱自己 溺爱的心理真相

兰州 28 岁女子林娟(化名)因痴迷刘德华而成为全国瞩目的一个新闻焦点。

据报道，林娟对刘德华的痴迷从 16 岁开始。1994 年 2 月的一个晚上，她梦见自己房间里有一张刘德华的照片，照片左边写着“你这样走近我”，右边写着“你与我真情相遇”。从这个梦开始，“刘德华的影子几乎出现在她的每一个梦中”。

做这个梦之前，林娟只知学习从不追星，不仅成绩出众，还是优秀班干部。但做这个梦之后，她“昼思夜想，失眠、吃不下饭，甚至把自己关进房子里，不与任何人说话”。并且只关注与刘德华有关的事情，“每天除了欣赏刘德华的电视演唱会外，就是从各种娱乐杂志上剪贴刘德华的相片”。

只做这些并不算什么，林娟受人关注的地方在于，她梦想见刘德华一面，并得到他的签名。为了帮女儿圆这个梦，她父母一次筹借 1 万元，一次筹借 5000 元，最后又卖掉不足 40 平方米的住房，让林娟去北京和香港观看刘德华个人演唱会。这些倾家荡产的举动并没有让林娟达成愿望。最后，林娟的父亲表示，为了让女儿圆梦，他愿意卖掉他的一个肾。

这则新闻于 2006 年 3 月 26 日收尾。当日，刘德华对媒体表示，如果歌迷利用不正确、不正常、不健康的方法与他见面，他决不理睬。刘德华更强调，他“最憎恶”不孝的歌迷，歌迷的家长也不应纵容孩子的过火行为，呼吁停止此行为。

虽然媒体对林娟一事的报道甚多，但并没有披露林娟足够多的个人成长经历，很难确切分析她狂热追星背后的心理机制。不过，通过林家倾家荡产以及林父不惜卖肾帮女儿圆一个荒唐梦的举动来推测，林娟应该是一直生活在溺爱的环境中。

溺爱是毁灭性的教育方式，它会压制而不是助长孩子的成长。对这一点的共识应该不成问题，只怕天下多数父母都知道溺爱不好，真正的问题是：

明明知道溺爱不好，但为什么，那么多的父母就是控制不住自己的溺爱行为呢？

看起来，溺爱仿佛有那么一点伟大的味道，因为从现象上看，溺爱的父母是通过牺牲自己来满足孩子的需要的。但实际上，溺爱源自父母的自恋，溺爱的父母无视孩子真实的成长需要，而是将孩子当成自己的另一个“我”，给予过度满足。可以说，无限制地给予孩子，其实是无限制地在给予自己。

“每个人内心中都藏着两个‘我’。一个是‘内在的父母’，其内容是我们对自己的现实父母和自己理想父母的内化，当我们做父母时，这个‘内在的父母’就是我们自己。另一个是‘内在的小孩’，其内容是我们对自己童年体验的记忆和自己理想童年的内化。”广州白云心理医院的咨询师荣伟玲说。

她断言说：“溺爱有很多原因，其中最重要的一个原因，就是父母‘内在的小孩’向外的投射。溺爱的父母将自己‘内在的小孩’投射到现实中的孩子身上，他们无节制地给予孩子，其实是在无节制地满足自己。”

心理医生的蛋糕究竟为谁而买？

荣伟玲说，因为刚发生的两件事情，让她醒悟到，如果她做了妈妈，只怕也会是一个溺爱的妈妈。

她是在一家咖啡店接受采访的，在等待记者时，她买了一个比较昂贵的小糕点。但买了之后，她觉得这个糕点不是买给自己的，而是买给另一个人，但另一个人是谁呢？她略微思考了一下，找到了一个答案：单位同事9岁的儿子。

没有孩子的荣伟玲很喜欢这个小家伙，她在白云心理医院的家里有一个礼盒，里面总放着一些诱人的糕点，但她从来不吃，总是留给这个小家伙或其他孩子。最近几个星期，因为工作太辛苦，一天晚上下班后，她想纵容自己一下，于是打开了这个礼盒，但一刹那间，她的脑海中突然出现了一句话：“我吃这么好的糕点，太浪费了吧。”最后，她去了医院的小吃店随便买了点糕点犒劳了一下自己。

“那些糕点为他而留，咖啡店的这个糕点也为他而买。”她说，“但我突然间问自己，那个小家伙喜欢吃咖啡店的这个糕点吗？答案是，不知道。但我知道，这个糕点的口味是我最喜欢的一种。就在这一瞬间，我明白，它其实是我‘内在的小孩’而买。”

领悟到这一点后，荣伟玲知道该纵容自己一下了，于是她消灭了这个小糕点，但心中仍然有一点隐隐的负罪感。

“这个负罪感是我‘内在的父母’在说话，他说，你这么大人了，不该这样惯自己。”荣伟玲说，“那些溺爱的父母也一样，他们‘内在的父母’也告诉他们，爱自己不对。既然如此，他们就只好去拼命爱孩子。”

这听起来很好，但问题就在于，当父母溺爱孩子的时候，他们很容易会忽视孩子自身的需要，尤其是成长需要。溺爱的父母恨不得自己的孩子永远都不要长大，一辈子都做他们“内在小孩”的被投射对象，否则就会感觉到失落，就像是丢掉了什么似的。

荣伟玲说，之前她无数次憧憬过，要是她有个女儿，一定会经常带她去糖果店、糕点店……让她吃遍自己喜欢吃的所有糕点，而自己看着她吃就非常满意了，“这其实是我‘内在的小孩’在满意。”

“虽然我自认是优秀的心理咨询师，虽然我理智上知道溺爱不好，我也一次次地给别人做过咨询。”荣伟玲感慨说，“但如果没有这些领悟，我一样会成为一

个控制不住溺爱行为的妈妈。”

包办型溺爱让子女为父母而活(1)

广州晴朗天心理咨询中心的咨询师袁荣亲认为，溺爱是一种懒惰的、不负责任的爱。与溺爱相对应的是真爱，真爱是尊重孩子独立的爱，真爱的父母懂得在孩子不同成长阶段满足他不同的成长需要。真爱的父母懂得放手，接受并乐于看到孩子的自我独立和自我成长。

“这是一个挑战，这首先要父母承认一个事实：孩子是一个独立的人，不是‘我’的附属品。”袁荣亲说，“要做到这一点，并不容易，所以很多父母选择了偷懒的溺爱。”

袁荣亲总结说，溺爱有两种：包办型的溺爱和纵容型的溺爱。包办型溺爱的父母把孩子的一切都安排好了，孩子不动手就可以得到一切，他们不鼓励甚至不喜欢孩子自己去解决问题。纵容型溺爱的父母，孩子要什么就给什么，不管多么小、多么不合理的要求，他们都会拿出全部力气去满足。

18 岁之前，我们一直在致力于探索一个问题：我是谁？这个探索过程从刚出生不久就开始，但到了 2~4 岁会达到第一个高峰期。在这一阶段，如果父母鼓励孩子自我探索，那么他就会形成他自己的感觉，他自己的能力，他自己的思想……而这一切最终融合到一起让他知道“我是谁”。

美国心理学家帕萃斯·埃文斯在她的著作《不要控制我》写到，她一个朋友早在 2 岁时就第一次“看清楚了自己”。当时，他妈妈把他和姐姐单独留下来几个小时，就在那个时候，他“感到一种安全感，并看清了自己……从那时开始，大多数时候他都能感觉到自我的存在”。

他能有这种感觉，那一定是他父母中的至少一人或两人都尊重他的独立性，

尊重他的自我感觉，而不是把他们“内在的小孩”强加到他头上。

这样的人是幸运的，他们在很小的时候就有了明确的自我意识，而长大后，他们会发现自己拥有鲜明的个性、强烈的好奇心和高度的创造力，像爱因斯坦、牛顿、尼采等所谓的天才莫不如此。

我们只有通过自主的探索，才能形成自己的自我，知道自己是谁，知道自己在这个社会上最适合的位置。由此，我们还会有强烈的责任心，因为这一切是我们自己选择的。

但是，如果碰上包办型溺爱的父母，他们就会剥夺孩子自我探索的机会，他们太重视塑造，刻意按照他们的意图来塑造孩子，而不懂得尊重孩子的独立人格。那么，无论他们的安排多么完美，他们的孩子都会有一种感觉，他们好像不是为自己而活。

譬如，一名 28 岁的女钢琴家，她在从事钢琴演奏 23 年，拿了多个大奖之后，有一天突然醒悟，她从来都是为别人演奏，从来没有为自己而演奏。这让她产生了要崩溃的感觉，因为她觉得自己的前 28 年好像都白活了。

这种例子比比皆是，部分包办型溺爱下的孩子成功了，但和这位女钢琴师一样觉得没有为自己活过，大量包办型的孩子失败了，他们一生中都无法离开父母而独立生活。

“妈妈对我这么好，我怎么能生妈妈的气呢！”

在中国，包办型的高度溺爱一般都伴随着一个高要求：好成绩。也就是说，包办型溺爱是交换性的，父母替孩子安排好一切，但孩子要回报一个好的学习成绩。

25 岁的广州女孩文文就是这样长大的，她虽然工作成绩出色，领导赏识她，公司企业文化也很宽松，但她总是担心自己做不好，并因此来看心理医生。

文文有两个哥哥，她是家中的老幺，从小就是父母的掌上明珠，她的所有要求只要一提出来，会立即得到父母的满足。不仅如此，身为知识分子的父母为她安排了从幼儿园到找工作的所有人生历程，对她只有一个要求：学习要拔尖。

文文很争气，从最好的幼儿园、重点小学、重点中学，一直到名牌大学的最吃香的金融专业，她一直是成绩最优秀的乖学生。她大学毕业后，在父母的要求下，她又回到广州进入一家外资企业。她的工作也很出色，3 年里已多次被提拔。

包办型溺爱让子女为父母而活(2)

在前几次的咨询中，她对袁荣亲说，她的唯一问题就是紧张，至于父母，“我没有一点怨言，他们可是完美的父母”。

只有在谈到恋爱时，她才开始对妈妈出现了一丝埋怨。因为毕业后的 3 年来，妈妈一直在张罗她的婚姻大事，给她介绍了不少男朋友，“他们条件都很好，但我一个都不喜欢……我知道，他们都挺棒的，但我就是讨厌他们，或许是我讨厌父母的安排吧。”妈妈怎么劝文文都没用，现在一说起文文的婚姻大事来就唉声叹气，甚至几次当着亲戚的面哭了起来。

文文说，妈妈第一次哭的时候，她有点恼火，但立即想到，“妈妈对我这么好，我怎么能生妈妈的气呢！”

袁荣亲知道，“我怎么能生妈妈的气呢”，这是一种自动思维，它会扭曲一个人的真实体验。于是，他试着让文文学习放下这种自动思维，重新体验一下她的真实感受。妈妈第一次哭的时候比较久远了，就重新在咨询室里重演一下妈妈最近一次哭的情境吧！

袁荣亲在咨询室中摆了两张椅子，椅子 A 代表妈妈，椅子 B 代表她自己。文文先坐在椅子 A 上，想象自己是妈妈，对着椅子 B 哭诉，说她是多么担心女儿嫁不出去。然后，文文坐在椅子 B 上，以自己真实的角色，对着椅子 A 说话。并且，要去掉脑子里那句自动思维“我怎么能生妈妈的气呢”。

结果，文文对妈妈的愤怒情绪爆发了。她大声哭喊着对“妈妈”说：“我讨厌你和爸爸的安排！我要自己做主，我就是要自己做主！你们什么时候才能在乎我的感受，你们让我窒息！你让我窒息！”

这次情绪爆发让文文久久不能平静，她哭了好久，最后说：“父母过度的爱，是窒息的感觉。我现在才明白，我一直是为父母而活着，我从来没有为自己而活。”

每个人只有为自己而活的时候，才是最有力量的。文文的父母为女儿“完美”地安排好了一切，但这不是文文自己想要的，所以是僵化的。其实，文文内心深处一开始就不喜欢为父母而活，她无数次产生过叛逆的冲动。但是，既然父母那么爱她，他们那么富有牺牲精神，她怎么能够反抗呢？

所以，她只好把这种自主的冲动压抑下去了。但是，这种冲动不可能永远被压抑。她在工作中紧张，其实是因为公司“以人为本”的管理风格唤起了她内心深处的“为自己做主”的冲动，但她发展出的种种不良自动思维，如“怎么能生妈妈的气”“怎么能不听父母的话”等等，令她无法接受这种冲动。

咨询到最后，文文明白，她现在要做的，就是释放自己的自主冲动，从现在起为自己而活。

溺爱：一个非常温柔的陷阱

文文是幸运的，她没有被包办型溺爱摧毁。袁荣亲说，这是因为她一直学习很好，所以在父母的高溺爱和高要求之间一直保持着平衡，但很多孩子就没有这

么幸运，他们最终成了包办型溺爱的牺牲品。美国心理学家华莱士在他的著作《父母手记：教育好孩子的 101 种方法》中提到了这样一个例子：

一位母亲为她的孩子伤透了心，她不得不去找心理专家。

专家问，孩子第一次系鞋带的时候，打了个死结，从此以后，你是不是不再给他买有鞋带的鞋子了？

夫人点了点头。专家又问，孩子第一次洗碗的时候，打碎了一只碗，从此以后，你是不是不再让他走近洗碗池了？夫人称是。专家接着说，孩子第一次整理自己的床铺，整整用了 2 个小时的时间，你嫌他笨手笨脚了，对吗？这位母亲惊愕地看了专家一眼。专家又说道，孩子大学毕业去找工作，你又动用了自己的关系和权力，为他谋得了一个令人羡慕的职位。这位母亲更惊愕了，从椅子上站了起来，凑近专家问：您怎么知道的？

专家说，从那根鞋带知道的。

夫人问，以后我该怎么办？专家说，当他生病的时候，你最好带他去医院；他要结婚的时候，你最好给他准备好房子；他没有钱时，你最好给他送钱去。这是你今后最好的选择，别的，我也无能为力。

追星：幻想更“全知全能”的新“父母”

本文一开始提到的追星的林娟，很可能就是包办型溺爱的牺牲品。她可能在学校或生活中遇到了一些挫折，自己不能解决，而父母也不能再像以往那样帮她解决。于是，她就躲在幻想和白日梦中，以逃避探索世界的乐趣、责任与挫折。

袁荣亲说，0~2 岁的孩子，最重要的是培育安全感，2~4 岁的孩子，最重要的是培育他们的自主能力。但可惜的是，许多包办型溺爱的父母，他们习惯了

0~2 岁时为孩子解决一切问题的习惯，现在也为孩子包办一切。譬如，孩子要去拿一个 10 米外的玩具，他们不忍看着孩子蹒跚、缓慢而笨拙地行走，于是自己大步流星走过去，把玩具拿来递给孩子。看起来，他们做了件爱孩子的好事，但实际上，他们剥夺了孩子自主探索的机会。

华莱士将溺爱称为是在孩子成长道路上的“一个非常温柔的陷阱”。他描绘说：

“这是那些过分庇护孩子的父母辛辛苦苦亲手挖掘的。掉进陷阱里的孩子，由于被剥夺了犯错误和改正错误的权利，从而也失去了长大成人的机会。”

2~4 岁期间，对孩子来讲，父母仿佛是全知全能的，孩子有什么需要，他们仿佛都可以轻松满足。但是，对于 16 岁的女孩，她的需要，父母就很难再满足了。父母不能替她学习，不能替她处理班级的人际关系，也不能替她发展创新能力……这个时候，受惯溺爱的女孩就会惊恐地发现，原来有太多的问题她不能处理。于是，她陷入无法面对的自卑。这个时候，她可能会幻想一个更“全知全能”的新“父母”，期望他能溺爱自己，并化解她现在的所有生活难题，就像原来的父母在 2~4 岁时帮她化解一切难题一样。

这，可能是林娟迷恋刘德华 12 年的心理机制。

以爱的名义摧毁孩子的感受(1)

包办型溺爱的父母不止剥夺了孩子自我探索的机会，实际上，他们对孩子的真实感受也常视而不见。他们习惯把自己的感受投射到孩子的身上，却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，令他们不从自己的身上寻找认识自己，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。

“背叛自我就是背叛天性。”帕萃斯·埃文斯在《不要控制我》一书中写道，“如果我们总‘接受’别人对自己的定义，就会相信他们的评价更真实。通过别人的观点来认识自我，这种从外在因素认识自我的逆向方式，只能使对自我的认识更加模糊。”

埃文斯在书中提到了这样一个例子：

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。

在这段对话过程中，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，其实是在将她自己的“内在的小孩”投射到女儿头上。看起来，她是在溺爱女儿——让她吃冰淇淋，实际上，她对女儿的真实存在视而不见。

有谁能比我们更清楚自己的感受呢？

荣伟玲说，她也是这样对待同事的儿子的，她虽然问过他喜欢吃什么，但每次买糕点的时候，她还是倾向于买了自己喜欢吃的。至于带女儿逛糖果店、糕点店的那种憧憬，更是典型的投射心理——看着虚构的女儿吃妈妈喜欢的糕点和糖果，妈妈满足了，实际这个虚构的女儿就是荣伟玲的“内在的小孩”，也就是她自己。

这样的例子比比皆是。实施溺爱行为的父母，其实并没有真正站在孩子的角度，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，他们只想把孩子塑造成他们心目中的小孩的形象，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，文文的案例证实了这一点。

在冰淇淋的例子中，女儿一直在坚持自己，她之所以能这样做，很可能是她身边有一个人，可能是爸爸，也可能是其他重要的亲人，能看到并接受她自己的真实感受，而且鼓励她坚持自己的判断。否则，她早早就放弃了真实的自我，接受妈妈给她的安排了，也就是，放弃香草冰淇淋，而选择妈妈想要的巧克力冰淇淋。

不是自己的真实感受却要被别人说成是自己的感受，这不是很荒唐吗？有谁能比我们自己更清楚自己的感受呢？

然而，在习惯了包办型溺爱的父母看来，他们才知道孩子的感受是什么，而孩子自己却不知道。譬如，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。

真爱与溺爱

以爱的名义摧毁孩子的感受(2)

一个人的成长过程就是他成为他自己的过程，爱是这一过程中最重要的因素。我们给孩子提供什么样的爱，孩子就以适应这种爱的方式成长。

真爱以孩子的成长需要为核心，在孩子不同的发展阶段给予他不同方式的爱，0~2 岁期间，给予孩子无条件的爱；2~4 岁期间，尊重孩子自主的探索，但又在孩子需要帮助时出现在他面前……这种以孩子的成长需要为中心的真爱会让孩子成为自爱、爱别人、有鲜明的自我意识、健康的自主人格和高度创造力的人。

与真爱对应的是溺爱。这看似是自我牺牲的爱，其实是懒惰的爱。0~2 岁期间，父母以孩子为中心，他们怎么爱都几乎不会犯错。但到了 2~4 岁，他们仍然这样做，甚至直到孩子成人了，他们也仍然一成不变地以这种方式去爱他。最终，这会导致毁灭性的结果。要么，溺爱下长大的孩子缺乏自我，他们只是包办式父母的简陋复制品；要么，他们的自我无限膨胀，他们的内心中只有自己，没有别人，并最终成为别人的噩梦。

溺爱是陷阱，实际上，溺爱的父母是在满足自己需要，但它却披着“一切为了孩子”的外衣，而变得仿佛不可指责。

放纵型溺爱：最懒惰的爱

你的儿女不是你的儿女。他们是生命对自身渴望所产生的儿女。

他们经由你出生，但不是从你而来，虽然在你身边，却不属于你。

你可以给他们你的爱，而不是你的思想，因为他们有自己的思想。

庇护他们的身体，而不是他们的灵魂，因为他们的灵魂住在你梦中也无法企及的明天。

你要向他们学习，而不是使他们像你。因为生命不会后退，也不会昨日流连。

你是弓，儿女是从你发射而出活生生的箭。

弓箭手望着永恒之路上的箭靶，他会施全力将你拉开，使他的箭射得又快又远。

欣喜地在弓箭手中屈曲吧！因为他爱飞翔的箭，也爱稳定的弓。

——摘自黎巴嫩诗人纪伯伦的著作《先知》

在上一篇文章《宠爱自己——溺爱的心理真相》中，我们讲到溺爱分两种——包办型溺爱和放纵型溺爱。包办型溺爱已够糟糕了，但与包办型溺爱相比，放纵型溺爱的危害更为严重。

这是因为，一般来讲，包办型溺爱培养出来的孩子，尊重父母，尊重别人，也遵守法律和伦理道德，他们只是丧失了自我。但相反，放纵型溺爱会培养出“他人的地狱”和“社会的敌人”，在放纵型溺爱中长大的孩子，他们的心中只有自己，他们不尊重父母，轻视别人，也无视法律和伦理道德，他们只想肆意而为。

可以这样讲，包办型溺爱中，父母将孩子当成了“自我的延伸”，孩子成了父母僵化的复制品，而在放纵型溺爱中，父母自愿做孩子的“自我的延伸”，他们是孩子的手和脚，心甘情愿地去接受孩子的指挥。在放纵型溺爱的家庭中，孩子是一家之主，而父母却要惟命是从。

这是一种颠倒的爱，是一种最为懒惰的爱，也是最不利于孩子自我成长的爱。

家里是“小霸王”，校园里是“小恶魔”

放纵型溺爱会导致孩子成为“他人的地狱”，这一点早在幼儿园就已开始体现。

一位妈妈写信说，她女儿上幼儿园中班，老被班里的一个小女孩欺负。“那个小女孩特别爱指挥人，她命令我女儿和她一起玩，我女儿不同意，她生气了就来打我女儿。”这位妈妈焦灼地问道，“我该怎么办？她不光打我女儿，也经常打其他孩子，幼儿园的老师怎么教育都不行。”

“基本可以断言，这样的孩子，在家里肯定是小霸王，他们指挥父母指挥惯了，到了幼儿园自然会指挥其他孩子。”广州晴朗天心理咨询中心的咨询师袁荣亲分析说，“因为父母放纵型的溺爱，他们从小就习惯了让其他人围绕着自己转。”

一些家长可能乐于看到孩子喜欢指挥别人，他们会认为这是孩子天生的领导才能。但是，这种早早就惯出来的“领导才能”因为缺乏对别人的理解，不仅会成为“别人的地狱”，也会成为自己的地狱。

11 岁的男孩阿辉，因为老在学校惹麻烦，被父母送来做心理咨询。在咨询中，袁荣亲了解到，他的爸爸妈妈以前是下乡知青，吃过很多苦。有了阿辉后，他们发誓不让儿子重复自己的苦难，不管儿子有什么要求他们都尽力满足，结果阿辉成了家里的小霸王。

譬如，吃饭时，要是他喜欢一个菜，就会把菜霸住，不让父母吃，除非等他吃够了或吃厌了，父母才能下筷子。看电视，他要看哪个台，父母不能和他争，哪怕他去卫生间时父母临时换一下台，他都会暴跳如雷。出门时，他累了，爸爸得把他背在肩上，阿辉大了后，做爸爸的不想再这样做了，做妈妈的会立即站在孩子这一边，对他说“你就背一下吧”。

最典型的是，阿辉喜欢蜡笔小新，他家里有上百个蜡笔小新的公仔，并且有一个同样的造型阿辉一口气买了 30 多个。

爸爸问他：“你不都有了么？还买它做什么？”

阿辉会气鼓鼓地回答说：“你管我呢，我就是想要。”

上幼儿园时，阿辉和前面提到的那个小女孩一样，爱指挥同学，虽然幼儿园老师提醒他爸爸妈妈要改变一下教育儿子的方式，然而他们总是无动于衷，觉得这不是问题。但上了小学后，阿辉遇到了麻烦——他的学习成绩在班里总是倒数。

这并不奇怪，因为阿辉习惯了别人替他解决问题，但学习是一个人的事情，别人怎么努力都不能替他掌握知识。不仅如此，因为学习成绩糟糕，老师和同学都不再关注他，为了重新成为大家的关注中心，阿辉发展出了一系列的恶劣行为，譬如在课堂上骚扰其他同学，给同学老师起绰号，故意找老师麻烦……这些做法的目的都是为了赢取别人的关注。

“凡事占上风，太想成为关注点，这是很多问题孩子制造麻烦的原因。”袁

荣亲说，“他们多数人难以通过取得好成绩而成为大家的关注点，就只好去制造麻烦。”

放纵型溺爱的父母在培育自己的敌人

放纵型溺爱发展到最后，还会培养出“父母的敌人”。17岁的高二男生阿升，他与爸爸的关系已水火不容，因为和爸爸吵了一架，阿升威胁妈妈说：“你要你老公，还是要我。要他，我就离开这个家。要我，你就得和这个家伙离婚。”

阿升的爸爸是大学教师，妈妈是大公司会计，他们两人经别人介绍而恋爱结婚，感情一直较平淡，等有了阿升后，妈妈就把全部感情投入到儿子身上，对丈夫很忽略。

譬如，在吃饭时，妈妈会纵容阿升在饭桌上跳舞，就算儿子把饭菜踩翻了她也只是很开心地笑。吃鱼和鸡的时候， she 会把骨头先剔掉，阿升小时候如此，现在仍然如此。她自己对袁荣亲说，她这样做是为了节省儿子的时间，防止他上学迟到。午餐是从家里带去的盒饭，妈妈也会先把盒饭里的鸡蛋壳剥掉。有一次她忘了剥鸡蛋壳，阿升居然饿着肚子回来了，把没剥壳的鸡蛋原封不动地带了回来。

从出生到初中毕业，阿升一直和妈妈睡一张床。上高一时，妈妈因工作调动去外地上班，结果阿升出现严重的焦虑情绪，他给妈妈打电话，威胁说她不回来，他就自杀。妈妈回来后，他又和妈妈睡在一张床上。在妈妈出差期间，阿升让爸爸做他喜欢吃的饭，爸爸以工作忙拒绝了，给他钱让他自己去外面吃。结果惹得阿升大发脾气，妈妈回来后，他就发出了让妈妈和爸爸离婚的威胁。

“放纵型溺爱会导致孩子心中根本没有其他人。”袁荣亲说，“如果父母不早点意识到这一点，他们最终也会发现，他们的孩子也是他们的地狱。”

并且，放纵型溺爱中长大的孩子，经常伪装得很强大，但实际上他们难逃放

纵型溺爱带来的三个常见的恶果：

依赖。即对亲密关系的严重依赖，他们不能接受独立，必须和其他人黏到一起，他们必须通过其他人对自己的在乎，才能觉得自己有价值。他们先是依赖父母，最终是依赖配偶或自己的孩子。他是配偶和孩子的地狱，因为他只知道提要求，让亲人关注自己，但他们却对亲人的感受视而不见。

自卑。他们会发现，一旦离开亲人自己什么都不是，所以会出现严重的自卑心理。但他们自大惯了，不能接受这种自卑，所以会把自卑转嫁到别人身上，并变本加厉地伤害别人。

任性。父母的溺爱让他们养成了自私自利的自我中心主义，这导致他们严重缺乏同情心。他们习惯了愿望立即得到满足，他们没有学会，愿望的满足需要时间，而且得靠自己的努力去实现。“我要，我立即要”，成了他们的习惯，这也导致他们容易沉溺于电子游戏的一个重要原因。因为只有在电子游戏的世界里，他们的愿望才能立即得到满足。

时代、文化和隔代抚养加剧了溺爱

广州白云心理医院的咨询师荣伟玲说，至少有三个原因促发了溺爱在中国的流行：时代背景、文化背景和隔代抚养。

首先是时代背景。改革前的几十年时间里，我们一直生活在物质生活条件非常匮乏的条件下，而且每个家庭一般都有多个兄弟姐妹，我们不仅分到的物质关爱很少，就算精神关爱也偏少。这样一来，我们的很多渴望都没有得到满足，而这些没有被满足的渴望藏在我们内心中，就成了我们“内在的小孩”的重要内容。现在，我们身为父母了，却生活在一个物质条件相对非常丰盛的时期，于是我们“内在的小孩”未被满足过的愿望被充分唤起。并且，因为现在主要是独生子女，于是至少父母两个人的“内在的小孩”被投射到一个独生子女身上了，这就很容

易导致溺爱。现在的父母经常感叹：“我那个年代，什么都没得到过，我一定不能让我的孩子再重复我那种生活。”

这句话里的孩子，不仅是真实的孩子，也是深埋在我们心中的那个“内在的小孩”。我们一股脑地、近乎失去理智地去溺爱孩子，其实是在通过孩子去实现我们过去未曾实现的愿望。

其次是文化背景。荣伟玲说，我们的文化是，自爱有罪，应该爱别人。但是，人天性首先是自爱的，我们被教导不自爱，其实是违反了人性。在这种教导下，我们压抑了自爱，但被压抑的自爱的需要必须表达出来，而孩子无疑是最适合的表达对象。这样一来，我们在爱孩子的时候，容易比那些尊重自爱文化中的人失去分寸。

第三个原因是隔代抚养。隔代抚养很容易导致溺爱，不少父母表示，自己从小在父母的严厉教育下长大，却从没有见他们动过孙辈一个手指头。并且，隔代抚养仍是我们常见的一种抚养方式。上海的一项调查显示，隔代抚养在上海家庭中所占比率为 16.7%，而中国母亲网的一项网络调查显示，仅有 31% 的父母“既不认可隔代教育，又自己带孩子”，57% 的父母是“不认可隔代教育，但因为忙碌所以只能让老人带孩子”，12% 的父母“既认可隔代教育，又让老人带孩子”。
隔代溺爱的六大原因(1)

隔代抚养为什么容易导致溺爱呢？这里面有非常复杂的心理原因。

责任感的缺位

荣伟玲认为，责任感的缺位是导致隔代溺爱的一个重要原因。“子不教，父之过”，所以做父母的就算想宠爱孩子，也懂得应有所收敛，否则会惯坏他，而且我们得为此负责。但是，如果我们做了爷爷奶奶或外公外婆，那么在宠爱孙辈时就少了这一层顾虑，“从这个角度讲，祖父辈溺爱孙子孙女是一种不负责任的

行为。”

一位母亲为帮助儿子改掉马虎的习惯，要求他每天把家庭作业记下来，回家做完后再仔细检查一遍。可孩子嫌烦，奶奶看在眼里疼在心里，经常瞒着媳妇去学校抄题目，再悄悄帮孙子改正错题。孩子省心了，可毛病未改，到了期中考试时数学刚及格，结果母亲发火、奶奶垂泪，家里乱成一团。

对死亡的恐惧

在隔代抚养中，做祖父辈的特别怕孙子辈的出安全问题，他们特别在意安全，这主要有两个原因：

第一、孩子毕竟不是自己的，一旦照顾中出现安全问题，他们会觉得对不住儿女。

第二、做老人的，开始越来越多地面对死亡问题，很多老人无法面对自己心中的死亡恐惧，于是将这种恐惧投射到孙辈身上，也特别担心他们出问题。

虽然做父母的也会有这种担心，但老人们的担心经常会显得缺乏理性，这主要是因为他们的死亡恐惧。实际上，如果做父母的经历过太多的生死离别，他们也很容易特别在意孩子的安全问题。

7岁的郁儿特别怕黑，一般的孩子到了这个年龄，早就一个人睡了，但她一个人的时候就会害怕，就会哭。郁儿的妈妈想培养女儿的独立习惯，坚持让女儿一个人睡，但她婆婆经不住孙女的恳求，只要郁儿一提出要求，她就去陪孙女睡。

郁儿的妈妈写信来说，她觉得自己无法调节这种事情，而她丈夫也不愿意责备自己的妈妈，所以这种事情就一直延续了下来。

显然，郁儿的妈妈和爸爸都在逃避自己的责任，他们觉得作为晚辈不能责备妈妈，所以希望我能给他们提供灵丹妙药，从而既不和老人对峙，又可以达到让女儿一个人睡的目的。但这样的灵丹妙药是不存在的，他们如果想让女儿独立，就只有去和老人对峙，当然要讲究一下对峙的方法。

至于郁儿和奶奶，在我看来，其实不是奶奶在满足孙女的需要，而是孙女在满足奶奶的需要。小孩是非常敏感的，他们能敏锐地捕捉到大人的心理需要，并自认为自己可以解决，因为这个年龄段的孩子还在自恋，他们内心深处认为自己应该为大人的难过负责，并会牺牲自己以解决大人的心理需要。

那么，郁儿奶奶的心理需要是什么呢？很可能就是对死亡的恐惧，她对死亡的恐惧投射到孙女的头上，而孙女以“怕黑”的形式表达出来。于是，老人就有了和孙女黏在一起的理由。所以说，孙女和奶奶一起睡，满足的不是孙女的成长需要，而是奶奶要逃避死亡恐惧的需要。

争宠

在以前的家庭中，因为孩子多，一般是孩子要竞争长辈的爱。但现在，这种情况颠倒了过来，最新一代的孩子生活在“4+2+1”的家庭中，爷爷奶奶、外公外婆和爸爸妈妈6个人的爱都投入到一个孩子身上。并且，为了让孩子更在乎自己的爱，这6个人不免会出现竞争的格局，大家都争着向孩子表达爱，甚至唯恐被其他人压过。父母要负责任，所以会控制自己的争宠心理，但老人们就容易失去控制。

“这是一种‘争宠’”，袁荣亲说，“并且，争宠的目的是让孩子高兴，而不是让孩子成长。”

6岁的嘉嘉和爸爸妈妈、外公外婆生活在一起，每当妈妈对她的错误行为进行教育时，外公外婆总免不了在旁边插上一些话，譬如“孩子还小，不懂事”，

“你小时候我都没这样对过你”，“孙女乖，待会儿我给你买好吃的，气死你妈妈”。不仅如此，爷爷奶奶打电话时，总是先问孙女，爸爸有没有难为她，有的话，给他们说，他们会给乖孙女出气。

隔代溺爱的六大原因(2)

“内在的小孩”的投射

人老了，自己也会变成小孩。这主要是，他们发现，自己说了算的地方越来越少，结果他们容易变得和孩子一样固执和任性，总需要儿女们的安抚和说服。但同时，他们一样会觉得自爱有罪，无法坦然地面对自己“内在的小孩”的需要，于是将它投射到真正的小孩——孙辈身上，从而进行无限度的溺爱，一切以孩子的快乐为标准，从不指责孩子的过错，这其实也是他们内心中渴望的原则。

退休的张婆婆与丈夫对唯一的外孙疼爱有加，6岁的孩子在家里是绝对的“小霸王”，外孙的拳打脚踢、破口大骂，向来被他们笑纳为“享受”。外孙上学前班了，从家里到学校只有区区 300 米的路，老人心疼孩子，却要用“摩的”接送。

补偿心理

在教育儿女的时候，老人们曾经苛刻过，因为要负教育的责任。在苛刻的教育中，老人可能埋下了一些内疚心，于是当有了孙辈后，对其特别溺爱，其实内心深处是想借此补偿一下儿女，毕竟孙辈是儿女的生命的延续。

传宗接代的冲动

北京大学心理学教授王登峰说，传宗接代——也即传播我们自己的基因——是我们最重要的本能需要。一开始，儿女们负担着这个责任，所以老人们会溺爱儿女。但当儿女们生儿育女后，他们传宗接代的任务就完成了，现在该孙辈们承担这个责任了，所以老人们会对孙辈特别地疼爱有加，让儿女们经常会产生嫉妒

感。

以上这些原因综合在一起，使得隔代抚养更容易演变成溺爱。并且，因为我们的文化特别讲孝道，所以孩子的爸爸妈妈在挑战老人们失去理性的溺爱时，会感觉到很大的压力，再加上现在做父母的普遍又比较忙，他们只好放手让老人去管，这进一步加剧了溺爱的情形。

挫折帮孩子走出天然自恋(1)

幼小的孩子都是自恋的，他们以为自己是世界的中心，孩子需要在自我探索中打破这一天然的自恋。

这个探索过程主要从 2 岁开始，他们需要认识社会，寻找自己在社会中的位置，而孩子没走入社会之中时，父母和亲人就代表了社会。做父母的一味溺爱孩子，放纵孩子的一切欲望、要求，就是告诉孩子他的一切欲望都是合理的，社会都该满足的，他的自恋是对的！长此以往，孩子的天然自恋就没有遭遇真正挫折，心中有了这个自我中心的定式，再难走出来。

有些孩子则是幸运的，他们离开父母亲人后，在幼儿园或是小学经受挫折、坎坷，得到宝贵的人生经验，知道了自己的位置，懂得了自己要去适应环境而不是环境来适应自己。有些则没有这么幸运，一帆风顺地走下去，自我无限膨胀，但当走到真正的社会中时，自我为中心遭到毫不手软的打击，社会环境无情地摧毁了他已经固化的自恋的心理定式。这时，他再以一己之力与社会抗衡，面临的就只是灭顶之灾。

别人不会溺爱你的孩子，做父母的，必须先意识到这一点。孩子在探寻过程中，挫折是必须的体验，也是必然的体验。

在 0~2 岁时，怎么满足孩子的需要都不会犯大的错误，但从 2 岁开始，做父

母的必须一方面尊重孩子的探索，一方面让孩子学会尊重别人，让他意识到，世界并非是围绕着他而转，其他人是和他一样重要的人。他要自爱，但同时要爱人。

爱是合理的给和合理的不给

美国心理学家斯考特·派克认为，对孩子的溺爱和对宠物的爱有一致性，可以说是一种父性或母性的本能。它不需要努力，不需要经过意志抉择，并且对心灵的成长毫无帮助，所以不能算是真爱。虽然溺爱也能帮助建立亲密的人际关系，但要养育健康而心智成熟的子女，还需要更多的东西。

派克描述说，这些“更多的东西”就是：

爱不光是给予，它是合理的给和合理的不给；是合理的赞美和合理的批评；它是合理的争执、对立、鼓励、敦促、安慰。所谓合理，是一种判断，不能只凭直觉，必须经过思考和有时不怎么愉快的取舍决定。

并且，这样做的人经常会处于一种两难的困境当中，一方面要尊重所爱的人在生活 and 人格上的独立，一方面又要适时提供爱的引导。这种真爱复杂而艰巨，需要认真思考，需要不断创新。相反，溺爱不管看起来是多么富有牺牲精神，也是懒惰的、缺乏思考、陈旧、僵化，而且一成不变。最懒惰的就是放纵型的溺爱，因为这样做的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。

放纵型溺爱的代价

冬天的一个晚上，妈妈带着 3 岁的皮鲁去朋友家串门。回到家里后，皮鲁突然发现一直攥在手里的一块糖果不见了。那块糖果是妈妈的朋友给的，他家没有这样的糖果。发现糖果没有了之后，皮鲁着急地哭了起来。爷爷、奶奶、爸爸、妈妈都来安慰他，并承诺第二天给他买他最喜欢的玩具。但是，皮鲁没有妥协：“我要！我要！！我一定要！！！”

皮鲁打着滚哭闹，爷爷奶奶、爸爸妈妈看得实在心疼，便带上照明工具，“倾巢”出动，沿着回来的路进行“拉网式”搜寻。眼看到了午夜 12 时，糖果还是没有找到，妈妈看到因绝望而死去活来的孩子，终于硬着头皮敲响了朋友家的门……

经历小小的失望就这样歇斯底里，预兆了未来灾难的来临……

皮鲁长大了，想找一个女朋友，但他看上的女孩根本看不上他。他不再打滚哭闹，而是拿起一把刀子割破了自己的手腕……

在医院里，皮鲁被抢救过来了，但是他却又开始绝食。父母哭着对他说：“你想把我们急死？不就是一个女孩吗？人生的路还长着呢，好女孩多的是。”但是他恨恨地说：“我就想要她！要她！一定要她！！”

从一块糖果开始，皮鲁被无休止的满足温柔地包围着，直至失去了理性……

挫折帮孩子走出天然自恋(2)

——《父母手记：教育好孩子的 101 种方法》，摘自美国心理学家华莱士著

父母，别把焦虑转嫁给孩子(1)

“为了父母，我必须考上一流的大学。”

“如果不是为了父母，我早不读书了。”

“妈妈快把我逼疯了，她整天唠叨，什么谁家的孩子考上了哪所重点大学，什么你怎么学习成绩总不见起色，什么这次考试又因为马虎丢分了吧……我现在对学习厌倦透顶，一上课脑子里就响着她的唠叨，根本学不下去。”

“爸爸是个工程师，他从不打我骂我，但我特别怕他。只要我的成绩不进步，他一看我就拉下脸来，整天整天不理我。光考高分不行，我必须有进步他才高兴，才会夸我奖励我。明年就要中考了，我担心极了，要是考砸了怎么办？天啊，我一想到爸爸的反应，就觉得自己快要崩溃了。”

……

迄今为止，我收到了数百封中学生的信，很多孩子提到了父母的压力，上面几段话是他们信中最平常不过的片断了，还有多封信提到这样的话：

“我怎么努力都达不到父母的期望，我累极了，真想哪一天离开这个世界。”

对此，广州某中学一名不愿意透露姓名的高三班主任解释说，父母比孩子对学习更着急，是再平常不过的现象了。就她看来，父母们造成的压力一点也不比应试教育低。一直从事中小学教师培训工作的知名心理学家徐浩渊博士说，父母的压力远超过教师，是孩子们学习压力的主要来源。

为什么父母们给孩子制造了这么大的压力？

国内知名的心理学家徐浩渊博士说，最简单的解释是，父母是将自己的焦虑转嫁给了孩子。父母，尤其是妈妈，他们自己的成长停滞下来，他们对自己能否适应社会产生了巨大的焦虑，但他们不是通过自己的成长去解决问题，而是将希望更多地寄托在孩子身上，结果让孩子承受了双倍的压力。

“家长希望孩子好，但常不知道该怎么办。”徐浩渊博士说：“最常见的是，

他们不考虑孩子的心理需求，而是从自己的心理需求出发，为孩子设计人生。结果，他们出于爱心教育孩子，最后却发展出束缚孩子成长的非爱行为。”

“请举一个例子，好吗？”我问道。

听到这个最简单不过的问话，50多岁的徐博士突然哽咽起来，她忍着泪花讲了一个“每次必然让她流泪的真实故事”：

小学生小刚(化名，下同)突然跳楼自杀。他留下遗书对爸爸妈妈说，他觉得无论怎么努力都达不到他们的期望，累极了。爸爸妈妈常说，他们对他很失望，他不想让爸爸妈妈再失望，所以想到了死。自杀前，他砸碎了自己的储钱罐，把攒了几年的零花钱留给了爸爸妈妈。他说，他走了，爸爸妈妈不需要那么辛苦了，如果他留下的钱不够，爸爸妈妈可以加些钱，“坐坐火车，坐坐轮船，你们去玩一玩吧……不要再那么辛苦了。”

回忆到这里，徐博士的泪水忍不住流下来。她说，小刚那么爱父母，他希望父母“坐坐火车，坐坐轮船，你们去玩一玩吧……不要再那么辛苦了”，这其实是他自己最大的向往。他认为这是最好的事情，自己实现不了了，但希望自己最爱的父母去实现。

小刚的心理机制是投射，他最希望做一件事情，但自己得不到，就希望最爱的父母得到。他是将自己的愿望投射到了父母的身上。其实，父母对孩子的期望很多情况下也是投射，他们有种种心理需求，但不是通过自己的努力去实现，而是期望孩子能去实现。孩子是最爱的人，孩子实现了，就像是自己的实现。

“这种心理是‘孩子不急父母急’的根本原因。”徐博士说：“父母们自己的心理需求得不到满足，却把由此带来的心理压力转嫁给了孩子。”

转嫁一：有劲儿全往孩子身上使，“全陪妈妈”将儿子逼成“少白头”

董太太的女儿蓉蓉上高二了，现在什么家务活都不干。这倒不是董太太刻意惯出来的。一开始，董太太还要求蓉蓉做点家务，但蓉蓉只要一拖，做妈妈的就会忍不住自己动手了。譬如，看着女儿的脏衣服堆在家里，如果不去洗，董太太会觉得心烦意乱。只有洗了，心里才会痛快一点。表面的原因是，这符合自己的卫生习惯。但另一个重要的原因是，她这样做给女儿节省了时间去学习。

父母，别把焦虑转嫁给孩子(2)

尽一切可能节省女儿的时间让她去学习，这成了董太太的原始心理需求。为什么会这样呢？因为在潜意识中，她对社会的变迁感到焦虑，觉得自己适应不了目前激烈的竞争。但是，她又没有勇气去提高自己，于是就暗暗希望女儿能考上名牌大学，在社会竞争中“夺占制高点”，自己也因此产生了成就感。

所以，她有劲儿就往女儿身上使，而不是往自己身上使。

这种心理转嫁机制在妈妈的身上比较常见。不过，董太太的做法是很普通的，有一些妈妈的做法就到了一种极致。

譬如，“中学语文教学资源网”一篇名为《如此“培优”令人心疼》的文章讲到了一种怪现象：在武汉，一些妈妈把业余时间全部拿来陪孩子上各种各样的“培优班”，除了工作外，她们时刻陪伴在孩子身边，不让孩子有一刻的空闲，必须拿出全部精力去增强自己的竞争能力。这篇文章是一个爸爸写的，他写道：

儿子从小学三年级就开始被他妈妈逼着“培优”，从没有过周末。6年来，妻子把他送进的“培优班”不下30个。儿子自嘲是见不到阳光的人，早晨6时走，晚上11时休息。经常晚上八九时就听不到他的声音了，一看，他斜靠在床上，流着口水睡得正香，手里的书掉在地上，让人心疼！

儿子五年级时长出几根白发，当时我没在意。上初中后，儿子白发越来越多，

现在看起来像个小老头……我们担心孩子有病，带儿子看了好多医院，看了西医又看中医，医生的结论是孩子精神压力过大。按医嘱买回核桃、黑芝麻给儿子吃，可儿子的白发仍不见少。

每天早上6时，妻子准时叫儿子起床复习功课。即便上厕所、吃早餐时，妻子也要让儿子多背几个单词。儿子上小学时，每天下午5时30分放学。妻子在校门口直接将儿子从汉阳接到武昌，赶6时的“培优班”。公共汽车上，妻子一手端饭，一手拿水。儿子在车上解决完晚餐后就上“培优班”了。晚上9时下课回家，儿子还要完成学校老师布置的作业。

并且，这样的妈妈成了一个群体，她们相互交流信息，听说哪个“培优班”好，就会相互告知，然后纷纷去替孩子报名。

这些“全陪妈妈”将所有业余时间都用来“提高孩子的能力”，尽管出现了明显的负面效果仍不肯停下来。为什么会这样呢？最简单的解释就是，这是极端的“有劲儿就往孩子身上使”，她们看似是为孩子，但内心中，她们是为自己不能适应社会而焦虑。

徐博士说：“很多妈妈，自己完全停止成长了，她们能不焦虑吗？但她们不努力让自己成长，而是将压力全放在孩子身上。她们说，这是爱，但不客气地说，她们是在转嫁自己的焦虑。”

转嫁二：把“理想自我”强加给孩子，知识分子要求孩子更上一层楼

前面的转嫁方式中，父母一方停止成长，而将“提高竞争能力”的压力完全转嫁给孩子。但还有一些家长，自己并没停止成长，但孩子则成了他们证明自己的工具，而不是独立成长的另外一个人。只有孩子成功了，自己才有脸面。如果孩子不能出类拔萃，自己会觉得很丢脸。

著名教育家徐国静说，她发现工人妈妈们对孩子的发展很满足，她们说，我儿子学习不错，要考大学；女儿成绩不怎么好，但她有梦想，将来一定有出息。但“知识妈妈”们对孩子的标准普遍苛刻，因为她们比的不是孩子有没有考上大学，而是有没有考上清华、北大，是否去了哈佛。

这是一种“理想自我”与“现实自我”的差距问题。“理想自我”总比“现实自我”高一层，工人妈妈的“理想自我”可能是成为知识分子，孩子只要达到这个水平就行了。但“知识妈妈”的理想自我更高一层，孩子必须达到这个水平她们才心满意足。但在很多方面，工人家庭和知识家庭的孩子的起跑线是一样的，知识家庭的孩子并不比工人家庭有优势，但却承受了父母更高的压力。

父母，别把焦虑转嫁给孩子(3)

一个妈妈诉苦说，自己听了很多讲座，看了许多教育书籍，希望女儿能学习绘画、英语、舞蹈和音乐，所以专门在少年宫附近买了房子。尽管这套房子格局不好，又很贵。但上中学以后，她发现女儿成绩变差了，她的“全方位”设计落空了，而且女儿变得特别不听话。自己付出这么多，为什么会换来这个结果？这位妈妈陷入痛苦之中。

徐国静认为，这些父母其实都在不自觉中把自己当成“债主”，甚至逼孩子“还债”，从而站到了孩子的对立面，亲情关系也变得像“债主”和“债务人”般紧张，这样的家庭环境非常不利于孩子的成长。

转嫁三：孩子是实现目标的对象，教育学家的“完美教育”逼孩子自杀

徐浩渊博士也说，一些高知家庭的父母压力是极其沉重的，她知道有两个家庭，父母都是教育学教授，孩子却自杀了。

其中一家父母都是某师范大学教师，他们为孩子设计了一套“完美”路线，

要求孩子严格按照路线去发展。孩子小时候还不错，但年龄越大问题越多。第一次高考时，没考上重点大学。在父母的要求下，他第二年参加了复考。就在考试成绩公布的前一天，因为担心自己考不上父母要求的重点大学，他跳楼自杀了。令人痛惜的是，成绩公布后，他的分数超出了重点大学的录取分数线。

徐博士说，这个孩子的父母，作为教育学教授，显然无法容忍“自己的孩子教育不成功”这样的结果。因为在他们看来，这种结果无疑是对自己职业的嘲笑和否定。

犹太哲学家马丁·布伯将关系分为两种：“我与你”、“我与它”。前者的特征是，“我”将对方视为和我完全平等的一个人，而后者的特征是，“我”将另一个人当成了自己实现目标的对象或工具。无论目标是多么伟大，当一个人将另一个人视为对象或工具时，这种关系都是“我与它”的关系。

按照这个理论，这两个教育学教授，他们与孩子的关系就是“我与它”的关系，因为孩子成了他们教育学理论的实验对象。孩子是一个独立的人，有他自己的心理需求和人格，但这两个教育学教授，和那些“全陪妈妈”一样，他们都忘记了这一点，他们将自己的梦想强加在孩子的身上。

转嫁四：通过打孩子宣泄情绪，“打是亲，骂是爱”的潜意识并不伟大

小龙的语文考试不及格，爸爸把他揍了一顿，并且告诉徐博士：“就这么一个孩子，我们爱得不得了。打他是为了他好，再这样下去，他以后连个像样的工作都找不到，那可怎么办？打是亲，骂是爱，我怎么就不打邻居的孩子啊？”

但是爱的结果呢？小龙的语文成绩毫无长进，他还对语文课产生了厌恶感。显然，小龙消受不了父亲的“爱”。

但是，这真的是爱吗？徐博士说，是，但又不是。在意识上，小龙的父亲是

为了爱，但在潜意识上，通过打孩子，做父亲的可以宣泄自己在其他地方郁积的负性情绪。

她说，做父母的必须要学会问自己一句，“我真考虑到孩子的心理需求了吗？我是不是把自己的心理需求转嫁给了孩子？”

譬如，小龙的父亲还做过这样一件事：小龙闹着要买一双昂贵的耐克鞋，这要花掉爸爸半个月的收入，但小龙的父亲咬咬牙还是买了。为什么这样做？因为他看到邻居家的孩子脚上穿着一双耐克鞋，如果自己的儿子没有，比不上人家，多丢面子啊？让儿子穿上名鞋，看似满足的是孩子的需要，但实际上满足的是做父亲的虚荣心。

一些家长，当对孩子的暴力起不到效果时，会将暴力转向自己，做一些自残的极端事情。“中学语文教学资源网”上讲到一件事情：重庆一位“望女成凤”的张先生，为给“屡教不改”的女儿一点“颜色”看，竟用菜刀剁下自己的左手小指。看到父亲的鲜血，女儿才慌了手脚，跪在地上使劲打自己的耳光，向父亲认错。这位 45 岁的父亲说：“女儿从小娇生惯养，虽然已经 16 岁了，但是她的心理年龄可能只有 12 岁，打实在不起作用，我只能这样做。”

父母的转嫁为什么容易成功(1)

在采访中，徐博士几次感叹说：“为什么家长们的忘性这么大？他们难道彻底忘了自己童年时的愿望、感受？他们难道忘了被父母控制一切的郁闷和痛苦？为什么他们现在做了父母，给孩子的压力更大？”

她分析说，这是因为两个原因：

第一，个人原因。做父母的在转嫁焦虑，他们担心跟不上社会的步伐，担心被社会淘汰，但自己又缺乏成长空间，于是将成长的压力全放到了孩子身上。

第二，社会原因。现代社会的确缺乏保障，这严重加大了父母的焦虑。

在一个论坛上，处处可以见到第二种原因。一位母亲说，不逼不行啊，面对激烈的竞争，要想将来出人头地，只有“从娃娃抓起”，不能让孩子输在起跑线上。

但两个原因总是综合在一起的，一位妈妈说，他们两口子都是下岗职工，但仍然咬紧牙关送孩子培优。从孩子二年级起，就送他上培优班：语文、数学、外语、武术、美术、音乐，总共有十来个，前后花了2万多元，就是希望他长大后，能有份像样的工作，不会面临下岗。

以前，我们是大锅饭，不讲竞争。现在，我们是比西方社会还讲竞争，而且升学似乎成了唯一的竞争路线，绝大多数家庭都将希望寄托在这条路线上，只许成功不许失败。最初，只有高考压力大。后来，中考的压力越来越大，现在一些地方中考的难度已超过高考。慢慢地，压力渗透到小学、幼儿园，甚至产前，已经是“竞争从娃娃抓起”。

孩子很在乎父母的情绪

徐博士在几十所中学做过演讲，每次到最后，她都会问孩子们一句：“你们最希望谁听我讲课？”孩子们每次都几乎一致地回答“爸爸！”“妈妈！”

教师和父母同为应试教育的两个直接与孩子们打交道的链条，但为什么孩子们几乎只希望父母去听听心理学家讲教育？

徐博士说，因为孩子们在乎的其实不是学习，而是爱。学生与教师的关系，核心是学习。而亲子关系的核心是爱。家长们认为，爱孩子的方式就是让孩子好好学习，而孩子们知道，成绩与爱是画上等号的。

在记者收到的信件中，许多中学生都提到，“我只有取得好成绩，父母才会夸我。”“只有我学习好，父母才会给我好脸色。”孩子们是将学习与爱之间画上了等号，他们知道，只有学习好，才能赢得父母的爱。

不仅如此，孩子们也疼爱父母。像文中最初提到的自杀的小学生，他是多么地爱爸爸妈妈。徐博士说，相对于成年的父母，孩子们更像是一个敏感的心理学家，父母只考虑他们的生存，他们却特别在乎父母的情绪，对父母的心理变化非常敏感。他们很容易围绕着父母的情绪转，而父母也会有意无意地利用自己的情绪去控制孩子。

一名男大学生，在徐博士“心育心”网站上发帖子说，他现在“不能去做我想做的事，如果去做了，不但父母不高兴，我也不会开心。”为什么会这样呢？在徐博士的网上咨询中，他说出了这源自上中学时的一件事情。当时，他想去爬泰山旁边的一座荒山，但父母激烈反对，他做了长时间的工作，父母最后同意了。他爬山玩得非常快乐，也毫发无损地回到家里。但回来后，他发现，父母仍然不高兴，一句关心的话都不问。从此以后，他发誓再也不做让父母不高兴的事，譬如他本来不愿意上这所大学，但这是父母的意愿，为了让父母高兴，他就来了。

孩子的学习乐趣被“转嫁”

用转嫁压力的方式，父母们控制住了孩子，让孩子按照自己设计的路线去发展。他们如愿以偿了，但是，徐博士说，这会引出一系列的心理问题。

第一，加剧了孩子的学习压力。一名高三班主任说，她的毕业班学生说，他们在大学中最怕的就是妈妈的唠叨。并且，孩子们承受的不止是双倍或三倍的压力。因为，父母们不是当事人，他们并不能真正地体会到孩子们的学习压力，所以在向孩子施加压力时容易失去控制。像那位“全陪妈妈”，她在施加压力时已经失控了。

父母的转嫁为什么容易成功(2)

第二，侵犯了孩子的个人空间。徐博士说，在父母“严密监视”下长大的孩子，他们缺乏心理疆界的概念，成人后要么容易依赖别人，要么容易去控制别人，父母不尊重他们的个人空间，他们也学不会尊重自己和别人的个人空间。

第三，令孩子形成外在评价系统。小时候，孩子太在乎父母的评价。长大后，他就容易在乎同学、老师、老板、同事等别人的评价，整日活在别人的评价中，做事情不是为了自己内心的需要，而是为了得到别人好的评价。徐博士说，有内在评价系统的孩子，他会享受到学习本身的乐趣，这成了激励他努力学习的最大动机。但被外在评价系统控制的孩子，“天生爱学习的动机”被“为了父母而学习的动机”所取代，他们的学习会过于在乎别人的赞誉，过于在乎考试成绩，也容易产生考试焦虑。

改变之道：与孩子一起成长

把压力转嫁给孩子是一种“双输”局面，对孩子的危害很多，家长也不舒服。因为孩子不容易心存感激，很多家长觉得很伤心，抱怨孩子不感激。怎么改变这种“双输”局面呢？徐博士建议从以下几点做起：

给孩子空间

徐博士说，她特别不爱听孩子们说“我是个孝顺的孩子”。什么是孝顺呢？一方面，孝顺意味着尊重父母。但很多情况下，孝顺的意思是“什么都听父母的”。

但父母的意见就很对，很成熟吗？徐博士不这么认为。她说，其实，父母愠起气来常和孩子一样，缺乏理性，总是根据自己过去的经验去要求，但他们“要提的要求根本不合理，不合时代。要么就常常只是为了捍卫父母的权威。”

徐博士说，如果父母包办孩子的成长，什么都替孩子做决定，那么，孩子就学不会自己做决定，就学不会果断和思考。父母只有给孩子留出充裕的个人空间，孩子才会发展出完整的独立人格。

自我成长

徐博士说，很多父母是在按照自己的理想自我塑造孩子，但如果自己的现实自我和理想自我相差太远的话，孩子长大以后，就容易出现强烈的叛逆心，因为他会发现，父母其实是“说一套做一套”。

更重要的是，如果父母自己也在成长，他们就不容易对适应社会产生恐惧和过分的焦虑感。并且，如果他们更多地去关注自己的成长，就不会动辄干涉孩子的成长。

一个做了多年学生心理咨询的心理老师说，如果只是孩子的成长问题，其实很容易解决。但如果孩子问题的背后是父母的问题，那就很难解决，除非父母们先做改变。他还断言，如果家长只是一味地寻求怎么解决孩子的问题，而不是在自身寻找原因的话，孩子的问题就无法解决。所以，家长应该与孩子一起成长，这是最好的办法。

徐博士说，家长们应该明白，家庭是一个系统，孩子出问题了，必然能从家长的身上找到相关的原因。要想孩子得到改变，整个家庭系统都应该发生改变。

进化爱的方式

徐博士说，以前，物质匮乏，生存很容易出问题，所以父母之爱的集中表现方式就是，牺牲自己的物质，保证孩子的物质生存条件。但现在，物质匮乏已经居于次要地位，父母应该进化爱的方式，从以前关注物质的方式脱离出来，应该更多地考虑孩子的人格成长和心理需求。

最后，徐博士再次强调，她希望父母们在着急的时候反省一下：

“我考虑的到底是谁的心理需求？到底是谁在焦虑？”

和孩子一起直面高考失利

高考是独木桥，为了督促孩子通过这一独木桥，很多家长喜欢高压政策，也喜欢只用成绩上的得失评价孩子。高压政策的结果就是，孩子面对挫折时非常脆弱。尤其是那些成绩一贯出色的孩子，他们无法独自承受高考失败的打击。

每年，我都会听到一些例子，因为无法化解高考发挥失常，一些孩子最终发展出严重的心理障碍。

每年高考成绩公布之后，相信都会有一些孩子要遭遇他们无法面对的事实——高考落榜或考不上中意的学校。因此，我想通过讲一个过去的故事，让这些孩子和家长懂得该如何去面对这个挫折。

这个方法并不难，概括为一句话是：父母真诚地和孩子一起承担挫折。孩子脆弱的承受能力是果，父母的高压政策是因，所以，孩子难以承受也不应该独自承受这个挫折。在中国，高考不只是一件个人的事情(虽然我很期望父母们能这样看)，而是全家庭的事情。所以，失败了，父母要学会与孩子一起承担。

当然，对那些从不干涉孩子并尊重孩子独立空间的父母，我认为不需要这样做，因为他们的孩子有足够的承受能力，能独自处理这一挫折并从中获益。

“从高考结束到现在，我已接到 5 名毕业生的求助电话。”广州晴朗天心理咨询中心的咨询师袁荣亲说，“他们预料自己的分数会比较糟糕，他们不知道该如何面对这个事实。”

表面上，这个事实是分数低，难以考上中意的大学。实际上，这个事实是担心别人瞧不起自己。

也就是说，他们怕的其实不是失败，而是怕被人否定。所以，他们最经常采取的措施就是，封闭自己，不和人打交道。

广州市某重点高中的毕业生小丁在电话中对袁荣亲说，他每天一早会逃出门，很晚才回来，就是因为担心父母老问他，你考得怎么样呢？“我觉得这次肯定考得不好。”小丁说。照他平时的成绩，他应该能考上中山大学这一档次的重点大学，但他仔细预算了分数后，认为自己只能考上一般的本科。

“父母对我期望很高，我不知道怎么对他们说。”他说。

并且，逃出门后，他也不敢去找同学，而是尽可能躲在能避开一切熟人的地方。偶尔，当父母要去亲戚家串门时，他也是找各种借口不去，因为他有一个表弟和他同时高考，表弟估分很高。他说，一想到亲戚会拿他和表弟做比较，他就觉得很难受。

“其他 4 个毕业生的情况大同小异，”袁荣亲说，“让他们做评估时，他们最害怕的，都不是自己的前途，而是被人看不起。”

之所以会如此，是因为他们的父母在多年的教育中，就是这样做的。当孩子成绩好时，他们非常看得起孩子，夸奖他们，并给他们各种奖励；当孩子成绩糟糕时，他们非常看不起孩子，指责他们，惩罚他们。

这样做的父母们会说，他们的动机是好的，但是，这种极端的教育方式会让孩子认为，高考——这个最关键一步的失败，意味着对自己的终极否定。

案例：自闭的失败者

没有人愿意面对这种终极否定，为了逃避这种终极的否定，他们会发展出一些病态的行为方式。

阿兰在家里自闭了两年后，苏太太才意识到自己女儿问题的严重性。

阿兰是 2002 年的高中毕业生，直到高中毕业前，她一直都是被同龄人艳羡的对象。她聪明、漂亮、性格活泼，有领导才能，而且一直是一所重点中学的尖子生，每个人都认为，她起码会考上复旦大学那一档次的重点大学，如果超常发挥，说不定可以考上北大、清华。并且，大学毕业后，她的人生也一定会是一条康庄大道。

但是，一帆风顺的她恰恰就在高考中考砸了。不知道为什么，她在高考中失去了感觉。她一点都不紧张，但也一点都不兴奋。结果，最后她的成绩只能上一所再普通不过的本科学校。

阿兰希望复读，但苏太太反对。她常用高压方式教育女儿，譬如，如果女儿考不了全班前 3 名，就罚女儿跪半个小时面壁思过。但是，她对袁荣亲说，这些高压方式其实只是一个策略，她希望能通过严厉的奖惩方法，督促女儿考上如意的大学。但是，如果女儿万一发挥失常，只能上一所普通大学，她也能接受。并且，她看到太多复读的例子，整体上并没有什么更好的结果，所以她不想让女儿冒这个险。

阿兰尽管不情愿，但最后还是按照妈妈的安排读了大学。但是，她的性格发生了巨大改变。首先，她不愿意再和高中同学联系，她对妈妈说，她担心别人嘲笑她，更讨厌别人同情。她也拒绝和大学同学交往，其理由是“他们根本不配和我做好朋友！”她也瞧不起自己所上的大学，因为“学校小得可怜，老师也是一群没有素质的人。”

同学们意识到了她的态度，于是联合起来孤立了她。最后，她连课都不愿意

上了，成绩越来越糟糕，大二读到一半时，她退学了。

分析：自闭=逃避否定

退学后，阿兰把自己关在她的卧室里，闭门不出。她不和任何人打交道，也不和父母说话。刚退学时，她还上一上网，在网上和陌生人聊天，但一年后，她干脆连网也不上了，只是整天躺在床上睡觉。

中间有一次，她跟着重点大学毕业的表姐去北京玩了一趟，并参加了表姐的一次聚会。但从此以后，她连重点大学的学生也瞧不起了。“你的那些同学，怎么都那么俗呢？聚到一起，除了谈吃，就是谈穿，要不就是谈嫁人，你们怎么就没一点追求？”她对表姐说。

袁荣亲分析说，这个案例，他做了一些了解后，知道阿兰已到了精神分裂症的前期，这不在他的诊所治疗的范围之内，于是他将阿兰转介给其他医生。

“阿兰的问题难以治疗，但却不难理解。”袁荣亲说，“她把自己关起来，不和任何人打交道，甚至不和父母说话，这种极端自闭的状态，其实都是为了逃避来自他人的否定。”

他认为，现代教育的一个悲剧是，许多家庭为了让孩子集中精力学习，不让孩子参与任何其他事，只是一门心思学习，于是许多孩子就只培养出了一个心理支柱——好成绩。一旦这个支柱垮了，孩子的精神世界就崩溃了。

苏太太认为，她的高压方式只是一种策略，她可以拿得起，也放得下。但殊不知，女儿已把她的高压内化成自己人格的一部分，已经很难从身上剥离。

譬如，如果阿兰考不到全班前3名，苏太太就罚跪。一开始，苏太太要监督女儿这样做。但后来，即便没有她的监督，女儿会自动地跪半个小时思过，并认

为这完全是理所应当的，“考不好当然要自我惩罚”。

这一切的高压方式都是为了争取最后一个终极结果：高考的成功。而这个终极结果的失败，对于阿兰这样的女孩而言，无疑意味着终极的否定。

这种终极否定的压力太沉重了，所以，阿兰要逃。她不和高中同学来往，是因为怕被高中同学瞧不起。

更重要的是，她自己内心深处瞧不起自己。“你怎样看自己，你就会怎样看别人。”袁荣亲说，“阿兰在大学期间，瞧不起学校，也瞧不起老师，实际上是她自卑心理的向外转移。非常自卑或自责的人，会在挑剔别人或责备别人的时候宣泄掉一些积压的不良情绪。”

高中毕业后，阿兰所做的一切，都是为了逃避内心深处的自我否定。但这种自我否定来自她自己，不会因为她挑剔否定别人而消失。最后，她只有逃到彻底封闭的状态下，不和任何人交往，那样就绝对不会再被别人瞧不起了。

然而，她的自我否定，却不会因为她的彻底自闭而消失，却反而会因为彻底自闭而更强烈。毕竟，这个状态下，她再也找不到别人可以指责，从而宣泄掉自己的一部分不良情绪。

治疗：妈妈向女儿道歉

大约自闭了两年之后，苏太太才决定给女儿找心理医生，这已经太晚了。袁荣亲说，如果能够早一点让心理医生介入，阿兰的问题就不会发展到彻底自闭的状态。

如果能够早期介入，袁荣亲说，他会建议苏太太向女儿道歉。这是很关键的一步，因为阿兰和许多孩子一样，认为高考失败是她一个人的责任，因为毕竟是

她在考试而不是母亲在考试。

但是，独自承担这个终极的否定，实在太痛苦了。所以，阿兰拒绝直面这个事实，从而不断地逃避。

这个时候，如果苏太太对女儿真诚地道歉，告诉女儿说：“我错了，我不该用那些错误的方式给你制造压力，我要为这一切向你表达深深的歉意。”

那么，这样一来，阿兰就会感觉到，她不是独自在承担这个压力，她也就不会那么痛苦，从而就有了直面高考失败这个事实的勇气。

做到这一点后，他还会建议苏太太对女儿说：“你爱我，但我利用了这一点来控制你，我不应该这样做。现在，我想对你说，你是我的女儿，我爱你，无论你怎么样，我都会无条件地爱你。”

当然，道歉只是开始。如果道歉足够真诚，做妈妈的接下来一定会遭遇新的挑战：女儿会指责她，一开始指责时结结巴巴，但接下来会像潮水一样汹涌而来。

这个时候，做妈妈的不要做任何自我辩解，而只是倾听，让孩子倾诉，并且告诉孩子：“我很难过，我很抱歉，我不知道你有这样的想法，我过去一直忽视你的感受，一直不理解你。”

指责达到高峰时，孩子可能会有公允，出现把所有责任都推给父母的倾向。这个时候，做父母的仍然不要去辩解，他们最后会发现，这只是一时的，孩子到了最后经常会号啕大哭一场，然后对父母表示谅解。

“这是一个艰难的过程，”袁荣亲说，“真诚地承担错误教育方式的责任，并不是一件令人愉快的事情。但如果想把孩子从高考失败中拯救出来，他们一定要走出这一步，毕竟，他们的高压教育方式的确给孩子制造了太多的痛苦，他们要

有勇气承认这一点。”

当父母做出这一点后，那些觉得受到了终极否定的孩子才会有勇气面对高考失败这个事实。

接下来，袁荣亲说，他会帮助孩子们重建自己的价值感。他会帮助孩子们理解，高考只是人生长河中的一个环节，它虽然很重要，但这一个环节的失败并不意味着整个人生的失败。相反，如果你坦然地接受了高考失败这个事实，就可以真正理性地选择新的道路，而不是在懊丧和痛苦中度过未来的日子。

高十二、初九与压力

有的孩子高中上了十二年，也就是说，高三读了 10 年。这是我们的应试教育病态之处的登峰造极的展现。

就高中的这些知识，需要重复学 10 年才能掌握吗？

北京师范大学心理系教授郑日昌的回答是，不需要！他认为，对于许多复读的孩子而言，他们在复读中需要解决的不是知识水平问题，而是心理问题。

这个心理问题，就是压力问题！

“我高七了，你高几？”这是百度“高考吧”一篇网文的题目。

本来，高中是三年，但我们流行复读，复读一年是高四，这名高中生已复读三年，但 2006 年高考仍未考上理想大学，他决定再复读一年，是高七。

在“高考吧”，他并不孤独，旁边就有一个帖子是“一名高八生的自白书”，说自己复读到高八，终于可以考上大专了。

然而，这个帖子不过是“抛砖引玉”，引出了许多复读的神话。一个回帖说，他同学的哥哥复读读到高十二，但人家后来读到了清华的博士后。也有惨的，一个回帖说，他同学的一个亲戚也是为了要考理想的大学而复读到高十二，最后累了就不再坚持了，而他上的这所大学他在高三时就能考上。

网络上的故事，不太可靠，但也有可靠的。

讲心堂心理健康教育研究所创始人、北京师范大学心理系的教授郑日昌在接受采访时说，他知道一个高十二的例子，还知道一个高九的例子。高十二的学生目标不高，只是为了考上本科就可以了，但那个高九的孩子就心比天高，每次都是上了大学后觉得那所大学不好，于是退学复读，结果复读六年，最终如愿以偿考上了一所一流的重点大学。

只是，郑教授认为，这些孩子，复读这么多年，主要的功夫并不是花在学知识上，而是花在解决心理问题上的。

郑教授说：“他们的知识水平，其实在高三或高四，最多高五就已打好了，后来的复读，并非是知识的查漏补缺，而是心理上的努力，主要是减压。”

复读两年后，她从初一开始读

这一点我深有体会。我没见过高七、高九甚至高十二的例子，但我读初中时有过一个初九的女同学。

我是河北农村长大的，那时，我们那里流行从初中考中专或师范，以尽快实现“鲤鱼跳龙门”，从农业户口转到城镇户口。当时的竞争非常激烈，我这个女同学学习一直非常努力，初三时只以几分之差没考上中专。她复读，但初四初五仍然以几分、十几分的差距没上中专线。这时，她对自己的整个知识基础产生了怀疑，居然选择从初一开始复读，但“初八”仍然以几分之差没有考上中专。

她再次复读，到了我们班。

和她一起复读的，仅我们学校就有 200 余人，一共 8 个毕业班，平均每个班有 20~30 名复读生插班进来。

说到这里，就要说一件很有意思的事情。初二期末考试，我考了全年级 55 名(这时全是应届生)。初三第一次考试，我仍然考了全年级 55 名，但已是应届生中第一名。

当时，我对这一现象百思不得其解，我没觉得自己超常发挥，也没觉得我同班的优秀应届生对知识的掌握水平比我差，但为什么这一次忽然不如我呢？想了半天，最后忽然明白，肯定是，以前比我成绩好的那 54 名应届生，都被这 200 余名复读生给吓坏了！

这也有道理，复读生比我们多学一年、两年甚至六年，基础知识应该比我们牢固，成绩应该比我们好……估计那些优秀的应届生，就是在做这种思考时，被吓坏了。

但我是那种对别人的存在不太在乎的人，而且父母从不给我施加压力，所以麻木帮了我一个大忙，让我成了前 55 名应届生中唯一没有被吓倒的学生。

成功的秘诀只有一个：减压！

明白了这个道理之后，后来每逢考试，我都睡得比别人多，吃得比别人香，玩得比别人爽。结果，我的成绩每逢大的考试都能向前蹦 10~20 名，等最后中考时，我仍然是应届生第一名，总成绩也是全年级第一名。不过，扣除掉不计入录取分数的历史、地理和生物这三门课的成绩，我就只是全年级前 5 名左右，但仍可以考上我中意的重点高中。

我那个女同学，也考上了她如意的中专，并且是以高出了中专线几十分的成绩。

她的初九这一年，究竟发生了什么，使得她的成绩出现如此可怕的增长呢？

答案只有两个字：减压！

这要归功于我们的班主任，他特别会做减压的工作。全年级八个班中，只有我们一个班有三四名应届生考上了中专师范和重点高中，而其他七个班一个都没有。这不是因为学生的素质和努力程度，而是因为我们的班主任经常对我们说：“应届生怎么了？你们别小看自己高看复读生，好学生上初中三年足够了，你们别怕他们！”

所以，我们应届生没有感觉到太多压力。

同时，他也对复读生说：“整天像老黄牛一样学习，你们累不累。学了一遍又一遍，你们烦不烦。你们不是知识没掌握好，你们是因为太把考试当回事了。”

所以，我们班的复读生在中考时发挥得也特别好。最后，我们一个班考上中专、师范和重点高中的，居然和其他七个班的总数差不多。

聪明父母懂得减压之道

压力太大，会把人压垮。但这么简单的真理，却好像只有少数人才懂得。

现在高三还没开始呢，就有一些即将进入毕业班的学生给我来信说，现在父母整天都盯着他们，要他们为了“人生最关键的战役”而好好学习，他们理解父母的一片苦心，很听话地一天连着一天地刻苦学习，但心里开始老想着：“万一明年考砸了怎么办？岂不是太对不起父母？”考试焦虑就这样提前开始了。

父母这样做经常并非是深思熟虑的结果，而是一种随大流或没有主见的做法。

“教育部给各地教育部门施加压力，各地教育部门给校长施加压力，校长给老师施加压力，老师给孩子施加压力的同时，也给家长施加压力，而家长再给孩子施加压力。结果，孩子还没考试就被压垮了。”郑教授说，“此外，媒体凑热闹，交通部门凑热闹，警察也凑热闹……全社会都极度关注高考，这种压力最后全转化到孩子身上，你说他们能没有压力吗？”

随大流的父母，或者人云亦云的父母，会顺从这种压力流，和全社会一起给孩子施加压力。但聪明的父母，会用一些方法帮孩子承担一些压力，从而减少孩子的压力。

郑教授就这样做过，他有两个儿子，老大不爱学习老二爱学习。“但不管老大还是老二，都有老师时常找到我，要我督促孩子学习。”他说，“我理解他们，因为他们有教学任务，所以我会对他们说，放心吧，我会督促孩子。但他们一走，我就把这事儿扔到脑后去了。干什么呀，孩子们够累了，再说督促只能好心办坏事，真要为孩子考虑，就要学会为孩子减压，而不是加压。”

用这种方法，郑教授成功地给两个儿子减了压。后来，他的小儿子去了美国留学并留在美国工作，而大儿子只有高中文凭，但“他挣钱比我多多了，最重要的是，他活得很快乐，这比什么都重要。”

如何一年圆“北大梦”

高二下学期的期中考试，全班第 29 名；高三的升学考试，全班第 11 名，化学全年级第 1 名；高三的毕业考试(离高考三个月)，全班第 19 名；

高三最后一次模拟考试(离高考 19 天)，全班第 1 名(高中三年头一次进入全班前 10 名)；

高考，仍然全班第 1 名。

这是我在高中最后一年多的成绩单，中间有一些小奇迹，也有一些挫折。现在写出来，同时对我当时的心态调整做一些心理分析，希望能对今年高三毕业班的同学有一些启发和帮助。

2005 年 9 月 1 日，各中学就要正式开学了。这段时间，我收到了许多高三学生的来信，讲述他们对未来一年的种种担忧、种种困惑。为此，我整理了我高三一年的经历，还有我所了解的一些故事，希望通过对这些故事的心理分析，能对高三毕业班的学生有所启迪。

在文章正式开始之时，我要先强调一句话：高三一年的时间，足以创造奇迹！

突破一点，改变预言(1)

高二下学期的期中考试，我考了全班第 29 名。按照这个成绩，连一般本科都考不上，心里一下子着急起来，怕辜负父母的期望，所以发誓要努力学习。

当时，我决心先把化学学好。我下力气重新自学化学，力求不放过一个知识点，同时也买了一本很棒的题集，里面对化学知识和化学题的解释又有趣又漂亮。

我学得非常投入，完全没想过能收到什么效果。效果完全出乎我意料：期末考试，即高三升学考试，我的化学成绩考了全年级第 1 名。总成绩是全班第 11 名。

化学成绩全年级第 1 名从心理上给了我极大的震撼。我做梦也没想到，只付出两个多月的努力就可以在一个很怵的科目上取得年级第 1 名。以前，整个高二期间，我的化学和物理经常考 60 多分(总分 100)，最初甚至因为这种成绩还想过调到文科班去。

高一时，我也取得过全班第 11 名的成绩，那是我以前最好的成绩。因为这种成绩，再参考学校的历届成绩，我给自己的定位是：发挥正常的话可以考上一所好本科，发挥好的话有望考一所普通重点大学，发挥超常的话，说不定能考上吉林大学、天津大学这样的好重点。那时，吉大和天大是我最大的梦想了。

但是，化学年级第 1 名这个成绩突破了我的想象空间。一个我本来如此害怕的科目，居然可以通过两个月努力就成为全年级第 1 名。那么，如果其他科目也发生这种变化呢，是不是，我就可以……可以梦想一下清华、北大和复旦？

一想到这儿，我的手会兴奋得发抖。当然，我仍然认为这是一种幻想，因为高三只有一年时间，而我没有一个优势科目——除了刚发现的化学。但化学，这是不是一个肥皂泡呢？我心里仍充满怀疑。

但是，不管怎么说，这个成绩改变了我对自己的预期，让我偶尔也免不了会做一下名校梦。

“这是梦，只是梦，”我常对自己说，“但想象一下又怕什么呢？！”

自我实现的预言

心理学上有一个名词：自我实现的预言。意思是，如果相信自己行，你最后就能行；如果怀疑自己不行，你就会退步。

高三升学考试的化学成绩，就让我改变了自己的预言。

以前，我的最好成绩也是全班第 11 名，但各科成绩平均，没有一个优势科目。我给自己的定位一直是，我是一般好的学生，那些优秀学生，一定有很多地方比我强，是我难以超越的。我和班里的所有成绩优秀的男同学关系都不错，在他们面前，我一直有一种自动思维：他们比我强。

但这次的化学成绩改变了我的自动思维。我发现，我可以比他们更强！

按照“自我实现的预言”的理论，这种信念，就相当于改变了我的预言。以前，我预言自己不如优秀学生，结果这个预言实现了；现在我预言自己会比他们强，而接下来，我这个预言开始不断实现。

预言需要基础

这样的例子很多。我的同桌，高一上学期成绩一直和我相当。有一次，他生了病，在家养了一个月。等病好返校后，离期末考试只有一个星期了。他豁出去了，结果考试心态出奇地好，在期末考试中居然进入了全班前 5 名。这次经历改变了他的预言，他以前以为自己就是 11 名~15 名，但从此，他的预言定位到了前 5 名。结果，以后两年半里，他的成绩从没有掉下过前 5 名。

前年冬天，我一个朋友的表弟对高考失去了信心。他是复读生，第一次高考因为发挥失常，他不愿读专科，于是选择了复读。但高三第一个学期的历次考试中，他的成绩非常不稳定，忽上忽下。他心中忐忑不安，担心自己重蹈覆辙。我向他讲了“自我实现的预言”这个概念，告诉他“要相信你的最好成绩，因为那是你抵达过的境界。如果你相信它，那么你一定会重新抵达那里”，这句话对他震动很大，他重新拾回自信，成绩逐步稳定下来，即便偶尔一次发挥失常，他也不再在乎，因为他知道“如果你在乎这次失常，就是相信了它。它会成为你消极的预言，让你重演”。最后，他在高考中正常发挥，被南京大学录取。

突破一点，改变预言(2)

实现预言要有基础。譬如，没有那次化学成绩，我很难做“北大梦”；没有那次全班前 5 名，我的同桌也不会有那样的预言。我那个朋友的表弟没有以前的成绩，他也很难相信“南大梦”的预言。

简单说来就是，如果你抵达过某种境界，再做这样的预言，你自己就容易相信。我在化学成绩上取得了年级第 1 名，由此开始憧憬其他科目也去争取类似的成绩。这种憧憬，是扎实的。

由点到面，逐步突破

进入高三后，我将物理当成了第二个突破口。两个多月后，在高三上学期的期中考试中，我的物理成绩也取得飞跃，基本考了满分，那是我高一以来的物理最高分。同时，化学成绩仍然在年级名列前茅，证明我高三升学考试中的成绩并非昙花一现。

到了高三上学期的期末考试，最令我欣慰的是，数学成绩也有了巨大进步。其实，我最怵的还是数学，因为高一就没打好底子。我的同桌数学成绩在班中最强，他建议我从高一数学开始扫漏洞，力求不放过一个难点和疑点。其实，我在化学和物理中都是这么做的，并且，在攻坚化学和物理时，我一直将数学当成第二重点，做好了持久战的准备。

经过半年多的努力后，我的扫漏洞工作终于宣告结束，在高三下学期的第一次模拟考试中，我的数理化成绩都在班中名列前茅。虽然这次考试只得了全班第 19 名，但因为是整个高中三年数理化成绩首次都名列前茅，我还是有很大的成就感。毕竟，这证明我在这三科上下的苦功是行之有效的。

整体大于局部之合

心理学中一个著名的观点：整体大于局部之合。将这个概念引申到高三上，可以得到一个很好的战略观念：要将高三一年视为一个整体来对待，不要为局部的得失而过于得意或苦恼。

对我自己来讲，在高三半年多的时间里，我的最好成绩其实仍然是高三升学

考试那次的全班第 11 名。那也是唯一的一次，我有一科考了全年级第 1。如果拘泥于局部观，我应该懊恼才对，因为我的成绩一直是不升反降。

但是，我几乎从未因此苦恼过，因为我将高三一年视为了一个整体，所有的努力都是为了最后的结果，至于中间的成绩，进步了，可以欣喜，证明自己提高了；倒退了，也可以欣喜，因为得到了经验和教训。进步也罢，经验教训也罢，对最后的结果都有益。我从不执著于一次成绩的得失，因为我坚信：

努力，总不会错！

我相信，只要努力，就会进步，就会提高。一时的成绩升降，都有偶然，而努力必然有收获，这是必然。并且，我在化学上努力，化学成绩就提高了；我在物理上努力，物理成绩也提高了；我在数学上打持久战，成绩也提高了。这也证明了我的信念——努力，总不会错！

会学习，还要会考试(1)

数理化都提高后，我将英语当成重点突破对象，向每个英语好的同学认真请教英语的方法。有两个同学给了我很重要的建议，结果英语的感觉也越来越好。

但紧接着，我遭到了高中三年来最大的一次打击：高三下学期的第二次模拟考试中，我仍然考了全班第 19 名。而且，除了化学，其他各科都没有考好。

为什么会这样没道理呢？

在离高考仅三个月的时候，这个打击很重。我非常郁闷，于是一个人到学校附近的铁路旁散步。我重新估量了一下形势，最后断定：我没有发挥好。我做数理化难题的功力，全班少有人能比，所以数学和物理的成绩没有反映出我的真正水平。语文，我读的文学类书籍、看的文学类杂志，全班任何人都没法和我比，

而且高中所有要求背的课文、诗歌，我全背过了。还有政治，我几乎整本书都背过了，考试却没及格……实在是没有道理啊!!!

但是，为什么会这样没道理呢？为什么我的知识水平很高，却考得那么差呢……

正在思考的时候，一列火车轰隆隆地从我旁边飞速驶过。因为思考得太专心了，我一开始没听到它过来的声音，于是吓了一跳。凝视它的时候，我忽然电闪雷鸣地顿悟到：火车质量再好，也只有火车轨道上才能跑得快，在公路上，它就跑不动；你知识掌握得再好，也只有走上考试轨道才能取得好成绩，上不了这个轨道，你知识掌握再好也拿不到好成绩。

暂停学习，钻研考试办法

这个顿悟来得太及时了。接下来，我果断地决定，除了英语，其他所有科目都停止继续重复学习。

我相信，除了英语，其他科目的知识我都掌握得非常好了。接下来，我首先要专心思考，怎么能在每一科上“走上考试轨道”。那时，我每天都写日记，内容几乎全是思考怎么考试，且一旦想到方法就立即自己做模拟题进行检验，一旦觉得不对就立即改变。

好像差不多用了两个星期，我就对每个科目怎么考试都有了很多体会，接下来就是按照这些体会，把每个科目的知识点梳理一遍。这种工作的效果远远出乎了我的预料。在离高考还有 19 天的第三次模拟考试中，我的语文、政治和生物都考了全年级第一名，总成绩列全班第 1 名。这是我高中三年第一次进入全班前 10 名。

高考时，我仍考了全班第 1 名，这证明“考试轨道论”和后来的考试方法经

受了考验。

不过，作为考试上的“暴发户”，我的成绩并不能让我进入我选择的生物化学系或无线电电子系，最后，我被拨到了心理学系。这是一次命运的安排，我只读了一个月的心理学书籍，就喜欢上它，认定这正是我喜欢的专业。

挫折商

这个“考试轨道论”的顿悟固然重要，但更重要的是，这个事例表明了挫折的价值。

心理学认为，经历的多样性比经历的单一性更好。顺利会帮助一个人形成一个方向的思维，挫折会帮助一个人形成另一个方向的思维。如果总是一帆风顺，那么一个人的思维就容易陷入单向度思维，对事情的考虑容易片面；如果一个人总是遭受挫折，那么这个人的思维也容易陷入单向度思维。最好的经历就是，既顺利过也遭受过挫折，这样的经历会帮助一个人形成多向度思维。

所以，在智商、情商之后，心理学家又提出了挫折商。所谓挫折商，就是一个人在应对挫折时形成的一些良性的应对方式，一定程度的挫折可培养一个人更强的心理承受能力，也可培养一个人的多向度思维，让一个人考虑事情更全面。

在北京大学读大二的时候，一天夜里，我忽然从睡梦中惊醒，发现同宿舍的同学都挤在窗户前向外看。外面，一个全身赤裸的男同学边跑边喊“我是北大的，我是北大的”。显然，他疯了。后来知道，这是我们楼下数学系的一个同学，上大学前在学校里一直是成绩最好的，但上了北大后，发现自己只能考中等程度的成绩。他无法接受，越来越自卑。在这种心态之下，他已经很难静下心来学习，结果在最近的一次考试中数学课没及格。于是，他一下子崩溃了。

会学习，还要会考试(2)

因为过于一帆风顺，这个同学的挫折商太低了，导致他无法承受新的挫折。所以，要珍惜一切学习上的挫折。要知道，一些考试挫折不仅是暴露了我们学习上的弱点，让我们查漏补缺，也可以培养我们的挫折商，这是一种很重要的心理财富。

对我来讲，这次挫折直接让我形成了“考试轨道论”，让我在高考中受益。从长远来说，我后来又发明了多种“轨道论”，它成了我认识世界的一把钥匙。无疑，这次挫折大大提高了我的挫折商。

站在考官的角度上看考试

“考试轨道论”的顿悟很重要，但怎样才能跑上考试轨道呢？

我当时想出了很多大大小小的考试方法，几乎每一科都找到了几个。不过，最重要的是，我有了一个全新的看待考试的角度：站在考官的角度上看考试。

这个顿悟源自对政治的思考。我是 1992 年的考生，那几年的考生都知道，政治的多项选择题不是考你的知识点，而是像故意难为你，就算把政治书背得滚瓜烂熟，也不知道怎么做题，错一半甚至更多是非常正常的。

怎么解决这个问题？为什么题目出得这么变态？考官为什么这么出题……最后，我脑子里忽然间跳出一个意识“不要站在学生的角度上看考试，要站在考官的角度上看考试”。

这个意识的形成很重要。以前，我和其他同学一样，总是抱怨政治考试“变态”、“没法理解”、“有毛病”等等。之所以这样抱怨，是因为自己站在学生的立场上，将考官视为敌人，视为神秘的、不可理解的，但又能决定自己命运的人。但如果换位思考，站到考官的角度上去思考“他们是怎么想的”、“他们为什么这样出题”，那么，敌对的心态就会消失，考官也就不再神秘地高高在上。

如果我是出题人……

形成这个意识后，我重新站在考官的角度上梳理了一下政治课本。每到一个知识点，我都思考一下，如果我是出题人，我会怎么考这个知识点。

再就是论述题。我也产生了新想法。政治老师指导(估计当时的政治老师都会这样教育学生)说，在做论述题时，要尽可能多写，多涵盖知识点。但我一站在考官角度上，就想到，哪个考官愿意读这种答案？我断定老师教的是一种低级的考试技巧，针对的是那些没有掌握好知识的学生，而更高级的考试技巧是，用清晰的逻辑结构、简练的语言把论述题的答案写成一篇篇小作文，让考官读起来感到舒服。

当时，我甚至都达到一种“变态”的境界，能够感受到出题人是严格还是宽松，从而决定在做选择题时标准严格些还是宽松点。

这两个考试方法的效果只能用可怕来形容。二模我政治只考了 50 多分(满分 100)，三模考了 83 分，是全年级第 1 名，提高了近 30 分，高考仍考了 80 分，列全年级第 2 名。

设身处地为别人着想

美国心理学家罗杰斯提出了“来访者中心疗法”。他认为，心理医生的专业知识掌握得再好，如果他不能站到来访者的角度上，设身处地为对方考虑，感他所感，想他所想，治疗很难有好效果。

把这个概念放到高考中，就可以明白：如果学生只是站在自己的角度上看考试，就很难理解考试的规律。并且，如果不进行这种换位思考，学生就很容易和考官较劲。譬如，一个学生可能会想，我的字写得虽然乱了点，但总能看得清楚，阅卷的老师会理解我的。但如果他站在阅卷老师的角度上思考问题，立即会明白，

看到一个乱糟糟的卷面，肯定会不愉快，而看到整洁的卷面，心情会很不一样。这样一想，你就会真正明白整洁卷面的价值。

形成“要站在考官的角度上”这个意识后，我又重新反思了每一科的考试方法，当时的小顿悟相当多，也找到了许多考试方法。不过，我是 1992 年参加的高考，现在 13 年过去了，已记不得太多了。记住也没什么价值了，毕竟现在的考试，应该会与那个时候有很大不同，生搬硬套肯定是吃亏的。但是，换位思考和“考试轨道论”肯定依然有特殊价值。

最后，我想向毕业班的学生和家长说一句，能上北大、清华等名校固然好，上不了也没所谓。我的同班同学中，只有我一人考上北大，但很多人现在远比我成功，比我活得更好。

如果说，对高三要有一个整体观，不要拘泥于一次考试的得失。那么，我们对人生也应该有一个整体观。即便在高考中遭受了什么挫折，我们都要永远努力，永远向前进。这样的话，高考中的成败得失放到整个人生中，就显得并不是那么重要。

父亲太暴躁不是你的错

最初，我们都是极其自恋的，于是，周围发生的好的事情，我们认为都是自己导致的，发生的坏的事情，我们也往自己身上揽。

好的父母，会用爱和耐心帮助我们理解，什么是我们该负责的，什么是不该我们负责的。由此，我们慢慢走出这种自恋。

但是，假若父母说，是的，那些所有的坏事情，的确就是你导致的，这个孩子就无法走出坏的自恋。

不幸的是，这样的父母并不罕见，很多父母对无辜的孩子发了一通脾气后会理直气壮地说，这一切都是你的错！

武记者：

你好！我是一名广州女孩，今年 20 岁，我心里有一个难题，从小一直困扰到现在，帮我解答一下可以吗？

这是一个家庭问题，我妈妈一直做商场服务员，爸爸是一名技工，家庭收入一般。问题是，爸爸经常无端端地就开口骂人，事情的起源都是很小的琐事。于是家里总是乌烟瘴气，我小时候如此，现在还是如此，每个星期至少有两个晚上爸爸会破口大骂。

这种感觉真难受，妈妈不敢回嘴，我也不敢说什么，只有让他骂，直到他自己停下来为止。我的工作很累，每天回到家里也不能清静，想搬出去又担心妈妈没人照应。大多数时候我是爸爸骂的对象，他总说是我在找骂，是我害了他，我每天都在想，这究竟是不是我的问题呢？

请帮帮我，我觉得自己快疯了。阿惠

阿惠：你好！

你有这样一个爸爸，真是一件无奈的事情。如何处理自己与这样一个爸爸乃至整个家庭的关系，则是一个很大的难题。许多人处理不好，最终严重损害了自己的心理健康，从而一生都生活在其阴影下。

幸好，我们可以有很多方法，从而让自己尽可能地少受这样一个老爸的不良影响。下面我们就谈谈这些方法。

把他的责任还给他

首先，我要强调一点：爸爸这样骂你，一定不是你的错！

这是很重要的一点。不过，我知道正常的旁观者会感到莫名惊诧，难道这还需要强调吗？一个整天无端辱骂妻女的男人，当然是他自己有问题，这难道还需要做什么澄清吗？

答案是，的确需要澄清！需要强调！

有太多的案例说明，当父母无端辱骂儿女，并斥责儿女应为他们的失败、苦恼、愤怒和失控等负责时，他们总是会成功的。

他们之所以会成功，是因为当每一个人还是孩子的时候，他必定是非常自恋的，他认为都是自己导致了周围的一切，自己应该为这一切负责。

譬如，一个女孩 3 岁时，爸爸妈妈离婚了，她会以为，是自己不好，所以爸爸妈妈才离婚。相应的，如果身边发生了好事，小孩子也一样会天真地以为，是自己导致了这种好事的发生。

这种好事坏事都往自己身上揽的特点是天生的，所有孩子都这样。不过，好的父母会帮助孩子明白，什么事情真是他导致的，而什么事情不需要他负责。但糟糕的父母则相反，糟糕的父母喜欢推卸责任，既自恋又弱小的孩子无疑是推卸责任的最佳对象。

所以，如果你的父母是好的，我们会逐渐地走出自恋，但如果碰上喜欢推卸责任的父母，我们就难以走出这种自恋的陷阱，等成年之后仍然会习惯性地以为，的确是自己不好，所以父母辱骂自己是对的。

阿惠，你的情况正是后者。爸爸 20 年如一日地责骂你，这使得你一直没机会从消极的自恋中走出来。不过，你正在苏醒，你理性上已意识到，爸爸的责骂

和指责是没道理的。

把他的责任还给他！下次他再这样做，你起码可以从心里对自己说一句：这是你的问题，不是我的问题。

认识并接受真相

心理健康的基石是直面自己人生的真相，而不是盲目乐观。

为什么呢？因为，我们的“心理自我”就是以我们的过去为基础，与弗洛伊德齐名的美国心理学家罗杰斯则称，一个人的心理，就是由其所有的体验所组成的。

这些人生的真相，一旦发生，就已注定不可改变。你若想否认这些事实，其实就是在否定自己，我们要学会承认过去，不和过去的任何事情较劲。

阿惠，我想你首先要承认两个真相：第一，你的父亲很糟糕。

第二，你改变不了你的父亲，你也改变不了你的母亲。在家庭系统中，你是一个无能为力的小女孩。

承认这两个真相无比重要。很多优秀女性，就是因为不愿意承认第一个真相，同时总怀着要改造男人的梦想，结果会莫名其妙地爱上“坏男人”。因为只有“坏男人”才需要改造，而“好男人”不需要改造，所以她们只对“坏男人”感兴趣。

这种“改造梦想”也是扎根于童年时的自恋。前面我们谈到，小孩子是自恋的，如果爸爸脾气暴躁，一个小女孩不会认为这是爸爸的错，相反她会认为是自己令爸爸这么暴躁。那么相应，她会想，如果她做了一些正确的事情，那么爸爸就会被改造过来，变得不那么暴躁。

不幸的是，小女孩的这种改造注定是无望的。因为，这不是她的问题，而是爸爸自己的问题，所以爸爸当然不会因为女儿做了什么，而变成一个好爸爸。

一次努力无效，小女孩会做第二次努力。第二次努力无效，她会做第三次努力……这样不断遭受挫折，最终她放弃了这种努力。但是，她的这种改造梦想并未消失，只是被压抑到潜意识深处了。等长大了，这种梦想就会经常被一个像爸爸的“坏男人”唤起。毕竟，她不再是以前那个弱小的小女孩，她现在比以前有力量多了。于是，她再一次渴望去改造一个“坏男人”。

恨就恨，但不要报复

正是因为这种诱惑，一些女孩会对素未谋面的重刑犯产生感情，譬如重庆一个女孩，就嫁给了一个重刑犯，而在决定嫁给他之前，他们甚至未曾谋面。

要想告别这种“改造梦想”带来的诱惑，就要承认我前面提到的那两个人生真相：爸爸的确很糟糕；我对爸爸无能为力。

直面第一个真相时，你会恨爸爸，你会为之痛苦，你还可能会号啕大哭。这时，你只管把自己交给情绪，想恨就恨，想哭就哭……情绪是怎样，你就怎样。只有等你内心郁积的那些情绪宣泄出来后，你才真正有可能告别这一悲惨的事实。

不过，这并不是说，如果你恨，你就采取恨的行动，譬如报复爸爸。假若你这样做，那证明你还是渴望去改造爸爸，或改造你的家。你还是在纠缠，而这一切都是无用功。

相反，等情绪宣泄出来后，你要把注意力从父母身上移走，回到你自己身上来。你无法改变父母，但你可以改变你自己。如果你越不期望改变爸爸和妈妈，你就越有可能改变你自己，你的力量就会变得更强，改变自己也更容易。

当然，也是因为那个最简单的道理：改变别人永远是最难的，你只有可能改变自己。

放弃保护妈妈的想法

你不能改变你爸爸，你也不能为你的妈妈负责。

这是一个很容易被忽略的真相。因为爸爸那么糟糕，妈妈显然也是一个受害者，难道我不能去保护妈妈吗？

的确是这样，我建议你不要再想着去保护妈妈。

在整个家庭系统中，不管孩子是不是家庭的中心，孩子其实都是最没有力量的人。因为，即便他处于家庭的中心，父母在乎他都胜于在乎对方，那也不是他努力的结果，而是父母把他置于这种位置，而这种位置其实很不利于他成长。

阿惠，至于你这样的家庭，你的影响力要更加微弱。你以为你可以保护你的妈妈，这其实还是源自童年时的那种自恋，这让你以为你能影响你的父亲，但这么多年的事实证明这是徒劳的。

并且，妈妈身上的力量其实强过你，而爸爸的怒气也主要习惯性地集中在你的身上，如果你离开了这个家，你爸爸未必会把本来发给你的怒气转移到你妈妈身上去。

这是一个很简单的道理：虽然你现在 20 岁了，但你爸爸可能仍按照以前你五六岁的时候那样责骂你。但他不会那样对待你的妈妈，成年人折磨成年人是有风险的，而折磨孩子则相对需要付出很少的努力。

更重要的是，你是父亲主要的折磨对象，你是家中主要的受害者，而这个家

庭系统不能保护你，那么你首先要考虑的，是要离开这个家庭系统，先保护你这个第一受害者。

父母像小孩，儿女莫纵容

父亲和母亲，是两个伟大的词汇。因为，父母不仅是孩子物理上的照料者，他们与孩子的关系也是孩子人格的基石。

但是，有许多家庭，父母与孩子的亲子关系是倒置的。父母是控制不住脾气的、随心所欲的“孩子”，孩子是特别善于为父母考虑、特别有自制力的“父母”。

“任性妈妈”逼女儿约会

24 岁的深圳女孩阿琳给我写信说，妈妈逼着她找男朋友，而且自认为她比女儿更知道女儿该找什么样的男朋友，于是频频地给女儿安排约会。假如女儿不去，她就非常生气，责骂女儿不懂她的一番好心。最后，阿琳尽管不情愿，但不想惹妈妈生气，所以每次约会都去了。

在妈妈的安排下，阿琳先后见过五位男士，她对他们都没感觉，有一个男子她认为是中规中矩的好男人，但不是她喜欢的类型，另两个她甚至都有点反感。所以，这三次约会都是只见了一面就没下文了。并且，这三次约会，都是妈妈陪着她去。

阿琳的妈妈一见到女儿没有了下文，就非常生气，对着阿琳又哭又闹。有一次甚至对女儿说，如果你不继续约会，我就不理你，我宁可不要你也不能让你不要他。不仅如此，她还赌气不吃饭、不睡觉、整日以泪洗面，最后甚至威胁要和女儿断绝母女关系。

阿琳说，她知道妈妈是在说气话，所以她一方面仍然拒绝继续和那个男子约

会，另一方面她也不断地安抚妈妈，说女儿知道你是好心，但女儿实在一点感觉都没有，难道你希望女儿整天和一个讨厌的人在一起吗，女儿又不是嫁不出去，这个不喜欢，可以再找嘛……

经过阿琳的努力说服，妈妈终于不再赌气，又开始急着给女儿张罗约会的事，但下一次阿琳还是不喜欢，于是她妈妈又开始闹。这让阿琳烦不胜烦，在来信中，她写道：“为什么人要结婚呢？有时我想，干脆死了算了，那样就不必被妈妈逼着去约会了。”

尽管这么烦，阿琳在信中还是一直为妈妈开解，说她明白妈妈，知道是为她考虑，怕她年龄越来越大，以后嫁人会越来越难。

阿琳与妈妈的关系，是典型的倒置关系。妈妈是动不动就使性子的“小孩”，而女儿则是善于站在妈妈的角度上为妈妈考虑的“大人”。意识上，妈妈似乎在为女儿考虑，但实际上，妈妈根本不愿意去懂女儿，也不在乎女儿的感受。

女儿希望不惹妈妈生气，也懂妈妈的一片好心，只是毕竟婚姻是自己的事情，而不是妈妈的事情，所以她不愿意妥协，而是希望在这两者间找到一个平衡。

这种倒置的亲子关系有很大的迷惑性，即父母在对孩子随心所欲地提出各种各样的要求时，仍然打着“我比你成熟”、“我爱你才这样做”的旗号，而孩子也因此陷入混乱——孩子会觉得父母的确是在为他们着想，而且父母似乎比他们成熟。但其实，只要略加分辨，就不难看出，父母的这些做法是非常孩子气的。

对待“孩子化父母”，儿女应温和而坚定

阿琳化解这种“倒置”的办法就是直面真相，充分意识到妈妈只是个小孩，那么她无妨用大人对待小孩的方式去哄妈妈——不管妈妈怎么闹怎么生气，都用温和的态度对待，不因为妈妈对她发脾气，她也跟着苦恼。

所谓“温和而坚定的态度”，是成年人的态度。温和，就是可以在情绪上异常宽容，可以包容对方乱发脾气；坚定，就是在态度上非常肯定，即我可以充分考虑你的情绪，但我不会在关键事情上有丝毫让步。

除了用成人的方式对待小孩子化的妈妈，阿琳还可以主动出击。因为，妈妈的理由是一切都是为了女儿的终身幸福。那么，阿琳可以主动去和男士约会，这样妈妈就少了一个频繁干涉她的事情的理由。另外，如果和男士约会，一定不要妈妈陪着，因为成熟的男人不会接受这种事情。

其实，阿琳可以说已经是一个溺爱“小孩”的“大人”了。在这种溺爱里，孩子完全是为所欲为，他们不仅决定自己的事，他们还决定父母的事，父母明知道孩子常常是非理性的，但还是听由孩子做“一家之主”。阿琳应该醒悟过来，在情绪上可以无限地为妈妈考虑，但在与男人约会的事情上，要坚定地自己做主。

儿女应拒绝父母的“非理性要求”

孩子天然乐于满足父母的，我们这个过于讲孝道的社会常常忽视这一点，而片面强调父母的伟大与正确，却忽视了孩子对父母的天然的爱，一样伟大。

国内知名的幼儿教育专家孙瑞雪在她编著的《捕捉儿童敏感期》一书中提到了这样一个案例：

秀秀的家庭和一些家庭一样，父母不在乎她，情绪不好的时候会肆意向孩子发火。前些日子，她家发生了一次车祸，她和妈妈都受伤了。医院里，医生剃光了她的头发，用镊子夹出嵌在肉里的玻璃碴，秀秀哭了。这时她突然看到旁边的妈妈也在动手术，因为疼痛，妈妈也哭了。秀秀突然止住了哭声，转过头来看着妈妈，柔声说：“妈妈你别哭，一点儿都不疼，看我都不哭，你也别哭！”

就这样，为了安慰她的妈妈，这个孩子做了整整一夜的手术，没再掉一滴眼

泪。

她妈妈向我讲述这件事时好几次泣不成声，几次脱口而出：“我真对不起她！”
“我真对不起她！”

原来，秀秀与妈妈的关系也是颠倒的，一个动不动就向孩子宣泄自己情绪的妈妈，显然是孩子气的。但幸运的是，这个妈妈敏锐地捕捉到了孩子对她的伟大的爱，从此以后改变了对待孩子的方式。

忍不住向孩子宣泄情绪，对孩子或打或骂，是最常见的亲子关系颠倒的一种模式。还有一种比较隐蔽的方式，即父母把孩子当成倾诉的对象，拼命向孩子倾吐自己的苦恼。这种方式看似问题不大，因为孩子是自己最亲密的人，向他们倾诉又有什么不可以的呢？

倾吐意味着把自己的苦恼转嫁到孩子身上，而孩子是乐于帮助父母的，他们会努力去化解父母的苦恼。当他们这样做的时候，毫无疑问，他们是大人，而倾吐苦恼的父母则是孩子。但问题是，假若孩子非常小，他们是没有能量去化解父母的苦恼的，他做不了什么事情，他们只能跟着父母一起苦恼。

亲子关系的颠倒在我们的生活中很常见。对于父母而言，应意识到，他们并非天然就是个好父母，他们要花巨大的努力才能做到这一点，如果他们只是由着自己的性子去做父母，那么他们很可能实质上是在做一个孩子。

对于孩子而言，这种颠倒的关系会给他带来极大困扰。因为，父母尽管是孩子，但表面上仍是成人，他们那些非理性要求和强加在孩子身上的决定，会给孩子带来极大的困扰。这个时候，孩子需要清醒地意识到这种关系的实质，这是解决问题的第一步，也是最关键的一步。实际上，当真正明白这个关系的实质后，解决问题的方式就会自动呈现。

颠倒的关系让孩子很痛苦

阿琳这样的事情我见过太多。我认识的好几个朋友，都是因为妈妈拼命给她们张罗约会的事情，结果她们烦不胜烦，最后干脆彻底拒绝与男人约会了。这些妈妈们在逼女儿与异性约会时，完全是非理性的，是非常孩子气的。

亲子关系颠倒的种类非常多，阿琳的例子中，这种颠倒是隐形的，妈妈还在扮演妈妈的角色，只是实质上不是“孩子”。还有很多亲子关系，父母很干脆地做起了孩子，一点都不掩饰。

一个朋友说，她的妈妈就是没长大的小女孩，这样的例子数不胜数。读初一的时候，她带同学去家里玩，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。

这是最明显的颠倒的亲子关系了。不过，这种毫无掩饰的孩子气的妈妈，倒也有一个好处，我这个朋友很早就知道妈妈是个没长大的小孩子，所以一直把她当小孩子看，宽容她的情绪，但不太把她的意见当回事。

另一个朋友，他说自己尽管二十五六了，但父母好像还是把他当成五六岁的孩子，只要他一回到家，父母就会上来和他聊天。聊天是天伦之乐的主要形式之一，这没问题。但问题是，父母的聊天内容多数是建议，“你今天过得怎么样？”“你那样不好……”“你应该这样做……”全是围绕着儿子的，而且多数是像对待几岁的小男孩一样教训他。

他要求父母少谈他，而是多谈谈他们自己的事，他们则回答说：“我们老了，没什么事好说，还是说你的事吧。”

显然，这也是一种倒置的关系，孩子充分考虑了父母的感受，但父母并未理解孩子的感受，根本不知道他们这样做会给孩子带来很大的痛苦。甚至，即便知道孩子很痛苦，他们仍然忍不住要这样做，这种忍不住，就是一种孩子气。

别拿自己的尺子量对方

每个人的生命体验最后都构成了一个现象场，它就像是一个人认识世界的坐标体系。

亲人间的理解之所以很难，关键原因在于，我们习惯从自己的坐标体系出发，去推测、揣摩、评价甚至抨击另一个人，却完全忘了，对方也有一个现象场，有一个与自己完全不同的坐标体系。

同一件事情，因为坐标体系的差异，不同的人就有不同的认识。家里主要处理的是感觉，理解和接受彼此的感受是核心。

如果，你渴望理解对方，就必须学会放下你的坐标体系，尝试着进入对方的坐标体系，这是抵达理解的唯一途径。

“很多人抱怨‘我无法理解配偶到底是怎么一回事’，这是我在做婚姻咨询中最常碰到的问题。”广州向日葵心理咨询中心的黄家良咨询师对我说，“之所以出现这种局面，是因为当事人总是无法做到‘如其所是’地去理解对方。”

“什么叫‘如其所是’呢？就是，对方怎么感受的，这才是事实，我们要按照对方的感受去理解他。”黄家良说，“但是，很多人习惯上认为，重要的是发生了什么事。但是，他们却不知道，这只是他眼中的‘事实’，而不是对方的‘事实’。”

黄家良说，每个人都想理解配偶，但因为几个常见的错误，我们常常很难让

配偶感觉被理解。

1. 揣测。我们以为，作为最亲密的伴侣，我们非常了解另一半。有人说：“他一张嘴我就知道他想说什么。”这是真的，但是，我们常常是只知道配偶“说什么”，但却根本不理解配偶说这些话时的感受。很多时候，配偶的情绪再明确不过了，但我们仍执著于自己的坐标体系，用这个体系去揣测他的意思。

2. 评价。在坐标体系中，我们位于中心，是唯一的主体，其他人都被放在坐标体系上，是我们的分析对象。其他人都是“外来物”，要保持这个体系的平衡和稳定，我们必须去评价一个人，否则就觉得不安全。夸奖和批评都是我们的工具，目的是为了控制对方。对于亲密关系来讲，这是最糟糕的事情了。

3. 出主意。对方一说到“问题”，我们就急着去出主意、提建议，忙着为对方“解决问题”。但实际上，对方多数时候只是为了借“问题”宣泄情绪，根本不需要我们的建议。并且，我们是从自己的坐标体系出发为对方出主意的，这会严重地妨碍理解的达成。

揣测：“我的丈夫有外遇” (1)

“听说成功男人 40 岁离婚已是定律，我的丈夫是不是也这个样子？”徐太太给我写信问道。徐先生现在是一家外资公司的副总经理，徐太太是公务员。

徐太太已结婚 15 年。前 10 年，他们两地分居，她在江西，丈夫在广州。分居虽然痛苦，但她和丈夫相互支持，相互鼓励，关系一直不错，很少争执，也很少吵架。5 年前，她调到广州，但没想到相聚不如不聚。这 5 年，两口子不断发生争执，激烈的争吵已经不下 20 次了。徐先生不止一次提到“我们早晚要离婚的”。

“他是不是想找茬闹离婚？”徐太太问，“我自问自己没有任何问题，每次

都是他挑头吵架。”

“你们常为什么吵架？”我问她。

“每次都一样，”徐太太说，“都是因为我要见男同学或男同事。”

徐太太举了最近一个例子：两个月前，她一个男同学来广州出差。在调动工作时，这个同学帮了不少忙，徐太太决定款待他。和往常一样，徐先生极力反对，但徐太太执意要去，两个人因此吵得天翻地覆。“他为什么这么不近情理？！”徐太太问，“人家帮过我们很大忙。”

“他为什么这样做？”为了解开心中的疑惑，徐太太请教了很多同性朋友，“成功男人 40 岁换太太”这种说法就是从她们那里听来的。她们纷纷建议她留意一下，看看徐先生是不是在外面有了女人。虽然没找到任何迹象证明丈夫有外遇，但徐太太认为“这是唯一能解释他整天找茬的原因”。

“他不让你和男同事、男同学交往，那他自己呢？”我问。

“他对自己的要求也一样，倒没有推行两条标准。”徐太太说，除了必需的公事来往，丈夫从来不去单独见女同学或女同事，他常以此为标准要求她也这样做。

“但我问心无愧，我绝对不会做背叛家庭的事，”徐太太激动地说，“为什么要听他的？他的要求太没有道理。”

“你觉得委屈，觉得他不理解你？”

“是的，他根本不理解我，我这么传统的女人，这么爱家又爱他的女人，怎么可能红杏出墙！”

“这就是拿刀子割我的心”

“你理解他吗？”我问，“你有没有尝试去理解，你的丈夫为什么会提这么不合常理的要求？”

我提醒说：“任何看似荒诞的事情背后，都有它最真切的原因。如果你觉得它荒诞，那很可能是因为你理解它。”

这一句话给了她很大触动，在电话那头，她沉默了好久。她回忆说，大概一年前，因为她要见男同事而发生一次争吵后，丈夫对她说：“或许，对你来说，这样的事情没什么。但你知不知道，对我来说，这就是拿刀子割我的心。”

这句话当时让徐太太深为震惊，她根本没有想到，丈夫会有这样的感受。只不过，这种震惊过后，她还是觉得丈夫“不可理喻”。

“你不相信这是丈夫生气的真正原因？”我问她，“所以你还是去寻找‘可以理喻’的原因？譬如成功男人 40 岁换太太这个社会定律。”

“是这样，”她若有所思地说，“我错了吗？但事实是，我问心无愧啊，他也说他知道我的忠诚。”

“什么是事实呢？”我说，“你所谈到的事实只是你眼中的事实。而对他来讲，事实是‘拿刀子割我的心’。”

徐太太在电话那头再一次沉默。

“发生了什么并不重要，重要的是，一个人内心的感受。”我继续说下去，“感受远比所谓的事实更重要，而在家庭中，理解并接受彼此的感受是最重要的。”

最后，我建议徐太太不要再从外面寻找答案，而应该从内在寻找答案。或许，“成功男人 40 岁换太太”是一个常识，但并不是一定会发生。相对于这个所谓的常识，“拿刀子割我的心”这种感受，远为重要，远为“真实”，这才是她真正要找的答案。

我建议她最好尝试着去沟通，去理解丈夫的这种感受，如果理解了，她可能会发现，丈夫也会回报以理解，不再向她提出不能见男同学或男同事这种要求。如果无法做到这一点，最好去寻找心理医生的帮助。

揣测：“我的丈夫有外遇” (2)

徐太太这样的事情在生活中非常容易见到。他们每次吵架都是同一个原因，这是导致他们关系问题的最真实的原因。但徐太太不去看，却去外面寻找原因，而答案其实已摆在她面前，丈夫已向她表达了最真切的感觉“这就是拿刀子割我的心”。这种发自肺腑的声音都不能让徐太太重视起来，之所以如此，是她太执著于自己的坐标体系，认为事实比感受更真实。如果找不到事实，她就去“揣测”出一个事实。

记住，要相信对方的感受，与其花九牛二虎之力去揣测“真正的原因”，不如坐下来聆听对方的感受。

评价：“你能被提拔就怪了” (1)

评价包括夸奖和抨击，目的都是为了控制对方，都是在用自己的坐标体系去评估对方。自己是唯一的主体，对方是客体。在亲密关系中，没有人喜欢这种评价。

张太太 32 岁，丈夫 34 岁，两人结婚 5 年，有一个 4 岁的儿子。现在，两口子陷入了冷战，丈夫没有和她说话的兴趣，妻子则拒绝和丈夫做爱，这种情况已

经持续一年多了。张先生说，他每次一讲话，妻子就会打断他，对他妄加评论，让他很难受。

譬如，约半年前，公司准备提拔几名中层经理，他也在列。当天一回到家，他就告诉妻子这件事情。但妻子还没听完就打断他说：“得了吧，你人缘那么差，那么不会处人际关系，你能被提拔就怪了。”

“你神经病啊！”张先生愤怒地回击太太说，“你怎么知道我人缘不好？”说完这句话，张先生扭头回到自己房间里，重重地关上了门。

张太太意犹未尽，“他骂我，我决不能饶他。”她想跟进去吵，但丈夫把门反锁上了，于是，她在门外面骂了好久。

在咨询室里，张先生说：“每次谈话都这样，我还没说两句，她就插进来。”

“这个时候，你有什么感受。”

“郁闷，恼火，觉得她不理解我，不可理喻。最后干脆就不和她说话。”

“用不说话惩罚太太？”

“是的，我知道这是一种冷虐待。”

“不说话，但是你很有情绪。”

“是的，”张先生说，“我很愤怒。每次她打断我的讲话，我都感到愤怒。”

“知道我为什么打断他吗？”听到这里，张太太激动地说，“他说话总是又幼稚又不成熟。等他把废话说完，哪有这种道理？”

“我常给他讲做人的道理。但他都当耳旁风，然后在工作上得到教训。”她说，“你说，我多么着急？”

我只是想和你分享开心的感觉

“你了解我吗？你怎么知道我就升不了职？”张先生问。

“你和我都处不来，你的人缘能好吗？”张太太说，作为妻子，她对丈夫太了解了，他一张嘴，她就知道他要说什么。至于他的优点和缺点，她更是一目了然，所以她有资格断定丈夫升不了职。

并且，“我的学历比你高，我的职位也比你高，我肯定比你懂得多，我指点你也是理所应当的。”

“但你知不知道？”张先生说，“我三个月前就升了，全部门就我一个人。”

“啊……”张太太瞠目结舌，“那……那你为什么不告诉我？”

“我一开始就知道升职机会很高。”张先生说，“我回家告诉你，只是为了和你一起分享开心的感觉。但你的指责让我觉得像是吃了一只苍蝇。”

“丈夫把你晾在外面的时候，你是什么感觉？”黄家良问张太太。

“我一心想给他好建议，他不接受，这让我很恼火。我是关心他才这样对待他的，我怎么不去给别人提建议。”张太太憋了一肚子的委屈说，“他从不考虑我的好意，我忍不住要骂他。”

张先生用不说话的方式给妻子“冷虐待”，张太太也有自己的反击方式：她拒绝和丈夫过性生活，“不同他做爱，不给他”。

“但一年多没过性生活了，又是需求最旺盛的时候，你怎么解决自己的需要？”

“冲个凉，就压下去了。”她回答说。

“这是让我最恼火的地方。”张先生说。他一开始以为妻子是没有冲动，后来才发现妻子是在“惩罚”他。

两个人为此没少吵架，但张太太一直拒绝妥协。

“你怎么解决自己的性需要？”黄家良问张先生。

“自慰……我不是没有想过其他方式，但我不想破坏这个家，”张先生说，“但对这个家的留恋越来越少，现在是过一天算一天。”

张先生的说法让妻子感到很惊讶。张太太说，他们从不交流性的感受，她根本不知道丈夫会通过这种方式疏导性冲动。本来，她揣测丈夫一定是在外面有女人，而且一想到这一点，她就特生气，“我总以为他在外面有女人，更加不想给他了。”

评价：“你能被提拔就怪了” (2)

张太太犯了一个最明显的错误：她太爱评价，并且偏爱批评。评价是阻断交流的最常见原因，丈夫想和她分享喜悦，但她一评价，丈夫觉得受到了伤害，就失去了交流的兴趣。

一些人之所以喜欢评价，是因为他们学来了父母对自己的交流方式。父母要指点孩子，告诉孩子什么地方做得对什么地方做得不对。但是，这是一种“我行，你不行”的关系模式，如果一个喜欢“我行，你不行”的人正好碰上“我不行，你行”的配偶，两个人的关系就会丝丝入扣，也会达成一种平衡。但是，如果对

方不认为“我不行”，那么这种关系就会触礁。

并且，急于评价的人着眼点也是“解决问题”，而不是“交流感受”。张太太说，她是好意。什么好意呢？就是指点丈夫，提高他的社会竞争能力，这是“解决问题”的思路。但是，她不知道，“交流感受”才是配偶、密友等亲密关系中的个体进行绝大多数沟通的目的。

出主意：阻止了对方倒苦水

当配偶诉苦时，我们也容易出主意，因为我们容易认为，配偶遇到了问题，需要我们帮助。但实际上，配偶是想交流感受。这种思维上的错位也会惹出很多不愉快。

心理学家徐浩渊博士在《我们都有心理伤痕》一书中举到了这样一个例子：

妻：累死我了，一下午谈了三批客户，最后那个女的，挑三拣四，不懂装懂，烦死人了。

夫：别理她，跟那种人生气，不值得。(提建议)

妻：那哪儿行啊！顾客是上帝，是我的衣食父母！（觉得丈夫不理解她，烦躁）

夫：那就换个活儿呗！（接着提建议）

妻：你说得倒容易，现在找份工作多难啊！甭管怎么样，每个月我还能拿回家三千多块。都像你的活儿，是轻松，可是每个月那几百块钱够谁花呀？眼看涛涛就要上大学了，每年的学费就万八块吧？！（觉得委屈，丈夫不理解，还说风凉话，开始抱怨）

夫：嘿，你这个人怎么不识好歹？人家想帮帮你，怎么冲我来了？(也动气了)

妻：帮我？你要是本事，像隔壁小萍丈夫那样，每月挣个四五千，就真的帮我了。

夫：看着别人好，和他过去！不就是那几个臭钱吗？有什么了不起？！

这是一次糟糕的沟通，妻子只是想倒倒苦水，但丈夫把“苦水”当成问题，急着出主意“解决问题”去了。如果他放弃这种意识，而是只倾听，那就是另外一种情形。

妻：累死我了，一下午谈了第三批客户，最后那个女的，挑三拣四，不懂装懂，烦死人了。

夫：大热天的，再遇上个不懂事的顾客是够呛。快坐下来喝口水吧(把她平日爱喝的冰镇酸梅汤递过去)。(对感受表示理解)

妻：唉，挣这么几个钱不容易，为了涛涛今年上大学，我还得咬牙干下去。(感到了丈夫的理解和关切，继续倒苦水)

夫：是啊，你真是不容易，这些年，家里主要靠你挣钱撑着。我这个挣公家饭的人，最多能整个宽敞的房子回来。(表示接受)

妻：话不能这么说，涛涛的功课、人品，没有你下力，哪儿能有今天的模样？唉，我们都不容易。(感受到了接受，也回报接受)哎，厨房里烧什么呢，这么香？

夫：红烧狮子头。(得意地笑)涛涛，别学啦，吃饭！你妈回来了。

前一种例子是“错位的交流”，妻子想交流感受，想宣泄烦恼，丈夫却想“解决问题”，结果误解产生。第二个例子是“丝丝入扣的交流”，妻子倒出的郁闷得到了丈夫的理解和接受，她也回报以对丈夫的接受，在单位攒下的烦恼在短短几分钟的对话中就消除了。

部分推理：“你的事实不是我的事实”

王珂结婚刚一年就吵着要离婚，理由是丈夫刘亮不“忠”。

两个月前，王珂的闺中密友说，她看到刘亮在大街上和一个年轻女子搂搂抱抱，看起来“非常亲密”。此后，王珂的几个女性朋友说，她们都看到刘亮有这种事情。

王珂坐不住了，她开始查刘亮的电话、短信、QQ聊天记录。一个月后，她向丈夫摊牌了：

某天某时某刻，你收到了什么样的暧昧短信；

某天某时某刻，你和一个女人在大街上勾肩搭背；

.....

“你在查我？！”刘亮勃然大怒，“你这个女人太恐怖了。如果你认为别人说什么就是什么，我们离婚得了。”

“离就离，你这个没良心的。”王珂哭了。但小两口实际上谁都不想离婚，他们最后决定来找心理医生。

在了解了基本情况后，黄家良问王珂：“你想过没有，什么是事实？”接着，

他给她列举了几种“事实”：

1. 她的朋友 A 说，她看到刘亮搂着一个女人在大街上；
2. 她的朋友 B 说，她也看到刘亮搂着一个女人在大街上；
3. 王珂自己查到了一些暧昧短信……………

但是，黄家良问王珂，这些都是围绕着一个女人的吗？

听到这个问话，王珂愣在那里。刘亮则解释说，不是一个女人。他说，他正在上一个培训班，班上的气氛很好，到了最后，“性别似乎消失了”，同性也罢，异性也罢，经常以拥抱的方式相互鼓励，一起走在大街上也很亲密。

他说：“她们见到的不是事实，她们只是看到‘我和一个女人很亲密’。但是，每次的女人都不一样，这才是事实……别人看到什么，那是别人的事情。但在我看来，好朋友之间没有性别。”

“我多次要你和我一起去参加这个培训。”刘亮对王珂说，“如果我和她们有什么，我可能向你提这个要求吗？”“老公，对不起。”王珂知道自己错了。

很多人看到了同样的事情，这难道不是事实吗？这是王珂的推理，但是，她最缺乏的是丈夫那边的信息，这就导致她的推理是基于部分事实之上的，误解因此而发生。要防止这种情况，王珂应在自己产生情绪的一开始就与丈夫进行沟通，了解他的感受和他的事实。

事实推理：他常做什么=他爱做什么

黄家良说，我们看别人的事情，经常只是看到了表象，而不是事实。要想知

道事实，就必须去了解对方的感受，这是最重要的事实。

譬如，一对刚结婚三个月的小两口。结婚前，丈夫常陪妻子买内衣甚至卫生巾，对妻子喜欢的内裤的品牌、尺寸、号码也了如指掌。妻子经常就这一点在自己的女伴里夸耀，说找到了一个又爱她又细腻的丈夫。

但刚结婚，问题就出来了。

一天，妻子打电话叮嘱丈夫帮她买内衣。电话里，丈夫答应了。但回家后，他没买回来。当妻子问起来，他就说“对不起，忘了。”第一天如此，第二天、第三天还是如此。最后，妻子愤怒地对丈夫说：“如果你总记不住，我自己去买好了。”“那就你自己去买好了。”丈夫说。

当天晚上，妻子非常生气加懊恼，她说：“不想买就早说，害得我浪费时间和精力。”

“为什么非要我帮你呢？”“我以前的内衣都是你买的啊！”

“但你想过没？我一个大老爷们，真的喜欢买吗？你记得我哪次是很高兴地、主动地去买吗？”

“的确没有，都是我让你买的。”妻子觉得非常震惊，她问道，“既然不想买，为什么不告诉我？”

“我怕你不高兴，怕你生气。”

黄家良说，这个案例非常经典地诠释了“什么是事实”。男朋友帮女孩买了几年的内衣，女孩就自动归纳成“他喜欢这么做”。但真正的事实只是，男孩子是“怕她不高兴”。

“重要的不是发生了什么，而是对方是怎么感受的。”黄家良说，“我们要永远记住，感受的沟通在亲密关系中是最重要的。”

徐浩渊博士则说，时代改变了，我们爱的方式却没有改变。以前，物质很容易匮乏，所以爱的主要内容是保证对方的物质需求。但现在，物质需要已经不再那么重要，心理需求的重要性则日益突出。鉴于此，我们应该进化我们爱的方式，重视配偶或其他亲人的心理需求。

心理需求的核心是感受，亲密关系的一个重要价值就在于交流并相互理解和接受彼此的感受。

不要把权力规则带回家

一个人的关系可以分成两部分：个人领域和社会领域。

个人领域包括配偶、亲人、知己，最典型的是家；社会领域包括同事、同学、同乡等，最典型的是工作。

工作中的规则是权力，其运作机制是竞争与合作、控制与征服。家中的规则是珍惜，能抵达珍惜的途径是理解和接受。如果不明白工作与家的分野，而将权力规则带回家，那就形成一种“权力的污染”，会引出很多问题。

并且，这种污染在现代社会很容易发生，因为我们的社会流行成功崇拜，而走向成功的重要途径就是掌握权力规则。

在这种崇拜之下，无论成功人士还是普通人，都很容易忽视珍惜的规则，而只在乎权力规则，将其视为解开人生的主要甚至唯一一把钥匙。

在某种程度上讲，娴熟地掌握并果断地使用权力规则会让一个人在成功的路

上奔跑得更加迅速，但一旦它渗透到一个人的个人领域，那势必会让这个人付出代价——他的亲密关系必然会变得一塌糊涂。

所以，如果我们珍惜家，就不要把权力规则带回家。

“家不是工作的延续，也不是工作的补充。”广州向日葵心理咨询中心的咨询师黄家良对记者说，“家是一个完全不同的地方，需要特别对待。如果你工作处理得很好，千万不要想当然以为，运用工作的那一套方法，你在家中一样会处理得很好。”

“如果你这样以为，如果你这样做，你就会把权力规则带回家。”黄家良说，“结果就是，你只会纳闷，为什么你的家是如此冰冷，如此糟糕。”

他总结说，把权力规则带回家分以下几种：

一、以为家里的规则和工作规则是一回事，而在家中有意使用权力规则；

二、知道两者不一样，但不懂家的规则；

三、彻底抛弃家的规则；

四、习惯了权力规则，在家中放不下，就像是权力强迫症。

在家中有意使用权力：女强人“吞并”丈夫和儿子的世界(1)

45岁的白丽(化名)在广州有一家房地产公司，长她两岁的丈夫张安有一家科研公司，15岁的儿子张义在一所贵族学校读高中，聪明伶俐，学习成绩非常优秀。

按说，这是一个令人羡慕的家庭。但白丽对黄家良说，她和丈夫的关系问题延续很多年了，以前还能勉强维持，现在，火山似乎时刻都会爆发，她感到非常惶恐。

到底发生了什么呢？白丽苦笑着说，主要原因是她太能干了。

张安是谦谦君子，做学问没问题，但做生意是勉为其难。两年前，他的公司到了破产的边缘，两口子最后玩了一个蛇吞象的游戏，张安的小公司吞并了白丽的大公司。

公司合并后，张安做正总，白丽做副总。但真正打理公司的还是白丽，公司业绩很快有了改善，一年后就成为业内数得着的企业。就在这个时候，两口子的家庭战争抵达了新顶点，张安几次大发雷霆，对着白丽歇斯底里地吼叫：“这是我的公司，我的地盘，你给我滚出去！滚出去!!!”

说到这里，白丽的眼泪流了下来，她说：“你知不知道，我有多累。公司里，他不会做事，我必须张罗一切。回到家，他是撒手掌柜，还得我张罗一切。我是女强人，但我一样想小鸟依人，想得到男人的呵护。但他……他能让我依靠吗？！”

白丽说，她知道丈夫恼怒她让他显得“很窝囊”。“但他有本事就改变一下窝囊的形象啊！”她说，“每次一回到家，他就钻进书房谁都不理。家里这样就算了，但在公司他还是这样。堂堂的正总，总是躲在办公室里，不和人说话，不出来应酬。没出息，要不是我打理一切，公司早垮了。”

丈夫：“我的世界被吞并了”

但张安对家庭冲突有不同的说法。当黄家良让张安描述一下他对家的感觉，他不假思索地回答说：“冷，冰冷。”

他承认，妻子很能干，把家里一切都打点好了。但他并不欣慰，相反觉得很受排斥。家务是妻子说了算，儿子教育也是妻子说了算，他什么都辩不过妻子，最后干脆一回家就把自己关在书房里，“这是在我家中能自己说了算的唯一一块地盘。”

家庭之外一开始倒没问题，毕竟“工作是我唯一的舞台”，但公司合并后，“这个舞台也被她占领了”。

两人常就公司业务进行争论，每次的结果都是白丽强行接管一切，和客户联系，打点社会关系，指挥下属，运营整个公司。结果，公司很快焕发了新的生命力。

张安说，妻子这么能干，他一方面很钦佩，另一方面让他觉得很难受。“就像在家里的感觉一样，”张安说，“什么都不需要我，妻子一眨眼把什么都处理好了……这让我觉得自己一点价值都没有。”

张安多次向妻子表达过这种感觉。一开始，白丽会注意一下，但很快又忍不住“把一切都搞定了”。最后，张安就只能用歇斯底里的吼叫这种方式向她表达愤怒。

“看上去，妻子不过是吞并了我的公司。但内心中，我觉得是我的世界被吞并了。”张安说，“我一退再退，一退再退……但现在已经没有地方可以再退了。”

在三个多小时的谈话中，张安很多次讲到“我说什么都没用”，这仿佛成了他的口头禅。

儿子：“她很可爱，也很可恨”

儿子张义则说：“我只感觉到有妈妈，爸爸的们总关着。从小到大，他带我

出去玩的次数不超过五次……爸爸就像是教科书上的科学家，让我尊敬，但离我很远。”

对于妈妈，张义总结说：“她是很好的领导，很差的妻子，独裁的妈妈。她很可爱，也很可恨。可爱的是，她让我有依靠。可恨的是，我没有独立自主。”

张义说，从小妈妈就“把我的一切从头到尾都安排好了”。现在，张义读贵族高中后，是寄宿，周末才回家。一开始，白丽让司机接张义回家，但后来改成自己接，并主动在路上和儿子谈心。白丽对黄医生说，儿子是她最大的安慰，“他上进又听话，是个乖孩子……我们没有代沟。”

在家中有意使用权力：女强人“吞并”丈夫和儿子的世界(2)

至于孩子的未来，白丽说：“由他自己选择，但我已经帮他把路铺好了。”不过，张义说，他对妈妈这句话的理解是“‘我(指白丽)很民主，但你要听我的’——我只能接受，我没有选择”。

张义说：“感谢妈妈，她操心太多了，把我的一切都安排好了。”但说着说着，他的眉头皱起来说：“妈妈很强势，我的地盘不断被她侵占，留给我的空间越来越少。”

心理医生：她的安排并不舒服

最后，白丽说，没有女人愿意做女强人，她也不例外。实际上，她的理想是“做回一个普通人，你看许美，小鸟依人，什么都不用自己操心，丈夫又疼她，多好啊。”

因为不是正式的咨询，在离开北京前，黄家良接受了白丽的饯行，和她在北京一家著名的饭店吃了次午餐，也切实地领略到了白丽的行事风格。

他们刚坐下，白丽就立即叫来了服务员，一眨眼就把菜全点好了，没有征求他的意见。显然，菜都比较昂贵，是这个餐厅的特色菜，但多数都是在广州长大的黄家良不爱吃的。

黄家良说，这一刻，他觉得自己更深切地体会到了张安父子的感觉：白丽为他们安排好了一切，但这常常是他们不想要的。为什么会这样呢？

黄家良说，这是因为，白丽还有一句座右铭“我不理会感觉，我只解决问题”。这种方式在公司里可以“快刀斩乱麻”，并且，工作上的核心是利益，只要利益上处理得好，感觉的确不是特别重要。

但家里完全不同。家里讲感觉，理解并接受彼此的感受是最重要的，利益已退居次要位置。但白丽没有意识到这种分野，她想当然地用工作中处理利益的方法来处理家里的问题，结果引出了一系列问题。公司中需要强有力的领导，只要领导能带来利益就是好领导，但家中需要的是爱，是理解与接受，白丽将自己不自觉地摆在“家庭领导”的位置上，控制丈夫和儿子，为他们安排好一切，这显然是将权力规则带回了家。

“男强人”只会用钱表达爱

作为“女强人”，白丽“知道”在家里应该怎么做，只是做的方法错了。但作为“男强人”，50岁的赵飞对家庭问题束手无策。

赵飞是北方人，在广州有了厚实的家业，但婚姻一直不顺，已离了两次婚。今年，他又结了第三次婚，妻子阿燕只有22岁。但结婚三个月后，阿燕就闹离婚了。

以前两次失败的婚姻给赵飞留下了很重的心理阴影，见到黄家良后，他第一句话就是“你说，难道是我有心理问题吗？”

赵飞很爱阿燕。她三年前来广州打工时，他就认识了她，觉得她非常有勇气，很欣赏她，前前后后帮了她不少忙。今年，出于报恩心理的阿燕主动向他求婚。赵飞说，他相信阿燕不是为他的钱而来。

婚后第一次冲突是很小的事。阿燕要他陪她逛街，他拒绝了，因为“一个膀大腰圆的大男人陪个小丫头去挑袜子、买内裤什么的，实在不对劲。”他给了阿燕一张信用卡，要她自己逛。结果，阿燕把信用卡摔在地下，哭着说：“我才不要你的臭钱。”

阿燕还说广州不安全，但他已在番禺买了一栋别墅，小区管理很好，两人多数时间住在那里。但阿燕还是哭闹，要他卖掉工厂，跟她回老家，“一起做小生意，我养你。”

对此，赵飞感到非常苦恼，他问：“她到底要什么呢？钱也不要，这么好的条件也不要，她到底要什么？！”

家就是婆婆妈妈的地方

黄家良问赵飞，除了用“钱和条件”，他还会用什么方式表达爱？赵飞若有所思地回答说，这一点的确是问题。譬如，阿燕把家里布置得又漂亮又温馨，他满意极了，但什么话也没说，只是“嗯”、“嗯”地点了点头，什么话也没说。

黄家良问：“如果你是她，你会有什么感受？”赵飞回答说：“挺失落的，挺挫败的。”

既然理解阿燕的感受，为什么不试着学习一下新的表达方式呢？对此，赵飞回答说：“我知道应该表达感觉，但我不会呀！而且我没有感觉……假如我那么婆婆妈妈，我就不可能做生意了。”

黄家良说，这最后一句话暴露了赵飞的问题。显然，在他的意识中，他也是将家和工作看成了一回事。在工作中，他如何做，在家中，他也那样去做。做生意不能“婆婆妈妈”，在家里也不能“婆婆妈妈”。

但家就是“婆婆妈妈”的地方。家之所以温暖，主要就是因为家里的成员“婆婆妈妈”，能理解并体贴彼此那些琐细的感受。

彻底抛弃家的规则，公司高管的儿子是“角斗天才”

对于多数人来讲，无论把工作看得多重要，他们仍意识到家的重要。白丽和赵飞就是如此。他们的问题只是不懂得将家和工作分开，不懂得怎么在家里做到珍惜。要解决这个问题，一个办法就是将家庭和工作分开对待，在家里奉行珍惜规则，在工作中奉行权力规则，这是解开生命中两大主题的两把钥匙。

但是，同时奉行两套人生规则是很累的。于是，极少数人干脆放弃珍惜，在所有地方都执行权力规则，从而变得无比冷酷。

35岁的罗胜在一家台资企业做广东区总经理，他充满了危机感，“一旦发现任何人对我构成威胁，我都会先发制人”。他身边的副总就像走马灯一样换来换去，而他一直岿然不动。总部虽然知道他好斗而且不择手段，但鉴于他的业绩，一直容许他这样做。这也成了罗胜的世界观的基础。他总结说：“利益是根本。天下熙熙，皆为利来；天下攘攘，皆为利往。利益是根绳，你用得好的话，就可以把所有人牢牢掌握在自己手中。”

罗胜也将这种利益观带到了家中，他四年前结婚，他认为和漂亮妻子是“利益的结合。如果我没这么成功，她才不会嫁给我”。现在，这个“利益的结合”正濒临崩溃，妻子说“这个家是地狱，我再也不想待下去”。他们三岁的儿子好像天性中继承了罗胜的“斗志”，根本无法和其他孩子一起玩，没一会儿就会和其他孩子打成一片。

离婚就离婚，罗胜对妻子并没有什么留恋，他说：“我才不会婆婆妈妈，任何人都不能伤害我。”但他坚决要求儿子归自己养，因为他对于儿子天生的斗志非常自得，认为儿子天生就是做大事的料。

但这更可能是罗胜的一种“想当然”，因为缺乏温暖、学不会珍惜的孩子很容易染上严重的心理问题，从而“心理夭折”。

成为权力强迫症的俘虏老将军令儿子不认父亲

以上两例都是极端情况，更多的人是想有一个温暖的家，只是无意中将权力规则带回家。做政府高官的老爸，在政府部门里习惯了颐指气使，回家了也一副官派，这是最常见的“把权力规则带回家”。

一名老将军，建国前战功显赫，建国后，他把家当成了战场。他将以前用的地图、望远镜等物品搬到家里，闲着的时候就和这些事物打交道，没事了就对妻子儿女颐指气使，吵不过就以老将军的身份压制他们。他经常说：“这是组织的命令，我是军人，就以军人的标准做事，你们是军人的妻子和儿女，所以只有服从！服从！再服从！”

将军的儿子是个很倔强的人，从小就和父亲一样喜欢控制和影响别人。将军坚决不让他高考，让他当了兵。儿子当兵后，将军又给他安排最低最差最没出息的岗位，并严格考核他，让他吃尽了处分、降职等苦头。将军的美好愿望是磨炼儿子钢铁般的意志，殊不知儿子最终恨起了老爸，最后与父亲断绝了父子关系。

这是一种并非罕见的“污染”，家成了将军战场的补充和延续，他在战场上执行什么规则，在家里也照样执行，最终把亲密关系搞得一塌糊涂。

男人更容易将权力规则带回家

不是只有成功人士才把权力规则带回家，在单位里总是被控制、受人气的人，自己又特别在乎权力。那么，回家以后，就容易把气撒在配偶和孩子身上，并有可能显示出更极端的控制欲望来，这是一种典型的心理补偿，在生活中处处可见。

还有一种常见的“污染”：男人不能容忍女人比自己“强”。黄家良说，多数的婚姻关系中都存在着“婚姻战争”，双方无论在恋爱阶段多么爱对方，一结婚后就会有意无意地去抢占“制高点”，控制对方并怕被对方控制。

最近，在记者参加的一个情感沙龙上，在座的一位男士说，他认为做家务主要是妻子的事情，因为男人比女人更能干，他给家带来更高的价值，妻子多做些家务是一种价值补偿。

我请他设想，丈夫月入 20 万元，但工作轻松；妻子月入 2000 元，但工作紧张，两人都爱自己的工作。那么，谁应该多做点家务？这位男士一开始回答说，男人应该多做一些。但接着又说，这种情况不可能发生，因为“两人的价值太不平衡了”。当记者举出这种“太不平衡”的实际例子后，他说，反正他是不会找一个比他强的妻子。

在我看来，这也是一种轻微但普遍的“把权力规则带回家”。并且，这种情况普遍发生在男人身上，因为男人更渴望成功，成功也成为衡量他们价值的标准，而这种衡量势必要与他人做比较。在外面不断与别人做比较已经很累了，难道还在家里与妻子做比较？

解决之道：让珍惜成主旋律

如何避免将权力规则带回家呢？

第一，要有明确的意识，将工作和家分开。告诉自己，这是两个不同的世界，需要用不同的方式去对待。

第二，不要把工作作风带回家。可以在家继续工作，但不要将工作的气氛带回家。

第三，保持整个家庭系统的平等。在工作中，必然会有领导。但在现代家庭中，在解决问题时，要有“一家之主”。但在沟通中，应该彼此相互尊重。

第四，让珍惜成为家庭主旋律。工作中，处理的主要是利益，目标是解决问题；家庭中，处理的主要是感受，目的是相互理解与接受。多一分理解，多一分接受，就多一分温暖，家就更像一个家。

记者认识的一个家庭，丈夫是一家大公司的副总，妻子也是一个大企业的高层。在工作中，两人都很讲究领导艺术。但在家里，他们不谈工作，只谈琐事。

“必须把家和公司分开。”他们两个都这样说。

男孩归爸爸，女孩归妈妈

男孩在胎儿期和童年早期，主要是受母亲的影响。如果他不能突破这种影响，母亲的影响就会充斥着他的心身。他会深深感受到母亲的力量和重要性。在母亲的影响下，他以后很可能成为一个感情骗子和调情高手，但他无法成长为一个珍惜女人并维持长久伴侣关系的男人，无法成为一个好的爸爸，也无力维持一段平等的男女关系。他必须放弃那最原始、最亲密的对母亲的依附关系，去接受父亲的影响。

——德国家庭治疗师伯特·海灵格

让一个男孩成为男人，让一个女孩成为女人，这是正常的父母的自然期望。要实现这个目标，3~6岁是关键期。

按照精神分析的理论，3~6岁是“俄狄浦斯期”。通俗的说法就是，男孩会出现恋母倾向且嫉妒父亲，女孩会出现恋父倾向且嫉妒母亲，他们都期望取代同性的父母而与异性的父母建立唯一的关系。

在这一阶段，如父母有意无意顺应了孩子的这个愿望，譬如妈妈与儿子建立无比密切的关系，并让儿子知道，妈妈在乎他更甚于在乎爸爸，或父亲与女儿非常亲密，并让女儿相信，爸爸爱她更胜于爱妈妈。那么，孩子就会发展出“俄狄浦斯情结”，一方面，他会过于依赖异性父母，另一方面，他会对同性父母缺乏敬畏并与之疏远。随着年龄的成长，这样的孩子还会发展出一系列问题，譬如只结交异性朋友而难以融入同性的圈子，甚至还可能会发展成同性恋。

“要顺利地度过俄狄浦斯期，关键是夫妻关系要和谐而平衡。”广州向日葵心理咨询中心的咨询师胡慎之说，“父母都爱孩子，但他们同时又深深相爱，他们不会因为爱孩子而忽略对配偶的爱。这样一来，孩子就会懂得，尽管异性父母如此爱他，但强大的同性父母才是异性父母最好的伴侣，而他不过是个孩子。于是，他们会安心地做孩子，享受强大的父母给他们的爱，同时，他们努力向同性父母靠拢，知道只有变得像同性父母一样，才能赢得异性父母更多的爱。”

他强调说：“这种心理转变，是男孩成为男人和女孩成为女人的基本动力。”

俄狄浦斯情结

俄狄浦斯是古希腊悲剧《俄狄浦斯王》中的主人公。他是忒拜王的儿子，但忒拜王相信了一个预言——俄狄浦斯有一天会杀死父亲而与母亲结婚，于是命人杀死俄狄浦斯。然而，这个执行命令的人不忍下手，只是将俄狄浦斯丢弃在山上。后来，一个牧羊人发现了俄狄浦斯并将他送给邻国的国王做儿子。

俄狄浦斯长大后，做了很多英雄事迹，其中最著名的是解开了狮身人面兽斯芬克斯的谜语(谜面是“早晨用四只脚走路，中午用两只脚走路，傍晚用三只脚

走路”，答案是“人”，因为人童年爬行用“四条腿”，成年走路用两条腿，晚年要拄拐杖是“三条腿”），并因此得以娶伊俄卡斯忒女王为妻。后来，国家瘟疫流行，俄狄浦斯才知道，他多年前杀掉的一个老人是他父亲，而与自己同床共枕的是母亲。闻知这一事实后，伊俄卡斯忒女王自杀，俄狄浦斯则戳瞎双眼，流浪去了。

《俄狄浦斯王》被誉为古希腊三大悲剧之一，精神分析的鼻祖弗洛伊德认为，俄狄浦斯王的故事之所以如此打动人心，是因为唤起了很多人心中的恋母情结，他也因此将恋母情结称为“俄狄浦斯情结”。相应，弗洛伊德又将女性的恋父情结称为“伊莱克拉特情结”。不过，“伊莱克拉特情结”这个名词没有流行开来，现在一般用“俄狄浦斯情结”通指恋母情结和恋父情结。恋母情结既常见又复杂。弗洛伊德就有典型的恋母情结，他幼年时与母亲关系非常亲密而与父亲关系疏远，且尚未成年时父亲就去世，这给他造成了极大的影响。因为，父亲的去世唤起了他强烈的内疚感，他下意识中会认为，是他诅咒父亲去世的。

夫妻关系有优先权

胡慎之说，3岁前，孩子没有性别意识。一般情况下，无论男孩还是女孩，都与妈妈的关系最亲密。但从3岁左右开始，孩子有了性别意识，会越来越渴望与异性父母亲密，在约5岁的时候，这一愿望达到顶峰。如果父母的关系稳定而和谐，那么孩子这种欲亲近异性父母的渴望就会逐渐下降，并最终表现得与同性父母更亲近。

男孩要归父亲，女孩要归母亲，德国家庭治疗大师海灵格对此概括说，他们应该先向异性父母靠拢，并从这一关系中吸纳异性的力量，体会到自己对异性的吸引力，同时体验到异性对他的吸引力。然后，男孩回到男性的世界，成为一个男人，女孩回到女性的世界，成为一个女人。只有这样，他们的心理才更健康，而这个世界，也才更和谐。

并且，海灵格强调，“在一个家庭中，丈夫和妻子之间的关系有优先权”，做父母的切不可为了“爱孩子”而忽略配偶。实际上，孩子乐于看到父母相爱，而不是都到他这里来争夺爱。如果父母相爱，孩子就会安心地去做一个快乐的孩子，而不是把自己妄想成是异性父母的成年配偶，去做一些和他这个年龄段非常不相符的事情。

没有爸爸，就创造一个出来

特别小的孩子，只要有一个人爱他，他就满足了。但3岁大的孩子，会渴望同时拥有爸爸妈妈的完整的爱，也就是说，他既渴望同性父母的爱，也渴望异性父母的爱。“如果少了一个，他会创造出另一个的形象来。”胡慎之说。

广州薇薇安心理医院的咨询师于东辉在他的文章《爸爸在月亮上砍树》中提到了这样一个故事：

一个小男孩问妈妈：“爸爸在哪里啊？为什么还不回家呢？”

妈妈安慰他说：“爸爸爬到了月亮上面，现在正在里面砍树。”

实际上，男孩的爸爸几年前就去世了，是男孩的妈妈亲手埋葬的。她不忍心告诉儿子残酷的真相，于是编织了一个美丽的谎言。

这个谎言让儿子的眼睛亮了起来，虽然住在一个整天漏水的破旧的房子里，虽然生活是那么艰辛，但每到夜晚，他就会微笑着看着月亮，有时会自言自语地说一些话，他相信妈妈的话：爸爸在月亮上砍树呢，以后会回来盖一栋漂亮的、不漏水的大房子。

几年后，妈妈也去世了，但男孩坚强地活了下来。尽管已经明白，这只是妈妈编织的一个美丽的谎言。但是，每当遇到挫折与苦难时，他只要抬头仰望月亮，

心里总会感觉到一股暖意，仿佛在高高的天空之上，真有一双慈祥的眼睛，正热切地注视着自己。

再过了几十年，曾经的男孩变成了国内一家大型建筑公司的老板，已经修造起无数的高楼大厦。

这是一个真实的故事。

在小孩子眼中，父母都很强大

这个故事表明，父亲并不需要多么成功，多么强大。实际上，在 3~6 岁的孩子眼中，父母都是强大的。所以，在这个意义上讲，当事业非常成功的妈妈对儿子说，她爱他爸爸，虽然他爸爸不过是一个再平凡不过的男人。

关系的平衡不在于外在的衡量，而在于内在的情感。3~6 岁的孩子，他们没有什么外部评价体系，他们不在乎拥有太多的物质条件，也不会拿这些东西去衡量父母的价值。就算这个年龄段的孩子开始喜欢与别的孩子比较物质条件，那也一定是父母教给他们的。

经常的情形是，一个妻子经常当着儿子的面指责丈夫不能干、挣钱太少，结果儿子就学会了用挣钱多少去衡量一个人的价值。

更要命的是，这样的孩子可能学会和妈妈一起嘲笑爸爸，这不仅会让爸爸受伤害，也会让这个孩子看不起爸爸，从而不愿意向爸爸认同，最终就表现成不愿意向男性认同，并在以后成长中遇到一系列的问题。

同样的道理，如果一个男人经常当着女儿的面嘲笑妻子笨、不会持家，那么 3~6 岁的女儿也会看不起妈妈，从而不愿意向妈妈认同，最终就表现得不愿意向女性认同。

表面上亲妈妈，实际上学爸爸(1)

孩子天然知道，自己是爸爸妈妈的结晶，所以，他天然有一种维护爸爸和妈妈的关系的倾向。尽管在 3~6 岁期间，他会渴望亲近异性父母并嫉妒同性父母。但是，如果异性父母有意无意地利用孩子这一心理特点，而与孩子建立了密切的关系，并使孩子看起来真的疏远了同性父母，那么孩子会下意识地去做一些事情，譬如学习同性父母的一些特征，以表示自己仍然是同性父母的孩子。

在我们的文化中，最典型的一种现象就是，母亲是家里的强势一方，儿子表面上追随她，并在表面上拒绝自己的父亲，但他私底下却效仿父亲。并且，他们并没有意识到自己在做什么。

譬如，方方(化名)的爸爸是个酒鬼，他妈妈对这一点深恶痛绝。两人离婚后，她拒绝让前夫见儿子，理由是怕儿子学他嗜酒。方方同意妈妈的看法，他的确很少见爸爸，而且表现得也很鄙弃爸爸。但等上了大学后，酒对方方有不可思议的吸引力，他无法克制住自己想喝酒的冲动，经常喝得烂醉如泥。每次妈妈斥责他，方方也总是懊悔不已，但他就是无法克制。

在咨询中，心理医生帮助方方找到了他为什么嗜酒的原因：原来，他内心中无比渴望对爸爸的认同，而嗜酒是爸爸最明显的特点，所以他就以嗜酒的方式表明，他还是爸爸的儿子。心理医生告诉方方的妈妈，她不能阻止儿子与爸爸交往，因为这等于是让方方相信，他不是爸爸的儿子。但所有的心理问题都源自对真相的扭曲，这在亲子关系上也不例外，方方在意识上越否认爸爸，他潜意识中就越会向爸爸认同。

最后，方方的妈妈允许儿子和爸爸来往，而心理医生也让方方懂得首先接受自己的爸爸是个酒鬼这个事实，并且明白嗜酒是爸爸的事，他不用去管，但他能管自己。等方方真正领悟到这一点后，他就自然而然地不再嗜酒了。

靠拢爸爸的儿子更尊重、更疼爱妈妈

类似这样的事情很多。30 岁的阿江从小和妈妈关系亲密，而且和妈妈一样瞧不起软弱的爸爸，但聪明能干的他却继承了爸爸的一个最让妈妈反感的特征：拖沓。和方方一样，他以这种方式表达对父亲的忠诚。

这也是一种逃脱。其实，迎合儿子在俄狄浦斯期的渴望，从而与儿子结成非常亲密关系的妈妈，实际上是她非常需要儿子的依赖，她是在滥用儿子对她的忠诚，这不仅会破坏儿子与爸爸的关系，也会阻碍儿子与未来伴侣的关系。

湛江市的张女士写信描绘了她的痛苦。她结婚 14 年了，夫妻关系以前很好，但搬回婆婆家后，关系就日趋恶劣。张女士说，婆婆先是挑拨儿子王风，说媳妇瞧不起她，见这一招无效后，又改说张女士的父母瞧不起自己家的女婿……经过妈妈长时间的努力，王风从一开始的半信半疑逐渐演变成了对妻子的斥骂和殴打。最后，王风找了一个情人，开始整日整日不回家了。

婆媳关系这个难题可能是我们文化的特点所致。在我们的文化中，夫妻关系的重要性既不及新家庭的亲子关系，也不及原生家庭和父母的关系。这就导致，妈妈会被社会和文化鼓励与儿子建立亲密关系，至于忽略丈夫，仿佛是天经地义。这样一来，儿子就先是不能与父亲很好地认同，最后又难以和妻子建立好的关系。

对此，海灵格描绘说：“一个女孩儿能够很容易地回来，但是，当儿子面对一个精明、有吸引力、非常重要的母亲时，他会觉得自己太弱小而不能离开她，他无法靠自己的力量彻底离开。如果他想结束孩提时代从而成为一个男人，就必须进入父亲、祖父以及男人的世界，在那里才能获得离开母亲影响的力量。”

儿子与妈妈黏在一起的结果对谁都不利。儿子似乎是最亲妈妈，但他一定会有种种异常，以表现出对妈妈的背叛，譬如方方的嗜酒和阿江的拖沓，而王风则通过婚外恋以及整日整日不回家，表达对妈妈的逃避，没有人是“恋母情结”的

胜利者。

表面上亲妈妈，实际上学爸爸(2)

海灵格强调说：“只有当男孩受到父亲的影响，女孩受到母亲的影响时，这种均衡的关系才可能形成。在现实生活中你可以注意到：受父亲影响的儿子，比起单纯眷恋母亲的儿子来说，会更加尊重、疼爱母亲。同样道理，当一个女儿抛开她对父亲的眷恋，回到母亲身边时，她并没有失去父亲，她的父亲也没有失去她，反而她会更尊重父亲，更爱父亲。”

“恋母情结”诱发同性恋的苗头

男孩归父亲，女孩归母亲，这是 3~6 岁时的最佳情境。等孩子长大了，父母还应该让男孩进入男孩的世界，让女孩进入女孩的世界，否则就容易出问题。

16 岁的广州男孩阿剑怀疑自己是同性恋，他对胡慎之说，在学校里，他只喜欢男孩子而从不对女孩感冒。原来，阿剑的父亲早就去世，妈妈担心他会遭到其他男孩的欺负，而不让他和男孩交往，只让他和女孩交往。常年以来只和女性交往，这导致阿剑向男性的性别认同出现了麻烦。

胡慎之说：“性别角色不止是性与心理，而是意味着整个世界。男孩必须进入男人的世界，女孩必须进入女人的世界。他们不止是在与父母的关系中、在家里形成性别角色，他们还要在生活的洪流中形成对性别的完整认识。”

还有一些家庭，父亲非常成功，社会形象很强大，但儿子又与妈妈的关系过于紧密，他会在 3~6 岁期间，因为妈妈的做法，会认为自己比爸爸棒。然而，随着年龄的增长，这种想法会被现实无情地粉碎，这个男孩就会陷入巨大的焦虑中——他强烈地希望超越爸爸，但却发现无论如何都不可能实现。

15 岁的阿义就是如此，他出身豪门，父亲是一家集团公司老总。小时候，一直是妈妈带他，而且，妈妈经常向阿义“描黑”爸爸，讲述爸爸一些搞笑的事情，甚至会透露爸爸的桃色传闻。这样一来，阿义会下意识中认为，自己比爸爸更适合做妈妈的伴侣。换句话说就是，他认为自己比爸爸更出色。

但是，等长大后，阿义才发现，原来爸爸是如此出色，管理着数万人，头脑和口才都是一流，无论碰到什么难题都镇定自若地顺利化解，阿义无论去哪里都能找到爸爸的崇拜者。

阿义也变成了爸爸的崇拜者，他开始讨厌妈妈，甚至与妈妈为敌，妈妈再说爸爸的坏话时，他会极力地为爸爸辩护。并且，他变得比爸爸还“爸爸”，拼命模仿爸爸的一切行为举止，经常学爸爸训斥集团的高层领导，甚至几次偷家里的钱去投资。

之所以来看心理医生，是因为阿义发现自己的性取向有一些问题。年纪小小的他已经和女孩子谈了很多次恋爱，但他向胡慎之坦然承认，女孩并不能让他兴奋。相反，倒是一些男生经常引起他莫名的兴奋。要么向女性认同，要么扮演成“男人中的男人”。

胡慎之说，阿义之所以成为这个样子，主要原因是俄狄浦斯期的冲突没有处理好。在阿义 3~6 岁时，妈妈与阿义的关系过于亲密，并且经常当着儿子的面说丈夫不好，这正好迎合了儿子的恋母倾向，让他觉得自己比爸爸更棒。但是，等进入青春期后，他这个幻觉很快被击垮了，因为爸爸是那么强大，仿佛阿义无论怎么努力都无法超越。

“恋母情结很严重的人，下意识里自以为比爸爸更出色。如果爸爸不够强，这种幻觉就不会引发太大的问题。但如果爸爸实际上非常强大，那么这种幻觉的破灭就会带来很大痛苦。”胡慎之说。

胡慎之又分析说，阿义频频地与女孩谈恋爱，又根本不享受这个过程，其实他是想以自己能征服一个又一个异性这种夸张的方式表明，自己真的是一个很棒的男人。他像爸爸一样训斥集团公司的高层，或者拿钱去投资，其实都是为了表明，自己可以超越父亲。但是，无论他怎么努力，出色的父亲都是一座不可跨越的高山。

“超越父亲太难了，做一个男人太难了，于是他有了向女性认同的想法，这可能是他产生同性恋倾向的心理动因。”胡慎之说。

表面上亲妈妈，实际上学爸爸(3)

不过，这也可能是青春期的假性同性恋。最终，阿义可能还会采用更极端的方式去“超越父亲”，那就是变成一个极端男性化的男人。“一些曾经娘娘腔的男孩，后来变得比所有男人还男人，”胡慎之说，“但这是做出来的，并不是他们的心理真相。他们这样做，只是因为太想让别人承认他们是很棒的男人，是比他爸爸更棒的男人。”

俄狄浦斯期是性别认同的关键期。只有在这个阶段，男孩承认自己不如父亲，然后以模仿父亲的方式实现对男性的认同，从而具备男性的性别意识，才是最自然的。如果这个任务要放到6岁以后甚至青春期才去做，而父亲又恰好是一个非常强大的人，做儿子的就会感到无比痛苦。

女孩也会有类似问题，如果父亲偏爱女儿而忽略妻子，但妻子实际上又非常优秀，那么，这个女孩进入青春期后，也会发现妈妈实际上比她棒多了，从而也感到无比痛苦，并可能在性别认同上出现问题。

男孩进入男人的世界，女孩进入女人的世界

怎样才能让孩子顺利度过俄狄浦斯期呢？其核心就是，重视与配偶的关系，明白这才是家庭中最优先的，而不是亲子关系。

对于我们的文化，这是一个挑战，因为我们习惯了将孩子置于家中最核心的位置，但从心理学角度看，这并不是最合适的。海灵格将孩子称为“家庭中的救世主”，就是因为孩子天生有一种倾向，要牺牲自己，以平衡父母的关系。如果父母的关系和谐而平衡，同时又爱孩子，那么孩子自然而然会成为健康的孩子，爱父母且以父母为傲。如果父母的关系是倾斜的，那么孩子就会做出种种匪夷所思的事情以平衡这个关系。这会制造出许多家庭的迷雾，表面上，家庭关系是这样的，但实际上，家庭关系却是另外一个样子。一切要切记：父母关系才是孩子心理健康的模板，而且也是孩子以后进入社会，与他人建立关系的模板。

与配偶相爱，爱孩子，同时让孩子知道，配偶才是自己合适的伴侣，他(她)与自己不仅仅是相爱，还可以帮助自己解决很多生活上的难题。这会让孩子懂得，父母无条件地爱他，但他只是一个还远没有长大的孩子，父母要负担很多沉重的责任，而他就安心地做快乐的孩子就行了。

譬如，大大地称赞他(她)像爸爸(妈妈)的地方，告诉儿子(女儿)，你好得快赶上爸爸(妈妈)了。

如果只试图爱孩子，却不爱配偶，甚至阻止孩子去爱配偶，那你就会发现，无论你怎么努力，无论你的配偶是多么不堪的人，孩子都会出现各种各样的问题。

男孩成为男人，女孩成为女人，这是一个漫长的过程。3~6岁会打下一个非常关键的基础，但如果男孩想成为有魅力的男人，女孩要成长为有魅力的女人，他们不仅要进入同性父母的世界，还要进入同性的大世界，譬如结交众多的同性朋友。我们不断回到异性的世界，但我们首先属于同性的世界，与同性的交往——喝茶聊天、饮酒作乐、在俱乐部里消遣、学习充电、集体运动或随便什么事，都可以让男性补充男性的能量，让女性补充女性的能量，从而让他保持他的

男性魅力，让她保持她的女性魅力。这才是这个世界最和谐健康的整体关系模式。

相反，如果男性总停留在女性的世界，女性总停留在男性的世界，那么不管它具体是怎么回事，都意味着一些问题的存在。

海灵格论家庭

1. 唐璜(欧洲文学中的花花公子)仍只是妈妈身边没有长大的儿子，没有离开母亲的影响范围。他拥有很多女性，是希望借此继续停留在女性的世界。需要拥有很多女人，恰恰是深陷在母亲影响范围的一个特性。一个脱离母亲影响的男人，能够在伴侣那边找到他的所需，使自己成为亲密关系的一方。那些自吹自擂、趾高气扬、飞扬跋扈的好像很有男人味的男人，实际上还只是处在母亲的宝贝儿子的阶段。

表面上亲妈妈，实际上学爸爸(4)

2. 有些时候，当一个父亲继续影响他的女儿时，是很难让她回到母亲身边的。女儿会感到自己很重要，会认为自己能够满足父亲的需要，但是这个角色的任务对于一个孩子来说太重了。

3. 通过维护对一方父母表面上的忠诚和对另一方实质上的忠诚，孩子才能维持整个家庭。然而，这种家庭是很难达到平衡的，系统中的成员很难体验到自然和轻松的爱。因此，父母中一方永远不可能真正战胜另一方。

4. 对于一个女儿来说，如果她觉得得到父亲的青睐很重要，那她就是处于父亲的影响下。再比如，在某些家庭里，当母亲和儿子一起嘲笑父亲、看不起父亲时，这个儿子就是受母亲的影响了。

分离：生命中永恒的主题

我们的一生，就是不断分离的一生。

呱呱落地的那一瞬间前，一个初生婴儿已遭遇过了第一个无比痛苦的分离——离开了妈妈无比舒服的子宫，从狭窄的阴道里被挤到这个世界上，冰冷的风、嘈杂的声音，还有刚刚体验的痛苦，让他放声痛哭。

但婴儿一开始仍以为妈妈和自己是一体的，饿了，妈妈会给他吃的，冷了，妈妈会把他紧紧抱在怀里……尽职的妈妈无比敏感，真正是感他所感想他所想，他需要什么，妈妈就在第一时间满足他什么。但很快，婴儿意识到自己与妈妈是两个人，这个心理上的分离比分娩过程还要痛苦。幼儿们发现，自己无法指挥这个世界，甚至也无法指挥妈妈，于是不断地哇哇大哭。

慢慢地，他们开始接受妈妈是妈妈，“我是我”的概念。但是，他们仍然无法接受妈妈会离开自己，去工作、去学习、去……这些事实。与妈妈和其他重要亲人的每一次分离都是痛苦的，每一次都让幼儿们担心自己被抛弃。

接下来，他们不得不在没有妈妈和亲人陪伴的情况下独自闯世界了，这是一个漫长而痛苦的过程。幼儿园小班开学时，第一次彻底离开家的孩子们总是哭成一片。哭是因为心疼，因为分离带来的实实在在的疼。

再接下来，还有小学、初中、高中……最后，我们彻底离开家。再以后，我们开始组建自己的家。再以后，我们有了自己的孩子，我们要亲自教他们体验分离、学会分离。

无论分离有多疼，我们必须这样做，因为——

分离和爱同等重要，它们是生命中最重要两个主题，它们一起作用，让一个人成长，让一个人成为他自己。

“拒绝分离，就等于拒绝成长。”广州白云心理医院的咨询师荣玮龄说，“再亲密的两个人，也是两个人。如果不懂分离，那么，两个关系亲密的人就会黏在一起，而这是很多人生悲剧的深层原因。”

美国心理学家斯考特·派克则称，懂得分离的爱才是“真爱”。因为父母必须主动与孩子分离，这样才能促进孩子的人格成长，并让他最终成为一个有独立人格的人。亲子关系如此，师生关系、情侣关系等亲密关系也莫不如此。

如果拒绝分离，爱就是“假爱”。不懂得分离的两个人黏在一起，你干涉我的空间，我侵占你的空间，两个人都不能很好地成长。

“分离是一生的主题。”荣玮龄说，“在人生每个阶段，我们都会遇到重要的分离。”

她说，在处理分离上，会出现三种结果：

第一，成熟分离。一边给予爱，一边坚定地告诉孩子或亲人，你是你，我是我。这样一来，关系仍然亲密，但关系中的两个人都拥有独立而健康的人格。

第二，拒绝分离。这样的关系不一定亲密，可能还非常恶劣，但关系中的两个人必然会黏在一起，仿佛在演爱与恨的双簧戏。

第三，单纯分离。虽然名义上是亲人，但拒绝爱与亲密。如果两人都是成人，这种关系很难维系，如果是亲子关系，那么孩子会遭到难以挽回的伤害。没有分离，孩子不能成人，没有爱，孩子一样不能长大。

第一个分离：分娩

出生，是一个人遭遇的第一个重大的分离。

“想象一下吧，”荣玮龄描绘说，“妈妈的子宫多么舒服。它是温暖的摇篮，是营养的摇篮，是什么都不需要担心，没有痛苦的摇篮。但现在，你要被赶出这个完美的摇篮，你相当庞大的身躯被赶进一个狭窄的通道，要有很长时间这个过程才能结束。最后，你还有一个糟糕的结果——你赤裸着来到一个冰冷、嘈杂、陌生而且你完全无能为力的世界上。还有比这个更糟的结果吗？但是，这却是你生命历程的开始。”

分娩，不仅对孩子痛苦，对妈妈也是一个非常痛苦的过程。

于是，为了减少这个双重的痛苦，现代人越来越流行剖腹产。一开始，人们以为，剖腹产带来的都是好处，妈妈腹部肌肉的弹力不会遭到破坏，也不必遭受分娩之痛的折磨，而孩子的头部因没有遭受挤压，头形更漂亮，应该也更聪明。

但是，越来越多的学者开始质疑这一非自然的过程。有研究发现，相对于自然分娩的孩子，剖腹产的孩子挫折商明显偏低，难以承受挫折。

心理学家则称，自然分娩的疼痛是母子之爱的一种高峰。如果没有经历这个疼痛，妈妈的生命知觉会产生断裂，她会恍惚觉得，孩子像是医生创造出来的。不少采取剖腹产的妈妈在产后会陷入孤独、沮丧，甚至怀疑自己做母亲的能力，不情愿甚至拒绝承担做妈妈的责任。这样一来，母子关系在一开始就出现了断裂。

当然，在特殊的情况下，如果自然分娩很危险，剖腹产就是一种上上之选。但是，“我们不能仅仅因为痛苦而拒绝自然分娩，就像不能因为痛苦而拒绝分离一样。”荣玮龄说。

分娩的三种分离

成熟分离：自然分娩的过程，在结束的那一瞬间，当妈妈将新生儿拥在怀里时，爱意会达到一种顶峰。虽然这一刻是一个人变成了两个人，但经历痛苦的折

磨后，在甜蜜的爱意中，两个人仿佛又变回成为一个人。并且，因为一开始就遭遇过痛苦，自然分娩的孩子挫折商更高。

拒绝分离：难产是拒绝分离，当然也是没有谁期待的拒绝分离。不过，哪吒在妈妈肚子里待了三年零六个月才出世，这一传说的寓意就好像是，在妈妈完美的子宫里多待上一段时间，会让我们更强大。这个大受欢迎的情节似乎代表了我们的愿望：拒绝与妈妈的子宫分离。

单纯分离：为求一个好日子，一些妈妈甚至会提前采取剖腹产的方式让孩子早点出生，这种分离方式对婴儿会造成伤害。此外，出于种种原因，一些妈妈并不爱肚子里的小生命，而分娩就意味着怀孕这个痛苦过程的结束。

第二个分离：与妈妈“分手” (1)

与妈妈的心理分离，是一生中最关键的分离。这个分离如果处理好了，可以为孩子学会成熟分离——享受亲密，同时享受距离——而打下坚实的基础。而每一个惧怕亲密或惧怕距离的成年人，他们的问题几乎百分百地可以回溯到与妈妈的心理分离的问题上。

著名的美国心理学家玛格丽特·马勒经过大量细致的观察，将3岁前的新生儿分成了三个阶段：

正常自闭期：从出生到1个月，这个阶段的婴儿大部分时间用来睡觉，他需要抚摸和照顾，但仿佛只沉浸在自己的简单世界里。

正常共生期：2个月到6个月大，这个阶段的婴儿将妈妈和自己视为一体。

分离期：6个月到36个月大，婴儿逐渐意识到，妈妈是妈妈，自己是自己。

婴儿从自信变成矛盾的依赖

分离期是一个微妙、复杂而多变的心理过程。马勒又将它分为四个亚阶段：身体分化期、实践期、和解期和个性化期。

1.身体分化期(6~10个月)。婴儿从身体上意识到，妈妈是另一个人。

2.实践期(10~16个月)。婴儿会走了，他热情地探索周围世界，开始爱上自己，觉得自己非常强大，对妈妈好像不再那么依恋，这像是一个背叛期，婴儿“背叛”了与妈妈的亲密关系。

3.和解期(16~24个月)。实践期最后让幼儿(婴儿一般指不到1岁的孩子，而幼儿指2~4岁的孩子)备受挫折，他明白了自己的弱小，于是重新依恋妈妈，比以前更依恋。相比第二个阶段，这个阶段的幼儿胆子更小，以前无所畏惧的他们现在变得什么都怕，怕陌生人、怕探索、怕……而妈妈是他们的偶像，因为妈妈在他们眼里是那么强大。他们越来越明白，妈妈是另外一个人，但同时又发现，没有妈妈他们无法独立，这是最基本的矛盾，马勒称之为“和解期的冲突”。

分离是因为要迎接挑战

因为这种心理冲突，这个阶段幼儿很容易受伤。如果妈妈无条件地爱他，能够分享他的每一个新获得的技能和体验，能够发自内心地理解他、接受他，那么，幼儿在实践期的受挫感会渐渐消失，他会重新变得自信起来。理想妈妈的作用就像是一个安全岛，心里有了这个安全岛，幼儿会放心地四处探索，因为他们深信，当自己遭到新的挫折时，强大的妈妈会及时地出现在他身边。

但同时，幼儿的自主感也在成长，他越来越喜欢自己做主，他要通过对妈妈大大小小的反抗，来保护自主性。譬如，他会尾随妈妈，不停地注视着妈妈的行为，但又会突然离开妈妈，希望妈妈来追他，将他再度抱在怀里。这种常见的模

式同时体现了爱与分离。

这个阶段，妈妈需要关注并保护孩子，但又不要替他们完成任务。这种程度的把握是非常微妙的。这个阶段的幼儿知道，但又不愿意承认自己还不能独立地应付环境。因为这种矛盾心理，幼儿很容易受伤。

这时，妈妈对幼儿的情感的敏锐捕捉就变得非常重要，这种捕捉是一种理解，他会让幼儿感受到，妈妈既爱自己，又理解自己的自主性。这样一来，幼儿就会认同并模仿妈妈的行为。不过，即便如此，幼儿也常常冒出一些短暂的分离需要，这意味着他要学习新的内容并在新的领域挑战自己。

幼儿的“我”是对妈妈的内化

在这个阶段，如果妈妈不理睬幼儿，而听任其自己探索，那么幼儿势必会遭受太多的打击，并最终形成一种意识“我不行，而且没有人爱我。”如果妈妈太害怕幼儿受伤，什么都替他完成，那么幼儿的自主性就会受到伤害，并最终形成种种不良意识，“什么都会有人替我解决”、“妈妈太能干了，但我什么都做不好”等等。

4.个体化期(24~36个月)。如果妈妈既积极又尊重幼儿自己探索的需要，而且一直保持这个形象，那么，幼儿就会认同妈妈，他心中就会有一个“积极妈妈”。

第二个分离：与妈妈“分手”(2)

这时，虽然孩子从心理上已经与妈妈分离，他彻底意识到妈妈是妈妈，“我是我”，妈妈与“我”之间有一个清晰的界限。但实际上，他心中的“我”是对妈妈的内化。

可以这样说，妈妈的爱让幼儿找到自己——自己的内容就是对妈妈的内化。

但是，只有分离才能让幼儿成为自己。

接下来，还有对爸爸的爱与分离，对爸爸妈妈的其他替代者——爷爷奶奶、外公外婆等重要亲人的爱与分离。谁最爱他，谁的爱与分离就越重要。但最关键的，仍是与妈妈和爸爸的爱与分离。与爸爸的分离一样非常复杂，本文暂不论述。

幼儿与妈妈的三种心理分离

成熟分离：幼儿内化了妈妈的形象，有了自己。但幼儿有了自主性，他形成了主动、积极探索的特质。

拒绝分离：如果妈妈不愿意与幼儿分离，或错误地什么都替幼儿做主，从而阻碍了这个心理上的分离过程，那么，幼儿就会形成依赖症，现在，他特别依赖妈妈，以后，他特别依赖爸爸或其他亲人。等长大后，他会依赖别人。

单纯分离：妈妈不理解幼儿甚至根本缺乏理解幼儿的意愿，也拒绝与幼儿分享他探索世界的情感和体验，那么，幼儿就会陷入孤独症。他可能会极度自恋，也可能会变成孤独症。

第三个分离：与家的分离

这一过程从幼儿园开始直到我们成人才结束

“与家的分离是一个漫长的过程”荣玮龄说，“它从进入幼儿园开始，一直到变成成人才基本结束。当然，有些人一辈子都完不成这个过程。”

在这个过程中，初期亲子关系造成的模式开始发挥显示威力。

我在北京做电话心理咨询时认识的一个打工仔，他上初中时仍每天晚上回家

和妈妈睡在一张床上。那个学校全是住宿生，唯独他例外。他的村庄离学校 2.5 公里，每天晚上，他都要步行回家，一早又步行去学校。因老被同学笑话，他最后退学了。

直到他长得五大三粗时，妈妈才拒绝和他睡一张床，但这未免太晚了，他对妈妈的依赖已严重到病态，因为想妈妈，他每天都要哭，每个星期都要给妈妈打三次以上的电话。在他的倾诉中，他说妈妈并不情愿和他睡一张床，不知有多少次赶他了，但他一死皮赖脸地求妈妈，妈妈就会心软下来。

这是孩子不想与妈妈分离，但也有另一种情形，妈妈无法完成与孩子的分离，她甚至会主动破坏这种分离。

派克在他的著作《邪恶人性》中讲到了一个故事：

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，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成了一个“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。

不过，无论父母怎么样，孩子都不可能再像小时候那样黏父母。因为，父母在孩子心中已从“无所不能的神”还原为有很多缺点的普通人。这时，孩子需要新的“神”。他们需要找到新的偶像去认同，从偶像的人格中吸取养料，以成为自己。这些偶像可能是老师、同学等身边的人，也可能是遥不可及的明星、科学家、政治家等大人物。

这时，有拒绝分离模式的孩子很容易受到伤害，因为他们遇到的认同对象经常与他们是不一样的。如果认同对象是单纯分离模式，那么对象会主动远离他。如果认同对象是拒绝分离模式，那么两个人会腻在一起，但这并不甜蜜，因为两个人的成长速度都会因为亲密而慢下来，新的亲密关系不仅没有促进他成长，反而会成了累赘。

与家的三种分离模式

成熟分离：爱家，但又喜欢独立。

拒绝分离：恋家，无法独立。

单纯分离：逃离家庭，拒绝与家庭继续保持联系。

温暖的过客：我们的拯救者

也有可能，在与家分离的这个漫长过程中，我们会有幸能碰上这样一种人——你认为他们很重要，他们也喜欢你，无条件地尊重你，但同时又不与你黏在

一起。那么，这样的人哪怕只是我们生命中的一个瞬间，他也会对我们起到治疗作用，他们会驱散我们生命中的一些错误，将我们拉向成熟分离模式。

我上初二的时候，班里来了一位临时老师。当年，她高考发挥失常，没有考上理想的大学，于是来我们学校做一段时间的数学辅导老师。初二上学期的一次模拟考试，我正飞快地写答案时，她悄悄走过我身边，对我说：“细心点啊，我都看到好几个错误了。”

等考试结束后，我问她为什么对我这样说，这好像违反了考试纪律的。她回答说：“你是最好的学生，我不忍心看你犯错误。”我很感激，但也很纳闷，接着问：“可我只在班里排七八名啊。”

“我相信你是最好的，”她回答说，“虽然现在还不是。”

她这句话让我感动坏了，她从此成为我的一个偶像。后来，我没辜负她，果真成了成绩最好的学生。

这位老师不久离开了我们学校，并没有教我多长时间。可以说，她和我的关系，是一种看起来非常不起眼的事情，但我知道，这是我生命中最重要的一瞬间之一。现在，我知道，在这个瞬间，这个老师给我的就是无条件的爱，她没有因为我成绩好而明显喜欢我，也没有因为我成绩差而明显疏远我。这是一种无缘无故的爱，这种爱就仿佛是我们生命中的烛光。通常，我们会忽视这种烛光的存在。但是，当到了黑暗的地方，到了我们消极、绝望的时候，这种烛光会变得非常亮，非常温暖。

并且，点燃这烛光的人，却丝毫不企图在你心中占据重要地位，丝毫不想控制你。他们来了，点燃了烛光，就又走了，就仿佛是你生命中的一个过客。但这样的过客，会给你留下温暖，会让你更相信自己，同时也更相信别人。让你对关系更有信心，也让你对自己更有信心。

这样的过客，我称之为我们生命的拯救者。如果我们本来温暖，他们回让我们更温暖。如果我们本来冰冷，这样的温暖会融化我们心中的坚冰。

那些好的恋人，会是我们生命中最重要拯救者，这个话题，将于本书中的另一篇文篇《每一次分手都是心灵的修复》里继续讨论。

2006 年的 6 个爱的谎言

2006 年的一年里，“健康·心理”版做了许多沉重的话题，譬如邱兴华特大杀人案、董姓大学生的弑父案、易上潮和飞琼芬的爱情悲剧、溺爱、分离和自杀等等。

这些沉重的话题，都有一个共通之处：都发生在亲密关系之中，都错用了爱的名义。

这些沉重的话题，看似典型而奇异，但实际上就发生在我们身边，是我们日常最容易碰到的问题，可以清晰地归为“6 个爱的谎言”。

这些谎言，少数时候是意识层面的，是我们有意借用爱的名义，而行使欺骗之实，但多数时候是潜意识层面的，即我们并不知道自己在用爱的名义，而行使仇恨之实。

我们必须对这“6 个爱的谎言”有足够的警惕，否则我们必然会严重地伤害自己最珍惜的亲密关系。

谎言(一)：没有父母不爱自己的孩子

这是天下无数谎言中的 No.1。

这个谎言如此绝对，以至于很容易被驳倒。实际上，我们只需要找出一个例外就可以驳倒这个断言，而这样的“例外”又实在是太多太可怕了。譬如：

广州花都区的女孩阿俊，被母亲割掉双耳；

复旦大学研究生 ZLL，因虐杀几十只猫而轰动一时，但他虐猫的另一面却是爱猫，而这种“我爱你，所以虐待你”的变态心理却源自父亲对他的苛刻和虐待，譬如多次因小事暴打他，还常将其关在家门外过夜；

.....

尽管发生这么多父母虐待孩子的案件，仍有许多人认为，“没有父母不爱自己的孩子”是成立的。他们不讲逻辑漏洞，而强调说那些案件是特例，一个朋友对我说：“父母不爱孩子的，我估计是千分之一。”

持有这种观点的人，可以上百度的“爸爸吧”、“妈妈吧”、“父亲吧”和“母亲吧”去看一看(方法很简单，打开 www.baidu.com 后，点击“贴吧”，然后单独输入爸爸、妈妈、父亲或母亲就可以进入相关贴吧)，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。

我自己收到的信件中，至少有 20% 的信件谈到了父母对自己的身体虐待或精神虐待，也有部分信件是做父母的意识到了自己对孩子的虐待，但他们控制不住自己，于是写信向我求助。

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，譬如虐待小保姆蔡敏敏的珠海女雇主魏娟。从这个角度上看，最终展现在一个成年人身上冷酷的恶毒，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。复旦硕士 ZLL 在虐猫的时候，不过是把父亲对待他的方式转移到他对待猫的方式上而已。

并且，直面这个事实还有非常重要的意义。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。但是，这种理性上的接受不能遏制住他情感上的仇恨，但父母是不能恨的，所以他们把这仇恨转嫁到配偶、儿女或其他人身上了。

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，让我们宽恕那些虐待甚至杀死孩子的父母，也让我们看不到恶最初是如何孳生的，从而让我们整个社会都不能直面相反的事实。在这一点上，我们需要向欧美国家学习，有一个成熟的社会体系，监控父母对待孩子的方式，并剥夺严重不合格的父母的抚养权。

切记：父爱和母爱是伟大的，这是整个人类不断繁衍并传递爱的最基本、最重要的渠道。但是，这远不是说，一个人有了孩子就自动成了好父母。

真爱并不是一个简单的事情，我们必须意识到这一点，并不断检讨和反省自己对待孩子的具体方式。“没有父母不爱自己的孩子”是一个懒惰的逻辑，是父母们为自己开脱的最佳借口，假若你特别迷信这句话，你对待孩子的方式就一定

需要检讨。

谎言(二)：我爱你，所以你要听我的

这是我们社会最典型的一个爱的谎言，父母们用这个谎言控制孩子，老师们用这个谎言控制学生，男人用这个谎言控制女人，女人也用这个谎言控制男人。

这个谎言是我们的一个集体无意识，它源自我们共同的一个经历：1~3 岁时，当孩子蹒跚学步并开始探索世界时，大人们忍不住要替孩子们完成任务。譬如，孩子跌跌撞撞地拿玩具时，大人们递给他；孩子四处爬来爬去时，大人们因担心而制止他；孩子快乐地玩耍并大喊大叫时，大人们警告他们小声一点……

总之，大人们为了安全，为了“爱”孩子，而严重妨碍了孩子探索世界的努力。

并且，等孩子长大后，我们变本加厉地这样做。譬如，帮孩子解决一切难题，替孩子做所有的决定，当孩子拒绝接受时，就以“爱”的名义强迫孩子接受。家长们在这样做，老师们也在这样做。

这样做，是在杀死孩子的生命。

因为生命的意义在于选择，当一个人不断为自己的人生做选择时，那么不管这些选择是对是错，他的生命都会因为自主选择而丰富多彩，而他的心理能量都会不断增加。只有做过选择，一个人才算活过。假若这个人的一生中都是别人在替他做选择，那么他的生命就没有意义，不管别人给了他多少东西，不管那些选择从理性上看多么“正确”，他都会因此而虚弱无力。

以爱的名义替孩子做选择，这会有极大的迷惑性。父母觉得自己做得对，孩子也不知道该怎么反抗。但是，父母和孩子都会因此而苦恼，父母发现，他们必

须一直为孩子操心，而孩子则会经常感到“闷”、“烦”，甚至还会有窒息感，就仿佛有人在掐着自己的脖子一样。

这种窒息感不难理解，因为父母替孩子做所有的决定，就是在从精神上掐死孩子的生命。

并且，这种“掐”看上去是非常善意的，父母这样看，孩子也这样想，社会上也这么以为。理性很容易欺骗人，但情感不会骗人，被“掐”得厉害的孩子常常做出一些极端行为，来表达他们的真实情感。

现在，父母替孩子决定生活、老师替孩子决定学习的情况愈演愈烈，而孩子们的反抗也越来越强，其常见方式是网瘾和叛逆，而极端方式则是自杀和杀人。

广州近两年屡屡发生中学生和大学生自杀，而且没有清晰的自杀原因，看上去完全是莫名其妙，我自己的理解是，他们多数是被这样“掐”死的。

极端情况之下，他们也会直接攻击“掐”他们的人，这是广州董姓大学生弑父的心理原因，也是一些中学生因老人劝诫自己好好学习而情绪失控并暴力袭击老人的原因。

中学生和大学生自杀的新闻这两年越来越多，很多在学校里做咨询的心理老师也说，学生们的心理问题越来越严重，而这两年明显严重恶化。出现这种情况的根本原因可能是，家长和老师这些大人们替孩子做选择的情况太严重了，孩子们的生命正被严重扼杀。

切记：如果你真爱孩子，请尊重他们独立空间，请放手让他们自主选择，请不要从精神上杀死他们。

谎言(三)：我爱你，所以我们不分离

大人常借爱的名义，而强迫孩子和自己粘在一起，这也是亲子关系中常见的谎言。

一个妈妈写信说，儿子上中学后，再也不肯对她说心里话了，她没有办法知道孩子想什么，很焦虑。我回信说，这是青春期的必然特点，孩子必然要刻意与父母保持一定的距离，那样才能保证自己的独立空间，做父母的没必要去做孩子肚子里的蛔虫，孩子想什么都知道。

结果，我收到这个电子邮箱发来的第二封信。原来，这位妈妈不会用电子邮箱，前面那封信是儿子帮她发的。这次是儿子自己写来的，他赞同我的说法，“但是妈妈不愿意接受”。

这就很简单了，和孩子粘在一起不分离，这不是儿子的需要，而是这位妈妈的需要。其实，她大可以承认这一点，对儿子说，“我需要你，所以请你离我近一些，和我说说心里话”，而不必借用“我是为了你好”这种爱的谎言。

父母和孩子粘在一起，通常情况下，都不是孩子离不开父母，因为独立成长是源自生命的冲动，除非这个冲动遭到严重破坏，否则进入青春期的孩子不会乐意整天和父母粘在一起。

父母严重地粘孩子，会造成很多恶果。最常见的是会阻碍孩子向外发展的动力，孩子为了满足父母的需要，而停止了独立成长，甚至都拒绝谈恋爱，因为他们会觉得那是对父母的背叛。

切记：做父母的，应经常问自己一句：“这样做，真的是为了孩子吗？还是为了我自己？”

谎言(四)：婆媳关系

这个词语本身就是一个谎言，因为它听上去是婆婆和媳妇的二元关系，却忽视了本质——这是婆婆、媳妇和儿子的三角关系。

并且，这个三角关系的核心是儿子，而不是婆婆和媳妇。从这个角度看，婆媳关系是一个再糟糕不过的词语，因为这给了儿子一个借口，让他从容地说，这是两个女人的事情，他可以做的事情不多。实际上，他才是核心，才是解决问题的关键，如果他袖手旁观，那么所谓的婆媳关系是很难处好的。

这个三角关系，看上去是中国传统的大家庭观念所导致的结果。因为大家庭观念，我们习惯上在结婚后，把男方的老人接来一起生活。这样一来，媳妇和儿子的这个新家庭，就和原来的大家庭搅在一起，从而很容易出问题。因为，传统上，媳妇的角色是最不重要的，她是大家庭的“外来者”，一开始必然难以融进大家庭的体系。但是，现在的家庭中，媳妇和儿子差不多是同等重要，她一样要承担经济压力，一样要去外面奔波，而且一样拥有很多的资源，她必然认为，这是她的家，而不是婆婆的家。如果婆婆认为，这是自己的家，并忍不住要在这个家中做主，就势必会起冲突。假若儿子上了“1234 婆媳关系”这个词语的当，而不积极调解，那么这个家庭很容易支离破碎。

不过，问题的实质还不是大家庭，而是俄狄浦斯情结，即恋母情结——反过来说是恋子情结。俄狄浦斯情结是奥地利精神分析之父弗洛伊德提出的，但国内心理学界普遍认为，中国人的俄狄浦斯情结更严重。

因为，传统中国家庭是失衡的，亲子关系是核心，夫妻关系是配角。在这种模式下，母子关系几乎必然重于夫妻关系。也就是说，对于一个妈妈而言，儿子是她最重要的情感寄托，丈夫最多排在第二位。

这样一来，儿子一旦结婚，就意味着做妈妈的将失去自己最重要的情感寄托，这种巨大的丧失恐怕没谁愿接受。不甘之下，婆婆免不了展开一场和儿媳的争夺战。

必须强调的是，婆媳关系成为中国最典型的困扰性话题也有一个前提：公公婆婆和儿子儿媳一起生活。相反，假若是岳父岳母和女儿女婿一起生活，那么婆婆和媳妇之间的麻烦将被岳父和女婿的困扰所取代。

因为，夫妻关系是亲子关系的配角，这一传统不仅造成了妈妈恋子，同样也造成了爸爸恋女。一个女子，因和父亲的关系太紧密，并且和父母一起生活的时间超过和丈夫一起生活的时间，最终令丈夫离她而去。

大家庭并不是问题，假若大家庭尊重小家庭的独立性，并且，公公婆婆彼此相爱，他们的夫妻关系重于亲子关系，那么即便公公婆婆和儿子儿媳住在一起，婆媳关系也不会成为问题，因为婆婆失去的只是自己生命中第二重要的人，那是可以承受的。同样的，岳父岳母假若彼此深爱，那么，他们和女儿女婿住一起也不是问题。

切记：婆媳关系是一个谎言，三角关系才是真相，而作为三角关系核心的儿子，是调解婆媳关系的最佳人选，假若他不想自己的家庭四分五裂，他当付起责任来，积极地去调节母亲和妻子的关系，而不是逃避。

如果你是长辈，则请记住“孩子不该是你的最爱”，配偶才是你最重要的爱人。

谎言(五)：嫉妒

婆媳关系是一个烟幕弹，掩盖了真正的问题。同样的，“嫉妒”这个词语也常是一个烟幕弹，掩盖了真正的问题。

所以，嫉妒也是一个爱的谎言。

看上去，嫉妒也是一个三角关系，“我”因为“你”垂青另一个人，而吃起了另一个人的醋。但实际上，嫉妒常是一个借口，目的是为了控制情侣，或者伤害情侣。或者从根本上说，是为了转嫁自己的自卑感。

今年最著名的嫉妒狂是邱兴华，他认为妻子被道观主持熊万成摸了一下，因此杀了 10 人，后来计划再杀 10 人，其中包括妻子。

这个系列杀人案，表面上看，起因是嫉妒，邱兴华说，熊万成高大帅气，而他矮小萎缩，妻子当然会喜欢熊万成，并因此没有反抗熊万成的“性骚扰”。

但实质上，嫉妒只是邱兴华的虚晃一枪，其实质是在通过嫉妒转嫁他的超低价值感。邱兴华的妻子说，她丈夫是最近一年多时间才变得特别爱吃醋，经常会无端猜疑她和其他男人有染，有时因此暴打她。也恰是在这一段时间内，邱兴华接二连三地遭遇挫折，最终基本失去了养家糊口的能力。

瑞士女心理学家维雷娜·卡斯特说，嫉妒狂的自我价值太低，他们因此很需要通过嫉妒将这种不好的感受转嫁出去。对他们而言，嫉妒的意思就是：“不是我搞砸了我的生活，而是你把我的生活搞砸的。”并且，因为根本不愿意面对超低的自我价值感，他们甚至都不能承受恋人对自己的直接否认，而非得需要一个三角关系，即：“不是我让你不喜欢，而是另一个人让你不喜欢我。”这样一来，就有了两个人去承受他转嫁而来的自卑感。

在第一个谎言中，我们讲到，将童年与父母的关系中产生的恨转嫁其他关系上，是最常见的恶行。嫉妒也是这个道理，那些常吃妻子醋的男人，你可以在他和母亲的关系上找到答案；那些常吃丈夫醋的女人，你可以在她和父亲的关系上找到答案。

此外，嫉妒狂常强迫情侣断绝一切关系，最终只与他一个人交往。这常是因为他曾被父母严重“抛弃”过，所以他现在要让她断绝一切可能的三角关系，从

而牢牢地控制住这个新的“父母”，以防自己再被抛弃。并且，他会用强大的意志实现这一点，有时会使用暴力，从而给情侣造成巨大伤害。

这是心理上的“刻舟求剑”，虽然现在的船已不是原来的船了，但他还是忍不住要在现在的船上寻找答案。

切记：如果你嫉妒成性，那么请你提醒自己，这极可能是你的问题，不是你的情侣的问题。并且，不要从现在的亲密关系上找答案，而应该从原生家庭的童年关系上找答案。

同样，如果你的情侣嫉妒成性，那么请你懂得，这不是你的错，你再怎么严格要求自己，都无法遏制他的嫉妒。所以，不要因为他的要求，而一一断绝你的社会关系，那会严重伤害你自己，并且也于事无补。假若嫉妒成性的他使用过暴力，那么绝对要注意保护自己，因为他几乎必然会再次使用暴力。

此外，也请理解他，明白他是因为自我价值感太低才这样做。

谎言(六)：爱，是为了幸福和快乐(1)

这是关于爱情的最大的谎言！

爱情，尤其是激情式的爱情、让你非常有感觉的爱情，其真正动人之处，并非幸福和快乐，而是强迫性重复。

什么时候会有激情式的爱情诞生呢？答案是，当童年时的现实关系模式和理想关系模式同时再现时。我们不会平白无故地对一个人产生强烈的感觉，那感觉一旦产生，就必然有其道理。

用一句话来说就是，你的灵魂深处认为，那个人是“答案”，既是让你强迫性重复的答案，也是解开你的强迫性重复的答案。

譬如前面提到的嫉妒狂，他童年时被母亲严重抛弃过，一般是母亲因为另一个人而疏忽了对他的爱。等长大后，他会对一个特别像母亲的女子产生强烈的感觉，但等建立关系后，他会要求这女子断绝一切关系，只和他在一起。

这样做有双重含义。第一是强迫性重复，找到了一个像母亲的女子；第二是治疗强迫性重复，他强迫这个像母亲的女子无条件地抛弃其他所有人，再也不可能因为其他人而抛弃，这就好像是治疗了他童年的伤痛。

但问题是，这样做是“刻舟求剑”，他在现在的船的位置，找不到以前失去的答案。他最终会因此而发狂，从而对这女子产生激烈的恨，但这恨意，其实本来是针对他母亲的。所以，无论他怎样对这女子发泄恨，都无济于事。

最终，这女子因为无法忍受他，于是离开他。结果，他童年的命运，再一次被重复。他一边感到受伤，一边也会因此而自得：“看，我早料到，女人不是什么好东西，一定会不忠于你。”

其实，这个结果也是他所推动完成的。

强迫性重复有很大的诱惑，这也恰恰是激情式爱情的诱惑。本来，一次激情式的爱情，是治疗自己童年创伤的最佳机会，因为它会完美地再现童年的关系模式中的绝大多数感觉和问题，可以让自己借此意识到自己的诸多问题，然后才有可能去解决它们。

不过，很多人在激情式爱情中拒绝反省，认为爱情中的问题一定是对方的问题，就像童年时，他完全无能为力，所以只好归咎父母一样。因为这种心理，很多人在激情式爱情中得不到治疗，最终只是一次简单的强迫性重复。

但是，激情式爱情——也即强迫性重复——的诱惑是无穷的，那些没有在激情式爱情中成长的人，反而会迷上激情式爱情，而不断按照一个或两个模式去一次次地陷入新的爱情中去。比较经典的例子是美国前总统克林顿，一个媒体找出了他数十个情人的照片，从相貌看基本可以分为两类，一类像希拉里这样的女强人，一类像莱温斯基那样的傻女孩。

不仅如此，即便走到婚姻的爱情也并非是因为幸福和快乐才走到一起的，强迫性重复威力非常强大，我们经常可以在自己和别人的生活中发现，某某娶了一个“妈妈”，而某某则嫁给了一个“爸爸”。

这种强迫性重复的魅力，绝对强过幸福和快乐的诱惑。又如，美国一女子嫁给了一个死刑犯，这种选择也是强迫性重复。因为，她爸爸是“坏蛋”，她童年时和其他有“坏蛋”爸爸的女孩一样，希望能改变爸爸，让爸爸爱自己好好对自己，但这种改造失败了，爸爸丝毫没改变，还是虐待她。于是，她将这种改造梦想压在内心深处，等长大后，再看到一个特别像爸爸的“坏蛋”男人，就会心旌摇曳，动心得不得了。但这动心，并非是因为看到了幸福和快乐的可能，而是看到了完美的强迫性重复的可能——她可以再次在一个“坏蛋”男人身上实施她的改造梦想，而且因为这男人正在监狱接受改造，所以这个改造梦想看上去仿佛很容易实现。

因为这种心理，美国很多死刑犯反而在监狱里做了新郎，而且还常有几十个女子一起争夺嫁给他的资格呢。

切记：特别动心的时候，要提醒自己，这未必就是幸福。相反，这倒很可能意味着危险，意味着你渴望重复过去的灾难。

谎言(六)：爱，是为了幸福和快乐(2)

不过，即便是灾难，也不必太否定自己的情感，因为，假若一次激情式爱情是坏的强迫性重复，那很可能也是你灵魂的需要。并且，你也的确有可能在这次坏的强迫性重复中得到部分治疗。但是，这有一个前提，是你必须反省，

必须主动借这次强迫性重复理解你的人生。

此外，如果是严重自毁性的强迫性重复，那不管它是不是灵魂的渴求，你都不大需要，因为你可以借助心理治疗，在心理咨询室中安全地展示你的强迫性重复，并最终得到治疗。

结语

关系，尤其是亲密关系，是心理活动和心理需要的核心。爱，则是令亲密关系健康流动的最高原则。

我们都懂得这一点，但可惜的是，有太多的错误假借了爱的名义，结果使得关于爱的谎言在这世界上大肆横行，最终令我们部分失去了判断爱和恨的能力，令我们不懂得自己的爱与恨，也不懂得分辨别人的爱与恨。许多被爱的谎言严重伤害的人，干脆最后就再也不谈爱，因为他们的一生中，被“爱”伤害了太多太多。

为了真爱，我们必须懂得“假爱”，假若你因某个亲密关系而伤痕累累，那一定不是爱让你伤痕累累，而是“假爱”令你伤痕累累。“假爱”背后可能是麻木，也可能是恨，我们必须懂得这一点，才不会对真爱失去信心。