

## 目录

### 发刊词 | 一个心理学家的家庭攻略

#### 01 | 总论：为什么家让人又爱又怨？

归属和自主的矛盾

情感混淆

角色混淆

需求混淆

#### 02 | 系统视角：如何理解家庭的问题？

系统视角

没有完全独立的个人

特定的互动模式

系统中的解决之道

#### 03 | 关系视角：如何解读事实背后的关系？

事实事件和关系事件

事件背后的关系信息

要看“怎么说”

理解家人的“读心术”

#### 04 | 结构视角：如何认识家庭等级的作用？

愿景和组织结构

家里听谁的

谁跟谁在一起

回到各自的位置上

#### 05 | 发展视角：如何看待家庭的生命周期？

发展视角

阶段一：年轻人离家

阶段二：成家

阶段三：养育孩子

阶段四：下一代离家

#### 06 | 结合：建立新家庭难在哪里？

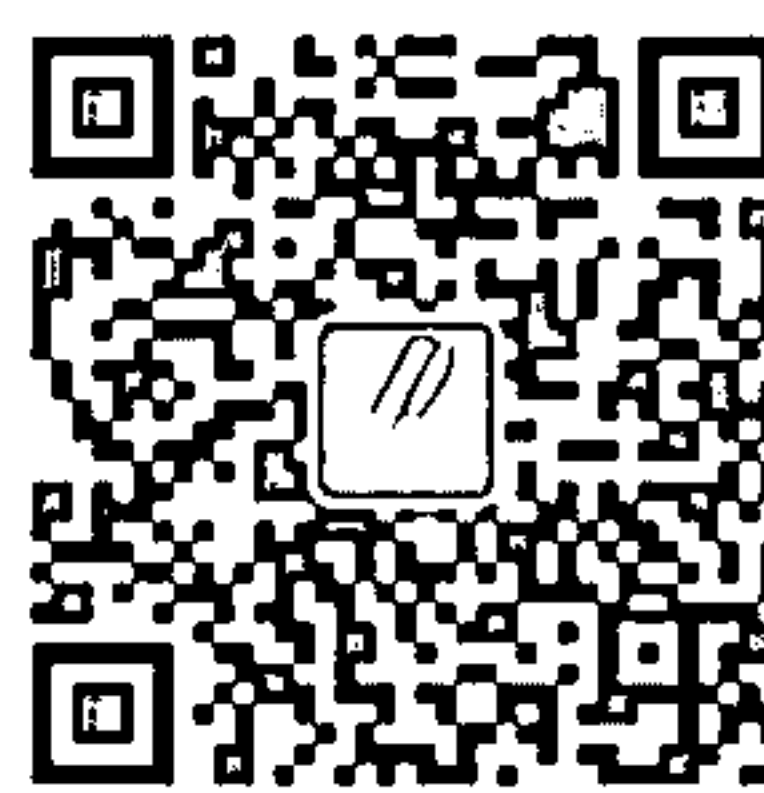
什么是家庭

忠诚的转移

忠诚转移的复杂性

解决方案

微信：1848636859



微信：2284868566

## 07 | 外交：如何处理与伴侣原生家庭的关系？

合理的家庭结构

维护重要客户的精神

主动支持和维护伴侣

回到夫妻关系本身

## 08 | 原生家庭：如何理解“过成了父母的样子”？

原生家庭的心理痕迹

影响一：家庭位置和角色

影响二：被继承的偏见

影响三：对亲密关系的信心和态度

## 09 | 改变：如何超越原生家庭的影响？

本质：制造新经验

途经一：改变和父母的关系

途径二：区分伴侣和父母

途径三：接受伴侣对你的影响

## 10 | 治理：如何建立家庭规则？

从“我”到“我们”

建议一：做好改变的准备

建议二：创造性的解决方案

建议三：欣赏和感激

## 11 | 边界：为什么不能玩“权力的游戏”？

婚姻里的边界和控制

什么是控制的问题？

如何既避免控制，又解决问题？

## 12 | 父母的诞生：如何应对新生命的加入？

孩子出生意味着什么

艰难的角色转变

如何应对孩子带来的冲击

## 13 | 纠缠1：父母和孩子成了“冤家”怎么办？

父母和孩子的边界

依恋与纠缠

纠缠关系的三个特征

破除纠缠的两个思路

## 14 | 纠缠2：如何挣脱过度的忠诚？

过度的忠诚

纠缠中的利用与背叛

如何挣脱过度的忠诚

## 15 | 疏离：父母和孩子成了“陌生人”怎么办？

什么是关系的疏离

为什么会出现疏离的关系

疏离关系的影响

给疏离型家庭的两个建议

## 16 | 错位：孩子“早当家”一定是好事吗？

父母化的孩子

如何区分是否过度

父母化孩子的特征

如何避免父母化的孩子

## 17 | 独立：孩子“长不大”怎么办？

什么是孩子化的成人

孩子化的成人如何形成

动力一：为父母提供情感陪伴

动力二：维系父母情感的工具

如何避免孩子化的成人

## 18 | 青春期：如何与“叛逆”的孩子对话？

孩子：离家前的矛盾

父母：不经意的配合

跟青春期孩子对话的三点经验

## 19 | 离婚：分开了，怎么不伤着孩子？

如何理解离婚

离婚带给孩子的伤害是什么

如何减少伤害

## 20 | 疗愈：什么样的家庭才是好家庭？

有修复能力的家庭

特征一：正视问题

特征二：良性的互动模式

特征三：良好的家庭结构

## 21 | 自我发展与家庭发展：一部生命史

愿望的派遣

创伤的代际传递

个人发展和家庭发展的关系

海贤问答 | 对方总是拒绝沟通，该怎么办？



# 发刊词 | 一个心理学家的家庭攻略

这一门课，我想带你了解家庭。

我是一个心理学家，也是一个家庭治疗师。每周，我都会接待来自全国各地的家庭，听他们讲家庭里的最隐秘的伤痛，跟他们一起梳理问题背后的情感脉络，努力寻找一条新的出路。

从来没有一个地方，能像家一样，让我们魂牵梦绕。它是我们的来处，也是我们的归宿。它是生活的避风港，也是我们奋斗的意义。我们每个人，都想把家庭经营得温馨美好。

可是有时候，家也会伤人。如果经营不好，家里的每个人都会痛苦。

我听到一个妈妈说：

你把所有家庭的事务都丢给我，就好像这是理所当然的事。你总说忙，有时候我实在搞不定，给你打电话，你说现在不方便，等会回我，却总是忘了回。

以前我还会傻傻地等你回电话，但现在不会了。我学会了用冷冷眼神看你。学会了在难过的时候跟自己说：别矫情了，没有你我也能活。实在委屈了，我会一个人偷偷哭。

有一天孩子看见了，问我妈妈怎么了？我擦干眼泪说没什么。我不想在他面前哭，更不想在你面前哭。

我听到一个爸爸说：

那天我回家，你冷冷地看我一眼，没有说话。我想去摸小孩子的脸，你说：“你还没洗手呢，别摸！”去隔壁找大孩子，你说：“他在做作业，别打扰。”

我没地方去，只好去厨房看阿姨炒菜。你却说：“阿姨在好好做饭，你去看她干嘛？”

就好像，在这个家里我很多余，做什么都不对。我在外面拼死拼活为家付出，回到家却是这种待遇，我为什么，值得吗？

我听一个儿子说：

我看到了妈妈难过，我想去安慰，可是不知道怎么安慰。看到爸爸回家，想跟他说话，却担心妈妈生气。

我怕他们吵架，更怕他们不说话，他们一不说话，家里就像要爆炸了一样。我总是担心他们会分开。

也许我学习好了，他们就会好了吧？我坐下来学习，却看不进去书，满脑子想的，还是他们的事。



一个用不报希望来应对失望的妈妈，一个辛苦付出却无家可归的爸爸，一个操心父母到忘了自己的孩子。这是很多家庭的缩影。

在咨询室里，我会鼓励家庭谈各自的心事。我会让他们看到自己的盾怎么变成了刺伤对方的剑，彼此互动的方式又怎么打成了关系的结。

当他们终于重新找回了彼此，我会替他们高兴。当他们身陷歧路，我也会想，如果早一点知道家庭的经营之道，也许很多事都会不一样。

就像那个爸爸说：我为家这么辛苦付出，换来的却是这样的结果。

他不知道，家庭不只是需要付出，而且还需要对的付出。家庭遵循的不是“对错”“多少”的逻辑，而是特有的情感的逻辑。把握这种情感的逻辑，是经营家庭最关键的地方。

什么是感情的逻辑呢？我的心思你能看见，我的需要你能回应。需求和回应之间，藏着我们最深的情感联系。

看不见的委屈会变成怨恨。看得见的委屈，则会生出爱和慈悲。

可是有时候，你的委屈变成了对他的控诉，他的反抗，又变成了对你的控制，家里的情感就会打结。

我曾经和很多家庭一起，去经历他们面对的困难，在艰难的挣扎中寻找解决之道。我能听懂他们话语背后的弦外之音，了解人际互动里最敏感纤细的神经，我知道这个家庭正面临什么，也知道怎么从细节处，去探索家庭背后的结构，推动他们改变。

现在，我想把这些关于家庭的经验，带给你听。

这门课要讲什么呢？

首先，我会带你了解一些看待家庭的心理学视角。在这些视角下，你会了解：

- 家人之间如何相互影响，又相互牵制？
- 又爱又怨的关系怎么来，又怎么解？
- 家庭是如何组织起来的，每个人都在扮演怎么样的角色？
- 在不同的阶段，我们应该如何调整家庭的关系来应对？

有了这些知识储备，你就能建立起关于家庭的知识框架，来更好地经营家庭。

装备好了这个工具箱，我们就来一头扎进真实的家庭，看看家庭里究竟在发生什么。

接下来的每一讲，我都会和你讨论一个具体的问题。举几个例子：



- 婆媳为什么相处不好？是因为不够亲近吗？其实，跟伴侣的原生家庭相处，你不需要在情感上跟他们成为很亲近的一家人，而是要有一种“维护重要客户”的精神；
- 孩子出生以后，为什么感觉夫妻感情变了？是因为有了更多琐事吗？不是，是因为孩子的出生会重构家庭结构，原本的夫妻共同体受到了冲击，要想经营好这个阶段的家庭，就要保护好夫妻的共同体；
- 孩子青春期为什么会“叛逆”呢？是因为跟父母疏远吗？其实，“叛逆”恰恰可能是感情太亲近造成的。

在我们的课里，会有很多这种常见的家庭问题。可是，我们常常会提供一个不一样的答案。

从夫妻建立新家庭，到家庭规则的建立，再到孩子出生、成长、离家，我们讨论的问题会贯穿发展的阶段。每一个问题，都来自真实的生活。可是很多答案，却会出乎你的意料。

当然，我想要教给你的，远不止这些具体问题的解法。我最希望你学到的，是如何培养一种对家庭全新的认知。

我们每个人，都想拥有一个温馨美好的家庭，免不了会把一个好家庭理想化。

总是有来访者问我：“陈老师，是不是别的家庭都很美满，只有我的家有这么多问题？”

我说：“当然不是啊。”

从来没有一个完美的家庭。每一个家庭都有它的两面：一面是资源，一面是问题。一面是支持，一面是限制。一面是温暖，另一面则是伤害。

所以，我也不会教你去追求什么理想化的家庭模式，相反，我还会让你放下这种不切实际的幻想。

我希望你通过学这门课，能够看到和扩大家庭的资源，能够和家人一起携手处理和解决遇到的问题。能够增加彼此的支持，减少对彼此的限制；能够让家有更多的温暖，来治愈彼此的伤害。

无论你现在处于家庭生活的哪一个阶段，无论你是作为父母、配偶还是子女，我相信这门课都会对你有所启发。

如果你的家庭正经历着一些问题，这门课会给你一些解决问题的灵感。

另外，如果你有朋友刚刚组建了自己的小家庭，也非常建议你把这门课作为礼物赠送给Ta。

这门《家庭关系》是我在得到的第三门课。之前，我还开过《自我发展心理学》和《亲密关系》。

在我看来，这三门课就好像是我们的人生之路。我们从家庭中走出，面对自我的成长，进入亲密关系，又开始组建和经营自己新的家庭。家是迎接你到这个世界的来处，也是目送你到更大世界的起点。



# 01 | 总论：为什么家让人又爱又怨？

---

在课程开始之前，我们先来做一个思想实验。

找一张纸和笔，写下你认为人生中最重要的十样东西。这十样东西可以是人，也可以是事或者物。当你写完了以后，试着删去其中五项，就像它们会从你的生命中消失一样。然后再删掉其中三项。最后，删到只剩一项。

你所留下的，人生中最重要东西，会是什么呢？

我在很多场合让学员做过这个练习。一开始，他们的答案五花八门，什么理想、健康、事业、思想的进步等等。但是，当删到只剩最后一项时，答案却常常出奇地一致：有一半以上的人，都会选择留下家庭或家人。

你看，即使在我们这样一个崇尚自我的时代，在很多人内心深处，家庭仍占据着最核心、最重要的位置。

家是重要的，可是我们对家人的感情，却并不总是温暖的。很多时候，它是又爱又怨的。

这一点，你只要观察每年的春节，就会发现。

一方面是一年一度的全球人口大迁徙，人们归心似箭，回乡的飞机、火车、汽车一票难求。另一方面，临近春节，网络上就开始有很多如何应对父母逼婚、如何应对亲戚询问的讨论，好像家人变成了烦恼的根源。

以我自己在咨询室的观察，每年春节前后，因为原生家庭问题来找我的来访者就会增多。很多人都是带着满心的期待去团聚，却带着满满的伤害离开。就像一年一次的轮回。

为什么本该温暖的家，会有相互伤害？为什么明明是最亲的家人，却会变成无法理解和靠近的陌生人？是因为不够爱吗？当然不是。

这其实是因为，家庭中隐藏了一对人所面临的基本矛盾：归属和自主的矛盾。



## # 归属和自主的矛盾

---

什么是归属和自主的矛盾呢？

让我先从归属感说起。人是社会性动物，没有人能够独自存活。而家，就提供了人最需要的归属感。如果没有家，人就会变成一颗流星，不知道飘往何处，存在的意义在哪里。

我们对家的归属感，依靠的是我们与家人之间深刻的情感联结。因为这种情感联结，你会自愿接受家人影响，并且调整自己的行为来适应他们。

可是另一方面，人又有独立自主的需要。你希望自由，希望能够独立思考，希望独立选择自己的生活。

在家庭里，归属和自主的矛盾，构成了一种永恒的张力。如果能处理好，家人之间既能相互支持，又有一定的边界，家庭就能够支持每个人的自我发展。如果处理不好，这对矛盾就会演变成又爱又怨的拉扯和纠缠。

那应该怎么处理它呢？其实我们这一整门课，就在讨论这个问题。而讨论怎么解决矛盾的第一步，就是先了解这个矛盾是怎么回事。

归属和自主之间的矛盾，有三种典型的表现形式。

## # 情感混淆

---

第一种表现形式，是情感混淆。分不清什么是自己的情感，什么是家人的情感。

我们与家人之间亲密的关系，使得家庭里好像有一种特别的情感通道，会自觉吸收对方的情绪和感受。家人的快乐会变成你的快乐，家人的忧伤会变成你的忧伤。

这本身不是问题。可是，如果你对家人的情感过于敏感，甚至比对自己的感受还敏感，你就会觉得，好像家人的情感已经代替了你的情感，而你也因此失去了自己的情感一样。

在咨询室里，我见过很多不快乐的妈妈，她们常常会有很敏感的孩子。这些孩子总是紧张地盯着妈妈的表情，哪怕妈妈稍微皱一下眉，他们都会很快注意到，并因此紧张万分。

有些父母会出于保护孩子的目的，不在孩子面前吵架，也尽量掩饰自己不好的情绪。可是这种刻意的掩饰也不会影响情绪的传递。

就像一个孩子在咨询室里说：



“我是一个最敏感的雷达。不管我妈告不告诉我，我都会感受到她的情绪。她告诉我为什么不开心，我还好点，如果她不告诉我，那我一天都会提心吊胆，猜测发生了什么事。我实在太累了。”

这时候妈妈说：“我不高兴就让我不高兴，你只要把自己心情调节好就行了。”

她妈妈说的是，你可以有自己的情感，和我不一样的情感。可是谁能够放任自己最在乎的人难过，而让自己高兴起来呢？

如果说，其他组织中的人际关系像是搭积木，这里不合适了还可以搬到别的地方去，那家人之间的关系就像是长在一起的血肉，再痛苦也很难分离。

你想不受他们的影响，却做不到；你想改变他们，让他们高兴起来，也做不到。

这样一来，唯一能做的，就是怨他们为什么会有这些不愉快的情感，为什么要影响你。你想要发展自己的情感，却对他们放不下。这时候，又爱又怨的关系就产生了。

## # 角色混淆

---

有时候，受影响的不只是情感。家庭想要你扮演的角色，和你自己想要扮演的角色也不一定一致。

这是矛盾的第二种表现形式：角色混淆，就是你在家中承担了一个原本不属于自己的角色。

你知道，每个人在家里都有自己的角色和位置，比如父母和孩子、妻子和丈夫。可是在某些时候，当家庭的某个角色缺失时，它就会产生一种动力，把另一个家庭成员改成家庭需要的样子，来维持家庭的发展和运转。

我就见过一个很强势的女企业家，说话做事气场十足。别人都很欣赏她的领袖气质。可是她自己却说：“我并不是天生就这样，而且我也不喜欢自己这么强势。”

为什么会这样呢？原来初中那年，她家里的经济出了问题，父亲不得不长年在外面打工，就留她和妈妈、弟弟一起生活。

父亲的角色缺失了，而作为长女的她，需要照顾家里，需要陪伴母亲，需要在必要的时候，为家庭去抗争。

他们家在镇上开了个店铺，因为抢了隔壁店铺的生意，隔壁的人经常会来找茬。她说：“我妈妈是一个软弱的人，我不能看着她被欺负。那时候我才上初中，我就要去跟邻居吵架。虽然我怕得腿都发抖，但我爸不在，我不出头，就没人帮我们出头。我很快学会了怎么破口大骂，又怎么在有围观者的时候，装可怜来获得同情心。”



这种角色深刻地影响了她的性格。我问她有没有不情愿？她说：“我也想好好读书，被家人保护，不去操心这些闲事。可是一想到我家人需要我，我就知道我没法只顾自己。在这件事上，我没有选择。”

其实，她并不是没有选择，她只是在归属和自主之间，选择了归属，就像很多人会做的那样。

可是即使如此，她也同样会埋怨父亲不能干，埋怨母亲的软弱，抱怨她没有一个被保护好的童年。

那这种角色混淆是不是无法改变呢？当然不是。

后来这个企业家结婚了。最开始，她总是抱怨自己的老公不够能干，给不了她支持，就像抱怨自己的原生家庭一样。

但是她的老公很包容她。每当她强势的时候，老公总是说：“我老婆这个人啊，其实是外强中干。”她慢慢意识到，自己也可以表现出软弱的一面，可以去依赖老公。

原来的家庭需要她强势的样子，她就变成了强势的样子。新的家庭给了她一个安全的港湾，她也会随之调整，开始学习依赖家人。

她强势的一面并没有消失，就像在一幅画上叠加了另一幅画，变得更加灵活和复杂了。

## # 需求混淆

---

也许你会说，我的家庭里并没有这样极端的情况，也不需要我去扮演一个不符合我年龄和身份的角色，那是不是就没有这种归属和自主间的矛盾了呢？也不是。

这种矛盾的第三种表现形式，是需要的混淆。也就是你不明白一件事到底是家人的期望，还是自己的愿望。

我有一个朋友，曾给我讲起她孩子的一个梦。

她说她有一段时间忙于工作，好几天晚上，读幼儿园的女儿来问她：“妈妈今天能不能陪我玩？”她都不耐烦地说：“妈妈忙工作呢，你自己玩吧，别打扰妈妈。”

有一天，她女儿跟她说：“妈妈，我做了一个噩梦。我梦见我去找你，可是怎么也找不到。路上有一只妖怪就来抓我，因为我不是好孩子，我总要打扰妈妈。妈妈，是不是好孩子就不该打扰妈妈啊？”

我朋友赶紧安慰女儿说：“宝贝，那不是你的错，是妈妈不对。”

你看，对于那么小的孩子来说，当她的需要没有被满足的时候，她不会怪妈妈为什么没法满足她，而是怀疑自己是不是不该有这样的要求。她在调整自己的需要和情感，来适应父母。

当我们和父母的期待不一致时，我们总是会调整自己来适应父母，哪怕这和我们自己的需要和感受是不符合的。

很多受父母苛责的孩子，他们总是拼尽全力去满足父母的期待。当他们发现父母的期待没法满足的时候，一方面，他们会怀疑自己不够好，不值得爱。另一方面，他们也会埋怨父母，为什么不能接受自己。

对自己的怀疑里，是他们对家人的忠诚。对家人的怨恨里，则藏着他们对坚持自我的渴望。

上面这三种表现，最终都指向了隐藏在家庭里的一对基本矛盾：归属和自主的矛盾，这对矛盾在所有的家庭里都是存在的。但是有矛盾，不意味着这不是个好家庭，重要的是，我们如何看待它。

我还想听听你的故事。在你生命的某一刻，有没有经历过对家又爱又怨的感情？欢迎在评论区留言。

从下节课开始，我们开始从心理学的角度，给你介绍看待家庭的几个视角。下节课，我们再见！



## 02 | 系统视角： 如何理解家庭的问题？

---

我是一个心理咨询师，做这一行已经有十四年了。我的职业生涯大致可以分成两部分。前半部分是作为一个个体咨询师，致力于解决来访者的个人问题。后半部分是作为一个家庭治疗师，来帮助家庭解决他们的问题。

从个体咨询到家庭咨询，不仅意味着工作性质的转变，也意味着看人的视角发生了变化。

从个人的视角看，当一个人出现问题时，我们总会认为是这个人自己的性格古怪、心理脆弱，或者人品不好。

可是从家庭的视角你就会发现，没有人是完全独立的。很多所谓的个人问题，其实都跟他的人际关系，尤其是家庭有关。

家庭是这么重要，可是，我们对家庭的运行规律却了解甚少。

所以从这一讲开始，我将跟你分享四种观察和理解家庭的视角： 系统视角 、 关系视角 、 结构视角 和 发展视角 。

### # 系统视角

---

这一讲，我们就从系统视角开始。

什么叫用系统视角看问题呢？让我用植物来做比喻。

如果你是一个植物学家，当你看到一株植物没长好的时候，你不会只是去看这株植物有没有问题。你会去研究植物周围的土壤、水、阳光、空气。也就是说，你会把植物当作它所处的生态的一部分来研究。

同样的思路如果移植到人身上，当一个人有心理问题时，你也不应该只是认为他有问题，而应该去看看他所在的家庭是如何运作的，家人之间是如何相互影响的，他在其中的位置和角色又如何。

所谓系统性思维，就是看到家庭成员之间如何相互联系，又相互影响，去发现表面现象背后，系统深层的运作规律。

一旦你掌握了这种思维方式，你就能从家庭纷繁复杂的情感纠纷中，找到问题的症结和解决办法。

用系统思维看家庭，你会有三个重要发现。

## # 没有完全独立的个人

---

首先，你会发现，没有完全独立的人，所谓的个人问题，大部分都与家庭有关。

为什么这么说呢？

这既是因为家庭成员之间紧密的情感联系，也是因为家庭里的每个人，都会根据家庭的需要，去调整自己的行为。

有时候，这些影响发生在我们的潜意识层面，连我们自己都未必知道。

让我来举个例子。我曾接待过一个这样的家庭。这个家庭最初来见我，是因为女儿在准备GRE考试，想要出国读研究生。她觉得压力很大，看不进去书，经常看着看着就哭了起来，所以就从学校回到了家里。

父母说，我女儿心理素质不好，这种情况已经持续有一段时间。

从个人的视角，你当然可以说这是女儿自己的问题。可是从系统的视角，你就会有很多不一样的想法。

- 。 女儿的压力，有没有可能是承担了过高的父母的期待，就像很多中国家庭会发生的那样？
- 。 有没有可能这是一个出国考试，而她不愿意离家呢？
- 。 就算她只是为自己的前途担忧，这个家里发生了什么？为什么没办法提供足够的支持，去处理女儿的这种担忧呢？

带着这些问题，我问父母，是你对女儿有很高的期待吗？父母说没有，我们只是希望女儿快乐。可是，我看爸爸和妈妈也是压力重重的样子，我就问他们有没有别的事情。

妈妈就说，会不会是我的原因？最近我的老父亲生病了，心情不好，所以影响了女儿。

爸爸马上说，是不是因为我已经有很长时间没有去上班了，所以影响了女儿？



原来，刚结婚时，父亲在国企上班，母亲只是公司里的一个出纳。可是慢慢地，父亲所在的国企没落了，他尝试自己做生意也不成功。而母亲呢，越做越顺，成了公司高管。于是几年前，父亲就退回家里，照顾孩子。

当一个全职爸爸是有很大压力的，他自然就把精力都倾注到了孩子身上，觉得孩子如果做得不好，就是自己的失败。

而妈妈要独自承担家里的责任，自然也有很大的压力，加上最近公司状况不好，自己的爸爸又生病了，更是压力重重。

虽然他们不跟女儿说这些事，可是女儿都看在眼里。这些压力自然也到了女儿身上。

女儿担心，妈妈一个人工作，是否有足够的钱支撑自己出国，担心自己考不好会不会让爸爸失望，也担心自己出国以后他们能不能相处好。这些担心夹杂着对自己前途的担心，让她忧心忡忡。

所以女儿的压力完全是她自己的吗？也不全是。它反映的是这个家庭所承受的总体的压力。

这个压力会影响家里的每一个人，最后会在一个相对弱的人身上体现，变成她的问题，这就是家庭系统运作的结果。

## # 特定的互动模式

---

用系统的思维看家庭，你会有第二个发现，家人之间特定的互动模式，创造或者维持了他们的问题。

我们还是回到刚刚的案例。虽然只靠一个人养家，压力相对重一些，虽然爸爸、妈妈和女儿也确实遇到了一些现实的困难，但并不意味着，这个现实的压力一定会导致女儿出现问题。

要理解这些压力如何变成了问题，你就必须去理解这个家庭是如何互动的。这个互动模式常常是问题产生和被维持的原因。

这个家庭刚进咨询室的时候，我就看到一个现象：家里的每个人都会怪自己，女儿会说是自己的事，妈妈会说是我这段时间心情不好，爸爸会说是不是我的问题。

为什么这个家庭的每个人都责怪自己？这种模式跟他们的问题有什么样的关系呢？

原来，在这个家里，丈夫来自农村，条件不是那么好，而妻子是城镇里的，家庭条件相对不错。所以一开始，两个人的地位就有些不平等。



丈夫不太敢去接近自己的妻子，一有争吵，总以“是我不好”来回避。而妻子呢，随着她职位越高，心理压力也越大。

她尝试跟先生说这些压力，可是先生听不懂。责怪先生吧，先生会说都是我的错，先生这么一说，妻子也不敢再说什么了，怕先生以为自己嫌弃他。慢慢地，她就不太跟先生交流，两个人就变得越来越孤单。

孩子把这些都看在眼里。她知道妈妈压力很大，一直担心妈妈。又发现每次她考了好成绩，父母就会开心一下。慢慢地，她就把成绩当作帮助妈妈减压的手段，当作缓解家庭气氛的责任。

从“我考得好父母就会高兴”慢慢变成了“父母不高兴就是因为我没考好”，成绩变成了她对家庭的责任和压力，逐渐大到她无法承受。

一个总是责怪自己，却无法安慰妻子的丈夫，一个不能求助、倍感孤独的妻子，一个把这一切都看在眼里，觉得父母不高兴都是因为自己没做好的女儿。这家人解决问题的方式，都是把压力揽到自己身上。

可是，这样做并没有让他们能够相互支持和安慰，反而让他们彼此逐渐远离。每个人的苦恼，都变成了家里不能谈论的事情。正是这种互动模式，维持了女儿的问题。

## # 系统中的解决之道

---

发现了问题的症结所在，然后呢？这就是系统思维的第三个作用。它不仅能够帮你发现问题，还能够帮你找到更多解决之道。

自从原生家庭这个概念开始流行，很多人有了一种谴责父母和家庭的论调，把孩子的问题简单归纳成母亲或者父亲出于自己的愚昧、恶意、控制的需要，以一种错误的方式对待孩子。

这并不是系统思维，而是简单的二元对立的思维。这种思维总是倾向于找一个施害者和受害者，最后变成了“都是你的错”的怨恨和指责。

当你用系统性的思维去审视家庭时，你会发现每个人的无奈，也会发现每个人身上，都蕴含着改变的潜力。

我们还举上面的例子。这个家庭的特别之处在于，他们每个人都在责怪自己，却没有想到，自责也会变成一种逃避，对亲近的逃避。

而我做的工作，就是努力让夫妻重新接近，从而让女儿能够远离。

让丈夫明白，妻子就算再强，也需要他的情感支持，他一味责怪自己，只是把自己放在一个弱的位置，并不是好的支持方式，反而让妻子不敢依靠他。



我也让妻子明白，她可以向丈夫求助，丈夫也不是像她所想的那样不能依靠。

当父母能够相互支持时，女儿的压力自然就会减轻。

当然，我也会教女儿怎么把自己的事和父母的事分开，把对成绩的担忧和对父母的担忧分开。她并不是那个能安慰妈妈的人，无论她考得好不好，她需要关心的，都只是自己的前途。

在一个运转良好的系统里，每个人都有自己能做的努力，改变的效果也自然会事半功倍。

好，这一讲到这里就结束了，总结一下。

系统的思维是我们理解家庭的重要工具。当你用系统的视角理解家庭时，你会发现，所有的个人问题，都与家庭有关。家人之间的互动模式创造了问题，但其中也藏着更多的解决之道。

最后留一道思考题，在你的生活中，有没有遇到一些个人的问题？如果从系统的视角，有没有什么新的解决思路？欢迎留言，与我交流。

下一讲，我们要用一种新的关系视角，来分析和理解家庭中的问题，我们下一讲再见。

## 03 | 关系视角：如何解读事实背后的关系？

---

上一讲说到的系统视角告诉我们，没有人是完全孤立的个体，每个人都以特定的方式与其他家庭成员相连。

可是，这种联系是怎么样？我们又如何从琐碎的家庭日常中发现这种联系呢？

这一讲，我们就要讲看待家庭的第二个视角：关系的视角。

### # 事实事件和关系事件

---

怎样算是用“关系的视角”看待家庭呢？不知道你有没有听过法国思想家卢梭说过的一句话。

卢梭曾说：“虽然被屋顶上偶然掉下来的瓦片砸到会很痛，但这不如被一颗向你蓄意丢来的小石子砸到更痛。”

当然了，如果这颗小石子是由你家人砸的，这种痛苦还会加倍。

为什么这么说呢？我们来拆解一下这句话。

在关系里，任何一件事发生，都可以有两个层次的解读。

第一个层次：事实本身是什么，我们可以把它叫作“事实事件”。在卢梭的这个例子里，就是被瓦片砸到或者被小石头砸到。

第二个层次，是这个事实背后所代表的关系。我把它称为“关系事件”。在这个例子里，就是

“蓄意”这两个字。谁砸你的？是不是有意砸你？他想用砸你表达什么？

相比于事实事件，我们对背后隐含的关系信息更加敏感，它带给我们的疼痛当然也更剧烈。



一个家庭，会经历很多大大小小的事情。而这些大大小小的事情背后，都隐藏着一段隐秘的关系的历史。这些关系有时候你看不见，但它却真真切切地影响着你的想法、感受和行动，久而久之，就变成了你人格的一部分。

所谓“关系的视角”，就是要看到事实事件背后，人们如何接收和传递语言和行动中的关系信息。只有这样，你才能真的理解家庭，也才会有办法经营好自己的家庭。

那该怎么从关系的视角看家庭呢？有三个重要的原则。

## # 事件背后的关系信息

---

首先，要看到表面的事件背后所隐藏的关系信息。

让我来举个例子。有一对夫妻在为孩子的教育问题争论。

妻子说：“我觉得孩子应该去学钢琴。你看他们班的幼儿园小朋友都去学了，她也应该去。不然将来连一个拿得出手的才艺都没有。”

丈夫说：“学钢琴干什么？这么多学钢琴的孩子，真正能坚持下来的有几个？教育又不是赶潮流。她喜欢读书，就应该引导她多读书！”

妻子说：“读书当然重要！可是只会一种怎么行？要不然就变成书呆子了。”

这时候旁边的女儿应声说：“我要学钢琴！”

他们在讨论什么呢？

从事件上，他们当然是在讨论该怎么安排孩子的教育。可是如果从关系上，他们在讨论另外的东西。

父母都在向对方表达：“对于孩子的教育，我比你更有发言权。”而女儿呢，当她说我要学钢琴时，她说的是：“我支持妈妈。”

这是关系视角最特别的地方。我们总说，对事不对人。可是当我们用关系的视角看时，我们要看到“对人不对事”的一面。

为什么妈妈总是反对爸爸？为什么当妈妈反对爸爸时，女儿总是支持妈妈？为什么女儿支持妈妈时，爸爸会那么生气？

当你从人的关系来理解时，很多家庭的沟通就有了另外的含义。而要理解家庭，你就需要学会从关系的视角看家人之间的互动，从“对人不对事”的角度来思考，当他们这么说话或者这么行动的时候，他们在向对方表达什么。



也许你会有疑问：我说这对夫妻在争论“对于孩子的教育，谁比谁更有发言权”时，那我的解读一定对吗？

当然不是。当我们解读表面事件背后的关系信息时，一定会有很多主观臆测。那怎么才能看得更准确一些呢？

## # 要看“怎么说”

---

那就有了关系视角的第二条原则：在解读关系信息时，不只看“说什么”，而要看“怎么说”。

还是举上面的例子。假如妻子和丈夫在表达观点时面带微笑，语气柔和，那你可以说他们只是在商量该怎么安排孩子教育。

如果他们言辞激烈，表情愤怒，毫不相让，那你就可以判断说，他们是在争论谁比谁更懂孩子、谁比谁更有发言权。

用关系的视角看，“怎么说”远比“说什么”要重要。

当然，“怎么说”并不是只看两个人是沉默还是在对话，他们的对话是平和还是激烈，还要看两个人在对话中是如何相互配合的。

有时候，我在咨询时也会遇到这样的家庭。他们说话言语平和，遇到有争论的地方，一方会很快停止不说。但他们的关系仍然很紧张。

听他们的对话，你有一种非常沉闷和不痛快的感觉，就好像两个人一直在绕圈子。这就是他们的“怎么说”。这种谈话并不是真的沟通，只不过他们学会了把彼此的矛盾隐藏起来。

我就见过一个家庭。孩子脾气很大，总是顶撞父母。我让夫妻谈话。丈夫就说：“无论孩子遇到什么问题，重要的是我们夫妻要齐心协力，积极应对。我们家里，我就是大脑，而你就是四肢，我们只有相互配合，才能把这个家运作好。”

他讲得饶有兴趣。可是在旁边的妻子，却是一言不发，默不作声。眼睛只是盯着孩子。实在没办法了，就礼貌性地附和几句。我甚至暗暗怀疑，如果有能把耳朵关闭的功能，她一定会把自己的耳朵给关闭起来。

这个丈夫讲得有道理吗？当然有道理。可是再有道理的话，没有人听，也会变得没有道理。

这对夫妻的对话的方式，就是丈夫长篇大论地讲大道理，而妻子无动于衷地关着自己的耳朵。这就是他们的“怎么说”。



我问妻子是不是不同意丈夫的话，妻子很轻蔑地说：“同意啊，他讲得都对。”

反而是他们的孩子在这样的对话中开始变得焦躁不安，最后他忍不住打断了爸爸的讲话，跟爸爸吵了起来。

可是，为什么会有这样的讲话方式呢？

## # 理解家人的“读心术”

---

这就有了关系视角的第三条原则：要理解长期的相处，如何影响了家人对关系的解读和表达。

家人之间有很长的相处时间。长久的相处和磨合，会让家人之间形成一种特别的“读心术”。

这种读心术是，只要家人稍微说一句话，你就会自动形成对这句话背后意图和关系的解读。

还是举上面的例子，慢慢我才理解，为什么他们家的讲话是丈夫长篇大论讲道理，而妻子默不作声的。

原来妻子和丈夫是一起创业的。后来有了孩子，妻子就退回家做了全职妈妈。

丈夫总觉得，既然妻子已经是全职妈妈了，应该很轻松才对，孩子不听话，就是妻子不用心。有时候他看不惯妻子的某些做法，就会给出很多意见，可是妻子表面答应，实际上并不配合。

以前两人经常为此争吵。后来丈夫也不想吵了，就改变了说法，把“你没带好孩子”改成了“我们需要相互配合”。而妻子呢，也从表面的争吵，改成了表面顺从，内心却仍然不同意。

在妻子看来，丈夫所有的大道理，都在说“孩子没教育好，是因为你没做好”，而她也用沉默告诉丈夫“你说的话，我不想听”。

妻子对丈夫的这种解读，就是因为两人之前长期的矛盾所形成的。很多时候，这种对关系信息的解读，几乎成了彼此的自动化反应。

即使丈夫的语言有了一些改变，妻子对这种关系信息的解读，也不会发生改变。这就会导致夫妻在沟通上的误解。

让我再来举个例子。有一对夫妻，他们习惯的沟通方式是彼此抱怨。在咨询里，丈夫终于敞开了心扉。

他含着热泪哽咽着说：“我希望回家的时候，能看到妻子偶尔也能帮我做个饭。有时候我睡得太晚了起不来，我也希望她能帮我送送孩子，跟我说一声‘老公你多睡一会吧’。每当这时候，我就会很开心，会心里一暖，觉得妻子是体贴我、在乎我的。”



在这段关系里，丈夫表达了对妻子的需要和对亲近的渴望。

如果要回应丈夫的需要，妻子可以说：“我知道了，这对你很重要，我愿意尝试。”

哪怕她不愿意，她也可以说：“我知道这对你很重要，可是我做不到，因为困难在哪里哪里。”

可是妻子不这么说。她很生气地回应说：“少来了。就算我做了，你就会满意吗？你永远会找一些事，告诉我我做得不够好。”

然后她就历数了以前被丈夫指责的很多事件。而丈夫呢，一下子也收起了眼泪，开始反唇相讥。两个人又吵起来。

为什么一个明明挺温情的沟通片段，会重新变成相互指责呢？

原因是，两人有了太久的矛盾，所以哪怕丈夫在表达自己的需要，妻子也会解读成“你没满足我的需要”，又进一步被解读为“因为你没满足我的需要，所以我可以指责你”，于是她开始为这种指责辩护。

这首关于需要和靠近的新歌，就这样变成了关于指责和辩护的老歌。

学会了关系的视角，你就能够超越表面事件，去理解家人之间在发生什么，你们的矛盾在哪里，也可以跟家人做出更好地沟通，促进对彼此的理解。只有这样，你才能真的经营好这个家。

总结一下，这节课我们讲了关系的视角，讲了用关系视角看家庭的三个要素：首先，看到表面事件背后的关系的信息；其次，不只看说什么，更看怎么说；以及理解长期的相处如何影响了家人对关系的解读和表达。

最后给你留一道思考题，你曾经或者正在遇到什么家庭矛盾？如果用关系的视角，你觉得家人正在表达什么样的信息？欢迎留言分享给我。

下一讲，我们再切换一个视角，从家庭的结构视角来分析家庭的问题。我们下一讲再见。



## 04 | 结构视角：如何认识家庭等级的作用？

---

介绍完系统视角和关系视角后，这一讲，我会给你介绍观察家庭的第三种视角： 结构视角 。

### # 愿景和组织结构

---

什么是结构视角呢？为了帮助你理解，我想先请你来想想你所在的公司，它是一个怎么样的组织？

首先，它拥有一个 愿景 ，正是这个愿景，能把公司里的人团结起来。然后，它又有跟这个愿景相匹配的 组织结构 。

在良好的组织结构下，每个人都既能各司其职，又能相互配合。而糟糕的组织结构呢？经常是权责不清，人浮于事，充满内斗，自然也没法实现它的愿景。

和公司一样，家庭其实也是一个组织。它也有它的愿景。家庭的愿景就是家庭的繁荣和实现每个成员的自我发展。为了实现这个目标，家庭也要有好的组织结构。

所谓家庭的结构，就是看家庭成员之间以什么样的方式组织起来，来实现家庭所需要的功能。

它包括每个家庭成员扮演什么样的角色，他们在什么样的位置，以什么样的方式互动，他们之间的边界在哪里等等。

关于家庭结构，中国以前就有很多的说法，比如母慈子孝、君臣父子，都讲到了父母和孩子之间要有一定的等级秩序。父母要照顾孩子，孩子要服从父母。

当然现代的家庭引入了更多的民主作风，但父母要有效管教孩子，还是需要和孩子有一些等级的差异。

父母能够站在一起承担家庭的领导责任，孩子能够探索外部的世界，专注于自我的发展，这就是好的家庭结构。



可是，并不是所有的家庭都遵循这样的结构。因为家庭成员之间的情感亲疏，有时候家庭会出现结构的错位。那怎么识别一个家庭的结构是好还是坏呢？需要你关注两个基本问题。

## # 家里听谁的

---

第一个问题，这个家是听谁的？听谁的，就能看出家庭的决策机制。一般来说，好的家庭里，重要的事情是由夫妻协商决定的。

有些妻子开玩笑说，在我们家，我老公是董事长，我是总经理。也有丈夫开玩笑说：“结婚的时候，我和妻子商量好了，我们家大事听我的，小事听她的。可是后来我发现，我们家没什么大事，全是小事，所以我只好都听她的了。”

其实夫妻之间听谁的并不是最重要的，重要的是，彼此有一种共识和默契。

如果没有这种默契，夫妻就会为该早睡还是晚睡、谁做家务、怎么教育孩子、怎么管钱、怎么与老人相处等这些问题，陷入无休止的权力斗争。

就像董事长和总经理不合，这个家庭也很难建立起适合家庭发展的结构。

在另一些家庭里，会出现一种权威式的家庭结构。

比如父母中的一方对家庭的事务一言九鼎，所有的人都得听他的，否则就会被训斥。在这样的家庭结构中，家里的其他人就必须忍耐和压抑自己的愿望和需要，学会服从。

我举家庭治疗大师米纽庆家里的例子。米纽庆是结构派家庭治疗的创始人，他在《回家》这本书中，曾经讲过他家庭里发生的一个场景。他是这样写的，我来给你读一下：

- 。我记得某个夏天安息日的傍晚，母亲端给祖父一杯微温的啤酒。祖父站起身来，把啤酒泼到了妈妈身上、餐桌上以及整个世界。我记得那是一种类似君王的愤怒……我妈妈整个呆住了，父亲脸上肌肉不停抽搐，时间仿佛凝住不动！
- 。之后祖父是否离开，母亲是否道歉……我已经没有印象了。唯一可以确定的是，在我的家族中，我父亲绝对不可能挑战他的父亲，即使是为了保护自己的太太也不被允许。

你看，这就是米纽庆所在的大家庭的结构。祖父拥有家庭无上的权威，而这种权威经常会造成压抑的家庭氛围。

但在另一些家庭里，就会有相反的情况：长辈完全没有权威，他们会让孩子来承担这个角色，变成了长辈都要听孩子的。



我见过一个孩子，才5年级的小学生，说什么话都犹豫再三，说出来的话都非常理性，像一个小外交官。

原来他生活的家庭结构是这样的：父母很讨厌争执，可是在很多问题上又缺少共识。所以两个人一有矛盾，就会说：好，那我们去问孩子，听听孩子的意见。微信：1848636859

这个孩子不仅要决定跟自己有关的事，比如要不要买学区房，要不要参加培训班，甚至还要决定家庭的事，比如要不要二娃。

虽然父母会说，没事，你就说你的想法，我们会尽量尊重。可是他这个年龄，还不知道这些决定的长远意义。他只知道，自己每做一个决定，父母都会有一方高兴，有一方不高兴。久而久之，他开始不吐露他的想法，甚至会把自己的感受藏起来。

你看，这个家庭把孩子放到了一个错误的位置，导致了不利于孩子发展的家庭结构。

我们当然需要照顾孩子的感受，可是如果一味强调孩子的意愿，这并不是民主，而是把领导家庭的责任错误地放到了孩子的身上，变成孩子额外的压力。

还有一些特殊情况，孩子也会有这样的权力，那就是当他们生病的时候。因为生了病，父母对孩子百般呵护，生怕自己做得不够。而孩子也开始意识到生病的好处，更舍不得放下自己的疾病。可以说，这样的家庭结构事实上强化和维持了孩子的问题。

## # 谁跟谁在一起

---

如果家庭里出现了至高无上的权威，家里其他人之间的结构是什么样的呢？这就要说到，了解家庭结构的第二个基本问题，是谁跟谁在一起。

关系总是这样，当一方出现权威时，感觉弱小的两方就会自动联合起来。

理论上，家庭里的夫妻应该站在一起。可有时候，因为夫妻之间长久未解决的矛盾，其中一方会远离另一方，会开始亲近孩子。

通常的情况是，母亲开始亲近孩子，而父亲就经常被疏远。这样，母亲和孩子之间就形成了一种“跨代结盟”，来对抗父亲。

我就见过一个家庭，母亲在家里做全职妈妈，而父亲呢，自己经营一家小公司，工作非常繁忙。

他们来找我是因为，上高中的大儿子总是玩手机，当父亲管教他时，他根本不听，有时候还会把门一关，这让父亲更加生气。甚至有一次，父亲还踹了门。



而母亲呢，表面上也希望孩子听从管教，可实际上，她对丈夫的管教方式并不满意。每次丈夫一发脾气，她就会来劝，最后孩子和父亲之间的矛盾，变成了孩子父母之间的矛盾。

在咨询室里，当父亲数落母亲不配合自己时，母亲开始沉默，儿子却开始抱怨起父亲，说你脾气不好，你不管家。

这就是他们家庭的结构：儿子和母亲之间形成了一个隐秘的同盟。

儿子受指责了，妈妈会来帮他。妈妈受指责了，儿子会帮她反抗。而父亲呢，越觉得自己在家里没有地位，不受尊重，就越是要通过教训孩子，来获得自己在家里的权威。一家人就僵在这里了。

牛顿曾经说：“如果说，我比别人看得更远，那是因为我站在巨人的肩膀上。”

同样，如果你去问一个反抗父亲的孩子为什么他这么做，他心里隐秘的答案也许是：“因为我站在我妈妈的肩膀上。”

以我的观察，几乎所有难以管教的孩子背后，都有这样的家庭结构。

这种家庭结构是怎么出现的呢？

原来，这对夫妻很早就开始因为理念不合争吵。慢慢地，两个人也接受了说不到一起去的事实，丈夫借口工作压力大，就搬到了另外的房子住。

妻子在家很孤独，一个人要处理很多事情，有时候也会觉得无助，于是就跟大儿子商量。儿子能懂母亲的悲伤，也愿意帮母亲出主意。慢慢地，母亲习惯了遇到事不跟丈夫商量，而跟儿子商量。

这样，儿子就变得越来越没法离家，而丈夫就变得越来越不能回家。这就是错乱的家庭结构所带来的危害。

## # 回到各自的位置上

---

那该怎么办呢？

当一个家庭的结构出了问题时，我们首先要做的，就是想办法让站错了位置的家庭成员，回到自己该在的位置上，父母是父母，孩子是孩子。

这时候，需要夫妻能够面对和解决他们的矛盾，维护彼此在孩子心目中的权威。

就像在这个家庭里，在我想办法缓和了夫妻之间的关系后，我提议当父亲教育孩子时，母亲能帮着父亲一起教育孩子。



母亲担心地说：“那万一他们又发生争执了该怎么办？我老公脾气不好，有时候会骂人的。那我总不能任由他骂吧？”

我就跟那位母亲说：“如果他们冲突了，你可以试着把他们拉开。然后你可以对儿子说，你看，你把你爸给气得！”

下次父子冲突的时候，这位母亲真的这么做了。谁知道一听妻子支持了自己，丈夫的气一下子就消了。他还反过来劝慰妻子说：“算了，别跟孩子较劲了。”

也许你会想，那孩子呢？他会不会觉得被背叛了呢？对于这样一个新的家庭结构，孩子肯定会有一段重新适应的时期。但是从长远来看，孩子是乐得父母之间有更和睦的关系的。

最后给你留一道思考题，观察你或者你朋友的家庭结构，看看他们家是听谁的，谁又和谁站在一起呢？欢迎留言分享给我。

下一讲，我会跟你讲看待家庭的第四个视角：发展的视角。我们下一讲再见。

## 05 | 发展视角：如何看待家庭的生命周期？

---

前面三节课，我们已经学习了如何从系统的视角、关系的视角、结构的视角看家庭。这节课，我们来学习看待家庭的最后一个视角：发展的视角。

我给你说一个新闻。说有一年春节，腾讯做了一个调查，发现有52%的年轻人屏蔽了父母的朋友圈。知道自己被子女屏蔽以后，父母的反应大都是“是不是我做得不对”“觉得心里不好受”。

而在调查的结尾，记者也呼吁说“希望两代人能更多沟通”“一起取消屏蔽，让你的父母做你的圈内人”。

你怎么看这条新闻呢？

### # 发展视角

---

如果用静止的视角，很多人会把这种现象看作是父母之间的代沟、沟通的隔阂，一个需要解决的问题。

这个视角背后有一个假设，就是父母和孩子之间，总是越亲密越好。

可是，如果从发展的视角，你就会理解，在这个发展阶段，孩子和父母的疏远不是问题，相反，他们过于亲密才是问题。

这背后有孩子合理的情感需要：独立的需要。正是因为要保护自己的空间，他们才会屏蔽父母的朋友圈。

那到底什么是发展的视角？家庭心理学里有一个理论，叫家庭的生命周期理论。

这个理论是说，就像人要经历幼年、童年、青少年、中年到老年一样，家庭也会经历不同的发展阶段。每个阶段都需要家庭成员在心理上做出调整 and 改变。



如果调整顺利，家庭就能顺利进入下一个阶段。如果调整不顺利，那家庭就会卡在那里无法前进，家里的每个人也会因此痛苦。

对于我来说，我在咨询时每见到一个家庭时，都先要理解这个家庭处于哪个阶段，这样才能进一步理解他们面临的任务是什么，又可能会出现哪些问题。

## # 阶段一：年轻人离家

---

那家庭要经历哪些阶段呢？让我们从家庭建立的源头开始。

首先，是年轻人离家的阶段。在这个阶段，年轻人需要完成心理上与原生家庭的分离。

当然这不是说他们要跟原生家庭断绝关系。但是，在这个阶段，父母要放下对孩子的关注和控制，而孩子也要放下父母，去发展他们自己。

如果他们与原生家庭的关系过于紧密，那他们就很难对家庭以外的异性有兴趣，也很难有信心去建立一段亲密关系，为成家做准备。

现在社会上不结婚或晚结婚的人似乎越来越多了，结婚率逐年下降，大龄青年，尤其是女性，经常变成一个社会讨论热点话题。

我觉得，这个现象背后有一个重要的原因没有被提及。那就是，我们这一代的年轻人，因为有很多是独生子女，与原生家庭的关系往往更加紧密，这让他们的离家变得更困难。

而父母呢，想的不是如何让孩子能够离家，而是增加他们的介入，比如不停劝孩子结婚、张罗孩子相亲。

这些父母不明白，问题并不在于孩子要不要结婚，而在于这些年轻人在结婚之前，需要获得一种主导自己生活的能力。而他们的介入本身，就会变成这些年轻人离家的阻碍。

## # 阶段二：成家

---

如果两个年轻人幸运地完成了离家的重任，又幸运地遇到了彼此，从恋爱走向了婚姻，他们就进入了第二个阶段：成家。这个阶段的重要任务，是建立协调的规则。

西方有句谚语，Honeymoon is over，蜜月结束了。意思是说，好事结束了，坏事开始了。

也有更夸张的说法，说“婚姻是爱情的坟墓”。



这些说法从侧面提示了这个阶段的难题。

一般来说，一对夫妻总有不同的家庭背景。他们既要保持自己的独特性，又需要建立一种彼此协调的共同规则。这是一个很大的挑战。

这些协调是全方位的，从该什么时候起床、睡觉，到谁来做家务、到谁来管钱、怎么处理和对对方原生家庭的关系、怎么度过共同的闲暇时光、怎么过性生活。几乎每一件事，都需要夫妻双方作出协调和改变。

完成这一阶段的任务，伴侣就会把这种改变当作心甘情愿地为爱付出。如果没有完成这个任务，这种改变就会变成强迫和控制的游戏，并一直成为婚姻生活的矛盾。

比如，我曾见过一对年轻的夫妻，两人都很爱旅游，是在旅行的途中认识的。一来二去，最后走到了一起。

在谈到婚姻对彼此的改变时，丈夫说：“我原来是一个浪子，每年到处去旅游，一年挣20万，要花25万。结婚以后呢，把钱都交给妻子管，每个月就给自己留两千块钱零花钱。一下班就回家。”

妻子说：“我原先是一个特别有计划的人。跟我老公在一起，我就不做计划了。因为做了也没用，事到临头他总是要改的。他很随性，我也就跟着变得随遇而安了。”

不过当两人讲起这些改变时，都带着甜蜜的笑意。他们觉得为自己爱的人，付出是值得的。而这种改变，会变成彼此的默契。最终把两个人变成了一体。

我也见过另一对夫妻，情况刚好相反。丈夫以前是做文艺工作，在欧洲留学，秉持着一种特别的自由主义态度。没结婚之前，他经常跟朋友喝酒聊天，也有很多异性朋友。

妻子最开始也是他的崇拜者，可是结婚了以后，妻子就开始变得敏感，希望丈夫能多回家，而丈夫却怎么也不想改变他的生活方式。

丈夫说：“我从来没想改变你，你为什么要改变我？我们就像以前那样生活不好吗？”

我心想，如果一对夫妻结婚了，却没有为彼此做出改变，那这对夫妻在事实上就并没有结婚。因为他们还是单独的个体，而没有变成真正的一对夫妻。

## # 阶段三：养育孩子

---

真实的婚姻是包含着改变甚至牺牲的。当家庭进入第三个阶段时，这种改变和牺牲就变得更加明显。这就是养育孩子的阶段。这个阶段最重要的任务，在抚养孩子的同时，能够保持夫妻之间的亲密。



这个阶段，夫妻升级成了父母，家庭的重心也转移到了孩子身上。父母需要协调的家庭事务成倍增加。

在这个阶段，最容易产生的问题，是夫妻都开始以孩子为中心，而没有空间去培养对彼此的亲密感。

有的夫妻就会抱怨，说孩子出生之前还有很多事情，比如第一次约会、第一次旅行、准备结婚之类的，可是等孩子出生以后，标志生活的事件就变成了：孩子一岁了、孩子上幼儿园了、孩子上小学了.....

如果在上一个阶段，夫妻之间已经培养出了足够的默契，他们就能一起配合，去完成抚养孩子的重任。而如果他们没有这样的默契，很容易出现新的问题。

婚姻中有个著名的魔咒叫“七年之痒”。据我观察，之所以会出现七年之痒，是因为结婚第七年，孩子刚刚幼年。孩子的出生不仅会增加夫妻抚养孩子的压力，还会挤压夫妻情感交流的空间。

当夫妻感觉不到来自彼此的亲密，而家庭生活又变成了一种琐碎又程式化的任务，夫妻中的一方就容易向外寻求情感寄托，从而出现七年之痒的现象。

而另一种常见的现象，是夫妻之间没有解决的矛盾越来越深，最后把孩子扯进了矛盾之中。

通过把孩子三角化，形成了不良的家庭结构。我们在上一讲说结构视角时说到，夫妻的一方跟孩子关系紧密，而另一方却好像被排挤在家庭之外。这其实就是家庭在前一个阶段的问题没有解决才导致的。

## # 阶段四：下一代离家

---

当夫妻形成了不良的家庭结构，这种家庭常常就会在第四个阶段遇到困难。就是年轻人离家的阶段。

只不过第一阶段离家的年轻人这回变成了父母，而下一代的孩子要带着他们自己的使命踏上人生的征途。

为什么不良的家庭结构会造成孩子离家的困难？常常是因为，父母未解决的矛盾，让孩子在这个家庭里扮演了特别重要的角色，而孩子的离开，常常意味着对家庭的重大冲击。

我曾见过一个毕业好几年的年轻人，他说：“我是一定要回家吃饭的。如果我不回家，那我爸爸通常就不会回家吃饭。我知道他是有意避开妈妈。如果我不在家，他们就没什么话说。”



在这种情况下，他妈妈把所有的关注都放到了他身上。而他呢，也对爸爸妈妈有很多的埋怨，觉得爸爸成天不着家，妈妈又把自己当小孩。

我问他：“那你为什么不离开，去找自己的伴侣呢？”

他说：“我能怎么办呢？他们都老了。我能眼睁睁看着妈妈难受，看着这个家过不下去吗？”

就像很多例子一样，通常这些不能离家的年轻人，对原生家庭有一种特别的忠诚。这种忠诚又混杂着对自我、对爱情、对家庭生活的怀疑，最终变成了我们和原生家庭的相爱相杀。

当然，这只是家庭的发展的四个基本阶段。还有一些特殊的阶段，比如孩子离家以后的空巢期，以及离婚、丧偶等意外的家庭发展阶段。这里我就不一一列举了。

我想说的是，当你用发展的视角看家庭时，你会发现，家庭的发展有一个特别的情感线索，就是忠诚的转移。

随着家庭的发展，我们需要慢慢从忠诚于自己的父母，进化到忠诚于我们自己的内心，再到忠诚于我们的配偶和子女。

正如瓜熟蒂落，我们的父母曾带着不舍从我们生活的舞台中央谢幕，我们作为父母，也会从孩子生活的舞台中央谢幕。而生命，就在这种忠诚转移的过程中，不断传承。

到这里，我们看待家庭所用的四个视角就已经全部讲完了。从下节课，我们就戴上这四副眼镜，去看看家庭中具体发生的事情，以及它们的解决方法。

给你留一个思考题。你觉得你的家庭处于哪一个发展阶段？这个阶段最大的困难和挑战是什么？欢迎留言分享给我。我们下一讲再见。



## 06 | 结合：建立新家庭难在哪里？

---

之前的课程里，我给你介绍了四个观察家庭的视角。从今天开始，我们的课程进入了一个新的模块，那就是家庭的诞生。

### # 什么是家庭

---

在讲家庭诞生之前，我想先请你想一想，究竟什么是家庭？

从传统上看，家庭应该是以血缘关系缔结的、传宗接代为目标的组织。

可是这个定义现在有点跟不上时代了。很多现代家庭已经超越了传统的“传宗接代”的概念，比如丁克家庭。

日本导演是枝裕和有一部电影，叫《小偷家族》，里面讲了一群底层的失意人士，他们虽然没有血缘关系，却因为对彼此的爱，而组成了一个特殊的家庭。那也是一种家庭。

所以到底什么是家庭呢？我给家庭下了一个定义：

家庭，本质上是一种以依恋关系为核心所形成的特殊团体。

这个团体对外有严格的边界，外人很难插手，所谓“清官难断家务事”；对里面的成员，则有“我属于这个家”的共同体感觉。薇芯：2284868566

这种共同体感觉，就像我们对一个国家所产生的“我是某国人”这样的归属感和忠诚感。如果家庭成员破坏了这种共同体感觉，就会被视为背叛。

让我来举个例子。有一对年轻的夫妻因为家庭琐事吵架。吵完架以后，苦闷的丈夫就约一个哥们喝酒。酒过三巡，难免对朋友讲了很多对妻子的怨言。后来妻子一直对这件事耿耿于怀。

是因为丈夫说了她坏话吗？当然，可是也不只如此。妻子最生气的，是“我们自己家的事，你怎么能说给外人听”。

你看，在这个例子里，妻子感觉到的，就是一种背叛。



为什么呢？因为家是一种特别的系统，它有一道隐秘的门，不会轻易向别人打开。共同维护家庭的边界，是两个人的一种隐秘的协议。

## # 忠诚的转移

---

知道了什么是家庭，接下来我们来看家庭是怎么建立的。

我们都知道，结婚又叫“成家”，新家庭建立的第一步，就是一对恋人的结合。

除了领证、婚礼这些表面的东西，成立一个真正家庭的首要任务，就是两个人建立起彼此之间的共同体感觉。

这个共同体感觉营造得好，夫妻无论为家做什么，都会把它视为心甘情愿的付出，就像为自己付出一样；如果营造得不好，那两个人都会计较彼此的付出和得失。

这个任务并不简单。如果面对的只是“外人”，夫妻俩要划定边界、“一致对外”，其实还好办。

但是对大多数人来说，营造新家庭遇到的首要困难，不是来自外界，而是来自各自的原生家庭。

你可以想想，在成立小家庭之前，你对“家”的共同体感觉来自哪里？肯定就是我们自己的原生家庭，这是由血缘决定的，自然而然的。

我家女儿才5岁，有时候我们会开玩笑地问她，你长大以后要干什么啊？她会说，我要挣很多很多钱，给我爸爸妈妈花，要带他们去旅游，还要给他们买有三层楼的大房子。

你看，从这么小的孩子开始，她所设想的目标，都是爸爸妈妈和我，我们一家人的。这种对原生家庭的忠诚，会一直持续到她长大。

当一对夫妻结婚时，不只是从两个个体变成一个整体，更重要的是，要把原来对原生家庭的忠诚，转移到自己的小家庭当中来。

我就见过两个快要结婚的年轻人。女方根据当地习俗，要20万的礼金，男方觉得太多了，就让儿子去跟女朋友商量，能不能减少一点。这个女儿很孝顺，一直为家里据理力争。

这时候，两个人就不再是一对夫妻，甚至不再是一对恋人，而变成了各自原生家庭的谈判代表。

立场让两个人疏远，而疏远的感觉又加剧了争吵，最后婚也没结成，两个人就此分手了。



需要说明的是，我们不是把原生家庭看作是妨碍夫妻建立新家庭的敌人。夫妻不需要、也不可能完全脱离自己的原生家庭。但是，想让新家庭真正建立起来，这种忠诚的转移是不可避免的。

## # 忠诚转移的复杂性

---

在讨论这个问题的时候，我们很容易把它简单化。要么认为，故事里的年轻人都是离不开父母的“巨婴”，要么认为这些父母都是不肯放手的反面典型。

但是真实的世界里，往往没有全对或者全错，只是这个忠诚转移的过程本身就是很艰难很复杂的。

对原生家庭而言，子女要脱离出去成立新家庭，虽然父母心里也知道这种“背叛”是可以理解的，但是仍然会感到痛苦。

对于新婚夫妻而言，他们夹在现在的家庭和原生家庭之间，常常会左右为难。

我曾见过一对夫妻。男生是很有才华的设计师，很早就到外面闯荡，对原生家庭倒是没什么特别的眷恋。而女生的家庭经营着一个很大的企业，家人都期待她学成归来，继承家业。

两个人相爱以后，父母很自然地要求女生回家工作，跟着父母一起做管理。而男生也跟着一起过来了，在公司里做设计。

女生为了在公司立稳脚跟，她总是强调公事公办的职业形象。男生也想融入，有时候会给女生提一些意见，却经常被否决。

所以男生觉得自己根本不被重视和尊重。两个人开始慢慢疏远了。

按原来的计划，他们马上要办酒结婚了。可是因为这种疏远，所有的人都开始犹豫。

女生的父母并非不开明，他们只是担心女儿受气，并劝女儿如果相处不好，干脆还是分开算了。

在我的工作室里，女生对男生说：

“我觉得你根本不能理解我的难处，我夹在你和我的家庭之间左右为难。一方面是父母的期待，一方面是你的要求。可是你根本不能体谅我的感受。”

而男生去回答说：

“我也想体谅你，可是自从我们到了你家以后，我一直感觉不到你是和我在一起的。我觉得你跟你自己的家庭在一起，你们有事情一起决定一起商量，而我只是等着你们决定的外人。”



这种“外人”的感觉，就是两个人的小家庭共同体被破坏的感觉。

当女生过于强调她“管理者”的身份，公事公办的时候，她从来没有想到，她也失去了“恋人”的身份。而在“管理者”和“恋人”的身份背后，就是对两个家庭的忠诚在打架：对原生家庭的忠诚和对新家庭的忠诚。

## # 解决方案

---

这个家庭的困局，就是典型的新家庭建立时会遇到的难题。怎么解决这个难题呢？我给他们讲了一个故事。

我说，从前有个公主。她从小住在一个城堡里。城堡里的父母都很爱她，希望她一直住在城堡里，长大以后能够继任王位。

有一天城堡外来了一位骑士，他很快赢得了公主的芳心。公主想跟着骑士离开城堡，可是又舍不得家里的父母，她期待骑士把自己从这个矛盾中救出来。

而骑士呢，他想带走公主，可是又不知道公主是否愿意真的愿意跟自己走，所以就在城堡的门口转圈。

久而久之，公主在埋怨：骑士，你为什么还不闯进来把我救走？骑士也在埋怨：公主，你为什么不帮我开门跟着我走？两个人就这么僵在这儿了。

讲完这个故事，我转头问男生：“那么骑士，你要不要带公主呢？”

他沉默了足足两分钟，然后终于鼓起勇气拉着女生的手说：“请你跟我走吧！”

女生问：“去哪里啊？”

男生说：“去创造我们自己的家。”

女生很感动，轻轻说：“我愿意。”

咨询结束后，男生带着女朋友，好好跟女生的父母谈了一下。他跟女生父母说，请你们把女儿嫁给我吧，你们放心，我一定会好好待她的。

女生父母点头答应了。其实，他们并不是不愿意听夫妻俩的意见，他们也在犹豫的困局里，男生的主动，也把他们从纠结的困局里解救出来了。

说到这里，我要回到今天的课题。

我们说，恋爱是两个人的事，结婚是两家人的事。



结婚成家，意味着你要把忠诚从原生家庭转移到自己的小家庭，致力于营造新家庭的共同体感觉。这个过程，也需要双方原生家庭和小家庭的共同努力。那该怎么做呢？

对父母而言，你需要理解，子女的这种“背叛”，是长大的必然。

成年子女离开家组建自己的小家庭，这不是问题；子女对父母过于忠诚以至于离不开家，这才是问题。

这些父母需要把自己的担心收起来，让子女自己决定自己的人生，并恭喜他们长大成人。子女的长大成人，也是他们自己的成功，

就像在古代，开明的婆婆都知道怎么劝儿子好好待自己的媳妇，而有受气的媳妇跑回娘家，娘家人也会劝他们回去解决自己的问题。其实这些举动都在说：“你们才是一家人，所以你们需要去解决你们自己的问题。”

而一旦两家人出于担心，介入子女的婚姻生活，通常会帮倒忙。

对新婚夫妻而言，他们也要努力维护对彼此的共同体感觉。要知道，有时候，放弃过时的忠诚，就是成长的必经之路。就像故事里说的，不是城堡真的多么坚固，而是骑士和公主没有真的跨出那一步，去创造属于自己的生活。

当然了，这个故事还有很多的后续。

这个骑士带走公主以后，如果发现自己不知道该怎么建立一个家庭会怎么样？公主万一觉得，跟骑士建立的新家还不如城堡那么辉煌该怎么样？这些问题都有可能存在，但至少，他们走出了其中的第一步，从对原生家庭的忠诚里走出来。

最后给你留一道思考题，你有没有经历过这种忠诚的转移？你的哪些行为维护了夫妻共同体的感觉？哪些行为破坏了它？欢迎留言分享给我。

小家庭共同体感觉已经建立起来了。那下一讲，我们来看看该如何处理跟原生家庭的关系。我们下一讲再见。

## 07 | 外交：如何处理与伴侣原生家庭的关系？

---

夫妻俩从恋爱到成立家庭，就好像成立一个属于彼此的小国家。接下来，我们就从小国家的外交开始聊起。

一个新家庭最重要的外交，恐怕是跟双方原生家庭的关系。这节课，我们先来聊聊如何处理跟对方原生家庭的关系。

说到和对方原生家庭的关系，你可能会马上想到婆媳关系。我们在《亲密关系30讲》也讨论过这个话题。

事实上，不只是婆婆和媳妇，有时候老公和对方的原生家庭也有关系上的问题。只不过因为传统的关系，婆媳关系问题显得格外突出而已。

### # 合理的家庭结构

---

在处理跟对方原生家庭关系的时候，我们很容易陷入一种判断谁对谁错、谁好谁坏的思维误区。

比如，前段时间有个读者问我：

- 我们家几代人都是知识分子出身，而我妻子家世代都是做生意的。有时候，她会看不惯我们家，觉得我们家人太清高太认死理太书生气。我也会看不惯他们家，觉得他们太庸俗太市侩。我们经常因此争执，有时候也会暗中较劲，总想证明自己的价值观是对的。

他问我怎么看这种情况。我想了想说，你看到了自己原生家庭的价值观，也看到了你太太原生家庭的价值观，那你们这个家庭的价值观是怎么样？你们想建立起怎么样的价值观呢？

我为什么这么问他呢？你看，这对夫妻的问题，看起来是因为两边“价值观”不一样，其实是因为夫妻不自觉地站到了两个对立的阵营里。



而我问这个问题就是要提醒他，你和配偶站在一起才对，小家庭的价值观才是重要的。就像从两个不同国家来的移民，原先本土的文化孰优孰劣其实不重要，重要的是在新国家建立起自己的文化。

从家庭结构的视角出发，一对夫妻结婚以后，无论是他们自己，还是各自的原生家庭，都要有一个意识：在这种新的组合中，自己该站哪个位置。

合理的结构，应该是夫妻站在一起，而各自的原生家庭和这对夫妻有一个边界。

从感情上来说，你对伴侣的感情，应当比对原生家庭更为亲密。

如果每个人所站的位置是对的，那彼此之间就不容易有矛盾。但是，真实的家庭关系往往是很复杂的，我们和对方的原生家庭之间，有时候就会形成一种微妙的竞争关系。

比如，我见过一对夫妻，妻子很生丈夫的气。她生气的点是，每次丈夫和他们家人在一起时，就会用她听不懂的方言交谈。这时候，她就会很落寞地坐在一边，觉得自己是被忽略的外人。

你看，像这样微妙的竞争关系，如果不处理好，可能慢慢会变成夫妻之间的隔阂甚至是矛盾。

那么，该怎么处理好和伴侣原生家庭的关系呢？我有三个建议。

## # 维护重要客户的精神

---

首先，你可以把伴侣的原生家庭当作重要客户来对待。以维护重要客户的精神，与伴侣的原生家庭相处。

很多人觉得，既然我已经和伴侣结婚了，那我应该把伴侣的原生家庭当作自己家一样，相亲相爱才对。

那当然是理想状态。但其实对于大部分家庭，你跟对方结婚是因为感情，可是你跟对方的原生家庭却常常没有那么深的感情基础。

所以，如果你们相处不来，你们需要的也不是相亲相爱的深厚感情，而只要做到尊重和客气就可以了。否则的话，很容易因为期望过高又做不到而产生矛盾。

如果你不喜欢伴侣的原生家庭，不妨想一想，如果伴侣的原生家庭是你重要但不那么喜欢的大客户，你会怎么办呢？

你会想要改变他们吗？会要求他们跟你有一致的价值观吗？会因为他们怠慢了你而不接他们的单子吗？我想大部分人都会把这些不愉快放下，注重礼节，保持体面和周到。



事实上，伴侣的原生家庭就是你最重要的客户，大概率还是终身制的。所以你应该想的，不是如何跟他们竞争，而是怎么维护好这种客户关系，并一直把单子做下去。

而且，把对方原生家庭当客户的这种看法，本身就划定了一定的边界。

我曾见过一对年轻的夫妻，妻子和丈夫继承了家庭里的产业，两个人都努力创业、非常辛苦，企业也做得有声有色。

可是丈夫家庭的其他成员却不太长进，不仅不好好工作，还总是花钱大手大脚。慢慢地，妻子心理就开始不平衡，觉得我们这么努力，凭什么他们享受，还不知道感恩。

我就问妻子：“你这么辛苦地付出，是为了老公还是为了老公家人？”

她说：“我当然是为了我老公，为了他们，我才犯不着呢！”

我说：“对啊，你这么辛苦是为了老公，不是为了他们。所以欠你的人是你老公，也不是你老公的家人。你既然不为了他们，他们也自然不需要欠你什么，也不需要感恩你什么。”

为什么这么说呢？我其实就是提醒这个妻子，当她因为丈夫的家人感觉不平衡时，她就放弃了夫妻和对方原生家庭的边界。

有时候，我们会期待对方的原生家庭尊重夫妻的边界，可是又有些时候，我们也会忘了要为我们自己，跟对方原生家庭划定我们的边界。

比如，无论多看不惯，也不去评价对方家庭的是与非，把它当作“客户”的事，尤其不要当一个心理学家，去分析对方原生家庭给我的伴侣带来了什么影响。这样，我们跟对方原生家庭的相处就会变得容易一些。

## # 主动支持和维护伴侣

---

处理与伴侣原生家庭关系的第二个原则是：无论哪一方，当伴侣和原生家庭发生矛盾时，要主动支持和维护自己的伴侣。

也许你会问，那也要看是非曲直啊，难道我就不用照顾父母的感受吗？当然不是。不过我觉得，维护伴侣，有时候反而更能维护小家和大家的关系。

为什么这么说呢？

其实大部分夫妻和对方原生家庭的矛盾，并不是在争谁对谁错，而是在争一个简单的事实：你究竟跟谁站在一边？你心里，究竟谁比谁更重要？



“我和你妈掉水里你救谁”这个世纪之问，背后的关切是一样的。

如果你选择维护伴侣，他就会觉得自己在你心里的地位巩固了，就会有精力去考虑如何和你一起维护与原生家庭的关系。

否则的话，他就会一直通过跟你原生家庭的斗争，来确认“谁更重要”这个问题。你不给出这个问题的答案，一味从表面去分析是非曲直，往往只会加剧伴侣和原生家庭的矛盾。

我曾见过一对年轻夫妻，过年的时候老公家人过来生活，一家人开始闹别扭。

忍无可忍之下，妻子就跟婆婆说：“你看你没来，我们都过得挺好，你一来，我们矛盾也多了，家里也不痛快了。”

结果丈夫就在旁边悠悠地说：“原来我们也没那么好。”

一句话让妻子一下子就炸了，和老公家人大吵了一架，甚至要搬出这个家。

在咨询室里，妻子说：“我其实并没有那么生婆婆的气，毕竟她只是一个外人。她来了，我只是觉得不自在。但真正伤我的，是我老公。我气他在我和他妈妈有矛盾的时候，不仅不帮我，居然还要呛我。我气他在我受伤害的时候，不仅不保护我，还跟着他们一起来欺负我。”

你看，其实所有伴侣和对方原生家庭的关系，本质上都是伴侣之间的关系。

我们最生气的，就是在矛盾和冲突的时候，伴侣没有看到我们受伤了。在看到我们受伤的时候，没有维护我们、保护我们、看着我们受气置之不理。在需要选边的时候，他背叛了我们，而选择了忠诚于自己的原生家庭。

如果你对我好，我愿意去体谅你的难处，包括你面对原生家庭的难；如果你没有维护我，那我就会通过跟你的原生家庭战斗，来对你提出抗议。这是新婚夫妻面对原生家庭问题的基本逻辑。

不过话又说回来，当我们说要主动维护伴侣，好像它是一个很清晰的原则。但其实只有身处其中的人，才知道这种撕裂所带来的痛苦和为难。

妻子希望得到丈夫的维护，在丈夫眼里，却会变成你逼着我在你和我的原生家庭之间做选择的强迫和为难。所以在这里，如果你跟伴侣的原生家庭有矛盾，我也想给你一个建议：

如果你想要维护你们家庭的话，永远都不要逼着伴侣在你和他的原生家庭之间做选择。

因为如果他选择了原生家庭，你会受伤；如果他选择了你，你会有负担。他会想：我都为你背弃我的家庭了，你还想怎么样？这很容易让你们的关系失去平衡。

# # 回到夫妻关系本身

---

这也是处理与伴侣原生家庭的第三个准则：回到夫妻关系本身。

我们在矛盾中支持和维护了伴侣以后，还是要回到小家庭里来讨论。记住，所有的评判标准，不是讨论对错，而是讨论如何才能更好地经营和维护自己的家庭。

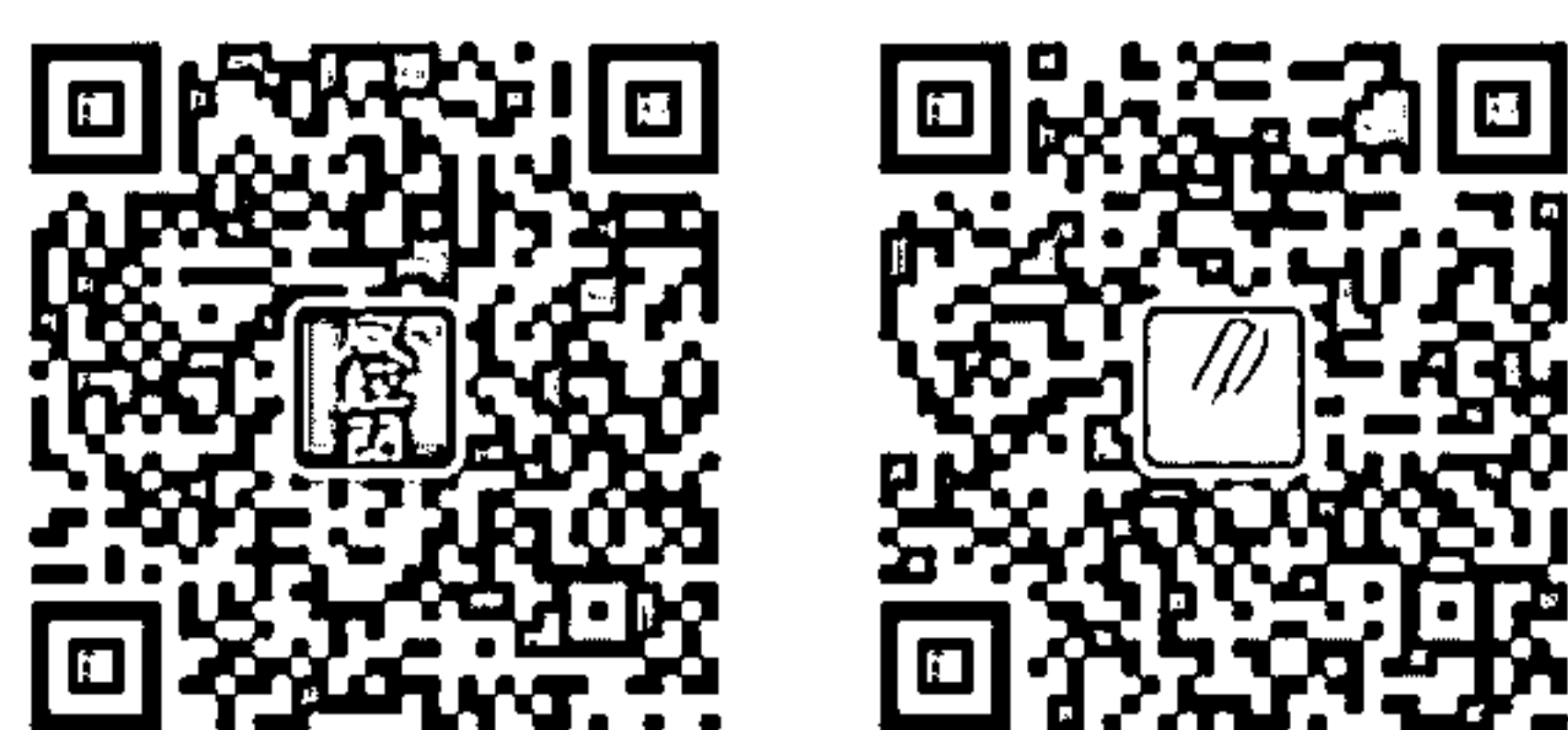
在小家庭里，我们可以讲彼此的需要和期待，也可以讲对彼此的委屈和不满。这样的讨论无论是否有结果，讨论本身就在塑造一种“我们才是一家人”的共同体感觉。

而这，才是处理和对方原生家庭关系的终极解决之道。

最后给你留一道思考题：在和伴侣的原生家庭相处时，你有什么宝贵的心得体会？欢迎留言分享。

今天的课就到这儿，下节课我们来聊聊，我们自己的原生家庭会对小家庭产生什么样的影响？下节课我们再见。

微信：1848636859



微信：2284868566



## 08 | 原生家庭： 如何理解“过成了父母的样子”？

---

这一单元开头我们就说，结婚成家，意味着一对夫妻离开各自的原生家庭，建立起新的家庭共同体。这个过程可能会很复杂、很艰难，很多人虽然身体离开了，心却未必能离开。

除了我们前面说的、忠诚转移的困难，还有另一种困难：夫妻双方确实想要离开，也想一心一意建设自己的小家庭，但他们还是从原生家庭继承了很多心理的痕迹，而这些心理痕迹还在深深影响着夫妻的关系。

### # 原生家庭的心理痕迹

---

很多夫妻都说：我不想活成父母的样子，可是结了婚，不知不觉就变成了我父母的样子。

所以，在咨询室里遇到有困难的夫妻时，有时候我也会问他们：你们在怎么样的家庭里长大？你们父母的关系是怎么样的？

其中有一些来访者完全不知道自己受了原生家庭的影响，只是一味责怪对方有错，直到我问他们和伴侣的相处方式，“是不是跟父母的相处方式有点像”，他们才会反应过来。

更多的来访者呢，就算知道自己受了原生家庭的影响，也不知道怎么摆脱。

比如很多来访者会说：“我父母的关系并不好，我不喜欢他们的相处模式，我想摆脱原生家庭的影响。”可是回到现实的婚姻，又不知道怎么做。

这样一来，发生在他们父母身上的故事，又在他们身上重演，就好像是在经历一个不断重复的轮回。

这一课我们先来看看，原生家庭对夫妻关系到底有什么样的影响。至于怎么解决这个问题，我们留到下一课再讲。

原生家庭是怎么影响夫妻关系的呢？我用一个例子来说明。



前段时间，我见到一对年轻的夫妻。两个人相识多年，开始一起创业。妻子比较能干，变成了公司里的骨干和核心，丈夫则做了支持性的工作。

妻子总是嫌丈夫这也没做好那也没做好。尤其当业务遇到瓶颈的时候，更是经常当着公司其他员工的面责怪丈夫。

丈夫很讨厌妻子这么做，可是因为不想跟妻子有冲突，他会有意无意地回避跟妻子的沟通。他越不沟通，妻子就越是生他的气，两个人经常为此吵架。

在一次咨询中，妻子就谈到了她的原生家庭。她说：

- 。从我记事开始，我妈妈就是不停嫌弃我爸爸。她总是说爸爸不够能干，不会挣钱，甚至连家务也不如别人做得好。而我爸爸呢，大部分时候都沉默以对，有时候实在忍不住了，就会忽然爆发，摔东西。两个人会因此大吵一架。那时候我还没有自己的判断，我也觉得爸爸确实不好，妈妈很委屈。
- 。后来我父母离婚了，我妈妈又找了一个丈夫。过了一段时间，她又开始嫌弃这个丈夫不够好，不仅不会挣钱，还不懂体贴人。
- 。那时候我已经上大学了，不再无条件站在我妈妈这边，我也开始反思，是不是我妈妈自己也有问题？为什么她遇到的都是让她嫌弃的人？我暗暗提醒自己，以后我自己成立家庭了，不要像我妈妈这样。

其实不用学心理学，你就看出来了，她嫌弃现在的丈夫，和她妈妈嫌弃她的父亲和伴侣的样子非常相似。虽然再三提醒自己，可是她还是不小心过成了妈妈的样子。

这究竟是怎么发生的？原生家庭究竟如何影响夫妻关系，让下一代重复父母上一代的相处模式呢？有三种可能。

## # 影响一：家庭位置和角色

---

第一种可能，是一个人在原生家庭中塑造出来的位置和角色，会变成他在新家庭中习惯的位置和角色。

比如，上面提到的这个女生在这样的家庭环境中长大，从小就非常独立。很小她就知道，自己没什么人可以依靠，所以也就慢慢习惯了不依靠别人，甚至有时候还会变成妈妈的依靠。从小，她就学会了洗衣服做饭，高中开始，她更是每年暑假都会给邻居的小孩做家教来挣零花钱。



成了家以后也一样，她不愿意依靠自己的丈夫。在情感上依靠别人，会让她觉得不安全。可是内心里，她又很希望可以找个人依靠。

想依靠人的愿望和不能依靠人的角色构成了一种矛盾和冲突。为了解决这种冲突，她就有了一个特别的想法：“不是我不想依靠，而是我的伴侣根本没法依靠！”

于是嫌弃伴侣，变成了这种心理冲突的一个解决方案。

当然，她和丈夫的现状还有一些别的原因。当我问她，“既然你这么嫌弃自己的丈夫，为什么不找一个不一样的人结婚”的时候，她说：

“我也找过其他的男朋友，也有比我现在的老公能干又有钱的，可是跟他们在一起，我一直都觉得只是玩玩，从来没有安下心来，认真地想过要跟他们结婚。只有遇到我老公，我才有一种安稳的感觉。”

原来，嫌弃自己的伴侣，才能让她回到从小独立的位置上。被她嫌弃的老公，反而给了她一种安稳的感觉。

精神分析学派有一种说法，认为我们总是在异性伴侣的身上寻找父母的影子。也许我的这位来访者，在构建自己小家庭的过程中，也在构建着和原生家庭相似的角色和位置，并从中感受到了一种超越喜欢和讨厌的熟悉和亲切。

## # 影响二：被继承的偏见

---

既然如此，为什么就不能好好享受这种亲密关系呢？虽然特别，至少也有熟悉和亲切嘛。这就要说到原生家庭影响我们的第二种可能：

我们会不自觉地继承父母看到伴侣的方式，把他们的偏见变成了我们的偏见。#而这种特殊的“偏见”，常常决定着我们对伴侣满意还是不满意。

比如，故事中的妻子就继承了她妈妈的某种偏见。从旁人看来，她的丈夫也并没有那么不好。可是她带着一幅特别的眼镜看他，习惯性地认为“丈夫就是不够能干”。而这种看法本身，会让丈夫更加无法施展手脚，变得更不能干。

那这幅眼镜是怎么从上一代传承到下一代身上呢？这是由父母和子女之间紧密的关系决定的。

在关系中，我们越是认同一个人，越跟某个人有紧密的情感联结，就越容易从那个人的角度来思考和感受，从而把那个人的偏见变成了常识。

在这个家庭里，比起父亲，女儿跟母亲的关系更为紧密，所以就像海绵吸收了水分，母亲的忧伤自动变成了女儿的忧伤，母亲的目光也自动变成了孩子的目光。



虽然有一天女儿长大，有了自己独立的思考和感受，这种影响仍然会以一种血肉相连的方式嵌入女儿的潜意识，变成一种根深蒂固的思维偏见，又把它放到了自己伴侣的身上。

## # 影响三：对亲密关系的信心和态度

---

原生家庭的第三个影响是，它塑造了我们对亲密关系的信心和态度。

不知道你有没有发现，那些父母关系很好的家庭出来的孩子，对亲密关系有一种天然的乐观和自信，他们觉得保持一段长久的关系根本不是什么难事。

而那些来自矛盾重重的家庭的孩子，对亲密关系则有一种很深的疑虑。他们本能地不相信一段关系能够持久，因此也不敢轻易投入到一段关系中。

我的这个来访者，也遇到了这个问题。她对亲密关系也有一种疑虑，总觉得好像关系不能持久。她也是犹豫了很久才最终决定结婚。

可是形式上的结婚和心理上的结婚是不一样的。形式上的结婚，只要办酒领证就好了；可是心理上的结婚，却需要对伴侣很深的承诺和忠诚，而这种忠诚常常来自对亲密关系的信心。

虽然他们结婚了，但她心理上却一直不敢确定这段亲密关系是否能够长久。她想要靠近，却会感到不安，想要离开，又会感到孤独。

在这种矛盾下，嫌弃就变成了一种折衷方案。

对伴侣的嫌弃，从来都不是我们不想要这个人，而是我们想要一部分，又不想要一部分。

通过这样的方式，她把亲密关系放到了一个不远不近的位置，“嫌弃、又在一起”就变成了对两个人亲密关系距离微妙的平衡。

当然，这只是故事的一半。故事的另一半，来自她的丈夫。他也有自己的原生家庭，原生家庭在他身上的印记，也在深深影响他们的相处模式，以及他面对嫌弃时的反应。

故事的这两半拼在一起，最后导致了这对夫妻的困境。

今天的思考题是，在你的原生家庭里，你的父母是如何相处的，这又如何影响了你和伴侣的相处模式？欢迎留言和我分享你身边的故事。

说了这么多原生家庭的影响，那怎么才能解决这个问题呢？下节课，我们就来讨论这个问题，我们下节课再见。



## 09 | 改变：如何超越原生家庭的影响？

---

上节课我们讲到，原生家庭不仅影响个人的自我发展，也在深刻地影响着我们在新家庭中的亲密关系。

那么在组建新家庭的过程中，该怎么来超越原生家庭的影响呢？今天这节课，我们就来讲讲这个话题。

### # 本质：制造新经验

---

我在《自我发展心理学》里曾经说过，改变的本质，就是制造新经验，用新的经验去替代旧的经验。

原生家庭对我们的影响，来自我们童年和父母相处的经验，这本质上就是一种旧的经验，这种旧经验又会影响我们与伴侣的相处模式，让亲密关系在某种程度上成为原生家庭的重复。

所以，超越原生家庭的关键，就在于在互动中制造我们自己的新经验。

### # 途经一：改变和父母的关系

---

制造新经验的第一种途径，是改变我们和父母的关系。

既然这种经验的源头是我们和父母的关系，如果我们有机会改变和父母的关系，常常也会给我们和伴侣的关系，带来意想不到的改变。

让我举个例子来说明。我曾见过一对夫妻。妻子是个非常优雅的女性，凭着自己的努力，在城市闯出了一番自己的事业。丈夫也不错，在一个事业单位上班。按理说，日子过得红红火火。

可是，妻子总会有一种特别的焦虑，让她无法享受现在的生活，她还总是嫌弃老公不够努力上进。



为什么这个妻子这么焦虑呢？原来这跟她的原生家庭有关。她出生在一个农村的家庭。她的父亲人很聪明，读书非常好，却因为家里经济困难，早早就辍学养家。

父亲的这种遗憾也变成了他对女儿的期待和要求。可是，这种要求总是用贬低的方式说出来。比如，他会跟女儿说，“你怎么这么笨”“你太不懂事了”“你连这也做不好”。

一方面，女儿对父亲有很大的愤怒，觉得她根本不是一个合格的父亲，怎么能这样教育孩子呢。另一方面，她又不自觉地认同了这种贬低，觉得自己就是不够好，如果再不努力，更是毫无价值。

这种焦灼变成了她努力的动力，也变成了她对生活的焦虑，结婚以后，还变成了对老公的不满。她老公是个很温和、很随遇而安的人。虽然有时候她也羡慕老公的悠闲和豁达，可就是没有办法接受他的样子。

她知道这种焦虑来自自己的原生家庭，也尝试跟父亲谈谈，可是效果并不好。

转机发生在她回家探亲的一天。那天她父亲在农地里干活，她带着惯有的怨气去看他。

当时，父亲正在田边一个临时搭的遮阳的小塑料棚里睡觉，他努力缩着身子，好让自己能够躺到一根窄窄的长板凳上。这时，父亲已经是一个老人的样子了，而这个姿态，让他显得更加弱小。

她在旁边看了一会，看着看着，就开始哭了。

她意识到，她心里那个她一直恨着的、怕着的、高大威猛的父亲已经消失了，取而代之的，是眼前这个弱小的老头。随之消失的，是父亲传达给她的，那种压迫性的价值观。

那天回来，她就有了一个很大的改变。她放下了对父亲的怨。她并没有完全原谅他，但再想起父亲说的那些刺痛人的话，她头脑中浮现的，已经不再是一个威严的父亲在训斥一个弱小的孩子，而是一个成年的自己在怜悯地看着一个弱小的老人。她的焦灼逐渐消失了，对老公的态度，也有了很大改变。

这种改变是怎么发生的？你看，当我们还在纠结于父母对我们的伤害，认同他们对我们的贬低时，我们还是不自觉地把自己放到了一个容易被影响和伤害的孩子的位罝，而把父母放到了一个高大的、威严的位罝。

而那一次不经意的探视，让这位妻子意识到自己不再是孩子了，她忽然有了一种自由，去审视父亲带给她的影响，去选择留下哪些、放下哪些，从而创造了一种新的经验。



## # 途径二：区分伴侣和父母

---

超越原生家庭的第二个途径，是区分伴侣和父母。

心理学里有个说法，说我们的择偶标准，总是会无意识地受我们的父母影响。好像，我们找到的妻子经常会有妈妈的影子；而我们找的丈夫，也可能是我们想要的父亲的样子。

一方面，伴侣像我们父母的特性会带给我们熟悉的感觉；另一方面，我们也会不自觉地把我们

从父母那里继承的愿望、挫折甚至怨恨投射到伴侣身上。

我来举个例子。有一对夫妻，总是为孩子教育的问题吵架。丈夫对孩子很严厉，孩子要吃糖，丈夫会说不允许；孩子要看电视，丈夫会说不行；有时候孩子不听话，丈夫还会对孩子发脾气。

每当这时候，妻子就会很愤怒，会上前干预，两个人就为此争吵。

这对夫妻的教育风格是怎么来的呢？原来，夫妻俩都来自那种父母对孩子很严厉的家庭。

区别是，妻子对父母的严厉深恶痛绝，觉得自己从小缺少关爱，所以丈夫一凶孩子，她自己童年那种害怕无助的感觉就会回来，她就会忍不住冲上去保护孩子。有趣的是，丈夫却认同了父母严厉的教育，并把它理解为另一种形式的爱，所以他还是以父母对自己的态度来对孩子。两个人因此吵得不可开交。

我看到了妻子对丈夫的态度里，夹杂着对自己父亲的怨恨。所以，我坚持让妻子说说她的丈夫跟她的父亲有哪些不同。

妻子列了很多，最后一项是：“我的父亲不那么爱我，而我的丈夫，却是真的爱孩子。”

列出这最后一项的时候，妻子开始哭了。她说：“我忽然意识到，我反抗的不是我丈夫，而是我的父亲。我保护的不是我的孩子，还有我小时候的自己。我忘了丈夫是一个完全不同的人。”

听她这么说，丈夫也很温柔地搂着她，安慰她说：“对不起老婆，是我不对，我不该发脾气，我要好好改。”

从那以后，看到丈夫在管孩子，妻子总是会提醒自己，那不是我父亲，是爱孩子的丈夫。慢慢地，她能给丈夫一些独立管教孩子的空间。而丈夫呢，原先对孩子的脾气，其实一半是因为妻子的干预引起的，其实是对着妻子发的。现在既然妻子给了他空间，他的脾气反而减少了。

这就是超越原生家庭的第二个途径，理解了伴侣和父母的不同，你才能把伴侣当作一个全新的、完全不同的人来看待，才能创造属于你们的新经验。



## # 途径三：接受伴侣对你的影响

---

把伴侣当作一个全新的人以后呢？超越原生家庭的第三个途径，就是接受伴侣对你的影响。

事实上，当一对伴侣结婚以后，一定会给彼此带来一些新的经验。如果我们接受这种经验，就会做出改变。所以每当有人抱怨自己受原生家庭的影响太深，没法改变时，我就会说：

"不是你的原生家庭对你的影响太深，而是你的伴侣对你的影响还不够深。是你不愿意接受他的影响吗？还是他没有努力地影响你，他的影响力不够呢？"

当我们这么想的时候，原生家庭的问题，就会变成夫妻关系的问题，而这是我们现在可以面对和处理的。

在做一个节目时，我曾见过一对夫妻。妻子说：

- 。我父母经常争吵。在我30岁的时候，有一次回家，家里还是满地的碎片。我常常担心，父母吵着吵着就把我忘了。所以我从小就有一个不想要的婚姻的样本。我知道什么是我不想要的，却不知道什么是我想要的，直到遇到我先生。
- 。我先生来自这样一个家庭：丈夫回家，总有热度刚刚好的茶水、温度刚刚好的饭菜，家里说话的声音不会超过40分贝。
- 。我们第一次约会，我先生给我夹了一个馄饨。我从来不知道这个世界上还有这样的人，给对方夹馄饨的时候，会先吹一口气，把它吹凉。

这对来自不同家庭的夫妻结婚了。各自原生家庭带来的东西，在新的家庭不断碰撞。最开始两人发生矛盾，妻子总是发很大的脾气，这是她从原生家庭学来的经验。

而丈夫总是会痛苦地躲开，这是他没有过的经验，他不知道如何处理妻子的脾气。

慢慢地，妻子从丈夫身上看到了一种安定，学会了用另一种方式来表达自己的需要和关切，而丈夫也开始理解妻子的脾气，而不是被她吓跑。

一旦他们接受了彼此的影响，两个人的关系就变得越来越默契。

妻子说，她以前担心自己父母吵着吵着就把自己忘了，可是她知道她先生会一直把她放在心里，放在眼睛里。被看见，这是她所收获的最好的新经验。这种新经验是她的先生带给她的。这种经验本身就带来了巨大的改变。

总结一下，原生家庭给我们带了一些旧经验，当我们进入了一段新的亲密关系，新的家庭总会带来新的经验。而这个新经验中，最宝贵的就是重视、认可和爱，是接近你、保护你、把你放在心里。



给你留一道思考题：你的原生家庭曾经带给你哪一些关于亲密关系的旧经验，你的伴侣又给你带来了哪些新的经验，帮你超越了这种影响？欢迎留言分享给我。

今天的课就到这儿，下一节课，我们再见。

## 10 | 治理：如何建立家庭规则？

---

之前的课里我们讲到，结婚就像两个人从原先的国家移民，成立一个新的国家。既要培养共同体感觉，建立对家的忠诚，也要处理一系列外交和内政的事务。

前几节课，我们讲的是家庭的外交，接下来，我们要讲讲家庭的内政。

一个国家要顺畅运行，先要有运行的规则，家庭也是如此。

在童话里，爱情故事的结尾通常是：从此，王子和公主幸福地生活在一起。童话故事可以这样结尾，是因为童话里的王子和公主不用操心谁做家务、怎么管钱、怎么安排旅行，也不用考虑到谁家过年、怎么买房、买房的时候谁家赞助多少钱。

而现实生活中，这些都是夫妻要面临的实实在在的挑战，需要合适的家庭规则去应对。

有时候，你看到一对成熟的夫妻，他们已经有了一套约定俗成的规则，可能会让你误以为家庭规则的建立是自然而然的过程。其实，这个过程一点都不轻松。

对于一对刚结婚的夫妻来说，这种规则的建立，常常需要探索和磨合，也会挑战他们原先一个人时候的应对模式。

### # 从“我”到“我们”

---

如果说外交最大的问题，是培养夫妻的共同体感觉，分清楚“我们”和“他们”的边界；那内政的问题，就是如何处理个人和家庭、“我”和“我们”之间的关系。

有时候，你需要把“我们”放到“我”之前，为家庭做出妥协，才能在矛盾给彼此找一条出路。

道理都懂，可是现实的家庭中，一些特定的行为，却很容易激发起“我”的意识，让夫妻开始计较起来。什么样的行为呢？

一种是 利益分配 ，也就是钱。谁挣钱，谁管钱，怎么花钱等等。财政问题，最容易激起夫妻对于钱和利益的敏感。



我见过一个家庭，成家以后夫妻商量以后怎么管钱。妻子觉得，钱应该归我管，我才能放心。丈夫听了心里就不乐意：你自己也挣工资，又不是没钱花，为什么我挣的钱也要上缴给你？

听丈夫这么一说，妻子就觉得丈夫不信任自己，对这份感情也不够投入。而丈夫呢，觉得妻子太势利。钱就成了两个人关系的隔阂。

其实钱的背后不只是钱，还有关于信任、边界、利益、公平等等之类的问题。在一个家庭里，具体怎么管钱并没有统一的模版，但是当两个人因为钱不快时，就代表这个家还没有建立起一种流畅的处理金钱的规则。而这常常是需要夫妻俩来协调的。

另一种常常引起彼此计较的，是 权力分配

，也就是该谁做主。类似谁洗衣服谁洗碗，晚上该几点睡觉，在一起的时候是允许抱着手机各玩各的，还是要共同找一些事做。

我曾见过一对夫妻，分开住的时候，两个人相处还挺好；结婚了，要搬到一起住，矛盾出现了。

丈夫是一个设计师，对房间的审美有特别的偏好，所以如果妻子给家里买什么装饰品，他都会品评一番，并希望妻子按他的品味来买。而妻子呢，觉得丈夫太过挑剔，有时候还是我行我素地往家里买一些东西。两个人经常为此吵得不可开交。

丈夫说：“明明我的审美比你高，你为什么就不能听我的？”

妻子说：“家又不是一个设计公司。我就不能有自己的想法吗？如果我什么都不能买、什么都不能摆，那这是你家，不是我家。”

你看，这对夫妻表面上在吵家里应该怎么装修摆设，而实际上，他们在吵的是，家庭的摆设应该听谁的，房间这个空间的布置，谁能来做主。

空间是一个特别的隐喻。和房间这样现实的空间类似，关系里也有空间。所谓关系的空间就是，在一个空间里，你有多大的自由可以自己做主。

一个人的时候，自己做主不是什么问题；两个人的时候，它就变成了一个的问题。

伴侣的态度在极大地束缚着你。如果你做的一个决定让伴侣不高兴，哪怕他勉强同意了，或者就算你不管他的意见自己做了，你还是会觉得被限制了，并暗暗怪他为什么不高兴。

这种束缚来自在乎。我们在意自己，也在乎对方时，而我们还找不到一种协调彼此的方式，那这种束缚就会变得非常强烈。

这种束缚的根源，在于夫妻仍然太强调我，而没有培养“我们”。

当我们习惯性地强调自我时，对方就会变成我们关系空间里的障碍物。



就像这对夫妻，设计师丈夫想按自己的审美去装扮房间，这是他想要的空间，而对妻子而言，有自己决策的权力，也是她的空间，两个人都在拼命维护自己的空间，却没有想到打造夫妻共同的空间。

除非他们能够打造更多属于"我们"的空间，否则这种束缚会一直存在。

那怎么打造属于“我们”的空间呢？理想的方式当然是彼此审美、爱好、价值观都一致，但这几乎是不可能的，因为夫妻之间总是会有差异。

而更现实的办法，就是虽然承认彼此之间有差异，但是能够打造彼此都认同的家庭规则，来处理这种差异。

家庭规则是一种协调机制，让两个人通过对自己的改变、对对方的适应，建立起夫妻共同的空间。就像把两块形状不同的拼图做一番裁剪，拼成完整的一块。

裁剪意味着改变。你会调整你的需要，也要学习满足对方的需要。家庭规则就是两块拼图缝合的那条中间线，它显示了你的需要在多大程度上可以被满足，多大程度上需要为对方做牺牲。

表面上，家庭规则是在规定夫妻具体怎么做事，而这背后，其实是夫妻对于彼此的差异，形成的一套协调机制。

怎么才能建立起有效的家庭规则呢？在这里，我给你三个建议。

## # 建议一：做好改变的准备

---

第一个建议，就是做好改变的准备，结婚一定意味着有所改变。

关于婚姻，有个古老的隐喻，是说我们寻找伴侣，其实是在寻找自己的另一半，找到了当然会欣喜。

这个隐喻听起来很有道理，可是它没有说的是，我们和另一半并不是天然就匹配的，我们都需要改变自己才能合在一起。

有一对夫妻吵架，丈夫抱怨妻子说：“我从来没要求你改什么，为什么你总是要求我改！我们各过各的不好吗？”

可是这个丈夫不知道，妻子希望对方的生活在她的控制下，也是妻子原先的习惯。丈夫希望妻子不要对他有什么要求，其实也是希望妻子改变。

如果一对夫妻没有为对方做出改变，那其实他们还算不上一对真正的夫妻。



## # 建议二：创造性的解决方案

---

但是，改变并不意味着一方就必须迁就另一方。第二个建议，是寻找一种创造性的解决方案。

设想有这样一对夫妻，男生是北方人，喜欢吃面食，女生是南方人，喜欢吃米饭，两人如何协调，来建立家庭的饮食规则呢？有这么几种可能。

第一种是一方迁就了另一方，这样家庭的口味就统一了。

第二种是谁也不迁就。家里吃饭各吃各的，平时下馆子也各下各的，那这样他们就不像一家人了。

第三种是两个人发展出了一种创造性的协调方式。恩爱的夫妻经常会用这种方法解决问题。

拿这对夫妻来说，他们就可以中午吃米饭，晚上吃面食，或者平时吃米饭，周末吃面食。或者，不管米饭还是面食，哪家好吃吃哪家。他们既想办法保持了自己的需要，也满足了对方的需要。

再举几个例子。

怎么决定谁管钱？有对夫妻就各自拿了一笔钱，开展了一个为期一年的理财比赛，谁的收益率高，钱就归谁管。

谁来洗碗？有夫妻会用游戏的输赢来决定。

孩子到底是要上奥数还是踢足球？有对夫妻的结论就是，先去试试看，看孩子适不适应，不行我们再改。

这些创造性的办法，背后都有一种态度，就是谁也不会把改变看作是一种屈服，而只是夫妻在寻找一致地方的过程。它背后有一个假设：我们的关系比分歧更重要。

## # 建议三：欣赏和感激

---

我的第三个建议，是一定要欣赏和感激对方为家庭、为你所作出的改变。

欣赏和感激，是弱化“我”，而强化“我们”最好的良药。

其实，人在很多时候是愿意为对方改变的，只要我们把这种付出看作是一种爱的表达。可是这种爱的表达，也需要对方的欣赏和感激。“士为知己者死，女为悦己者容。”

相反，如果从对方那里受不到任何好的反馈，我们就免不了开始计较“凭什么是我改”。不再把改变当作心甘情愿的付出，而是将它看成对方对我们的强迫。而一旦家庭计较起谁付出得多、谁付出得少，它就把“我”放到“我们”之前，它就会变成一笔算不清的烂账。两个人也会因此把彼此放到对立面。

在亲密关系的工作坊中，有时候我会让学员用一个句式造句，就是“幸亏我的伴侣做了什么，我才可以怎么样”。

很多人说，平时没觉得，到说出这个句子，才发现对方为自己做了这么多。只不过我们把这种付出变成了一种理所当然，最后就慢慢视而不见了。在造完句后，我会建议对方回家去向自己的伴侣表达这种感激，常常会有不错的效果。

最后，你也可以试试用“幸亏我的伴侣做了什么，我才可以怎么样”造个句，欢迎留言分享给我，也记得要分享给你的伴侣。

今天的课就到这儿，我们下节课来讲家庭里的控制和斗争。下节课我们再见。



## 11 | 边界：为什么不能玩“权力的游戏”？

---

婚姻总是需要在“我”和“我们”之间找到一个微妙的平衡。“我”会为了“我们”这个整体而发生改变，如果没有改变，就不会有婚姻了。可是，如果全部都为对方改变，那就不会有自我。

上节课我们讲了协调“我”和“我们”之间的家庭规则，这节课，我们来讲“我”和“我们”的另一个主题：婚姻里的控制和权力斗争。

### # 婚姻里的边界和控制

---

要想说清楚什么是控制，我们得先说另一个词，也许你听过，叫 边界 。

当我们在跟别人相处的时候，会通过很多微妙的标识，来划定自己的心理空间，树立一个未经允许不得入内的牌子。这就是边界。

在边界以内的地盘，如果有人侵入，我们就会警觉，会表达抗议；如果对方不理睬这种抗议，继续侵入，我们就会觉得被冒犯了，会奋起反击。

在不同的关系里，我们的边界是不同的。

比如，你可以自然地和伴侣讨论你们家有多少钱，但如果一个普通朋友贸然问你，那你就会感觉不舒服；

你可以跟很亲近的朋友讲你在婚姻中的困惑，但一个陌生的同事来打听你家里的事，你也会觉得别扭。

这种别扭的感觉，就在提示你，他已经越过了你为你们关系划定的边界。

一对夫妻要相处好，同样需要了解和尊重彼此的边界。

比如你跟伴侣说：“跟我说说你的前任吧！”你伴侣正好也愿意，也许就说明这并不是你和TA之间划定的边界。



可是，如果TA跟你说：“亲爱的，这都是过去很久的事了，我都已经忘了。”这个拒绝就是一个边界。

这时候如果你还非要是不依不饶地问：“这都不肯讲，是不是还有什么秘密？”那你就侵犯了TA的边界。

所以，所谓的尊重边界，并不是不靠近，而是在尝试靠近的同时，尊重别人说“不”的权力。

为什么夫妻也要尊重彼此的边界呢？

因为夫妻已经有了太多的“我们”，而边界就是为“我”保留空间。边界就是一个人在为平衡“我”和“我们”所做的努力。

如果你无视对方的边界，那你的侵入就会被视为一种控制，协商就会变成权力斗争。

我曾见过一对年轻的夫妻。丈夫头发有点油，经常会有头皮屑。他去医院看了，医生也说没啥好办法。妻子很看不惯丈夫的头皮屑。只要一发现丈夫领子上有头皮屑，她就会伸手把它掸掉。丈夫呢，对妻子的举动很反感。在咨询室里，两个人就为这件事争了起来。

丈夫说：“你一掸我的头屑，我就觉得你是在嫌弃我。”

妻子说：“嫌弃嘛，也许是有一点，可是也没有那么多。我看见你的头皮屑想把它掸掉，就跟看  
薇芯：2284868566  
到桌上的脏东西想把它擦掉是一样的。是你自己大惊小怪。”

在这个例子里，丈夫讨厌妻子掸他头皮屑的举动，对他来说，自己的“讨厌”本身，就在标识他的边界。而妻子并没有尊重这种边界，反而觉得他的反应是大惊小怪。

在婚姻当中，“你太敏感了”“大惊小怪”是一种很常见也很特别的说法，它暗示的是别人标识的边界不合理，所以自己有理由不予理会。

当你已经标识了自己的边界后，他仍然固执地推动你按他的想法行动；并在遭到你的抗议时，认为你的抗议不合理，这就会变成控制。

在这个例子里，丈夫不让掸他的头皮屑，妻子一定要掸。也许对妻子来说，头皮屑代表的是理想丈夫和现实丈夫之间的差距，而她想通过掸掉这个动作来抹平这种差距。

可是，这种控制无视了对方的边界，反而会激发对方的反抗，变成两个人之间的纠缠。



# # 什么是控制的问题？

---

听到这里你可能觉得，要尊重伴侣的边界没错，可是对婚姻来说，并非所有的边界都是合理的，也并非所有的要求都是不合理的。公号：文字变现艺术家。当一方提了一个合理的要求，但是另一方不肯改变的时候，又应该怎么办？难道对方说了这是我的边界，我们就不能对他们有要求了吗？

这就需要我们重新来思考控制的本源。让我来举个例子。

我见过一对夫妻，丈夫有段时间辞职在家。妻子每天下班回家都会问他“你今天做得怎么样”并会指出他的各种不足，比如，“你应该早起”“你要多投简历”“你要多学习”“你要做家务”……丈夫感觉不胜其扰。

有一段时间，丈夫去投一个心仪公司，但是被拒绝了，他有些沮丧，简历投得不那么勤了。

妻子就说：“你这是害怕挫折，你这就是僵固性思维。”

丈夫说：“我自己心里有数的，你就别管了。”

妻子会说：“就你这自律能力，没我能行吗？有几天我出差了没管你，那你自己做得怎么样呢？”

我问妻子，既然丈夫这么不喜欢她管，为什么她还坚持要管？

她也觉得很委屈，说：“我有什么恶意吗？我就是想帮他重新振作起来而已。”

我又问丈夫，为什么不能领受妻子的好意呢？

丈夫说：“明明我有自己的规划，可是她完全把我当作一个没有行事能力的人。我觉得，我娶的不是一个妻子，而是一个管着我的妈妈，还是那种打着‘我为你好’的名义拼命管我学习的妈妈。”

也许你会想：鼓励丈夫去上班难道不对吗？丈夫不去上班，影响的本来就是整个家庭，难道妻子不能做些什么来让丈夫振作一些吗？

这当然有道理，但是夫妻的事，不能只从谁对谁错的角度来思考问题。你需要从另外的角度来思考这个问题。

第一个角度是从关系视角出发，考虑怎么做会增强彼此的感情，怎么做会损害彼此的感情？

毕竟对夫妻而言，两个人的感情是第一位的。

在这个案例里，丈夫标明了他的边界后，妻子仍然要不断管教他，很明显，这就损害了他们的感情。



另一个角度是，这么做，对解决问题是不是真的有帮助？

假如能够帮你解决问题，那再不对的事也有做的理由；反之，事情再有道理，也不应该做。

在这个例子中，妻子的好意让丈夫感觉到自己被控制，而一旦人感觉被控制，他就很容易对这个控制他的人产生反感，并做出相反的事情，就像一个逆反父母管教的孩子一样。

所以控制的问题不是对还是错，应该还是不应该。控制的问题，是会起什么效果。一旦夫妻开始了一方控制另一方、甚至互相控制的游戏，往往既损害感情，还解决不了问题。

## # 如何既避免控制，又解决问题？

---

那么，如何才能避免控制，又解决问题呢？我有两个建议给你。

第一个建议，当心里产生控制对方的愿望时，试着理解这种控制背后的需要是什么，并尝试直接表达这种需要。

所有的控制背后，都有它的需要在。这个需要不止是“你要听我的话”那么简单。有些需要能够在婚姻里被满足，有些不能。可是无论能否被满足，需要本身都没什么错，值得被看见和表达。

我经常问那些陷入控制和反抗游戏的夫妻：你的需要到底是什么？

比如那对“都是为你好”的夫妻。当我问妻子这个问题时，她说：“有时候我也会担心他，担心我们这个家。我只希望当我担心时，他能回应我。”

我就跟丈夫说：“你看你妻子是这么说的，她只是表达担心你。当你妻子表达她的担心时，你能不能不把它当作一种控制，而是学着安慰她呢？”

丈夫说：“我当然愿意安慰她。以前有一段时间她情绪不好，也是我安慰她的。”

为什么表达需要能够化解控制—反抗的游戏呢？

其中一个原因是，当我们想要控制对方时，我们会把自己放到相对强势的一方，而把对方放到一个弱的位置，我们是在要求对方怎么做。

而当我们表达需要时，我们的角色和位置就会发生反转。我们变成了相对弱的一方，要求变成了请求。

别小看这种差别，位置的改变常常就会带来行动的改变。毕竟，人都不愿意被强迫，可是人都会主动去响应一些需要。

第二个建议，是把控制和反抗的关系游戏化。

还是这对“都是为你好”的夫妻。他们最后一次来的时候，我给了妻子和丈夫各一件礼物：一把水枪，就是孩子玩的那种水枪。

我跟妻子说：“语言是最无力的。如果你实在觉得丈夫不够上进，不要再用话说他了。你就用水枪滋他。”

我也给了丈夫一把水枪。我对丈夫说：“如果你觉得妻子侵犯了你的边界，你也不要的语言反击，你就用水枪来捍卫你的地盘。”

听起来很好笑，为什么这么做呢？

这是因为，无论是控制还是反抗，真正让我们感到生气的，是那些关系背后沉重的东西：你不尊重我，你不认可我，你没理会我的需要，你不顾及我的感受。

可是当它变成一种游戏时，控制和反抗背后这些沉重的部分，就会逐渐消失，它又重新变得轻松甚至荒诞起来。毕竟，用水枪相互滋，也是一种控制和反抗的游戏嘛。这一种控制和反抗，也许会让两个人都高兴起来。

这节课的思考题是：在家庭里，什么时候你和你的伴侣会陷入控制和反抗的游戏，你们又是如何处理的？欢迎留言跟我交流。

下节课，我们进入一个新的单元，来聊聊当孩子诞生以后，家庭所要面对的困难和挑战。下节课我们再见。



## 12 | 父母的诞生：如何应对新生命的加入？

---

上个单元，我们讲了夫妻如何从“我”走向“我们”。这节课开始，我们来讲家庭进入下一个阶段，有了孩子以后，会面对哪些挑战。

对于一个家庭，孩子出生当然是让人高兴的事情，可是我发现，孩子刚出生的几年，恰恰是家庭最容易出问题的几年。有位妻子这样对我说：

- 原来只有我们两个人的时候，我们的感情还挺好的。就算偶尔有吵架，也能很快解决。但自从有了孩子，我们的矛盾一下子增加了。
- 我每天都围绕着孩子的吃喝拉撒睡，根本就没有了自己的时间。我老公呢，就跟没事人一样，还在忙自己的事。
- 我埋怨他根本不体谅我，他总嫌我脾气差。我老公回家越来越晚，我觉得越来越孤立无援。他说是忙工作，但我知道，他也有一部分是在躲着我。
- 有一天，他又很晚回来，我看了他一眼，他也看了我一眼，我们都没有说话。我从来没有觉得离他这么远过，我觉得我快不认识他了。
- 家变得不再温暖了，有时候我想逃离，可是看着嗷嗷待哺的孩子，却发现自己无处可去。

### # 孩子出生意味着什么

---

孩子明明是爱的结晶，夫妻的感情却会因为孩子疏远了，问题到底出在哪里呢？

有人会说，是因为孩子出生后，年轻的夫妻要面对很多生活琐事，矛盾自然变多了。这是一个原因，但不是真正的原因。

真正的问题在于，孩子的出生意味着家庭结构的重组，冲击了夫妻二人的共同体。



孩子出生之后，原本的丈夫和妻子成了父亲和母亲。两个人从原来要对彼此负责，变成了现在开始对另一个生命负责。无论是对妻子、对丈夫、对这个家庭，这个转变的过程都是很艰难的。

这么说有点抽象，我们来看看，孩子诞生后，夫妻俩会分别经历什么。

对妻子来说，当妈妈常常意味着跟自己的青春正式告别。怀孕、生产、育儿这个漫长的过程，对女性的冲击尤其大。

最直接的冲击，是身体上的变化。

女性会在怀孕的时候发胖、出现妊娠斑。一个年轻的妈妈，看着自己生孩子前买的满柜子的衣服，很惆怅地想，这些衣服自己以后再也穿不上了。以前想的是这件衣服又多美，现在想的是这件衣服带宝宝不方便。以前想的是保持好身材，现在呢，吃胖了，家里的人还会说，吃胖点好，奶水足。她说：我是不是从此跟美告别了？

别小看跟“美”告别这件事。它背后是关系中心的转移。

对“美”的在乎，实际上是对夫妻两性关系的在乎。而对美的看法的转变，意味着在别人眼里，她的女性的吸引力就不再重要了，她最重要的功能就成了生孩子和养育孩子。这种转变背后，也有对女性的物化。

孩子出生不只意味着你的生活增加了一样东西，而意味着整个生活的重构。

一个妈妈回忆说，她以前的圈子都是青春少女群，关心的都是好看、好吃、好玩的时尚圈，可是没想到当了妈妈以后，自己也开始变得土里土气，不再关心时尚的东西，而开始关心孩子的吃喝拉撒、怎么教育孩子，等等。

这个过程中，如果女性继续职场的工作，就要面临“兼顾家庭和工作”的难题；如果选择彻底回归家庭，又会担心自己的社会竞争力。

无论是有意还是无意，成为母亲的女性们进入了一个完全陌生的世界，这时候她们会变得非常敏感，会迫切需要来自丈夫的理解和支持，以确定她们不是一个人去面对这些改变，以确定她们作出的改变是值得的。

可是这个时候，丈夫正陷在另一个故事剧本里，也有自己的难处。

如果说女性从怀孕那天开始，生活就有了很大改变，那男性是很有可能保持很长时间的不变。他们感觉自己好像是一瞬间变成了父亲。

他们还没适应这个角色的转变，就听到周围的人说，孩子需要你，家庭需要你。他们变成了另一种“功能”，承受着来自家庭各方面的期待和压力，却很少有人再问，他们的需要是什么。



他们想从妻子那里获得安慰，却发现妻子眼里都是孩子。有时候，他们也会妒忌自己的孩子，觉得孩子抢走了妻子所有的关注和爱。这时候，有人就会用工作，甚至家庭以外的关系，来逃避孩子带来的角色转变的压力。

比如一个爸爸这样说：

- 自从有了孩子，我们家忽然就变得陌生了。
- 客厅里挤满了人，妻子、来帮带孩子的丈母丈人，大家说的都是孩子。孩子是挺可爱的，可也经常哭闹。有时候我想帮忙，妻子还总是嫌我笨手笨脚。不帮吧，又说你在那边干嘛。
- 这时候，我就会躲进书房里，至少那里还有我片刻的清静，去完成已经拖了很久的工作。

## # 艰难的角色转变

---

在这个角色转变的艰难的过程中，如果夫妻配合得好、相互调整，就能一起度过这个时期，进入生命的新阶段。如果配合不好，夫妻就会卡在一个有问题的家庭结构中，产生很多的矛盾。

最常见的一种有问题的家庭结构，就是母亲和孩子成了新的中心，而父亲被边缘化。

妻子从孩子身上找到了新的情感慰藉，把所有情感都投注到了孩子身上。一旦孩子和母亲的关系过于紧密，父亲在这个家庭结构中就找不到自己的位置。

这样，夫妻之间的共同体就会瓦解，控制和反抗的游戏就会重新开始。只不过，这一次，权力斗争的主题，变成了孩子。

一些妻子会抱怨自己在抱怨丈夫在孩子长大的过程中缺席，指责这是“丧偶式育儿”。但事实是，当父亲真正想要参与的时候，她们也常常并不接受。她要的不仅是参与，而且是以她们要求的方式参与。

一位妻子在工作室里说：

- 我说孩子穿太少会感冒，他说没关系，孩子冻一冻身体好。我说孩子要多学东西，他说孩子最重要的是玩，不要让他提前对学习失去兴趣。
- 好像关于孩子所有的事，他都跟我对着干。别的事我就让着他了，可是孩子的事，我没法让他。我明明是为孩子好，他怎么就看不见呢？微信：1848636859

其实他们并非不知道，对方都是为了孩子好。他们只是坚持认为，自己的方式才是对的。

这个时候，两个人已经不再是一个整体了，他们站到了对方的对立面，开始了“孩子究竟属于谁”的斗争。



这个妈妈最不能让的，是“这是我的孩子”，所以我应该做主。有时候，妈妈为了坚持这一点，宁可不要父亲的参与。爸爸呢，可能就因此进一步地逃避，逃避久了，再想要回家，就变得不容易了。

## # 如何应对孩子带来的冲击

---

对于如何才能避免进入这样的困境，顺利应对孩子带来的冲击呢？我有三个建议给你。

首先，要能够理解双方所面临的角色转变。

角色转变是一件很特别的事，它意味着生活的重组。在转变的过程中，人们总是容易哀悼失去的东西：青春岁月、两人世界、轻松愉快的生活。

可是有时候，只有坦然面对这些失去，才能真正享受得到。

对妻子而言，虽然孩子的诞生会给她们带来一些心理落差，她们也会慢慢从与孩子的相处中，找到新的乐趣和成就感，获得新的身份认同。

对丈夫而言，他们尤其要理解妻子承受的负担，以自己的方式积极投入到家庭生活中去。

有孩子和没孩子，是两种完全不同的生活，没有办法用好坏来评价。

成为一对父母当然会失去很多。可是，这是生命发展的基本历程。陪伴孩子长大后，父母会找到新的乐趣和新的成就感，这是没有孩子的人很难体会到的。只有理解这种转变，他们才会做出调整，坦然面对新的生命阶段。

第二，父母在照顾孩子的过程中，要划定好彼此负责的边界，约定好不插手对方负责的领域。

比如孩子犯了错，丈夫要教育孩子，妻子就不要因为心疼孩子而对丈夫说“你发这么大脾气干嘛”“看你把孩子给吓的”。这样，他才会觉得自己是在真的参与，而不是被另一个人指挥的附属品。

配合好的父母会欣赏彼此的做法，他们知道要在对方管教孩子的时候闭上嘴巴，哪怕对方有些想法跟你想的不一样。

配合不好的父母呢，却总是爱在对方管教孩子的时候发表很多的意见，让孩子无所适从，也让对方心生退意。

第三，我们要用心地保护好夫妻的共同体。



顺利进入新的家庭阶段，最重要的就是夫妻坚定地站在一起。具体来说，夫妻要保有单独相处的空间，能够彼此谈谈话，找到对彼此的支持。

这个空间里没有孩子，没有其他家人，只有夫妻自己。

还记得这节课开头那对夫妻吗？后来，我建议他们每天抽出半小时一起聊聊天，在这半小时里不要聊孩子，而要聊彼此在这段时间的感受。

最开始，他们也不知道除了聊孩子还能聊什么。慢慢地，妻子对丈夫说：“你不知道我在那段时间有多累，每天半夜，我都得给孩子起来喂奶，从来没有睡个整觉。有时候我想找个人依靠也找不到。”

丈夫没有说话，把妻子的头放到了自己的肩上让她靠着。

两个人就这么静静地依偎着坐了一会。最后丈夫说：“是很难，你辛苦了。”

妻子的眼泪就下来了。她不怕辛苦，她需要的就是自己的辛苦被丈夫看见，

后来他们跟我说，这段独处的时间给了他们很大帮助，他们能够脱离沉重的父母角色，重新以夫妻的角色相处。这让他们感觉，好像彼此又回来了。

抚养孩子是一件不容易的事，看到彼此的不容易，也许能够让这件事变得没那么难。

这节课就讲到这里，给你留一道思考题：孩子刚出生的那几年，你们家经历了怎么样的变化？你们又是如何应对这种变化的？欢迎在评论区留言。

接下来的课里，我们来看家庭在孩子成长的过程中还会遇到哪些挑战。我们下节课再见。

# 13 | 纠缠1：父母和孩子成了“冤家”怎么办？

---

上节课我们讲到，家里迎来了孩子之后，解决挑战的关键就是保护好夫妻的共同体。接下来我们就来讲一讲家庭面临的下一个挑战，如何划分父母和孩子之间的边界。

## # 父母和孩子的边界

---

前面的课里，我们已经介绍过边界这个概念。如果把自我比喻成一个个紧挨着的细胞，而把情感比喻成不同细胞之间流动交互的物质，边界就很像细胞膜。既能把两个细胞区分开，又能支持彼此之间的物质传递。

跟夫妻之间一样，父母和孩子之间也应该有合适的边界。所谓合适的边界，就是父母和孩子能够看见彼此的情感，但又不过分敏感；能够共享生活，又有各自独立的空间；对孩子有规矩和教养，又有包容和爱。并且，随着孩子的长大，各自独立的空间越来越大，而共享的空间会越来越小。

那么，什么是不合适的边界呢？有两种情况。

一种是边界过于清晰。就像细胞膜变成了铁板一块，完全没有物质交互的孔，孩子和父母之间的边界也变成了密不透风的墙。这时候，孩子和父母的关系就会变得生疏而冷漠。这种情况，我们后面的课会讲到。

另一种呢，是父母和孩子之间的边界过于模糊，他们就没法清晰地区分你我。

他们就会对互相的情感表达过于敏感，很容易在两个人之间产生又爱又恨、靠不近又离不开的关系状态，这就是关系的纠缠。在这样的关系中，父母和孩子很容易变成“冤家”。

这一讲，我们就来说纠缠关系的其中一种情况：因为孩子没有和父母形成稳定的依恋关系所造成的关系的纠缠。



# # 依恋与纠缠

---

没有稳定的依恋关系，为什么会变成关系的纠缠呢？让我先从依恋讲起。

不知道你是否还记得小时候在妈妈怀里睡觉的场景？两个人呼吸连着呼吸，心跳连着心跳，就好像两人变成了不可分离的一个人。孩子看妈妈，妈妈回看他，孩子冲妈妈笑，妈妈也冲孩子笑。这种亲密互动中构建的最深的情感联系，就是依恋。

也许你会想，是不是这种紧密的依恋关系，使得父母和孩子之间的边界不清晰，造成了关系的纠缠呢？并不是。

安全的依恋首先给了孩子必要的情感支持，让他们能够去发展他们自己，从而避免关系的纠缠。只有当安全的依恋关系被破坏时，孩子反而容易和父母纠缠在一起。

根据精神分析的理论，如果父母给我们的爱足够稳定，我们会慢慢获得一种“父母都在我们身边支持我们”的信念，这种信念会代替真实的父母，变成了我们安全感的来源。

有了这种安全感，随着孩子长大，只需要把父母放在心里就可以。他们就可以带着这种安全感去探索世界、发展自己，他们和父母之间合适的边界也就慢慢形成了。

可是如果因为某种原因，这种稳定的依恋关系没有形成，或者被破坏了，现实的父母没有来得及内化成内心安全的父母，那么这些孩子就总是担心父母会离开，他们会对父母的情感反应异常敏感，随时担心父母离开。任何父母离开一点的举动，都会被他们解读成抛弃，并引来巨大的愤怒和反抗，进而变成了关系的纠缠。

让我用一个例子来说明。我曾见过一对母子。孩子才6岁，不肯去幼儿园。妈妈要求他做一些事，他就会故意反着来。有时候妈妈实在气不过了，就会打他。这个孩子很执拗，妈妈一打他，他就用眼睛瞪妈妈，有时候甚至会说：“你打死我算了！”

管也不是，不管也不是，这让妈妈痛苦不堪。

也许你会想，这对母子看起来并不亲密啊，他们也属于关系的纠缠吗？其实，这是很典型的纠缠关系。

要知道，纠缠的本质，不是妈妈快乐我就快乐，妈妈悲伤我就悲伤，它的本质是敏感。

这个孩子对妈妈的反应是很敏感的，只不过他的敏感是往一种相反的方向。他似乎已经训练成了一种自动反应：只要妈妈要求的，我都要反对。这样，他就失去了自己的情感，而变成了对妈妈情感自动反应的机器。这是边界模糊的典型表现。

那么，这对母子为什么会发展出这种纠缠的关系呢？



原来，妈妈和爸爸各自在经营一家公司，工作很忙。妈妈经常出差，就把孩子放到了另一个城市的奶奶家，一个月回去看一两次。

最开始妈妈回去看孩子，孩子还很开心。后来，孩子越来越表现出无所谓的样子。有一天早上，她趁孩子还在睡觉，想早点离开去工作，却发现孩子已经醒了。

孩子没有说话，只是一边流泪，一边瞪着她，一副愤怒悲伤的样子。

妈妈很心疼，赶紧去抱他，孩子却把头扭到了一边去。

后来，这个妈妈觉得这样不行，就把孩子接回了自己家。可是孩子却不肯去上学，不肯听话。

在工作室里回忆起这一段，妈妈哭着对孩子说：“对不起，以前是妈妈的错，妈妈以后好好陪你好不好？”

看到妈妈流泪，孩子也跟着流泪，但他却说：“你骗人，我才不会相信你。你总是骗我。你说要陪我，说出差的时候会带着我，可你一次都没有带过我！”

原来，妈妈答应孩子但是没做到的事，孩子都是记得的。

妈妈抱着孩子，不断想吻他，想安慰他。孩子紧紧地搂着妈妈，把自己挂在妈妈的脖子上，却又用脚不断踢她。

孩子搂住妈妈，代表了对亲近妈妈的渴望，他用脚踢妈妈，则表达了对妈妈的怨恨和愤怒。两个人就以一种奇怪的方式纠缠在了一起。

对于这些依恋受损的孩子，一方面，他们需要和父母在一起，才能有足够的安全感。另一方面，他们又在不停地抗议、责怪父母，为什么要离开自己。

因为害怕父母离开，他们对父母的情感变得非常敏感，又对父母有非常强烈的期待和控制，这就变成了纠缠的关系。

## # 纠缠关系的三个特征

---

这种纠缠关系，常常有三个特征：

首先，是关系的双方对彼此都极度敏感。

父母有什么表情，孩子都会觉察到，并因此作出很强烈的情感反应。这种敏感是因为孩子从小对父母缺少安全感，把父母盯得很紧，训练出来的。而这种敏感的反应，也让父母因为担心影响孩子，没有办法正常表达他们的情感。这就变成了亲子关系的束缚。



其次，这些孩子对父母总是有很多的期待和要求。

他们粘着父母，并不只是希望在物理上接近，而是在心理上希望你跟我是同一个人，你要理解我的感受，也想我所想。如果你不如我所想，那就是有问题，就是你想抛弃我。

事实上我们知道，没有人能完全做到跟另一个人一样，哪怕是孩子和父母。这种差异常常引来孩子激烈的反抗，变成关系的纠缠。

第三，孩子的这种期待和要求，让他们把大部分注意力都放到了和父母的关系上。

他们很难放下他们的怨和期待，也总是不自觉地把自己的生活当作了一个表达关系的工具。就像一些孩子说的：“我就是要过得不好，让妈妈心疼，来报复她！”

因为这样的原因，他们就很难有空余的精力和兴趣去发展他们自己，他们变成了纠缠关系的牺牲品。他们对外人宽容，对家人却异常苛刻。这种苛刻背后，他们努力地希望家人看到，自己受到了伤害。

当然，依恋受损造成的纠缠中，孩子的具体表现不尽相同。有些孩子会激烈地反抗父母，而有些孩子会表现得特别讨好听话，可这并不代表他们没有怨恨。

有时候，要到青春期，他们才会把这种愤怒表现出来。他们会怪父母不够体贴，没有照顾好自己，并不了解自己。到了该离家的时候，也有人不愿意离家，以此作为向父母寻仇的方法。

当这些孩子成年以后，这种纠缠也很容易变成他们亲密关系中的模式。他们也会对伴侣的反应变得分外敏感，随时担心伴侣离开，并因此与伴侣陷入关系的纠缠。这背后，同样是对对方可能离开的焦虑。

## # 破除纠缠的两个思路

---

那有什么办法可以让我们破除这种关系的纠缠呢？

第一个建议，是增加孩子对父母的信任。

依恋受损导致纠缠的本质，是孩子对父母的不信任，所以从长期而言，任何能增强这种信任的方式，都有它的用处。

有时候，父母和孩子因为陷入了对抗的模式，很难用语言沟通，我会建议他们玩一些需要相互配合的、非对抗性的游戏。

比如，让孩子挺直身体往后倒，让父母在背后接住他们。或者让孩子带上眼罩，扮演盲人，让父母扮演不说话的哑巴，让父母带着孩子走一段崎岖的路。用这个过程，来培养孩子对父母的信任感。

第二个建议，是让孩子对父母的情感反应脱敏。

有时候，孩子对父母的敏感，会把父母和孩子紧紧地绑在一起。

遇到这种情况，我会让他们做一个游戏：父母一天中装出三次生气、悲伤或者沮丧的表情，到晚上游戏结束后，让孩子猜父母的哪三次不愉快是装的，哪些是真的，而父母不用给出答案。

如果孩子有兴趣玩这个游戏，他们就会渐渐习惯一些原来害怕的、父母的消极情绪其实是装出来的，对父母的表情不那么敏感。

有时候，孩子玩了一两天，不想玩这个游戏了，觉得这个游戏很无聊，那他们自然也就不太想去观察父母的表情，这同样能够达到脱敏的目的。

顺便说一句，这两种思路，其实对成年人的关系纠缠也适用。只不过成年人的心智更成熟，在具体操作上有些修改。

给你留一个思考题：你有没有陷入过这种纠缠的关系，又是如何走出来的？欢迎留言和我交流。

这节课我们讨论一种纠缠关系，就是因为依恋受损所造成的关系的纠缠。下节课我们来讨论另一种关系的纠缠，那就是对家人的过度忠诚导致的关系纠缠。我们下节课再见。



## 14 | 纠缠2：如何挣脱过度的忠诚？

---

上节课我们讲到，当父母和孩子之间的边界过于模糊，会产生关系的纠缠。其中一种纠缠，是因为依恋受损所导致的。这节课，我们来讲另一种情况：过度的忠诚。

### # 过度的忠诚

---

忠诚总是和归属感联系在一起，它是家人之间紧密的情感纽带。它既发生在夫妻之间，也发生在父母和孩子之间。但是，当忠诚变得过度，它就不再是一种支持，而有可能变成一种束缚。

从理想的家庭结构来说，母亲最好的倾听者和慰藉者应该是家里的父亲，毕竟成年人有更成熟的情感支持和解决问题的能力。

可是，如果夫妻出现了问题，父亲本身就变成了母亲烦恼的来源。这时候，母亲就很容易转向更懂自己的孩子，把孩子当作自己的情感慰藉。

而孩子因为和母亲的亲密，自然就会扮演这个角色，发展出对母亲的过度忠诚。

就像我的一个来访者曾跟我说：

- 。我上了小学以后，我妈妈就会跟我说各种心事。她会跟我讲她的婚姻有多不如意，我爸爸有多不体贴。她的烦恼深深地影响了我，我觉得她过得实在太苦了。我能感受到她的不愉快，就像我自己的不愉快那样清晰。
- 。我希望自己能够尽快拯救她，可我只是个孩子，对此无能为力。所以我所能做的，只是跟她一起恨我的爸爸，因为那时候我以为，他是母亲一切烦恼的根源。

实事求是地说，很少有母亲故意想要给孩子这样消极的影响。从理智上，她们并不想给孩子压力和负担，可是从情感上，她们又确实需要有一个这样的情感同盟。

也许最初，她们只是想找孩子倾诉，寻求安慰。却没想到，孩子的忠诚会让他们全盘接过母亲的感受，把母亲的感受变成了自己的感受。

那为什么过度忠诚会导致关系的纠缠呢？



你要知道，所有的情感付出都是需要回报的。这种回报不是物质上的，而是情感上的对等。

既然我对你这么忠诚，那你也应该这么对我。既然我这么懂你，那你也应该这么懂我。既然我把你当作我的唯一，那你也应该这么做。既然我只考虑你的利益，那你也应该只考虑我的利益。

可是你有没有想过，这种期待跟父母对孩子的角色是冲突的。

当两个人的边界比较合适，他们能够把握好对彼此的忠诚度。但是边界模糊的两个人，就很难做到这一点。你忠心的程度居然比我浅，那我就会觉得你背叛了我。可是我又没法减轻对你的忠心，我只有不停报复你，来表达我的不满。孩子和父母的忠诚也不例外。

## # 纠缠中的利用与背叛

---

觉得自己被利用和背叛，是过度忠诚所导致的关系纠缠最典型的特征。

在前面的例子里，母亲向孩子抱怨父亲，孩子就有了一个坚定的立场：父亲是敌人。所以当母亲和父母重新站在一起，行使母亲的责任来教育孩子时，孩子就会感觉自己被背叛了。

我就见过一个家庭，有一次爸爸和女儿起了口角，女儿很愤怒地说：“你根本不是一个合格的爸爸。”

这时候，妈妈就站到爸爸这边，跟女儿说：“爸爸再有不对，他还是你爸爸。你怎么能这样说爸爸呢？”

谁知道妈妈的这个举动引起了女儿更强烈的反弹，女儿气得好几天都不跟父母说话。

在咨询室里，女儿伤心地控诉说：“是她自己每次都说爸爸不好。我明明是帮她，她自己却跟没事人一样，还跟爸爸一起来指责我。”

妈妈说：“那也要看情况。我是你妈妈，这件事是你不对，我当然要教育你。”

女儿说：“我还不知道你？你心里根本不赞同爸爸，你是为了讨好他才来骂我。”

女儿知道妈妈的心思。在她看来，妈妈和她是站在一起的，她希望妈妈以同样的忠心对自己。所以，当妈妈开始维护自己的丈夫时，女儿就觉得自己被出卖了。

这种纠缠有一个很大的副作用，就是母亲没有办法正常地教育孩子。

不知道你有没有注意到，当孩子觉得自己有在情感上照顾妈妈的责任，当孩子期待妈妈跟自己一样忠诚的时候，他其实把自己放到了妈妈的同伴的位置，觉得自己和妈妈是平等的。



对于一种平等的关系，妈妈自然也失去了母亲对女儿应该有的权威，也自然没有办法去管教女儿。

更为复杂的是，过度忠诚结成的亲子结盟里，往往不只有纯粹的感情，有时候还真的会有利用的因素。因为，家人也会有自己的私心，也会牺牲对方的利益来满足自己的需要。

而当忠心耿耿的一方发现自己被利用时，常常会产生巨大的愤怒和挫折。我这么忠心于你，你却在利用我。你知道你利用我，但我仍然牵挂你。这种利用也会带来关系的纠缠。

我有一个来访者，从小就把妈妈的心事当自己的心事。妈妈的心事是什么呢？除了爸爸的不体贴，还有一件事，就是家里总是缺钱。

所以毕业以后，她就放弃了保送读研的机会，开始为家里工作挣钱。她自己省吃俭用，把每一笔钱都寄给妈妈，并为能解决母亲的燃眉之急而感到由衷的高兴。

可是慢慢地，她就发现，妈妈从来没有问过她的钱够不够花，也从来没有问过她挣钱辛不辛苦。

她说：

- 。我最后一次给家里打钱，我妈妈甚至都没有亲自跟我说，而是让我表姐告诉我一声，说我弟弟要买房需要钱。她似乎觉得这是不需要商量的天经地义的事情。
- 。那天天很冷，我走了很远的路才找到一个可以转账的自动取款机，我把卡里所有的钱都打过去了，却没有等来一句谢谢。
- 。从那天起，我就跟自己说，够了。我欠了这个家里的债，我已经还了。

“从我意识到妈妈只在乎弟弟，她在利用我的时候，我开始失去她了。”

这是很悲伤的感悟。女儿好不容易有了一种独立意识，这种独立意识是从意识到母亲在利用自己开始的。

她也想跟母亲谈谈，说说她心里的这种怨，把这个结解开。可是母亲总是会用类似“你读书多，我读书少，我没问题”“我不是很懂，你就大度一点”这样的话避开。

也许妈妈也未必不理解女儿的感觉，只是她实在不愿意去面对女儿的怨恨，更不愿意去面对自己内心的冲突和内疚。

那么，这个母亲对孩子的利用是出于自私吗？并不全是。

虽然妈妈在用女儿的钱，可是这些钱从来不会花在她自己身上。她的自私，不是为自己的利益考虑，而是因为她习惯了没有自我。



她牺牲女儿的利益，与其说出于自私，不如说是她从来没有把女儿当作一个有自己独立需要的人。她牺牲女儿的利益，就跟牺牲自己的利益一样自然。这种所谓的“利用”，就是边界的模糊造成的。

## # 如何挣脱过度的忠诚

---

说到这儿也许你会想，如果陷入了这种过度的忠诚，该怎么挣脱呢？

我有两个建议：一个是 区分， 一个是 原谅 。

第一个建议，是说需要不断区分，什么是自己的事，什么是父母的事。

无论父母还是孩子，每个人都要学着为自己的事情负责，这就是边界。

有时候，你也要区分自己的情感和父母的情感。

当我面对一对纠缠的关系时，我经常会问：“什么是你的感受？”

当孩子说的感受和父母的一样时，我会再进一步问：“这是父母的感受，那你的呢？”“你有没有跟爸爸妈妈不一样的感受呢？”

就像刚才说的这个女儿，后来她成了一个成功的创业者，挣了很多钱，可是她从来没有从享受过钱的快乐。

直到有一天，她说：“我以为是自己想挣钱，其实不是，是因为我母亲。是她在我长大的过程中，一直跟我说缺钱。挣钱，这是她的愿望，不是我的愿望。我想挣更多钱，但我心里想要的，只是满足她的愿望，让她安心。而现在，我可以不那么需要她了。我可以为自己挣钱，享受自己挣钱。”

说完这段话，她就给自己买了一个很贵的包。

这些不同其实是很自然的事，可是我仍然会不断强调它。我会告诉孩子和父母，彼此是不同的人。慢慢我们就会发现，我们每个人最后能忠诚的，只有我们自己。

第二个建议，就是探讨原谅的可能性。

谈原谅是很难的。谈得不好，来访者甚至会觉得你是站着说话不腰疼，甚至你是在帮那个伤害我的人说话。是啊，心里的委屈，怎么能这么容易放下呢？

可是，我说的原谅，并不是要求他们强行宽恕伤害他们的人，也不是要求他们不能愤怒和抱怨——毕竟我们都不是圣人，没法控制自己的感觉。



我会跟他们讲原谅的另一种含义。

“原谅”的英文叫forgive，我曾听一个教授说，其中的give不是给对方的，而是给我们自己的。

也就是说，原谅不是给对方宽恕，而是给我们自己空间。让我们能够从纠缠的关系中摆脱出来，发展我们自己。

当你选择了原谅，最终你会发现，父母不过是有缺点的人，他们也会背叛我们，就像我们自己会背叛自己一样，而我们也要学着原谅他们，就像学着原谅自己一样。这是所有纠缠关系的解决之道。

给你留一道思考题：你有没有经历过家人之间的利用和背叛，你又是怎么处理这种纠结的？欢迎留言告诉我你的故事。

父母和孩子之间的纠缠关系就介绍到这里了。纠缠的关系，归根结底是边界的模糊造成的，可是如果边界过于清晰，也会出问题。下节课我们就来讲讲边界过于清晰造成的问题，下节课再见。

# 15 | 疏离：父母和孩子成了“陌生人”怎么办？

---

这一节课我们继续来讲不合适的边界导致的关系难题。父母和子女之间健康的边界，是既有情感交流，又不过分敏感。

如果父母和孩子之间的边界过于模糊，他们就对彼此的情绪过于敏感，就很容易产生前面所说的，关系的纠缠。

另一方面，如果边界过于清晰，父母和孩子就分得很开，他们就完全看不到彼此的情感，这就会导致这节课所说的，关系的疏离。

## # 什么是关系的疏离

---

什么是关系的疏离呢？让我举一个例子来说明。

我有一个朋友，父母合伙创业，工作非常忙，她从小由外公外婆养大，直到小学三年级才被接回家。回到家以后，她发现自己好像一直是这个家庭的编外人员。

她说：“我从来没有家的感觉。我觉得我和我父母的关系，只是名义上的。我现在很独立，我父母似乎也为我的独立骄傲，觉得是他们这种散养方式成就了我。我自己似乎也接受了。”

因为缺乏跟父母的情感交流，她很自然养成了独立的性格。她有问题从来都是自己解决。就算再焦虑，也很少把“向父母求助”当作一个选项。

如果说纠缠型的家庭里，跟父母之间的依恋占据了孩子全部生活的话，那么在疏离型的家庭里，孩子就会逐渐不重视这种依恋。

刚刚说的那个女孩，初中被送到了一家寄宿学校。那时候打电话要去电话亭用IC卡。她每次看到有人在电话亭排队，给家里打电话，就会觉得很不可思议。

她说：



- 我很少回家，回家了也只是稍微住几天就马上离开。有一次我问我朋友，你这么着急回家干什么？他说没干嘛，就跟父母坐着一起看看电视聊聊天啊。我忽然就很失落，他居然可以跟父母轻松地坐在一起看电视！而我，甚至都想象不出这样的画面。

## # 为什么会出现疏离的关系

---

明明父母和孩子是最亲近的人，却好像成了“陌生人”。为什么会出现这样的家庭关系呢？

表面的原因，常常是因为父母没时间照顾孩子，跟孩子的情感交流太少。

确实也有很多疏离的关系，往往出现在隔代养育的家庭里。父母工作太忙，就把孩子交给上一代的老人来抚养。

但是，隔代养育的家庭也不一定就是疏离的。如果上一代老人和孩子的依恋关系足够好，孩子仍然能从和老人的依恋关系中获得安全感，并学会跟他人分享情感。等孩子回到了父母身边，可以和父母重新建立起依恋的关系。

那么，造成情感疏离的深层原因是什么呢？不全是父母陪孩子的时间少，而是因为，父母会忽视孩子的情感需要。

别小看孩子的需要，要知道，人的情感联系是在需要和回应之间产生的，我不理会你的需要，在关系里其实说的是“你对我很重要。”

慢慢地，孩子也会觉得，“跟你说也没用，你根本不会理解。”

他们就不会对你有所期待，也不再向你提出需要，人与人之间的情感联系，自然就变淡了。

我见过一个孩子抱怨说：

- 我父母每年给我的生日礼物，都是一个文具盒，里面装满了各种笔。有一年我实在忍不住了，就跟他们说，下回不要再买文具盒了，我不喜欢。
- 可是到第二年，他们还是给我买了一个文具盒。
- 当我问父母为什么每年送文具盒时，父母却说：因为你需要啊！

他们说的需要，只是他们认为孩子学习上的需要。他们似乎很难理解，孩子的情感需要也是一种需要。

为什么父母会忽视孩子的需要？

一种简单粗暴的说法，是这些父母自己非常自私、冷漠，他们只爱自己，不爱孩子。我经常听到一些受父母忽视的孩子这么说。这种说法背后，有他们自己的伤痛和对父母的怨恨。



另一种比较美化的说法，是说这些父母养育孩子的理念比较先进，从小培养孩子的独立意识和独立能力，不希望他们过度依赖自己。我也经常听一些为自己辩解的父母这么说。

在我看来，这两种说法都过于简化，忽略了疏远的关系背后，一种父母常见的焦虑。那就是：其实这些疏远关系中的父母，他们自己的需要也是被忽视的，所以他们也不知道怎么满足孩子的需要。他们害怕孩子发现这一点，所以就干脆避开了。

我有一个朋友，她从小一直学电子琴，自己也很喜欢。

小学三年级的时候，她在学校不小心把小手指弄骨折了。爸爸赶到学校，她就看到爸爸惊恐又悲伤的眼神，爸爸急急忙忙地把她送到了医院。

等她康复回家不久，发现家里的电子琴没了。也许是出于不太交流的习惯，她一直没有再问父母这件事，父母也没有说起。

直到她长大后很多年，有一天鼓起勇气问妈妈，电子琴去哪里了？

妈妈只是轻描淡写地说，看你不能弹了，就把它送给隔壁邻居的孩子了。

她什么也没说，可心里却在喊：你怎么送之前就不问问你们女儿的感受呢？我的手指还是会好的，还是能弹琴的啊。

听完这个故事，我跟她说，也许你父母把电子琴送掉，不是忽略你需要的无心之失。只是你那时候不能弹了，这个电子琴好像一直在提醒他们，他们没有保护好你，他们是不称职的父母。他们忽略你的感受，只是因为害怕去面对这个事实。

那个朋友沉默了一会儿说，也许你说得对。我当时一直没有问，也是因为我害怕他们的害怕。我不想戳破他们。

你看，疏离并不是简单的不在乎，而是藏着这么多复杂的情感。很多疏离型的父母，其实更害怕自己不爱孩子，害怕自己不是好父母。他们担心孩子想要依赖他们的时候，发现他们自己靠不住。

所以有时候，这些父母就会躲到一个远远的、高高在上的权威身份里，有意识地避开和孩子的情感接触。

## # 疏离关系的影响

---

这种疏离关系会给孩子带来什么影响呢？最直接的影响，当然是孩子会在当下怀疑“爸爸妈妈是不是不爱我”。但是不止如此。



根据我的观察，如果一个人来自疏离型的家庭，他在跟伴侣相处中，往往会更难投入一段感情。

比如这一课开头说的这位朋友，她换了好几个城市生活，换了好几份工作，也换了好几任男朋友。在亲密关系中，她很在意维护自己的空间，表现得很独立，以至于她的男朋友都抱怨说：“我觉得你并不需要我。”

有一次坐火车出差，旁边座位上有一对情侣，两个人带着同一副耳机在安安静静听歌。她看到了，觉得浑身不自在，不理解为什么两个人可以这么亲近。

等到这些人有了自己的孩子，也有可能和他们的孩子延续这种疏离的模式。

疏离的家庭同样会影响父母。

很多父母，内心并非不渴望孩子的亲近和关心。只不过他们认为，孩子和父母的联系是自然而然的。其实呢，这种联系是需要悉心培养维护的。

有一天他们会发现，长大后的孩子不依赖他们、也不想回家时，一样会产生落寞的心情。这种落寞可能演变成对孩子的埋怨和控诉，并变成新的家庭矛盾。

## # 给疏离型家庭的两个建议

---

说到这里，你一定想知道，如果自己来自一个疏离型的家庭、或者是正处于一个这样的家庭里，该怎么办？

其实我想，在这个世界，没有哪种活法是一致的、应该的。总有人个性独立一些，有人更依赖别人一些。独立也有很多的好处，特别不容易陷入关系的纠缠，比较自在。

但是，如果你确实感觉这种状态困扰了你，想要改变，那我有两个建议，分别送给孩子和父母。

如果你是来自疏离型家庭的孩子，脱离这种困扰的关键是要学习跟别人分享情感。既要提自己的需要、讲自己的感受，也要试着去理解别人的感受。如果不理解，就直接问对方。这种分享最开始会给你带来很多的焦虑，但是慢慢地，你会发现与他人分享和联结的乐趣。

事实上，我见过的很多疏离型家庭的孩子，都是在成家了以后，才逐渐学会去爱和依赖一个人。因为在成家以后，他们有了一个分享的环境，他的边界也会变得不那么紧密。

而对于父母，我同样想说，从什么时候学习爱都不晚。



只是这种学习需要从理解孩子的需要起步。无论你秉持什么样的教养理念，看见和满足孩子的情感需要，都是重要的事。不要担心自己做不好，有时候，孩子会是我们最好的老师。

其实，过去的事情已经过去了。归咎过去的事情，并不能解决当下的问题。

在关系当中有一个基本的原则，谁意识到了问题、想要改变，谁就要跨出第一步。

今天的思考题是：你有没有自己需要被忽略的经历？它对你的影响是什么？欢迎在评论区留言。

下节课，我们来聊一聊家庭中的角色。下节课我们再见。



## 16 | 错位：孩子“早当家”一定是好事吗？

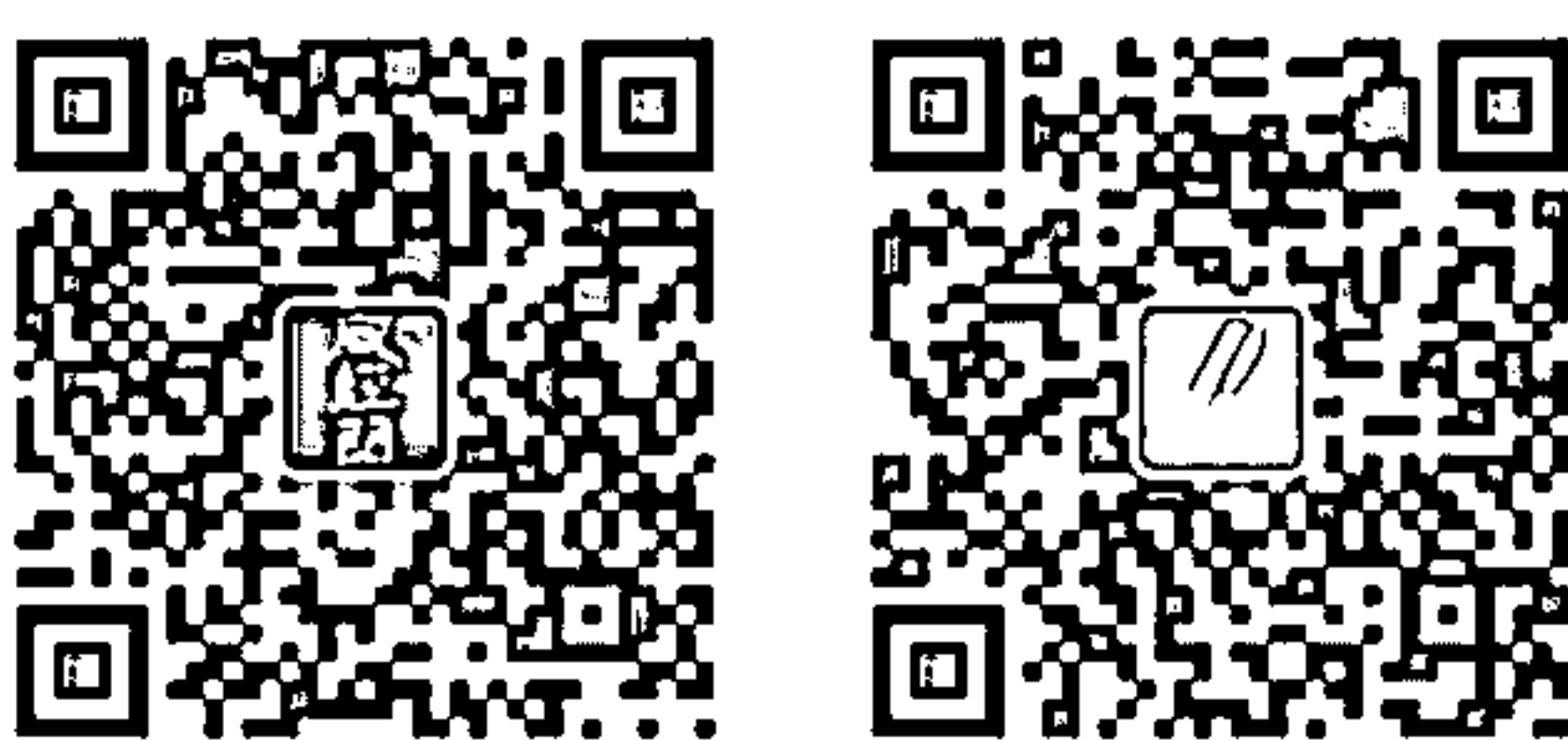
---

前面几节课，我们说了父母和孩子之间的边界。接下来，我们来讨论另一个话题，就是家庭里的角色。

在一个健康的家庭里，父母是父母，孩子是孩子，他们各自的角色不会轻易混淆。父母既和孩子有情感的联系，又能对孩子保持一定的权威。

可是，如果父母和孩子的角色发生了混淆，家庭里会发生什么呢？这节课，我们就来讲讲其中的一种情况：父母化的孩子。

微信：1848636859



### # 父母化的孩子

微信：2284868566

什么是父母化的孩子呢？简单来说，就是孩子承担了太多父母的责任，甚至代替了父母在家庭中的位置。

说起来，孩子想帮父母，这是他们的本能。

比如我听到有人说：“我爸爸是外地人，又是入赘的，我妈妈家的亲戚都有些看不起他。好在我们家人都很看重学习，所以从小我就特别用功，来为我爸爸争气。”

也有人说：“我妈妈是一个很柔弱的人，自从有了弟弟以后，她经常头晕，需要静养休息。那时候我才上小学，但是我就知道放学一回家，要帮着做饭、洗衣服、照看弟弟，我就担心妈妈累着，我担心会失去她。”

还有人说：“自从爸爸和妈妈离婚以后，有好几次我从半夜醒来，发现妈妈坐着在流泪。也许是怕吵醒我，她没有哭出声来，可是我知道她在哭。从那时候开始，我就想，以后我一定要照顾好妈妈，不让她难过。”

你可能觉得，这些孩子都很懂事，这样不好吗？为什么它会成为一个问题呢？

其实，孩子“早当家”可能真的不是一件好事。



在我们的文化里，本身就有美化这种父母化孩子的传统。在物质匮乏又孩子众多的年代，有很多家里的长子或者长女，要帮父母照顾弟弟妹妹，他们需要早早地自立、挣钱、补贴家用，他们在家里代替了父母的位置。这被认为是贴心和懂事。

可是在这背后，很少有人真的去理解这些孩子内心的痛苦和不安。他们背上了与年龄不相称的压力和责任，很多研究表明，这种痛苦会一直持续到孩子成年，影响他们的安全感和亲密关系。

甚至有心理学家认为，父母化的孩子，就是一种心理创伤。

## # 如何区分是否过度

---

当然，不是所有协助父母的孩子，都会变成父母化的孩子。怎么区分这是普通的协助，还是过度了呢？有两个标准非常关键。

第一点是，当孩子协助父母做事时，他们内心是否觉得父母可以依靠。

如果他们内心里觉得父母还是有能力的、可以依靠的，他们心中有安全感，问题就不会太大。

如果他们认定父母靠不住，这就会让他们产生持续的焦虑。

第二个标准是，孩子是以什么样的角色去做事。

如果只是以纯粹的协助者的角色，那他们就还只是帮助父母的孩子。可是，如果他们把自己代入了照顾父母的角色，这种角色错位就会变成他们固定的行为模式。我们就可以说，这些孩子被父母化了。

## # 父母化孩子的特征

---

那么，这些父母化的孩子，会有什么样的心理历程和心理特点呢？让我用一个例子来说明。

我曾经接待过一个来访者，我们就叫她小U。

她自己创业，开一个小公司。人很要强，工作也很努力。工作多年后，终于在大城市给自己买了一套房子。

我恭喜她，问她：“你期待未来的新家吗？”



谁知道她说：“我不期待。虽然我买了房，我从来没想到过要去住，也没想过这个房子是我自己的。”

我问她为什么？她说：“我买完房的那一刻，心里松了口气。我想的是，我父母终于有保障了。万一他们有一天生病了，我可以把房子卖掉，这样他们也就没有后顾之忧了。”

我问她担心什么？她说：“其实也没什么好担心的。父母身体都好，也有退休工资。可是，我心里就是有很多不安，总是忍不住要为他们想。”

小U就是一个典型的父母化的孩子。从她的身上，我们可以看到 父母化孩子的三个特征 。

首先，他们从小被一种匮乏的感觉笼罩，而家里没有办法去解决这种匮乏。这种匮乏有些是真实的，有些是被父母渲染出来的。

回到小U的例子。小U出生在一个小县城里。妈妈是一个没有安全感的人。有几年，她爸爸做生意很不顺，就在家里休息，偶尔打打零工。妈妈总是嫌爸爸没本事，不会挣钱。

家里现实的经济压力夹杂着母亲的焦虑和匮乏，让这句话深深地印在了小U的脑海里：“我家里很穷，父母没有能力，他们以后还要靠我。”

有时候，当她妈妈抱怨她爸爸时，她会跟妈妈说：“没关系，妈妈你以后可以靠我啊。”

有时候，在饭桌上，她还会教育爸爸，要怎么敬酒、怎么夹菜。她觉得爸爸生意做得不好，就是因为情商低，她有责任跟他说这些事情。而爸爸只是嘿嘿笑。

父母化孩子的第二个特征，他们会发展出一种特别的照顾父母的倾向。他们压抑了自己的需要和愿望，而总是把父母的需要和愿望放到前面。

小U就是这样。她想要照顾妈妈，可是孩子的肩膀毕竟是稚嫩的。所以她所能做的事，就是压抑自己的需要和愿望。她还记得，有一年冬天，她的鞋子破了，漏风，穿在脚上非常冷。

她不敢跟妈妈说，怕说了以后，妈妈又要为钱的事发愁。可是她心里也有很多委屈，怪妈妈这么粗心，连孩子的这点需要也看不见。

实在困苦的时候，她还会幻想自己不是父母亲生的，自己真正的父母很有钱，有一天会接她回家。这种幻想缓解了她的压力，可是又让她产生了很多的自责。

到了大学以后，她就开始自己创业了。从赚钱开始，她就有了给家里寄钱的习惯。父母也习惯了想买什么东西就问她要，觉得女儿很能干，可以依靠。

小U说：“心情好的时候，给他们钱我很开心。觉得家里人依靠我，我很有成就感。可是心情不好的时候，我也会想，为什么我要让自己这么累。我替家里的每个人想，可是为什么从来没有

人替我想？”



很多被父母化的孩子都有这种矛盾的心态。一方面，他们感觉自己被依靠，觉得有价值。另一方面，当他们想要依靠别人的时候，却发现自己没人可以依靠，就会感到孤独。

这造成了父母化孩子的第三个特征：他们习惯照顾别人，而不习惯让别人照顾自己。这样，他们就很难和他人建立起亲密的关系。

对于小U，我问她：“你心疼这么多人，怎么没想到找个人来心疼你，让你自己也有依靠呢？”

她说：“我心里其实特别想找个人依靠，可是我从来不会要求和麻烦别人。哪怕是恋爱，我也不知道怎么去跟对方撒娇。”

“那你父母呢？”

“他们更靠不住，万一我把难过说给他们听，我就会想，我爸爸现在这么烦，跟他说会不会增加他的烦恼。我妈妈心里素质又不好，跟她说，会不会她心里的弦崩断了。可是我自己心里一直有很大的不安全感。我睡眠很少，经常做噩梦，梦里就是父母遇到了危险，我要去救他们。”

你看，父母化的孩子背后，是整个家庭的痛苦和无奈。

家有改造人的强大力量。当一个家庭需要大人，而大人又无法胜任他们的角色时，孩子就会收起他们的天真烂漫，努力变成一个大人。

一方面，他们总是强迫地想去照顾别人，压抑自己的需要，觉得只有这样，自己才有价值。另一方面，他们也很害怕跟人建立真正的联系，因为任何近的关系对他们都意味着难以承受的压力和责任。而这种矛盾，就来自他们在孩子的时候照顾父母的童年经验。

## # 如何避免父母化的孩子

---

听到这里，也许你会好奇，怎么才能避免出现父母化的孩子呢？

一个基本的原则是，让父母是父母，让孩子是孩子。

我给父母的建议是：

当你意识到孩子在变得懂事、懂事得让人心疼时，也许这并不是一件好事。

不要让孩子去承担本该大人承担的东西。不要让孩子对家庭的忠心，变成他们的苦心。

哪怕有时候，家里真的有危机需要孩子协助。那也要告诉孩子：“这不是你的责任。这只是暂时的，你只是在帮爸爸妈妈做事。”

让他们明白，什么时候，他们都可以依靠父母。



而我给这些孩子的建议是：

有时候，我们需要去抛下这种过时的忠诚。父母会照顾好他们自己，而你要做的，也是照顾好你自己。

回归孩子的天真烂漫并不是逃避责任，你只是遵循了家庭自然的发展规律。

假如你曾经是那个父母化的孩子，现在已经成年了，我想说：

你需要学习的，不是怎么去更好地照顾别人，而是学习求助，学习依赖他人，学习接受别人的照顾。

如果你已经习惯了照顾别人，依赖别人可能会给你带来很大的内疚，让你觉得自己好像不应该、不配享受这种待遇。那我想对你说：这只是你过去的角色带来的旧经验。而你，需要为自己去创造新的经验。

今天的课就到这里，给你留一道思考题：在你还是孩子的时候，是否有一些时刻，觉得自己不能依靠父母，反而是父母的依靠？欢迎留言分享你的故事。

下节课，我们来聊聊另一种家庭角色的混淆：孩子化的成人。我们下节课再见。

## 17 | 独立：孩子“长不大”怎么办？

---

上节课我们讲了一种特殊的家庭结构：父母化的孩子，这节课，我们来讲讲另一种家庭结构，跟上节课相反，就是孩子化的成人。

### # 什么是孩子化的成人

---

说起孩子化的成人，你可能会想到年轻人中流行的一种文化现象。比如用装有奶嘴的水瓶来喝水，沉迷于二次元文化，跟人交流时喜欢自称宝宝，等等。

对于这种现象，我的想法是，青春期本来就是人生最动荡的时期，在从幼稚走向成熟的过程中，假装回到童年，也没有什么关系。这种幼稚文化，更像是应对成长压力所发展出来的抱团取暖。

不过呢，抱团取暖没什么问题，抱哪个团就很关键。

如果我们是拥抱同伴文化，无论这种文化是成人化的还是幼稚化的，它其实都有离开家庭走向同伴的效果，那这种文化就是在走成人该走的路。

反之，如果我们抱的团不是同伴，而是自己的原生家庭，那你就很容易陷入不能离家发展自己的困境，就有可能把自己卡在一个孩子的角色出不来。这就是我们今天要讲的，孩子化的成人。

什么是孩子化的成人？

从家庭生命周期的角度，孩子长大的过程，是逐渐离家的过程。可是也有很多人，虽然身体长大成人，但心理上却还没有做好离家的准备。

- 在社交功能上，他没有从事这个年龄该从事的学习或者工作，而是选择退守家中；
- 在同伴交往上，对与自己年龄相仿的同伴缺乏兴趣，而是跟自己的父母和原生家庭纠缠不清；
- 在心智发展上，也表现出与年龄不相称的幼稚化的一面；



- 。在家庭结构上，他们一直维持需要被照顾的孩子的角色，而没有办法发展出成人的、能够承担责任的那一面。

他们像是童话里一直保持孩子状态的彼得潘，或者德国名著《铁皮鼓》里的奥斯卡，因为厌恶成人世界，而拒绝长大。这就是孩子化的成人。

## # 孩子化的成人如何形成

---

孩子化的成人是怎么形成的呢？

如果从个体的视角，也许你会说，是这个孩子自己的心理素质不行、抗挫折能力差，所以有了心理疾病。

但是如果从系统的角度看，你会发现，一个成人变得孩子化，通常是因为，这个家里需要一个幼年的孩子。

所以哪怕家里的孩子已经长大成人了，系统仍然会以各种方式把他留在家里，变成一个孩子。

我的女儿今年6岁，有一天，我问她：“长大以后你想做什么？”

她说：“我不想长大。”

我问她：“长大不好吗？可以自己做决定，想吃什么就吃什么，想玩什么就玩什么。”

谁知道我女儿说：“爸爸，我长大了，你和妈妈是不是就变老了？”

然后她说：“我可不想你们变老。”

你看，女儿对长大、变老还没有那么明确的概念，可是她仍然觉得，父母变老是一件可怕的事，所以宁可牺牲自我的发展也不愿意这件事发生。

其实，不只孩子这么想，而且大人也会这么想。有时候看着女儿长大，我和爱人也会暗暗感叹，希望她长大得慢一点，这样我们跟她在一起的时光就能更长一点。

这种朴素的愿望在每个家庭都存在。对大部分家庭，这只是一个想法而已。他们明白，孩子就像是一只射出去的箭，开了弓就没有回头的道理。

可是另一些家庭，孩子和父母的关系非常紧密，孩子变成了父母生活的全部。

当这些家庭的孩子长大以后，离家就会演变成整个家庭的危机。为了回避危机，家庭内部就会产生动力，把成人变成孩子，留在家中。



## # 动力一：为父母提供情感陪伴

---

造成孩子化成人的第一种家庭动力，当然是孩子提供了父母需要的情感陪伴。

我曾遇到过一对母子。儿子已经15岁了，长得高高大大，可就是无法自己按时起床。妈妈给他定了两个闹钟都不管用。所以每天早上，妈妈都要把儿子从床上拖起来，给他套上衣服，穿上裤子，再穿上袜子。

妈妈说，虽然孩子长大了，可是我没办法。我不帮他穿，他就不起床。我睡得晚，有时候熬到两三点，担心自己睡着了没人叫孩子起床，我就不让自己睡。实在熬不住了，我就带我家的狗到楼下溜圈，这样来让自己清醒。

也许你已经听出来了，妈妈和孩子之间有一种特别的互补。太负责任的妈妈，常常就有一个不负责任的孩子。既然有了妈妈这个超级闹钟，孩子自然就不需要别的闹钟了。

可是，这种互补是怎么来的呢？

原来这是一个离异家庭，母亲单独抚养孩子长大。

以前，妈妈工作的时候很拼，儿子就开始在学校闹事。妈妈三天两头被叫到学校去训话。打也打了骂也骂了，孩子就是不消停，所以只好辞职回家照顾他。

说起这一段，儿子说：

“以前妈妈工作的时候，我会怀疑我到底有没有妈。虽然我闹事回家了要挨妈妈的打骂，可是我好歹现在还能见到妈妈，让她也看我一眼。”

儿子闹事是为了让妈妈回家。可是妈妈辞职回家以后，总是闲着，也不开心。儿子呢，却开始起得越起越晚。

我问儿子：“你这么大，怎么能安心地让妈妈这样照顾你呢？”

儿子却悠悠地说：

“这是我给妈妈的一份工作，她不是没工作了吗？如果我不给她这份工作，她就更不快乐了。”

你看，这就是孩子的小心思。有时候，孩子是会通过把自己变小，来给妈妈一份照顾自己的工作。而妈妈呢，一边抱怨，一边却接受了这份工作。最后妈妈舍不得辞职，孩子舍不得长大，两个人就紧紧地绑在了一起。



## # 动力二：维系父母情感的工具

---

造成孩子化成人的第二个动力，是孩子常常成为维系父母联系的工具。

在家庭里，夫妻常常会有对伴侣的一些要求，比如妻子希望丈夫能够对自己有更多的关注和陪伴。

但是，当这些要求得不到回应时，这些妻子常常就不再直接提要求了。

一方面他们似乎觉得丈夫不会响应，另一方面，她们似乎也暗暗认同了，自己的期待和要求并不重要，不值一提。毕竟，没有希望就不会有失望嘛。

可是这些情感的需要又一直都在，所以孩子，自然就变成了父母交流的一个很好的理由。

妻子会跟丈夫说：

- 。 你快点回来吧，孩子想你了。
- 。 希望你多点时间，孩子需要一个爸爸的陪伴。
- 。 希望你耐心一点，孩子希望你不要那么急。

这些孩子呢，常常也知道母亲在用自己当理由，也知道父母在利用他们，有时候他们也会不情愿。可是因为对家庭的忠心，他们也不自觉地扮演起了维系父母关系的桥梁的角色。

一旦这些孩子长大，他们就会担心自己离开了父母的关系是否还能维系。这种担心往往变成孩子化的成人的另一个动力。

就像一个不愿意离家的年轻人说的：

“如果我离家了，那我妈妈还有什么叫我爸爸回来的理由呢？如果我做这点小事就能让这个家庭正常运作，那我当然愿意继续。我愿意继续变成那个理由。”

他说的小事并不小。这不仅意味着他要成为那个维系父母关系的理由，也意味着他要停止长大，一直扮演家里的孩子。

这些孩子化的成人，常常会出现一些心理问题，比如焦虑、抑郁、强迫等。这些心理问题当然不是他们假装的。他们也因此痛苦。但这些心理问题，又正好成为了他们不离家的理由，有了某种家庭需要的“好处”，因此经常会被维持。

这并不是说，这些父母和孩子就乐于接受这样的状况。出现孩子不离家，父母也很着急，希望孩子早点上学工作。孩子自己也很着急。

只是，这种让孩子不离家的特别的心理动力，一直都隐藏在这个家里，变成了家庭的某种潜意识。



# # 如何避免孩子化的成人

---

那么，如果想要避免出现这种孩子化的成人，或者你的家里就有一个孩子化的成人，该怎么办呢？

首先，减弱或消除把成人孩子化的家庭动力。

整个家庭都要理解，把孩子留在家里的动力是什么？是我们家人需要孩子的陪伴？还是孩子变成了维系父母关系的理由？

如果我们发现了这种把孩子留在家里的动力，那每个人都要做出改变，用其他方式来满足自己的这种情感需要。

父母需要寻找孩子以外的空间，也需要给彼此提供更多的情感支持。只有这样，孩子才有自己发展的空间。

其次，像成人一样对待他们。

其实父母对待孩子的方式，也在塑造他们的样子。如果父母对孩子过度保护，总是说你也不行那也不行，那孩子就算在年龄上已经长大了，也很难成为一个成人。

成人的标志，就是为自己负起责任。

有些父母会问，我也希望孩子离家啊。如果我的孩子自己不愿意离家怎么办呢？

这就是我说的第三点：通过谈判，让孩子离家。

我就会鼓励父母跟孩子谈判，共同建立起清晰的规则。谈判本身，就是把孩子当作成人的举动。

你可以这么跟孩子说：“你也可以不去上学，这是你的选择。但是，你已经长大了，你就不能一直呆在这个家里。你要去找一份工作，哪怕打零工也行。”

如果孩子实在不愿意找工作，那我也会鼓励家长至少让孩子接受这样的规则：

不要在白天待在家里。哪怕他们在街上闲逛，或者去图书馆，也不要呆在家里。

因为待在家里会逐渐变成一个习惯，人待久了，人就不愿意出去。这就像一个隐喻，提醒他们应该离开家去寻找自己的生活。

最开始的时候，父母会不放心，孩子也常常会有激烈的反抗。但是任何改变，都伴随着动荡。

而对于那些孩子化的成人，我也想说说：



你要知道，如果你不去外面的世界，你就会错失很多的可能性，人生就像一张五彩斑斓的地图，而你只是缩在了其中一角。试着放开父母，去寻找自己的道路，只有这样，你才能找到你的未来。

今天的课就到这儿。给你留一道思考题：当初你是怎么离家的？对你来说最大的困难在哪里？欢迎给我留言。

说完了这两种特别的家庭结构，下节课我们来看一个人生重要的转折期——青春期。下节课，我们再见。

## 18 | 青春期：如何与“叛逆”的孩子对话？

---

前面的课里，我们讨论了家庭里的角色。这一讲，我们来看家庭的生命周期当中，非常重要的一个转折期：青春期。

说起青春期，可能很多人想到的第一个词，就是叛逆。

没错，叛逆是青春期的典型行为。有些年轻人会激烈地反抗父母，有些则会拒绝跟父母沟通。我就见过很多年轻人，回家把门一关，沉迷于游戏或者二次元的世界。这些都是叛逆的不同形式。

不过我想说，青春期的叛逆并不是每个人成长的必经之路。孩子叛逆不叛逆，其实跟家庭环境有很大关系。

那什么样的孩子容易叛逆呢？以我的观察，青春期的叛逆，经常出现在那些跟父母关系更紧密薇芯：2284868566的纠缠型的关系中。

而那些家庭环境比较宽松、甚至比较疏离的关系，反而不容易造成孩子的叛逆。

为什么会出现这种现象？这就要从孩子进入青春期时，孩子和父母各自面对的问题说起。

### # 孩子：离家前的矛盾

---

先从孩子的角度来说。一般来说，从10岁到25岁这个漫长的时期，孩子都会面临一个重要的人生课题：离家。

无论是发展自我、学习掌握新技能，还是结交朋友。在漫长的青春期，孩子都在为离家和自立做准备。他们要带着一个全新的身体，进入全新的、与家庭完全不同的世界。

可是，在这个阶段，他们对自己的认识还模糊不清。有时候，他们会觉得自己很有力量，愿意去探索世界；有时候，他们又觉得自己很脆弱，想要待在家里，依靠父母。

这种冲突和矛盾会让他们心烦意乱。当他们想要离家的时候，外面的挫折好像在提醒他们家的温暖和安全；可是，当他们回家的时候，家里的限制又好像在提醒他们的脆弱和无能。



所以，孩子在青春期的叛逆，不仅是在反抗父母，更是在反抗他所怀疑的那个虚弱的、没有能力的、想要找人依靠的自己。

他们是在通过叛逆和反抗，来积聚离家的决心。

## # 父母：不经意的配合

---

但是这种想法也不全是出于孩子的幻想。很多孩子陷入冲突和矛盾的状况，进而选择“叛逆”，往往也有父母不经意间的配合。

为什么这么说呢？

跟孩子一样，父母对孩子离家这件事，同样是陌生而矛盾的。

一方面，他们期待孩子更有能力，所以经常会在嘴上说“你要自立一点、勇敢一点”“你要有自己的朋友”；另一方面，他们对孩子的探索，却又充满了担心。

就像一个叛逆的初中女生说：

- 我妈妈总是一边提醒我要自立，另一边却在不停提醒我这不行那不行。
- 当然有时候她不是直接这么说的，她说得很婉转。可是无论她怎么说，我都会能读出她对我不信任。这让我怀疑自己。
- 我是一个不善交际的人，有一次她让我去参加一个不太熟悉的同学的生日party，我不想去，她非说我应该多去结交朋友。
- 就我去了，刚出地铁口，发现她在跟在后面，还小心躲着不让我看见。

不难理解，在孩子和父母的关系越紧密的家庭，这种担心和过度的指导就会越多。这些担心和指导在暗示年轻人，你还没有独立的能力。

作为回应，年轻人就会通过反抗父母，来反抗心中那个不够有力量的自己，叛逆就这样出现了。

而一些民主型的家庭呢，父母一直都知道怎么给孩子探索的空间，这些孩子就很少有严重的叛逆期。

另一些孩子和父母关系比较疏远的家庭，孩子很早就学会了要靠自己，自然也不会有叛逆期。

所以说，面对青春期孩子的叛逆，父母也需要调整他们自己。

怎么调整呢？



当父母担心孩子的时候，他们在认知上需要理解，孩子独立应对社会的能力并不是现成就有的，而是在冒险和探索中逐渐培养出来的。

如果他们的逻辑是：“除非孩子已经表现出了这种能力，否则我就不能放弃保护和控制。”这种保护和控制，就会剥夺孩子培养能力的机会，变成了一个恶性循环。

我曾接待过一个家庭。孩子二十多岁，在国外上学。父母很着急，一直说孩子的各种问题：没有主动性、不跟人社交、学习不够积极。

奇怪的是，明明是在说孩子自己的事，这个孩子却在旁边，一言不发。

他爸爸说：“这几年我自己创业，公司做得不错。周围的朋友都送孩子出国，我们也决定送孩子出去。我们会看一些家长群里的信息，帮孩子报各种课程，帮孩子选择学校和专业。所有的事我们都帮孩子做好了。他只要安心学习就可以了。”

我问孩子：“父母安排的都是你的事，你自己没有意见吗？”

他说：“最开始我也会表达一些意见。可是我父母就会说，去哪个学校、学什么专业，他们都是咨询过权威的人士了，这样就好像我的意见无关紧要。后来我也不想再发言了。慢慢地，就让他们去安排了。”

你看，父母一直提醒孩子要主动，可是在他们塑造的关系里，孩子并不需要为自己做选择和决定。公众号：知识藏经阁。这样孩子自然就不会再去思考自己的未来。他甚至不觉得我是为自己的前途努力，总觉得是为了父母读书，因为父母比自己更热心。

遇到挫折的时候，他们就会变得消极被动，这也可以看作是对父母指导控制的一种叛逆。

当然，父母的这些行为不只是因为认知上的盲点，更重要的原因，还是父母对孩子的情感依恋。

父母已经习惯了参与孩子的生活，把经营孩子的生活当作自己生活的重心。

现在有一个说法，说孩子就像运动员，父母就是他们的经纪人，父母的工作想尽办法让孩子在“竞争”当中获胜。

这里不是评论这种做法的对错，但是有件事是确定的：等到孩子离家自立，“经纪人”就要“失业”了，父母就会因此感觉到一种失落。



# # 跟青春期孩子对话的三点经验

---

爱孩子当然没有错，但是孩子长大了，跟他们相处的方式，自然也跟以前不同了。怎么跟青春期孩子好好对话呢？我有三点经验跟你分享。

首先，尊重孩子的感受。

几乎所有叛逆的青春期少年都会说：我的父母不理解我，所以我跟他们沟通也没有用。

有一次，一个孩子对我说：

- 我原来在学校里遇到一个老师，总是骂人，对我也很不友好。
- 当我回家跟我父母说这个老师有多讨厌时，你猜我妈妈怎么说？
- 我妈妈说：我们不能控制自己没法控制的事情。你应该想想，这种挫折给你带来了什么样的磨练呢？

妈妈说的有错吗？当然没有错。她也只是想安慰孩子，可是在儿子听来，这段安慰实际上是在否定他的感受。当然不只是简单的一句话，而是一种长久出现的关系模式。

那妈妈为什么习惯这么说话呢？

这种语言习惯背后，是妈妈无意识地觉得，我要指导和保护孩子，孩子遇到困难，我不能没有办法。这对一个更小的孩子也许是对的，可是对于一个青春期的孩子，他们更期待父母是平等的、能够理解他们，而父母却还在扮演一个无所不能的角色。这种角色的错位，就会让孩子觉得父母不理解他们的感受，他们的沟通也会越来越难。

那么，怎么才是尊重孩子的感受呢？

有时候，你可以只是听他们说，了解他们的感受，本身就是一种安慰。

另一些时候，你甚至可以跟他们一起指责那个老师很讨厌。

要知道，青春期的孩子是欢迎偏见的，他们需要那种站在一起、同仇敌忾的感觉，这会让他们觉得你更像同辈而不是长辈。

当然，这不意味着父母要完全跟随孩子的想法和意愿，可是你能理解孩子对你的期待，你就可以判断自己是不是要满足这种期待。理解孩子的感受，是一切沟通的前提。

第二个建议是，重新划定和孩子的边界。

青春期的孩子需要一个比以前更坚固的边界，会对门啊、锁啊这些象征边界的东西特别感兴趣。其中最重要的一扇“门”，是孩子慢慢有自己的秘密，有自己的情绪和感受，他们不被别人影响、知道，即使父母也不行。只有这样，他们才能慢慢地整理自己，理解自己。

当然，划定跟孩子的边界，不意味着不能跟孩子交流，只意味着你需要学会敲门，并尊重孩子拒绝的权力。

你也许会发现，青春期的孩子并不像以前那么需要你了，而你，也要学会慢慢接受这一点。

最后一个建议是，给孩子更多的选择。

青春期的孩子需要自主性。所以，每次给孩子提要求的时候，都给他们多一些选择。

从“你应该这样”，变成“你要么这样，要么这样，你想选择哪一样呢？”

如果他们说，这都不是我想要的，那就进一步问：“你想要的是什么？”然后评估他们要求的合理性，再来决定是全盘接受他们的意见，还是只接受其中的一部分。

其实，尊重孩子的感受，重新划定和孩子的边界，给孩子更多选择，这些都是具体的做法。更重要的是明白，孩子总有一天会离家。父母该放手的时候，不妨就慢慢地放手吧。

今天的课就到这儿，给你留一个思考题：在你青春期的时候，有没有什么“叛逆”的经历？欢迎留言和我分享。下节课我们再见。



## 19 | 离婚：分开了，怎么不伤着孩子？

---

前面的课程我们讲了家庭遇到的难题和解决方法。这些问题有一个共同点，都是在“家”这个框架里发生的。

但是有一种情况，就是“家”这个框架已经消失了，我们却仍然需要去处理很多情感难题，这就是离婚。

### # 如何理解离婚

---

如今，离婚已经变成了一种越来越普遍的社会现象。

从传统观念上，很多人会把离婚看作是一个问题，一种失败，认为是两个人搞砸了，没有办法经营好自己的家庭，才会导致离婚。

但其实，离婚也可以看作是一个解决问题的办法。正是因为婚姻中出现了无法解决的持续的伤害，人们才选择了离婚的。

离婚当然也会带来伤害，但是人们离婚，是因为不离婚所带来的伤害也许更大。

既然离婚是停止伤害的解决办法，那我们就要想，在什么用的情况下，这个办法会真的起效呢？

关于离婚对大人的影响，我们在上一门课程《亲密关系》中，已经有所涉及。这节课，我们重点来讲，如何减轻离婚对孩子的伤害。

### # 离婚带给孩子的伤害是什么

---

要弄清怎么减轻离婚对孩子的伤害，我们要先理解，离婚对孩子的伤害究竟是什么。

家庭解体的时候，孩子受到的最直接的冲击，就是“家没了”。



几乎所有的孩子都会经历这个阶段：

- 在家庭解体之前，他们会非常努力地想让家庭维持下去。
- 在父母离婚之后，家的残缺很容易被孩子理解成自己的残缺。所以当看到别人有完整的家庭而自己却没有时，这些孩子常常会觉得自己低人一等。
- 而那些总是被父母卷入冲突的孩子，更是会责怪自己，觉得是自己做得不够好，才会导致家庭的解体。

但如果处理得好，孩子也会慢慢从父母分开的冲击中走出来。他会觉得自己还是有家的，只是家庭成员少了一个人。如果抚养者有足够温暖和安全感的话，孩子也会有安全感和归属感。

至于孩子是否能接纳这个家庭的特别，很大程度取决于家里大人的态度。

如果大人觉得这是一件羞于启齿的事，那么孩子也会把它当作一个不可告人的秘密。如果大人自己的接纳程度比较高，那孩子自然也会接纳它。

就像一个单亲家庭的孩子在介绍自己家的时候很自然地说：“我家只有我和妈妈，可是她是世界上最好的妈妈，我很幸福。”

可就算孩子跨过了这个特殊的阶段，接纳了自己有一个特别的家，还是会有一些情感的暗流可能对孩子造成伤害。有些复杂的情感，是很多人不容易体会到的。

在这里，我想和你分享常见的三种伤害的来源。

伤害的来源之一，是孩子必须在分开的父母之间做一个选择。

这个选择不只是现实的抚养权的选择，而是情感上依赖谁的选择。

一般而言，孩子对父母都是有感情的，选择依恋一个人而放弃一个人，对他们是太难的一件事。

而最糟糕的是，孩子需要跟原先的依恋对象分开，去跟另一个人生活。

我就见过一个孩子，妈妈为了离婚放弃了抚养权，孩子依恋妈妈，却只能跟爸爸生活。当然爸爸对他也不错，但是孩子还是表现出极大的不适应。

那个孩子说：

- 那段时间我不知道是怎么过的。我觉得我快要死了。
- 爸爸晚上下班回来，也会跟我说几句，我知道他想安慰我，我却心不在焉地嗯嗯应付着。
- 谁都不能提妈妈，一提她，我的眼泪就会掉下来。我每天晚上做梦，都会梦见她。

不需要过多解释，孩子需要很艰难的调试，才能适应这种转变。

伤害的来源之二，是父母之间的矛盾和伤害波及到了孩子身上。



一方面，孩子的情感会受依恋对象的影响。比如，当妈妈对爸爸还有很大恨意的时候，孩子通常也会和母亲一样去恨父亲。而另一方面，孩子又想去爱、想去依靠自己的父亲。这样，他就陷入了一种非常矛盾的感情。

我就见过一个初中的孩子，父母很早就离婚了，跟着妈妈生活。父母分开的时候很不愉快。但是，这个父亲对孩子却倾注了极大的感情。他总是给孩子买贵重的礼物，节假日也会请孩子去各种高档的地方吃饭，孩子遇到什么困难，他也是义无反顾地支持。

可是孩子还是不能接纳他。他说：

- 。 每次跟我爸爸在一起吃饭，我就很警觉，像是到敌方阵营里的间谍，完全没有办法放松。我也知道我爸爸对我很好，可是这改不了他是一个坏人的事实。
- 。 为什么他坏呢？就因为他伤害过我妈妈，所以我也不能接受他。

有一天他还问我，有没有一种技术，可以改变身上的基因，他只想要妈妈的那部分基因，不想要爸爸的那部分基因。又有一段时间，他跟我说，他想从爸爸的姓改成妈妈的姓。

其实，基因和姓名都只是隐喻。这背后真正的原因，是他想剔除这种情感的冲突，来让自己变得一致，否则，他不仅没有办法接纳爸爸的感情，甚至没有办法接纳自己作为爸爸儿子的一部分。这种情感上的矛盾和疏远，无论对父亲还是对孩子，都会变成一种伤害。

当孩子被迫在矛盾的父母之间做出艰难的情感选择，他们就会面临另一个问题，就是关系的纠缠。这也是伤害的第三种来源。

前面的课程我们已经讲过，父母和孩子之间的过于亲密、边界模糊，就容易出现关系的纠缠。而在单亲家庭里，就容易出现这种情况了。

一般来说，在单亲家庭中父亲或者母亲会和孩子的关系非常亲近。抚养者和孩子都很容易把自己的情感寄托在对方身上，但是这种亲近带来的不只有温暖，也有伤害。

我曾见过一对母子，母亲一个人抚养孩子。小时候妈妈脾气急，有时候会打孩子，后来孩子长大了上了初中，发起脾气来，会跟妈妈动手。

我问起两个人的矛盾，孩子说：“我妈妈一直对我有很高的期待，可是我完不成她的期待，我就觉得自己很没用，甚至有时候不想活了。”

妈妈说：“我没有啊，也许以前有，可是现在我已经接受了你成绩不好，只要你快乐就行。”

孩子却说：“你就是一个成功的演员。嘴上说没有，心里其实比谁都在意。”

妈妈叹了口气跟我说：“所以我都不敢叹气，因为我一叹气，他就会生气，有时候会骂我。”

我问孩子为什么对妈妈的叹气这么敏感，孩子说：“因为她一叹气，我就觉得她是在否定我，那我当然很生气。”



孩子对母亲的敏感，就是两个人相依相伴、长久训练的结果。当孩子完不成妈妈的期待时，妈妈说放下了，孩子却仍然不依不饶，他不能原谅妈妈，也不能原谅自己。当孩子逐渐长大，母亲的管教越来越多。两个人冲突也越来越多。

可孩子却说：“以前是我需要妈妈，可是现在是妈妈更需要我了。我就是把生活弄得一团乱，好给我妈妈一些机会来管我，如果不来管我，她的生活还有什么呢？”

原来，儿子就是用这种方式，来满足妈妈的需要。可是妈妈真来管他的时候，他又会变得很不耐烦，母子之间就陷入了无休止的纠缠当中。

这个儿子已经长大到了离家的阶段，而在这个阶段，母亲和孩子都会放不下彼此，因为毕竟他们相依为命这么久了。这回造成额外的冲突和伤害。

## # 如何减少伤害

---

那么，怎样才能减少离婚带给孩子的伤害呢？其实，理解了伤害发生的原因，我们也拥有了减轻伤害的线索。这里有三个要点。

首先，想要不伤着孩子，要避免父母之间的矛盾延伸到孩子身上。

如果父母的矛盾在延续，孩子的内心，也会变成父母情感的战场，这样孩子就很难有空间去发展他们自己。

这并不是说两个人离婚以后一定要做朋友，而是说，要学会把伤害留在过去，把离婚当作一个结束。

因为无论过去有多少的爱恨情仇，现在你自由了，你能从这种情感羁绊中解脱出来，而孩子，也应该拥有这种自由。

其次，要处理好孩子养育上的矛盾。

一对伴侣离婚以后，他们就不再是夫妻了。可是作为孩子父母，他们仍然有很多需要协作的地方。

要让一对离婚的夫妻协作可并不容易，本来他们就是因为协作不好才离婚的，在孩子的养育上，一定也是有很多不同的观点，在孩子养育上的协作，当然也会遇到很多的挑战。

那么怎么才能协作得好呢？我们在前面的课程说过，父母在养育孩子的时候，要注意划清彼此的边界，离婚的父母尤其要注意这一点。



如果孩子跟了某一方，在养育孩子上的做法另一方再看不惯，也不应该去发表意见，更不能去纠正和干预，除非对方愿意听。否则，很可能不仅帮不上忙，反而引来了混乱。

相应的，一方也可以要求在自己陪伴孩子的时间里，让孩子只听自己的。

这样，孩子才可能把两方的爱整合到一起，不会在父母的矛盾中左右为难。

第三，分开以后，父母也要有孩子以外的生活空间。

有一些离婚的人会觉得，我已经对不起孩子了，就不想再去找另一半，我只要跟自己的孩子过好就行了。

当然这么想也是一种选择，可是他们没有想过，如果孩子变成了父亲或母亲的全部，就意味着父母把自己放到了一个这样的位置：要为孩子的一生负责，而孩子也自然觉得他应该为父母的一生负责，这种沉重的负担，很容易把爱变成怨。

我见过一些离婚之后却仍然过得好的家庭，这些家庭有一个共同的特征，就是他们有孩子以外的生活资源。父母有自己的工作，有自己的朋友，有其他家人的支持。孩子呢，慢慢也会有一些自己的朋友。

所以，减轻孩子伤害的最大秘诀，就是离了婚仍然过好自己的生活。

如果孩子既能从父母那边获得情感上的支持，又不用承担抚养者情感上的负担，那他们就能更好地发展他们自己。

今天的课就到这儿。给你留一道思考题：你有没有见过一些虽然离婚了、但把生活处理得很好的人？他们是怎么处理的？欢迎给我留言。

说了这么多家庭中的“问题”，下节课就来聊聊，到底什么样的家庭才是好家庭呢？下节课我们再见。

## 20 | 疗愈：什么样的家庭才是好家庭？

---

在前面的课中，我们已经讲到了家庭会遇到的各种问题和挑战。说了这么多家庭的问题，也许你会好奇，那什么样的家庭，才算是一个好的家庭呢？

今天这节课，我们就来讲讲这个话题。

### # 有修复能力的家庭

---

说起好的家庭，也许你马上就会想到夫妻恩爱、母慈子孝的场景。餐桌上，妈妈会慈爱地跟女儿说“妈妈最爱你”，

丈夫会热心跟妻子讨论全家旅游的计划。这些温馨的画面，当然也会出现在我们的家庭生活中。

但如果你觉得家庭天然就应该是这样，那多少有一点把家庭理想化了，就好像把奢侈品当作了日用品，认为它应该每天都有，每个人都有，否则的话，就是一种反常。

其实不是这样。如果你把镜头拉近看就会发现，即使再和谐的家庭，也会有很多的冲突和矛盾。那个跟女儿说最爱你的妈妈，转头会瞪着眼睛斥责女儿“不写完这篇作业就不许看电视”，那个跟妻子讨论旅游计划的丈夫，也会因为妻子看一部很无聊的电视剧而对她嗤之以鼻。

如果你再把镜头时间拉长，拉到家庭整个生命周期，你就会发现，每个家庭原来都会遇到这么多的危机，经历这么多惊涛骇浪的时刻，有些危机甚至关系到了家庭的生死存亡。

所以，好家庭里一定有温馨，但不能说温馨是家庭的全部。那究竟什么样的家庭才算好家庭呢？

曾有一个学员问过家庭治疗大师米纽庆这个问题。米纽庆回答说：

一个理想的家庭，其实就是一个有修复能力的家庭。并没有一个家庭是没有冲突、没有问题的。只要这个家庭具备了修复冲突、解决问题的能力，那它就是一个足够好的家庭。



你看，这很像我们中国人常说的：家家有本难念的经。好的家庭，不是家里的经容易念，而是不管它有多难念，也会想办法把它念下去。

一个有修复能力的家庭，就是一个足够好的家庭。别小看这句话，它把好家庭，从标准的、静态的、理想化的模板，转变成了动态的解决问题的能力。

而我们看待家庭所遇到困难视角，也因此发生了变化。

通常我们认为，一个家庭遇到了难题，就说明了这个家庭不好。可是，如果你认同，好的家庭就是有解决问题能力的家庭，在家庭遇到的很多事上，你就会有不一样的看法。

我曾经处理过很多出轨的家庭。有时候我会跟他们说，伴侣出轨了，当然这是一件很伤人的事，你可以选择原谅，也可以选择原谅。

可是如果你选择原谅，那出轨就不是这个问题的全部。故事的另一半，是我们遇到了一个这么大的困难，我们怎么去面对，怎么去解决。

要知道，家庭面对问题的反应，正是这个故事最重要的另一半。受伤、指责、抱怨是一个故事的版本，重新发现彼此、原谅和放下也是一个故事版本。它是一个什么样的故事，取决于你们现在的行动。

所以，不把家庭遇到的问题看作是一种情感的缺陷，而看作一个需要去解决的难题，这个视角常常会给家庭带来新的生机。

让我再来举个例子。有一个姑娘，曾有一段维持多年的恋情，投入很深。可是因为这段关系实在太纠缠，两个人就分手了。为了早日走出分手的痛苦，她很快又找了一个男朋友，并结婚了。该怎么看待这样的感情和这个小家庭呢？

从理想爱情的角度，似乎这段感情有它的瑕疵。我们通常会认为，也许这个女生不对，不应该利用这个男生来疗伤，这对男生也不公平。

可是从解决问题的角度，你就会有不一样的看法。你就会想，其实任何一段感情，都有它自己特别的开始。一见钟情是开始，两小无猜是开始，在失恋中认识新欢，也是一种开始。

比开始更重要的，是两个人怎么去发展和维持彼此的感情。

我们都见过很多爱情故事，有完美的开始但最后分手了。我们也见过很多爱情故事，是从失恋后找到新欢开始，最后终成眷属的。

这是说他们这段感情没有问题吗？当然也不是，也许这个女生确实放不下旧情，也许这个男生会觉得自己被利用。

可是从解决问题的角度出发，我们就不会总是盯着这些缺陷，而是会去看我们能看到的事，并从中发现新的可能性：也许这个男生会提供给这个女生别人提供不了的安全感，也许这个女生也会在新的感情中发现什么是更可靠的关系。



如果这对伴侣有办法去解决他们遇到的这个问题，那这段恋情就会从借别人疗伤的故事，变成开局曲折但结局完美的故事，而曾经念念不忘的前任，也会变成两个人情感故事的注脚。那这个新的家庭就会是一个好家庭。

当然，这么说并不是否认问题解决的难度。对任何一个家庭，问题都不会凭空消失。家庭的问题也往往不是一个人能解决的，需要家庭成员的共同努力。

那么，好家庭在解决家庭问题的时候，有没有什么共通的特点呢？

我在咨询室里，在那些更善于解决问题的家庭中，发现了几个特征。在这里分享给你。

## # 特征一：正视问题

---

好家庭的第一个特征，是能够正视问题。

好的家庭有一种天然的诚实，他们愿意去沟通遇到的事情，而不是隐藏秘密，或者粉饰太平。

家庭的问题通常有两个层面：

一个是 事实层面 上的，比如丈夫要去外地工作；

另一个是 关系层面 的，比如丈夫去外地工作后，夫妻感觉彼此生疏了。

我发现，越是好的家庭，越善于正视和讨论关系上的问题，越是关系紧张的家庭，越容易说：“我们没有问题。”

为什么会这样呢？也许这些家庭也感觉到了问题带来的困扰。但是，他们又不相信自己能够解决这个问题，于是就用一个善意的谎言掩饰过去，来避免面对问题时的焦虑。渐渐地，这些问题就变成了房间里的大象。

就像一个孩子曾跟我说：

- 我爸妈总说，我们是一个幸福的家庭，很长时间我也相信我们家关系都很好。可是我去同学家吃饭，看到他们在饭桌上是有说有笑，每个人都可以聊自己的烦恼，而我们家吃饭永远都是沉默着不说话，那我就开始怀疑了。

还有另一种更极端的情况，如果家庭当中一直有人受到伤害，但是家人却一直在掩饰这个问题，那么这个受伤的人，就会对整个家庭都产生怨恨。

就像传记《你当像鸟飞往你的山》这本书里，哥哥一直对妹妹有身体上的虐待，但父母却一直掩饰说没有问题，甚至否定妹妹的记忆，妹妹受的伤一直没有被承认和看见，这也变成了妹妹心中的痛。



如果一个问题不被承认，甚至变成了家庭的秘密，那么讨论怎么解决问题，自然也无从讲起。

## # 特征二：良性的互动模式

---

好家庭的第二个特征，是形成一种解决问题的良性的互动模式。

不知道你有没有这样的印象，有些家庭在讲话，你听着都会很享受。他们不一定在谈很重要的事，但是每个人都很有兴趣说自己的事，也有兴趣听别人的事，家里的氛围是很轻松的。有这样的互动模式，当他们面临问题时，才能够有对彼此的理解和支持。

可是有些家庭讲话的方式，会让你感觉到很闷，甚至想要逃离，他们的谈话里包含着很多的控制和否定。

就像一个在外读书的儿子向爸爸抱怨说：

- 。你说我不跟你们交心，可是我跟你们讲什么呢？你跟我说话，就只会问我学习好不好，你有关心过我在想什么吗？关心过我生活怎么样吗？

他爸爸当然不是不关心他，只是一家人都习惯了用这种让人不太愉快的方式来表达关心。

当有人想表达一下心里的担心时，另一个人常常会说：“你想这么多干嘛？”

可能在说话的人看来，“你想这么多干嘛”

是一种安慰，而听的人却感觉到一种拒绝，感觉对方的意思是“我对你说的不感兴趣，你不要再说了”。久而久之，家里就变得没有什么话好说。微信：1848636859

在一个无法良好沟通的家庭里，解决问题也会变得很困难。

## # 特征三：良好的家庭结构

---

好家庭的第三个特征，是有一个良好的家庭结构。

什么是良好的家庭结构？就是夫妻应该是家庭最重要的子系统，两个人要相互支持，共同支撑起这个家。

前面的课里，我们说过很多次这样的家庭结构，母亲和孩子相互依赖，而父亲找不到家里的位置。

就像一个爸爸抱怨说的：“在我们家，别说孩子，连我们家养的狗，都比我重要。”

爸爸处在这样的位置，当爸爸要去管教孩子的，孩子当然不会不听爸爸的话。

而妈妈呢，不是埋怨孩子为什么不听，而是埋怨爸爸为什么这样教育孩子。似乎问题不是出在孩子身上，而是出在爸爸身上。

当妈妈批评爸爸的时候，实际上就消减了爸爸的权威。而一个好的家庭，就会通过父母对彼此的支持，重塑造彼此在家庭中的权威。只有这样的家庭结构下，家庭的问题才更容易解决。

给你留一道思考题：你们家庭解决过的最大的危机是什么？你们是通过什么样的方式解决的？  
欢迎留言跟我互动。下一讲我们再见。



## 21 | 自我发展与家庭发展：一部生命史

---

我们的课程，从两人世界，讲到三口之家，从如何与原生家庭相处，讲到如何培养下一代，现在已经逐渐接近尾声了。

在这一节课，我想带你从一个更大的、生命发展历史的角度，来理解家庭的意义。

### # 愿望的派遣

---

让我先从我自己的故事讲起。

我出生在舟山群岛的一个小岛上，岛上的人世代捕鱼为生，像我这样的读书人，是很少很少的。

我父母对我有期待，但在重大的人生选择上，比如读什么学校、选什么专业、做什么工作，从来没有干预过我。所以我一直觉得，我能成为一个研究人心的心理学博士，一个能够写书、讲课、影响他人的人，是我自己选择和奋斗的结果。

小时候，我也经常听我妈妈讲她的过去。那是一段苦难的家族历史。

我外公很早就去世了，留下5个孩子。那时我妈妈才8岁，村里已经开始发展夜校，由一个下乡的知青教村里的孩子读书认字。

村里其他孩子都去上学了，我妈妈背着自己缝好的小书包也要去，走到山岗上，被后面追来的外婆硬生生拦了下来，夺走了她的书包。

后来那个老师还专门到过外婆家，说我妈妈机灵，劝外婆让我妈去上学。

外婆说：“她是个女孩子，读什么书啊？以后嫁人就好了。”

从现在的角度，你当然可以说是我外婆不近人情重男轻女。可是那时候，外婆也是很难的。她要一个人养五个孩子，需要一个帮手。她也担心女儿认了字，有一天会远走高飞。



这个家庭没法再承担一个孩子，而需要有一个大人。所以从8岁开始，我妈妈就已经是一个大人了。而没有读书认字，变成了她一辈子的遗憾。

我一直不觉得我的发展和我妈妈的经历有什么特别的联系。直到有一天，我妈妈带我去银行存钱，有个银行柜员嘲笑她连自己的名字都不会写，她却说：“虽然我不认字，可是我儿子是博士，他读过很多书，还写过书。”

那时候我才知道，我读书的一部分，是为我妈妈读的。我想弥补她童年时候的遗憾。我想让她为我骄傲。

当你带着家庭的视角去观察个人的发展，你会发现很多时候，下一代的人生道路，往往来自上一代埋在心里没有达成的愿望。

德国著名家庭治疗师海尔姆·史第尔林（Helm, Stierlin）曾提出一个理论，叫 派遣理论 。

这个理论是说，在孩子长大的过程中，父母会把他们未能完成的愿望“委派”出去，让孩子去执行。这种影响，往往不是口头的教诲，更多的是来自潜意识的影响。

比如，我父母虽然自己没受什么教育，但他们从小就愿意给我买书。为了让我接受更好的教育，初中的时候，我们全家就从农村搬到了城里。他们没有给我压力，但塑造了我的价值观，让我觉得读书是一件备受尊崇的事情。现在我想，这种价值观，是从我母亲的遗憾那里来的。

还有的时候，上一代的愿望太隐秘了，甚至连父母自己也没有意识到，但它仍然在无声无息影响着下一代。

我有一个来访者，他的生活一直很动荡，在不同的城市游历、折腾，最后还开了一个民宿，装点得很漂亮。他对自己的生活还算满意，唯一放心不下的就是他妈妈。

他妈妈经常跟他唠叨说：“你就不能找个安稳点的工作嘛？你已经一把年纪了，该稳定下来了。要是你成了家，有了孩子，我也可以安心了。”

表面看来，他的妈妈和很多老人的心态差不多，希望孩子尽快安定下来。可是，当我问起他妈妈的经历时，却有了不一样的发现。

原来，她妈妈年轻的时候，是从很远的地方嫁到了父亲所在的村里。那是一个大家族，所有的人都有同一个姓，只有极少几个外地媳妇。而他妈妈好像一辈子，都是村里的那个外人。

有很多次，他妈妈也想往外走，去看看外面的世界，甚至有一两次，她真的动身去大城市打工了，但是又因为各种限制，很快回来了。

他妈妈是一个爱走动的人，有好几次儿子带她去旅游，她都很高兴。

有一次，他们走在一条充满花香的路上。妈妈忽然跟儿子说：

“你说，如果我一直沿着这条路走啊走，一直走下去，会遇到什么？”



儿子听着有些恍惚，他忽然想起来，在他很小的时候，经常看到母亲望着通往村外的路发呆。也许那时候，妈妈也在想，如果我沿着这条路一直走啊走，走下去，会遇到什么呢？

那一瞬间他忽然明白了：“我为什么这么向往自由，为什么不喜欢在一个地方停下来，就是在走我妈妈一直想走而一直没有走成的路啊。”

你看，从言语上，他妈妈希望他能早点安稳下来，可是妈妈年轻时心里真正的渴望，却在儿子心里扎下根来。

这种愿望的派遣，有时候会被孩子接受，变成连接两代人的纽带。

但有些时候，它也会不被接受，会被孩子认为是父母给的束缚。

也有些时候，孩子接受了父母的愿望，却不能成功实现它，它就会变成两代人的挫折。

而不论是哪一种情况，个人发展和家庭之间，就像一股缠在一起的绳子，是很难分清彼此的。

## # 创伤的代际传递

---

上一代传递给下一代的不只是愿望，有时候，上代经历的创伤也会传递下来。

我们经常听到的，对“原生家庭”的种种抱怨，就是在说这种代际创伤的传递。

比如，电影大师伯格曼的电影《秋日奏鸣曲》中，刻画了一个不懂怎么爱女儿的钢琴家妈妈。在面对女儿的责难时，她说：

- 。 我不记得我的父母曾经碰过我，不管是爱抚还是惩罚。我对任何和爱相关的东西都很无知。温柔、接触、亲昵、温暖，只有通过音乐，我才得以抒发我的情感。

很多父母对待孩子时有种种问题，往往是因为他们也没有被自己的父母好好爱过，不知道如何去爱。

而他们的父母呢，也不是不爱自己的孩子，而是在社会动荡的大背景下，个人命运变得很渺小，顾不上爱了。

上一代经历了很多苦难，正是这些苦难，让他们要封闭自己的感觉，压抑自己的欲望和需要，追求绝对的稳定和控制，而这些习惯被带到养育孩子的过程当中，就变成了问题。

在说起自己的原生家庭时，很多人跟我说：“我知道父母的弱点。我最害怕的，就是活得跟他们一样。可是我不知不觉，就活成了他们那样。”



不想活得跟父母一样，这是对父母的嫌弃和怨恨吗？也许有一部分是。但是另一方面，想要活得跟父母不一样的背后，也是一种渴望，对新的活法和可能性的渴望。

你有没有想过，这个渴望不止来自于你，也许也来自于父母。也许在父母心里，也曾渴望过能活出不一样的自己，只是随着时间的流逝，这种渴望在父母心中逐渐沉寂，却被你继承下来，变成了对父母的反抗。

我们说原生家庭的创伤会延续，并不是说你的生活就是被原生家庭限制和决定了。恰恰相反，如果你也有一些来自家庭的创伤，而你能够想办法医治你自己，你医治自己的过程，可能正是医治整个家庭的过程。你在为自己找一条新路的同时，也在为整个家族找一条新路。你可以是家族历史上的疗愈者和拓荒者。

就像我经常跟我的来访者讲的：

“你看，这是上一代的人经历的苦难。他们不可避免地影响了你。可是，你能不能通过你的努力，让这种伤害就在我这儿停止呢？”

如果你可以，那你的孩子也会有更多的自由去发展他们自己。

如果你不能，那你的孩子就会带着这种影响，继续去探索治愈家庭的艰难的道路。”

## # 个人发展和家庭发展的关系

---

我们生活在一个彰显自我的时代。这个时代不太讲家族使命，讲的是个人奋斗和自我发展。这是一个进步。

但如果用更广阔的视角来看？这个进步，也可以算作家族发展的进步：你实现了家族和前辈一直都没有的那种自由。

当你从家族发展的历史来看，会发现自我的发展从来不是个人的事情，它是以家庭为单位的、是整个生命发展历程的一部分。它不是一场个人赛，而是一场接力赛。

这场接力赛背后，是整个生命波澜壮阔的发展史。这场漫长的比赛从你出生之前已经开始，在死去之后还会继续存在。

而如今，接力棒交到了你的手里。你从父母和先人那边继承了他们的痛苦和挣扎，也继承了他们的力量和资源。

也许跑着跑着，你看到了不一样的风景，有了不一样的眼光和成就，也许跑着跑着，你遇到了前人想象不到的困难，你痛苦彷徨，不知道路在何方。



可是无论如何，你要知道，你不是一个人。你的背后，是那些看不见的，来自现实的父母，和遥远历史先人的，热切的眼光。

为什么要发展自己？为什么要经营好一个家庭？为什么要了解这些家庭背后细微的爱恨情仇？为什么要学这门课？

就是为了治愈那些遥远的伤害，通过发展我们自己。

也是为了保护我们的孩子，通过发展我们自己。

这样，当我们有一天把这根交接棒交给孩子的时候，孩子就可以说：“我知道怎么爱人，因为我也被我的父母好好爱过。”

而爱，正是这场接力赛真正传递的东西。它能化解伤害，治愈人心。

说到这里，我们的课程就要跟大家说再见了。

谢谢你的陪伴，希望你能在你的家庭里，放下伤害，找到爱。再见。

# 海贤问答 | 对方总是拒绝沟通，该怎么办？

---

感谢你和《家庭关系》一路同行。在课程更新期间，我收到了很多朋友的留言，在这里给你做了一期加餐。

读者 问题一：

"现在很多谈论家庭关系，都是站在年轻人的视角，所以出现了很多责怪原生家庭的声音，比如说父母皆祸害。而我覺得，这种声讨对家庭里的老人并不公平。老师能不能从老人的角度来谈谈家庭的问题？"

陈海贤

家庭不只是温情，也有权力斗争。从父母的声音占主流，到年轻人的声音占主流，这背后是时代发展带来的权力变迁。

在传统社会，老人是家里最有权力的人。他们是秩序的制定者，也享受着后辈的尊崇和权威。

可是随着时代的发展，家庭里的权力开始从老人转向年轻人。人们对老人的印象，变成了控制和唠叨、落伍和守旧。

父母皆祸害这种思想的流行，不仅代表了心理学的流行，也代表了这种权力变迁。

这种权力变迁在家庭里的意义是什么？如果我们把权力理解为被优先满足的需要，那老人的需要和年轻人的需要的区别在哪里呢？我觉得最大的区别，是融合与分化的区别。

老人是渴望融合的，是在一起，是“四世同堂”，是“父母在不远行”，是“乐享天伦”……老人更看重家庭的价值，也希望在家里自己的话有人听。

而年轻人的渴望是分化，是离家。是自由和自主。

所以，当权力发生变迁的时候，年轻人对分化的渴望，就成了一种价值正确。

谁对谁错呢？当然老人的需要和年轻人的需要，都有合理的地方，每个家庭都需要找到一种平衡，让老人的需要和年轻人的需要，都有一定程度的满足。



在家庭关系里，有一个理论，说家里的每个人其实都心里有一个小账本，计算着自己的付出和得到。如果自己付出多，得到少，就会产生不公平感，觉得自己被剥削了。

有一句话说得好，“孩子总觉得父母欠自己一声道歉，而父母总觉得孩子欠自己一句感谢。”这就是这个小账本算出来的帐。

从老人的角度，他们辛苦养育了自己的孩子，如果孩子完全忽略他们的感受和需要，不愿意再亲近他们，反而来指责他们做得不够好，这对老人确实不公平。

一些老人会用激烈的方式来反对这种不公平，比如抱怨和指责年轻人。而另一些呢，其实开始变得顺从，甚至战战兢兢，以至于不敢面对自己合理的需要。他们认同了“我有错”的想法，总是对孩子的情感分外敏感，担心自己做错了事，伤害了孩子。可很多所谓的错误，不是他们真的想要伤害孩子，而不过是时代留给他们的某些局限而已。

而确实有一些年轻人，一方面强调自己的权力，另一方面却没有做到相应的独立。一方面谴责父母控制，另一方面又成为了一个啃老族。一方面指责父母控制自己，另一方面却用各种方式跟原生家庭纠缠在一起，甚至用谴责原生家庭，逃避了自己生活的责任。

所以无论老人还是孩子，对于家里的权力，我们都要分外小心。小心权力的尖刺，扎到了我们所爱的人。只有这样，老人和年轻人，才能有相互的关爱和理解。

读者 问题二：

"能加餐讲讲组合家庭的相处之道吗？有各自的孩子，还有各自的前任，半路走在一起，经济、情感，各种关系的处理，比原配家庭难上加难..."

陈海贤

重组家庭确实有它特别的难处。 它的难处主要是两个：

一个是上一段婚姻破裂常常会带来情感的创伤，让人不敢投入一段新的感情，对持久的亲密关系有种不信任，容易把离开当作一个选项。

另一个是，在情感上有太多的牵扯。如果说婆媳关系是婚姻的难题，再组家庭好像要面对很多类似婆媳关系的难题，比如说你要处理伴侣和TA的前任、TA和前任孩子的关系等等。

如果你在上一段婚姻中有孩子，你通常会希望自己跟孩子有更多情感联系。你觉得是尽义务，是弥补对孩子的亏欠，可是你的伴侣却很容易埋怨你付出太多。

相反，如果有孩子的是你的伴侣，他跟孩子保持联系，你会觉得你没有办法完全地拥有他，甚至怀疑你在他心里是否重要。



如果你带着孩子进入一段婚姻，你会不自觉地把孩子当自己人，把他排在伴侣之前。而孩子也会不断拉拢你这样做。你对保护自己的孩子，如果伴侣对孩子有不满，你会非常敏感。

相反，如果你的伴侣带着孩子进入这段婚姻，你会觉得他们好像更亲，甚至没把你当自己人。你承担着“后妈后爸”的心理压力，没法完全放不开手脚去教育孩子。而这会进一步加剧你跟伴侣孩子的距离。

对此，我给组合家庭的建议是：

首先

，接受TA除了是你的妻子丈夫以外，还是另外的孩子的父亲（母亲）的事实，也接受TA会把一部分感情放到他们身上的事实。这一点，在结婚之前就要有足够的心理准备。

其次，加强夫妻的共同体。把夫妻的关系放到第一位，并让它变成家庭的共识。

第三，当你亲近原先的孩子时，理解对方会有什么样的情感反应。这不是TA不体贴，而是人的本能。跟TA讨论这种情感，看到并体恤彼此的无奈。

第四

，承担父亲母亲的角色，无论所面对的是不是你的孩子。这就意味着，你要学习教育孩子，跟孩子发生冲突，安慰孩子。放下后爸后妈的包袱。只有这样，你才能真的走近孩子，也才能真的教育孩子。

在前面的课里我曾说，两个人结婚就像两个移民建立一个新国家。有孩子的重组家庭更像是一个多民族国家，更需要彼此凝聚信仰。家庭的核心不是它的来处，而是对彼此的情感。有爱，就是家。

读者 问题三：

"爸爸因为工作和应酬的缘故，总是不回家吃晚饭，早出晚归的。看着他肚腩一天天变大，和家里人/事的链接变浅，我总是没来由的会感到不满和烦躁，哪怕他回家,也不想多交流。想请教老师，有没有什么好方法可以减少对爸爸没来由的抱怨？"

陈海贤

我觉得这位用户有一点特别好，就是她问的是怎么才能减少对爸爸的抱怨，而不是问怎么才能让爸爸减少应酬。

这两个问题的区别在哪里呢？区别就在于，让爸爸减少应酬是控制爸爸，这不是你能控制的，而减少对爸爸的抱怨，是你自己的想法和行为，是你能控制的。



这种问法隐含着沟通里一个重要的原则：我们能控制的只是自己，而不是别人。你也需要把这种原则贯穿到你的沟通中。

当然这不意味着你的要求不合理，而只意味着，如果你爸爸实在不想改变，那你也要接受这种状况，去另想办法，而不是陷入跟他的纠缠。

在这里，给你四点建议：

首先

，如果你想要爸爸回家，不要代表任何人提这个要求，只代表你自己提。如果你代表了妹妹或者妈妈，你好像就自然跟妹妹和妈妈组成了一个团体，而把爸爸放到了另一个不同的位置。这可能会激起你爸爸的排斥。尤其如果你妈妈也有这样的抱怨，你就会被认为是帮妈妈而不帮爸爸，这样就容易卷入他们的矛盾。只是作为一个女儿跟爸爸谈谈，让你爸爸也知道这一点。

其次，你可以表达你的需要，而先不要谴责你爸爸。可以跟你爸爸讲讲以前他常回家的日子，说说你对那些日子的怀念，说不定你爸爸心里也有怀念呢。

第三

，问问你爸爸为什么不想回家。一个人不想回家有很多理由，应酬是一种理由，逃避家里的矛盾和难以处理的关系也是一种理由。有时候，理解他的苦衷，会比直接拉他回来更有效。

最后

，不要强求沟通的效果。如果你设定沟通的目的一定要爸爸回家，那你的沟通很容易受结果的限制。如果结果不如意，你就会怀疑，这样的沟通有什么用。把沟通当作目的本身。这样，你只要跟爸爸交流了，无论你爸爸是否接受，你的目的就已经达到了。

谁能说，通过沟通跟爸爸取得情感上的接近不是没有用呢？而最好的是，这种沟通，只要你想发起，就可以发起，没有一个爸爸会拒绝女儿这种沟通的，你说呢？祝一切都好。

读者 问题四：

“如果一方总是用各种方式来拒绝沟通该怎么办？”

陈海贤

我的回答是，把这种拒绝当作沟通的话题来进行沟通。

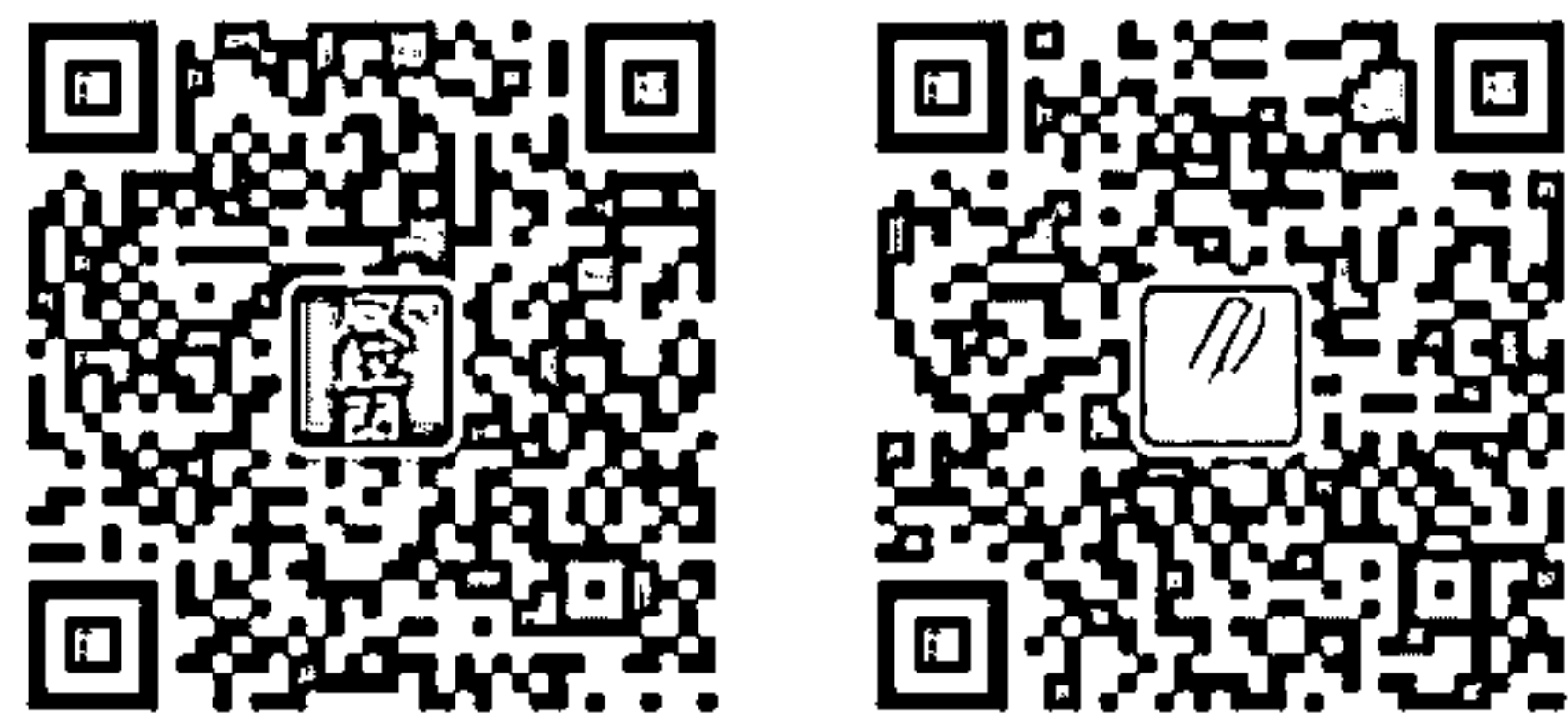
你可以这样开始：我有很重要的话想跟你谈谈，我觉得我们再不好好聊聊，这会影响我们的感情。

如果他说：没什么好聊的，你就问：为什么你不想跟我聊呢？你担心什么？

或者你也可以直接说说你的感受：我想接近你，可是觉得一直在被拒绝，是你不想我了解你了吗？

记住，对于沟通，你不能设想一个完整的过程，你只能有一个开始。而这样的方式，就可以让沟通开始了。

微信：1848636859



微信：2284868566