40部
女神书单
读书的女人不怕老
若有诗书藏在心,岁月从不败美人
读书导师：陶思璇
· 48岁逆龄读书女神影响600万人
· 百万畅销书作家、北师大心理学博士

00:00 29:41

第9节：《有益的父母有害的父母》你就是孩子的原生家庭

1 0

2019-11-10 23:36:35

十点课堂
让大咖做你的成长顾问

你好，谢谢你订阅【40本女神书单，成为蕙质兰心的优质女人】，我是你的朋友Tara陶思璇，帕曼生命教练高级督导，通过阅读提高身体感知力改变现实工作与生活。

今天要为大家解读的这本书叫**《有益的父母，有害的父母》**

是世界级教育心理学家河合隼雄写给家长的，针对家长们经常面临的一些普遍问题，他用一问一答的方式，娓娓道来从孩子的出生到青春期到长大成人，家长为什么和怎么做，才能确保孩子能够“正确”成长。

在开始介绍这本书之前，我先分享一个真实的故事。

忘了是哪一年，我去外省参加一个精英论坛，主办方之一是某高校，211工程院校之一，主办方的活动负责人是这所大学的心理咨询中心主任、心理学教授，一个彬彬有礼的优雅知识女性。

听完我的讲座，她在会议室找到我，跟我讲了她最近的一个困扰。她的儿子，当时正值青春期，14岁，因为在学校里谈恋爱被班主任叫家长，这已经是儿子第三次因为谈恋爱被叫家长，并且被免去学生会主席的职务，学校要求他写检查公开承认错误，他索性不再去学校，自动退学，并且跑去了同学家，离家出走。

这位教授很苦恼，跟我说：“我的每一句话、每一个动作，都尽了我最大的努力去靠近他、去说去做，为什么他还会离家出走？我很想知道我还有哪儿做得不对，知道哪儿做得不对我立刻改正。”

我当时没有回答她，只是用拥抱去给她支持，我可以确定，她真的已经尽力了，她想要做一个优秀的妈妈。

她立刻回应了我的拥抱，双手很殷勤地在我的背上轻轻拍打。从身体语言的表达去解读她的这个动作，有一个专业名词叫做【停】，意思是赶快停止，这个动作的背后隐藏的寓意是这个拥抱让她感觉不自在。她不习惯这样的拥抱。

接下来我们一起去餐厅，一路上我留心观察她和别人的互动，她的言谈举止、表情动作，在走进餐厅的时候，我刻意等她走到我的身边，悄悄对她说：“你什么都做对了，只是没有爱。”

她愣在那里，看着我，脱口而出：“我儿子就是这么说我的！他说他在家里感受不到爱！可是我真的非常非常爱他。”她的眼泪夺眶而出，看得出她是真的满肚子委屈。

后来我跟她讲了很多细节，帮她看清楚，每件事都做对，并不等于是爱的表达。爱是一种流动的能量，靠彼此去感觉、去体验，在对孩子的教育问题上，让他感受到真实流动的爱，比用什么方法重要得多。

我想这也是很多爱学习的家长们会面临的问题：上了很多课，读了很多书，却依然在孩子的教育上问题多多、困难重重。原因其实很简单，父母总是在日常、不经意的行为中，一点点毁掉了自己的孩子，他们不能理解，为什么自己几乎是完全依照教科书去做，自己的孩子还是渐渐失去了天赋活力，越来越平庸，甚至越来越负面。

这本书，恰好就是帮你解决这个问题：如何成为有益的父母，而非有害的父母。

《有益的父母，有害的父母》这本书，由河合隼雄先生撰写，他从数以万计父母的提问中，精选出孩子从婴儿期到青春期整个成长过程中最典型的48个问题，全方位深度解答父母的各种疑问和困惑，帮助父母远离家庭教育的种种误区，是一本畅销20多年、影响日本几代人的大师级亲子教育经典。

这本书的作者河合隼雄先生是享誉世界的临床心理学家、日本心理学开山鼻祖，生于1928年，2007年去世，享年79岁。他生前出版过很多著作，涉及心理学、学校教育和家庭教育等内容，是一位用一生潜心专注于教育事业的伟大学者。我们之前讲的像童话故事一样的《孩子的宇宙》这本书也是他写的。

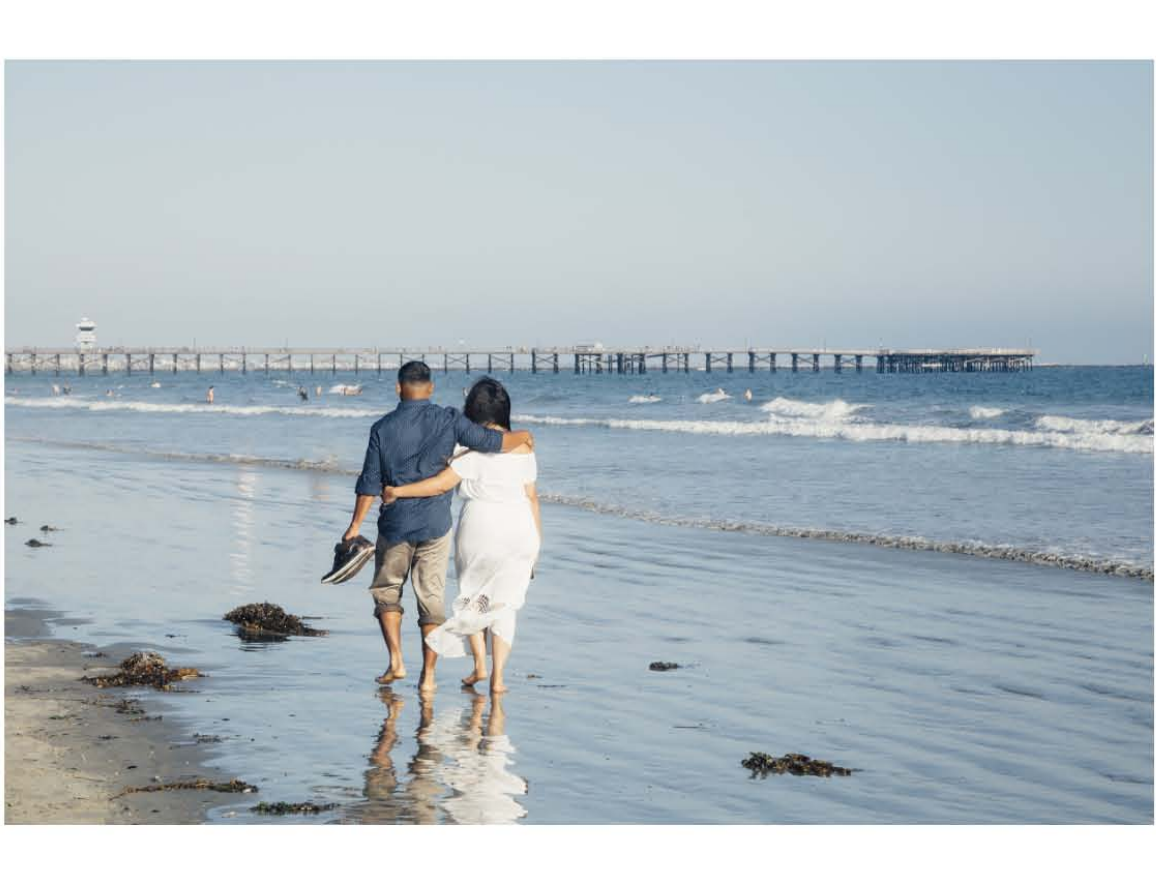
就像前面我讲的那个真实故事一样，很多家长习惯于教科书的指导，过度重视标准教育，思想呆板僵化，结果把孩子和自己都推向了不幸的深渊。和那些沉醉于理论知识传播的专家学者不同，河合隼雄先生则更强调用心，更强调如何识别孩子的特性，在日常生活的点滴细节里，走进孩子的内心世界。

他认为，在养育子女的过程中，父母也应该发挥自己的个性。因此，这本书既是帮助你怎样了解孩子的内心，同时也是给家长的一本自省辞典，通过孩子的行为表现，反省自己是不是也被【标准】压住，困在了某个扼杀个性的心理小房间。当你能够表现出个性，你就能够听懂孩子的真实需求，保护孩子的翅膀，而不是把翅膀剪掉，让孩子失去飞翔的能力。

接下来我们就进入对这本书的解读，作者把孩子的成长分为4个阶段，加上一个教养的核心准则，共分为5个主题：

一、 做用心的栽培者。
二、 幼苗时期：从出生到上小学。
三、 新芽时期：小学时代。
四、 嫩叶时期：青春期。
五、 长成大树。

这5个主题，每一个主题都包括了一些典型问题，每一个主题我都会从诸多典型问题里选择最重要的一个，通过更多真实案例做精细化的解读分析，为你提供更多的视角和方法，如何做一个有益的父母。



（一）
首先我们来看第一部分，作者提到了为人父母需要培养的观念和建立的心态，不管在孩子成长的任何阶段，父母都需要做用心的栽培者，再好的物质条件也不能替代父母的用心。

其中这个问题“为什么不知不觉就变得对孩子唠叨了呢”，可能是最常见的现象了，很多家长都会遇到这个问题，被孩子认为太唠叨，可自己怎么说都无效。

作者的回答是：**这说明孩子的父亲没有尽到做父亲的责任。**

这个回答是不是感觉有点扎心呢？

随着生活节奏的日益加快，越来越多的男性把公司当成了家，即使回到了家里手机也一直拿在手上，根本不关心家里发生了什么。教育孩子的事，基本上由妈妈一力承担，为了达到效果，妈妈往往需要承担起父亲的责任：严厉管教。**在家庭教育这件事上，便是出现了角色错位。**

父亲，本应扮演秉公执法的包公，要有“即使你是我的孩子，错了也照杀不误”的杀伐果决，让孩子清楚知道规则、界线在哪里，学会遵守规则。

母亲则要承担慈爱和守护的角色，“无论你做了什么、做成什么样子，你都是我的孩子。”这样无条件的接纳和包容，给孩子足够的安全感和足够多的爱。当父母都把自己的角色做到位，孩子自然就能够健康成长。

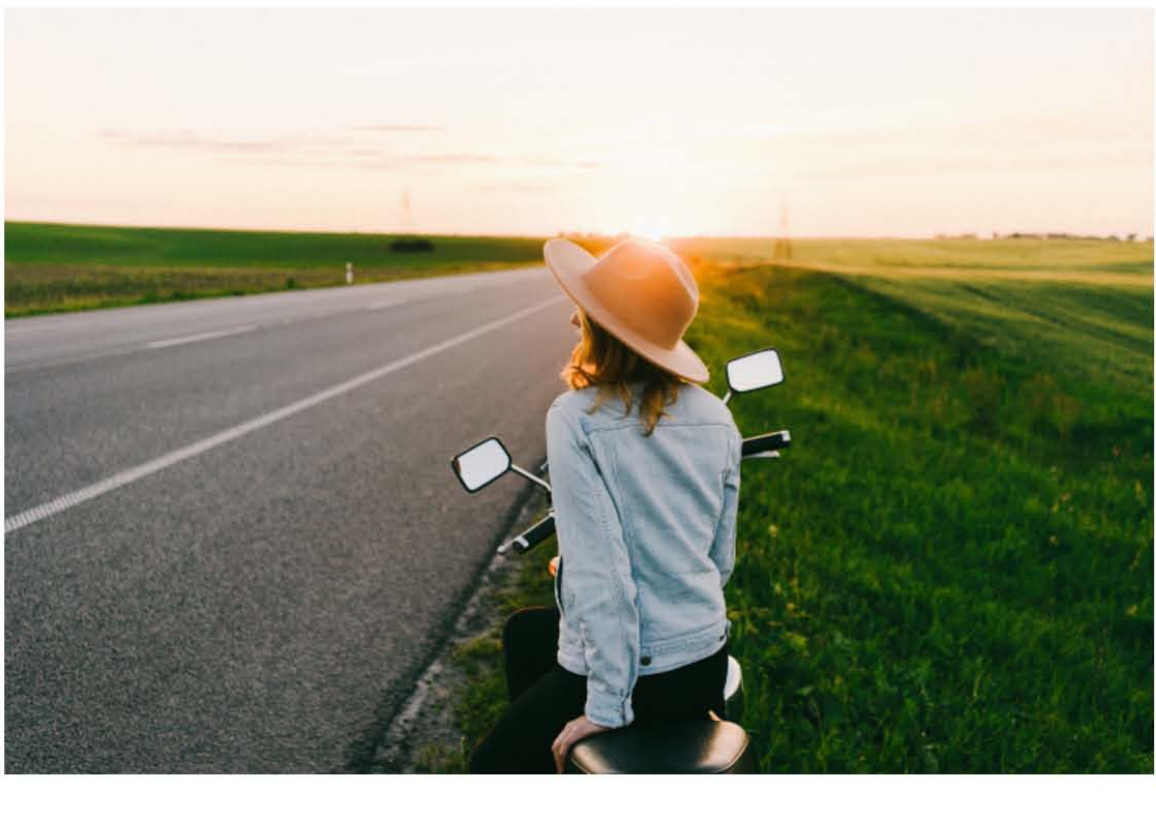
当父亲缺席，母亲便承担了严父的角色，孩子就会因为感受不到母亲的爱，而失去安全感。而且这里面有一个隐藏的问题，母亲扮演严父，始终少了一些杀伐果决的威力，往往会令规则效力不足。

因为某些特殊原因，母亲一个人带孩子，一定要承担严父的角色，那就需要刻意训练自己做到以下2点：

（1）一定要充分表现出杀伐果决的气度，并且坚决执行规则绝不能心软。
（2）惩罚过后，一定要充分表现出母性的爱和包容，用拥抱让孩子感受到自己的被接纳、被爱。

如果是父亲一个人带孩子，则需要学习让身体柔软下来，带着爱和温暖去拥抱孩子。无论父亲还是母亲，都需要牢记一点：**你的身体会说话。爱，还是拒绝，你的身体会很诚实地对孩子表达。**

所以你看，成为一个不唠叨的母亲，最重要的是要让父亲的角色参与到育儿的过程来。



（二）
接下来，我们来看这本书的第二个部分，讲的是孩子的幼苗时期，从出生到上小学这个阶段，也就是婴幼儿时期的常见问题及处理方案。

这个部分包括了13个问题，因为孩子的大脑还没有发育完全，所以有很多令父母抓狂的表现，看看父母的这些行为表现：为什么我总会因为心烦气躁而责骂孩子呢？我总呵斥孩子，不是叫他们“动作快一点”，就是说“那样不行”，要怎么改变呢？孩子不听话，我就会忍不住打骂，怎么办？……

在这些问题里，我最想和你分享的是：孩子的成长不能按照父母的意愿，是因为教育方法不对吗？

作者的回答是：**孩子有自己的生活，本来就不应该尽如父母所愿。**

对于作者的这个观点，我想不少家长也是赞同的。

可是，**为人父母，总会忍不住想要按照自己的意愿去塑造孩子，截至目前仍然有无数的培训机构在跟家长们说，孩子就是一张白纸，你想怎么画就怎么画。**每次听到这样的课程内容，我都会忍不住叹息，替那些家长心疼他们的孩子，不知道那些可怜的孩子又要被父母以爱的名义害成什么样子。

随着科技的进步，人们越来越习惯于控制，认为只要控制得好，一切都会顺利，顺带着，控制孩子也成了教育成功的标志，以至于孩子稍不听话就会让父母觉得哪里出了问题。

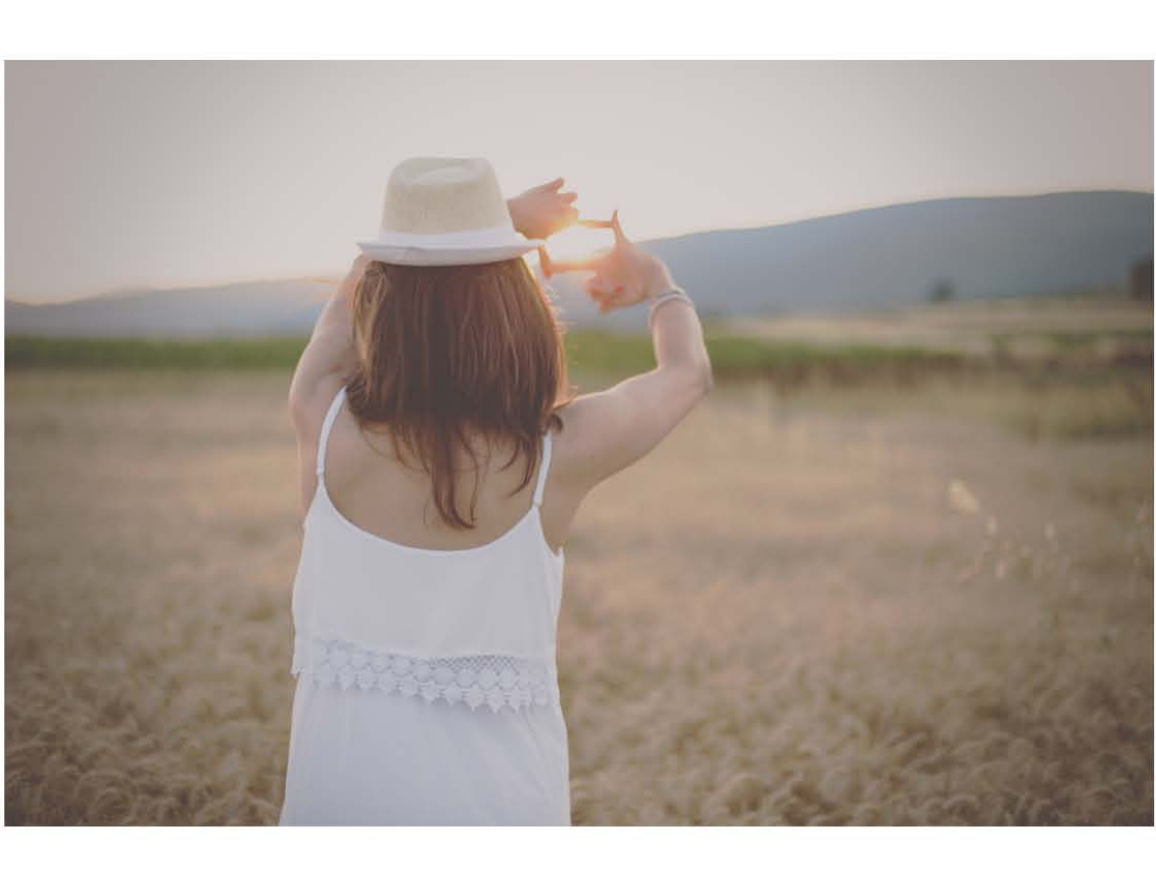
现在的父母拼命学习，试图把专家建议像用公式完成数学计算一样套用在孩子的教育上，以为就能培养出一个成功者，却很少去真的聆听孩子的声音。可是，事实上，只要是有生命迹象的生物，像猫猫狗狗、花花草草，都不会完全按照人的要求长大，而是依照着自己的节奏、需要去生长，更何况是小孩呢。

我在读小学的时候，父亲让我练习书法，说我的字写得太难看。我并不喜欢练习书法，我跟父亲说：“临摹字帖，写得再好也是别人的；我自己的字再难看，也是我自己的风格。”父亲告诉我，我不练习书法以后会有很多人说我字写得难看，问我是否可以接受。我说，我会自己处理。父亲从此再没有要求过我练习书法。当然，我也的确经常会被同学嘲笑字写得很难看，但是，又怎样？我的字再难看，一看就知道是我写的，和其他同学相似的字迹相比，我更喜欢我自己的字体。

这就是我所接受的教育。父亲对我，一直都是这样的方式，非常开明，只要你能够说出你的理由，并且愿意承担后果，他就会尊重我的决定和选择。也正因为有这样的教育，我才能够一直做自己想做的事，并不会被其他人的声音所干扰，活成陶思璇，而不是像某某某的谁。

事实上，能够允许孩子不如你愿地自由生长，才能让孩子活出自己的个性，这才是世间最棒的事情，因为你的允许，这个世界又多了一个独特的人才，而TA将会给这个世界带来无限的创意。

这很美妙，不是吗？



（三）
走出孩子的幼苗时期，接下来，我们进入第三个主题，孩子的新芽时期，也就是他的小学时代。

如果你的孩子正处于这个阶段，你是否有这些困扰：都说表扬孩子很重要，我却对此不大擅长，有什么好办法呢？给孩子个人房间和空间是否有最佳时期？孩子不去上学怎么办？孩子受到欺负时该如何应对？在孩子迈入青春期之前，父母该为孩子做哪些事？

在这些问题里，我想和你重点讨论的是，所谓“个性”或“活出个性”是什么意思？

作者的回答是：**就是去赌那些不确定的、无法用数字表现的事。**

在书里，作者更多讨论的是允许孩子做规定、已知之外的事情，才不会把孩子从天才推向庸才。

而我想补充的内容是，个性和自私、无知的区别。

很多人把“活出个性”挂在嘴上，为自己的无知、自私行为做开脱。“活出个性”，也会被人们理解成“活出自我”，但【自我】和【自私】有着本质的区别。

自我，是了解自我的边界，同时也尊重他人的边界。

简单说，就是了解自己的真实需求，在不损害社会、不伤害他人利益的前提下，尽可能满足自己的需求。

我的每一个线下工作坊，都会在开课第一天以文字和语音的方式同时告知所有学员，在这个工作坊里，任何时候，他们都可以在不损害公共设施、不伤害他人、不伤害自己的前提下，做任何他们想做的事。这个，是自我。

例如，他们在练习中可以大笑、大哭、尽情跳跃舞蹈，也可以用打枕头、对着空气中的假想敌拳打脚踢任意谩骂，只要不破坏公共设施、不伤害他人、不伤害自己的身体，他们就可以自由表达。

再举一个例子，歌手王菲，活得非常自我，在不危害社会、不伤害他人的前提下，完全依照自己的所想所需去生活，这就是自我。

自私，则是以自己的需求为目标，完全不顾周围环境、以损伤他人利益为基础的强取豪夺。

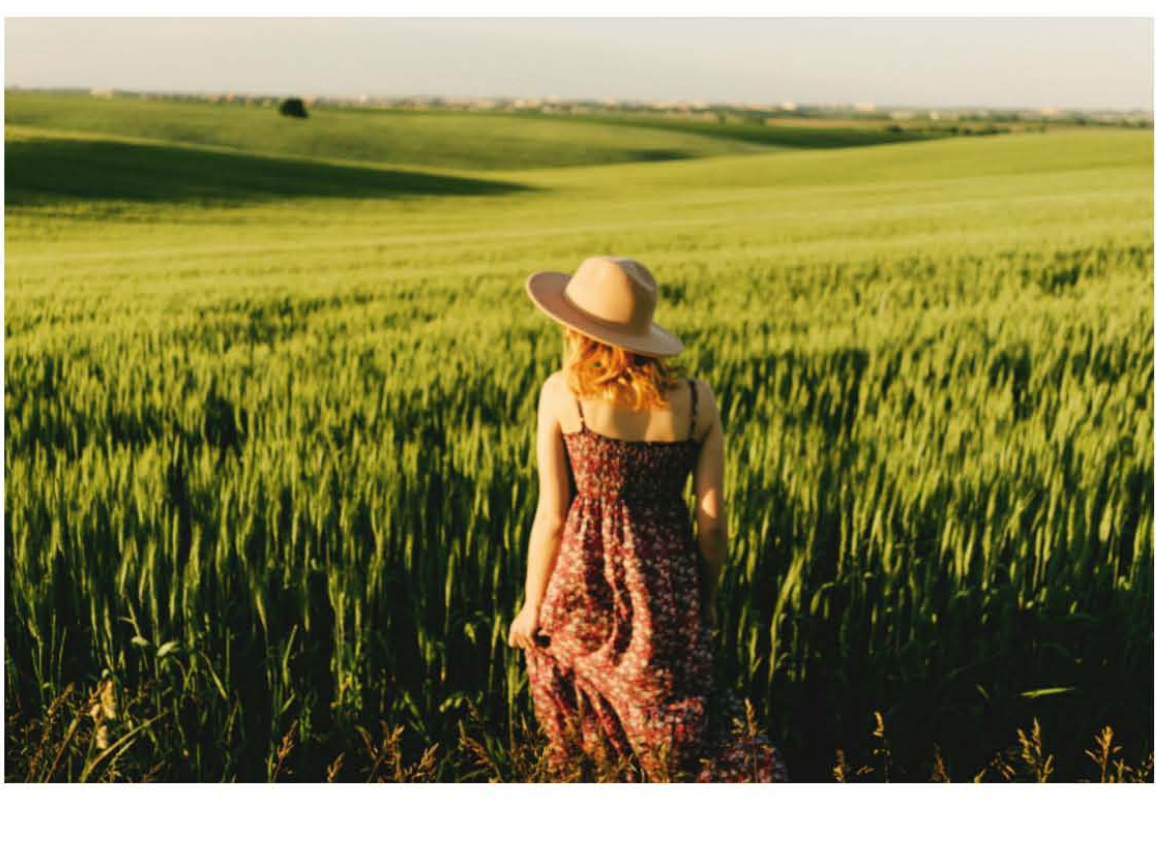
例如，因为自己需要陪伴，就要求爱人随叫随到；因为自己想当明星，就要求父母散尽千金、花干家里的最后一分钱；因为自己心情不好，就把工作丢下一个人跑走去散心……凡此种种，都属于自私。

无知，则是完全忽视基本的社会原则、人际交往原则、安全原则，在没有任何约束、感知的情况下做出任性行为。

例如，在公共场合大声喧哗，在地铁上直接占了好几个座位躺下睡觉，在飞机上擅自更换座位还不以为然，去了别人家里擅自翻人家的抽屉找东西……诸如此类，都属于无知蒙昧。

自私、无知，都和个性、自我有着天壤之别。

越是尊重自我的人，也越能够给与他人尊重。所以，在“活出个性”这个议题上，一方面需要允许孩子活出自己的人生，一方面也要警惕个性以自私、无知的形式表现出来，需要家长们好好甄别。



（四）
从小学时代出来，就是第四个主题，孩子的嫩叶时期，也就是让家长头疼的青春期。

比如，为什么孩子上初中之后突然变得沉默寡言？为什么孩子总跟父母唱反调呢？孩子竟然对我说出“我要崩溃了”“关你屁事”这样的话，该怎样回应呢？跟青春期的孩子交谈有没有什么诀窍？

在这些常见问题里，我想跟你分享的是，为什么越来越多的人患身心症，也就是由心理方面的问题如焦虑、抑郁、精神压力大等引起的身体上的疾病。

前段时间有一个热播剧《小欢喜》，其中一个学生英子，就是一个抑郁症患者。大学生的自杀率也在不断攀升，对于含辛茹苦的家长来说，确实是一个很大的打击。

对于这个问题，作者的回答是：**这是压抑情感、偏重知性所引起的一种现代特有的“文化病”。**

在这里，【知性】被解读为控制感情，那些能很好地控制自己，只有理性脑在运作的人被认为是成功的典范。

然而，当人们不再能够自然顺畅地表达感情，与自己的身体感知切断联结，人就会彻底沦为毫无感情的机械动物，这种情况也最容易出现身心症。例如，厌食症就是青春期女生常见的身心症之一。当孩子患上厌食症，就是孩子对身心变化的抗拒，不能正确认识和面对自己。

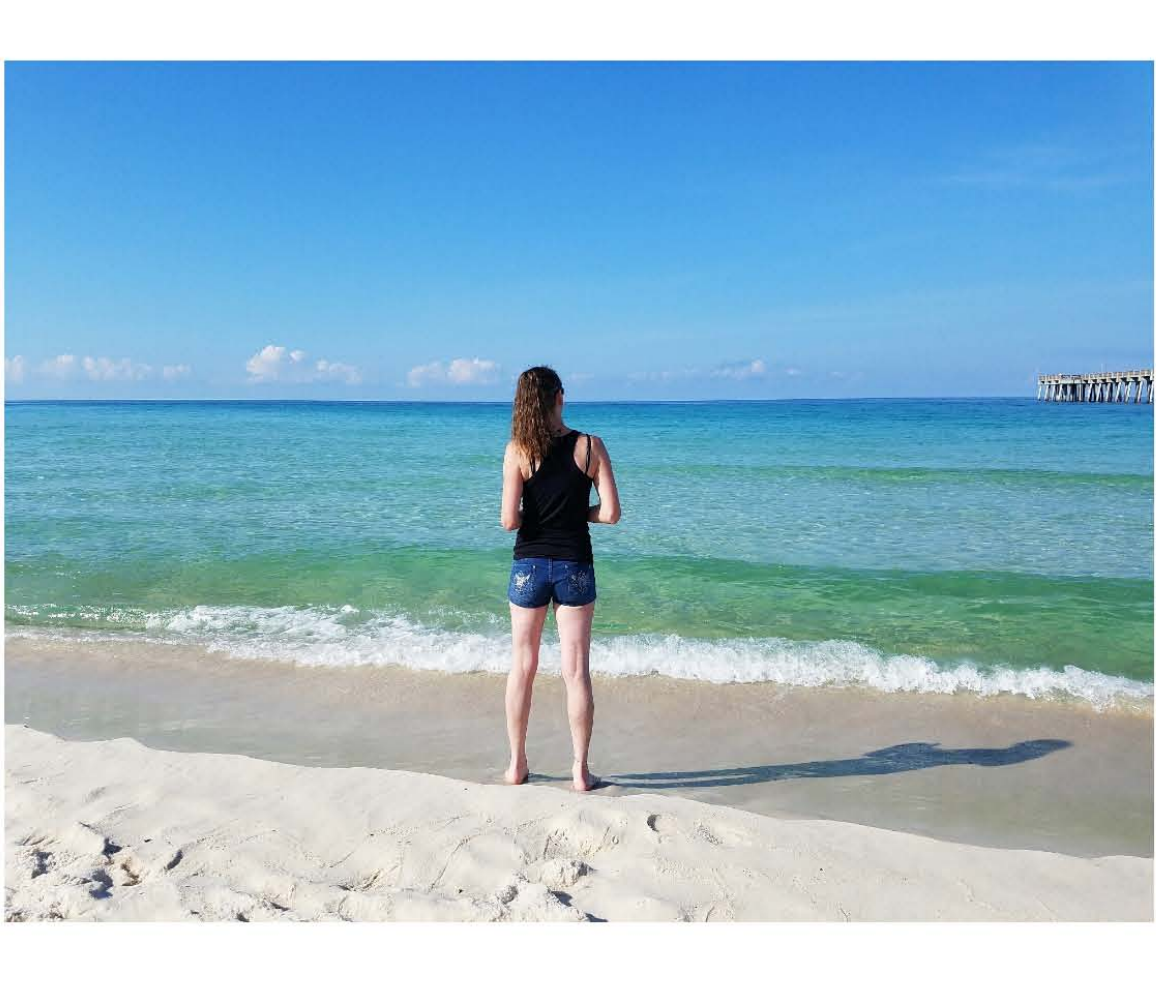
我有一个心理咨询患者丽丽，是一个大二学生，从天津跑来北京找我，月经不调，痛经很严重。她的经济状况比较拮据，直接告诉我她是攒了很久的钱才能来这一次。我为她做了催眠治疗，在催眠状态下一点一点引导她真实表达她的感受。起初，她一直极力地克制着，在我的几次引导之后，终于开口，一点一点，越来越顺畅，最后终于痛斥前男友的种种恶劣行为，并且在催眠状态下完成了她的复仇计划。

半年后，她写邮件给我，说那次治疗之后月经就正常了，痛经也几乎消失不见，她的同学们都说她像换了一个人，每天都很灿烂，脸上闪着光，大家都开始跟她亲近，人际关系忽然就变得好了起来，她还准备参加学生会主席的竞选。

丽丽的月经不调，严重痛经，都和她被压制的情感有关。

为了让自己表现得非常淑女、很有教养，丽丽把所有的委屈、愤怒、痛恨都深深地压抑在心底，她以为自己真的可以做到不在乎，但她的身体开始出现问题。丽丽的麻烦，是典型的女性角色自我攻击。

所以，家长从小要求孩子压抑和克制自己的情感和感受，让孩子的行为符合所谓成年人的“标准”，反而会给予孩子巨大的精神压力，让孩子找不到情感出口，出现身心疾病，甚至自残自杀的严重行为。



（五）
经过孩子的青春期之后，就是这本书的第五个部分，孩子最终长成大树。

我想多一点点时间来讨论，养育子女该以什么为目标这个问题。

作者对此的回答是：**父母务必要培养出能够自己承担责任的孩子，这样孩子才能真正的自立。**

我在浙江卫视《宝贝大猜想》这个节目里，遇到很多家长跟我抱怨，孩子太黏人，什么事都要父母帮忙。从心理学的角度去看，每一个离不开父母的孩子，都有一个离不开孩子的家长。因为家长更需要通过照顾孩子来感受自己的存在价值，孩子只是配合父母，就会失去自理能力。我常常问这些家长一个他们一直刻意回避的问题：**“如果有一天你们去世了，你希望你的孩子怎样生活？”**

如果不在孩子的早期成长过程中刻意培养他们的独立自主的能力，不去培养孩子承担责任的习惯，这样的教育妥妥的属于有害的教育，这样的父母也被成为有毒父母，因为他们以爱的名义扼杀了孩子的生命力。

好了，我们来回顾一下这节课的主要内容，从做父母的核心准则，到孩子成长的4个阶段，幼儿时期、小学时期、青春期、长大成人，我们各选择了一个典型问题，来分析孩子的心理和行为，辨析了家长的种种教育误区，深入解答了父母的各种疑问和困惑，帮助父母真正走近孩子的内心，做一个对孩子成长有益的父母。

每个人的内心都有一些自己不愿、不敢面对的东西，孩子、家长都不例外。因为恐惧，父母往往只接受自己想象中的孩子，而不肯面对、更加不会接受孩子的真实状态，以至于成为有害的父母。

作者认为，养育孩子，实际上最受益的是家长，因为，只要你愿意理解、接受孩子的真实状态，就有机会诚实面对自己，走进自己的内心深处，进而实现自我，进入爱与自由的另一种人生境界。

我是Tara陶思璇，下节课，我们不见不散。

更多优质课程
加微信:184040073

回到首页
最新

0条评论

已加载全部

发评论