

做父母最重要的事情——
给孩子足够的心理营养
让孩子生命得以最充分的生长与绽放

心理营养

林文采博士的亲子教育课

【马来西亚】林文采 伍娜 著



上海社会科学院出版社

心理营养

林文采博士的亲子教育课

【马来西亚】林文采 伍娜 著



上海社会科学院出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理营养 / 林文采, 伍娜著. -- 上海:

上海社会科学院出版社, 2015

ISBN 978-7-5520-0965-1

I. ①心… II. ①林… ②伍… III. ①儿童心理学

IV. ① B844.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 308713 号

心理营养：林文采博士的亲子教育课

著 者：林文采 伍 娜

责任编辑：李 慧

特约编辑：陈朝阳

出版发行：上海社会科学院出版社

上海淮海中路 622 弄 7 号 电话 63875741 邮编 200020

<http://www.sassp.org.cn> E-mail: sassp@sass.org.cn

印 刷：北京中科印刷有限公司

开 本：889 × 1194 毫米 1/32 开

印 张：9.25

字 数：150 千字

版 次：2016 年 3 月第 1 版 2016 年 4 月第 2 次印刷

ISBN 978-7-5520-0965-1/B·123

定价：42.80 元

版权所有 翻印必究

推荐序一

只有她能让我相信：
养孩子不是什么困难的事

钟煜

原《父母世界》《我和宝贝》杂志主编

七岁女孩的妈妈

第一次听林文采老师的课，女儿刚出生两个月。在燥热的七月，我背着吸奶器，穿越小半个北京，啃味啃味地上完了第一个阶段的萨提亚课程。事实证明，那是我为刚成为妈妈的自己，为刚到这个世界的女儿做的最好的一件事。

在育儿杂志做了十三年主编，有超过一半的时间有幸邀林老师做专家，得以继续汲取营养，支持我与女儿的成长路。那时候，心心念念地，就是希望林老师能出本书，将她的智慧与经验惠及更多的父母。如今终于读到这本《心理营养》，欢喜莫名。

每个孩子本身都具有强大的生命力，但也需要足够的营

养才能长大。给孩子足够的心理营养，是林老师亲子育儿观的核心。然而在为林老师的书写推荐文字的时候，我感慨最多的，还是身为妈妈，我自己从林老师那里获得的营养。

第一种营养：“父母总是会以当下之所知所能，做出对孩子最好的选择。”

这句话，除了出差的路上，加班的夜晚会在心头默念，聊以自慰，更多的是从中获得安定的力量。在育儿信息和选择纷乱庞杂的大环境里，在与女儿相关的大事小情上，我会审慎决定，但基本不后悔。这世间的事，本没有什么是一成不变的，我相信我已经做了我能力所及的最好的事。

与此同时，在不断反省自己成长经历的过程里，也靠着这句话，慢慢与我的父母和解。若你也和我一样因为孩子的关系要重建三代同堂的家庭，相信你会明白，这种和解有多重要。

第二种营养：对孩子来说，“温和而坚持”的妈妈就是合适的。

这是我得到的“怎样做个好妈妈”的最好的建议，恨不得刻在脑中，时时自省。

日常小事难免会对女儿时有责备，勉力做到不讽刺，不指桑骂槐，不带个人情绪，不翻旧账。

成长大事间歇性地会有迷茫，但看到女儿也一天天平静自在地成长，逐渐在对自己、对他人、对周遭环境的心境上



展现出“温和而坚持”的状态，也就愈加自信起来。

第三种营养：“世上没有一种叫做‘非如此不可’的事……不管妈妈最终做出的选择是什么，没有人可以批评她，因为每个人的情况都不相同。”

我都奇怪自己能对这些话记得那么深，甚至可以背出整段：“世上没有一种叫做‘非如此不可’的事，尤其是时间、金钱，完全是选择问题。当你的内疚足够大，你自然会减少工作量、减少应酬。当内疚并没有让你做出改变时，至少可以说，内疚没有你内心的某些需要重要。不管妈妈最终做出的选择是什么，没有人可以批评她，因为每个人的情况都不相同。”

这么多年纠结在顾工作还是顾孩子，自己带还是老人带，前进一步是歉疚，后退一步是不满足，放手是不甘心，一力承担又难以喘息。撞见这句话，如当头棒喝，从此不再为难，也绝少抱怨。当年在喜爱的工作中全力以赴，如今慢慢退回家庭，重新调整生活的优先级，都是安静清晰的决定，都要感谢当年那一棒。

第四种营养：“养孩子大概不是什么困难的事，若你养孩子养到鸡犬不宁，那一定是你的方法有问题。”

呃，还是坦白吧，这一句，其实我本来想写在第一个的，但是担心太不严肃，耽误了主题。现在在电脑上敲下这句话，我眼前还能看到林老师笑笑的样子。她总是笑笑的，

轻轻松松的，一副“世间本无难题”的模样。她的声音温和缓慢，却清楚又笃定。

在那些焦头烂额、慌张无措的时刻，大概只有她能令我相信：养孩子不是什么困难的事。因为天大的难题在她那里，总能得到一针见血却又春风拂面的开解。

借这篇文章，向林老师深鞠一躬——谢谢您，将我从“鸡犬不宁”中解救出来，并且一步步将我带上一条安静从容的成长路。

我也相信，从这本书开始，会有更多的父母走上这样一条路。

推荐序二

一本书，一次成长

朱正欧

辣妈帮内容中心副总裁

原《父母世界》杂志执行主编

两个孩子的妈妈

人生的很多事情都需要一个契机。

林文采老师之于我，便是开启再次成长的契机。

那是2008年年末。当时，儿子进入了terrible two，女儿早已是horrible four……身为育儿杂志编辑的我，突然对“做个好妈妈”这件事感到力不从心。

有个机会，说是去采访美国临床辅导学博士和家庭治疗专家。于是，我带着自己的焦虑跑去见这位专家，也就是林文采老师。

见面之后，我抛出所有困惑。我问林老师：“为什么孩子的个性那么难把握，亲子互动显得那么不可控？”林老师说：

“孩子原本就各有各的天性，其中有优点也有缺憾，只是父母通常对孩子的优点视而不见——反正它已经在那儿了，反而对孩子所缺乏的一直批评和指责。”我问林老师：“对职场妈妈而言，陪伴是不是质比量重要？”林老师说：“这是一种逃避内疚的借口！但是，‘重质’不代表不停说教，而是平静地跟孩子在一起，给他需要的支持和安慰。”

我问林老师：“为什么我们那么在意孩子在人前的表现？”林老师说：“缺乏自我认可的父母往往要通过孩子的表现来证明自己的水平！”我再问林老师：“有没有什么方法可以判断自己能否成为一个好父母？”林老师说：“如果一个人能做自己的好父母，也就能做孩子的好父母。什么叫‘做自己的好父母’？就是有没有办法对自己温和而又坚持——当你遇到挫折时，是不是可以接纳自己和安慰自己，当你想要放弃的时候，能不能坚持对自己说‘不行’？”……

现在回想起来，那次采访，解答了我对于如何做父母的根基性疑问。而我此后参加的林老师的工作坊，则奠定了我对待孩子乃至对待自己的心理基调：带着敬畏之心去探求内心的奥秘，带着接纳之意去看待情绪的起起落落，带着温和之情去好好说出每一句话。

在林文采老师这里，我得到的最大启发是：好的亲子关系，先于教育。我想，这也正是千千万万如我般焦虑的中国妈妈最需要得到的指引。



从孩子一出生开始，我们为人父母者的脑子里就会出现两个字：教育。我们希望通过“教育”让孩子知书达理、令行禁止、敏而好学、从善如流。我们希望通过“教育”来塑造我们和孩子之间良好的关系……只是，“教育”二字带来的强大使命感和紧迫感让我们忽略了这样的事实：我们与孩子之间先有关系，后有教育，我们首先是一个生命与另一个生命的亲密组合，其次才是一个生命帮助另一个生命成为更好的自己（且不论究竟是谁帮谁）。

记得林文采老师谈起她和自己4个孩子的关系时说：“如果孩子做了什么事情让我生气了，我会直接告诉他们我生气了，我不喜欢。这时孩子们自己就会注意了。因为我们的关系一直很好，孩子们不愿意去破坏这种良好的关系。”其实，孩子们天生就知道，他们需要父母，他们依靠父母，所以只要父母的要求是合理的，孩子们是不会去故意破坏这种关系的。而我们和孩子之间的关系越友好，我们的“教育”也才越有效。

那么，我们做好了与另一个生命好好相处一场的准备吗？我们了解那个我们想要好好相处的生命究竟需要什么吗？我想，这可能是懂得了“亲子关系先于教育”之后，我们遇到的更复杂的一个问题，因为这对我们而言是一门全新的功课——当我们自己还是孩子的时候，我们的父母对此并不了解，也因此很少给到我们——它的名字便叫做：心理营

养！

我相信，“心理营养”这个名词的字面意思很容易懂，套用“身体营养”的解释，它应该是让孩子的心理保持健康、获取成长所需要的营养。但我也知道，对于这个名词的含义，我们中的大多数都会是一种面对“熟悉的陌生人”的感觉：无条件接纳、安全感、赞美、认同……这些我们曾经在各处听到的名词，其确切的含义究竟是什么，我们为人父母的到底该做些什么？而这，恰恰就是林文采老师这本书的意义所在。

所谓“见字如面”。

林老师的书稿，反反复复看了几遍。阅读文字的感觉，就如同参加她的工作坊一样，表达简练，但直指痛点。尤其喜欢 Q&A 的部分，那些对于儿童心理的解读以及对于父母应对方式的指导，在每一个具体场景里面都生动地表述了出来，让我们既获得“道”的启发，也得到“术”的指导。我想，无论对于我这样的老学生，还是拿到此书的各位新妈妈，这都是一本可以帮助我们梳理亲子关系与教育方式的最好指导。也真心希望每一位读到此书的妈妈，都能够如我一般，获得一次崭新成长的契机！

作为学生，再次感谢林文采老师！

自序：“心理营养”的由来

在心理学界，“心理营养”这个名词是由我在2008年正式提出来的，我也提出了有关这个名词的系统理念。很多人很好奇，这个理念是如何发展出来的？我想有必要在这里简单说明一下。

从1990年开始，我就在马来西亚大量做个案，从那时到现在，我接触了很多家庭，也接触了很多所谓有“偏差行为”的孩子。很明显的事实是，专注在改变孩子的行为不是根本之道，你处理了孩子的一个偏差行为，往往过了不久，第二个偏差行为又会出现，这令父母和老师特别头疼。当时我就发现，根本之道是要改善孩子和父母的关系，一旦孩子和他的“重要他人”的关系得到改善，这个孩子的行为就会渐渐好起来，孩子会变得更更有朝气，更快乐，目标也更明确。因此，我们必须问：亲子关系为何如此重要？在和谐的亲子关系中，孩子从父母身上得到的到底是什么？

对于我来说，孩子有偏差行为是很奇怪的一件事。作为一个人，生命的原本状态，必然是渴望人见人爱，被人喜欢和接纳，而孩子肯定知道偏差行为只会给他们带来排斥和厌恶，为何还是有那么多孩子乐此不疲呢？合理的逻辑必然是：孩子需要一些东西，这些东西比得到别人的喜爱更重要，这些也必然是人类赖以生存的基本东西，如果它不是食物和水——我们称为生理营养的东西，那么，它是什么呢？

2001年，在做了超过一万个个案后，就是在帮助无数家庭和孩子建立关系后，我开始教导父母亲如何在实际生活中给予孩子我称为“心理营养”的东西。令人感到惊奇和兴奋的是：只要父母亲开始对孩子做心理营养，孩子就真的如同生命得到了滋养，生命的“五朵金花”（我提出的另外一个理念，指的是人类的五大天性）就能绽放。这个结果屡试不爽。其中我们所针对的各种偏差行为，包括了精神疾病、厌食症、不愿上课和自闭症等等。

如同种子一样，生命原本就在其中，但是如果没有阳光、空气和水，藏在其中的生命无法展开！人类也一样，我们的生命有无穷的能力，但是如果没有生理营养，身体就不会健康；没有心理营养，心理的巨大能力也就无法实现，“五朵金花”不能绽放，心理力量也只能奄奄一息。心理学原本就是现象学，1000多个孩子得到心理营养之后的转变，足以证明这个理论的实用性。



2008年我开始到中国授课，教得最多的是亲子课，讲得最多的是“心理营养”这个理念。与我在马来西亚得到的结果相同，许许多多学员告诉我，他们的孩子改变了；当他们把养育孩子的这些理念，用来对待自己，学习做自己的好父母（good enough parents）时，他们的生命、他们的关系、他们的生活素质，也都发生了改变。这种反馈很多很多，部分学员还把自己的经历寄给我，发表在我的QQ空间，读者如果有兴趣可以去看看，这种文章至今也有1000多篇。

我到中国不久，就开始在育儿杂志上传授育儿方法，就是用“心理营养”的理念来诠释幼儿的行为，并指导父母如何养育。每个月都由伍娜负责访问我，然后写成文字发表。当初并没有出书的想法，但几年下来，没想到这些文字已经有机会可以结集成书。这是我在中国出版的第一本书，心中自然无限欣喜。和伍娜的合作相当愉快，我们也成了很好的朋友，这本书能出版，伍娜功不可没。和青豆书坊苏元沟通时，大家都认为以“心理营养”为书名最为准确，因为心理营养理念的提出，也是我对亲子关系、心理治疗最大的贡献。有关这一理念在心理治疗上的运用，我会另文说明，这本书中主要是针对育儿而言。我可以很负责任地说，运用这个理念来育儿，既轻松，又有效。

我必须感谢其他儿童心理学家在儿童观察和研究领域付出的努力，美国心理学家、人本主义心理学的主要代表人物

卡尔·罗杰斯（Carl Rogers）以当事人为中心的治疗法，英国精神分析学家温尼科特（Donald Woods Winnicott）的客体关系理论都给了我许多的启发。从大量书刊中，特别从我自身做个案的体验中可以证实一件事：父母如果能对孩子无条件地接纳、重视，给予足够的安全感，给孩子肯定、赞美和认同，用自身作为模范，教导孩子如何处理生活，孩子自身的生命力就能被激活，他就有能力发展自己的特长，活得快乐和自在，如同他们初始来到这个世界的状态。

我常说的话是：养孩子有什么难？如果养孩子养到鸡犬不宁，十有八九是方法错了，理念错了！那么，现在或许是一个改正的机会。



推荐序一：只有她能让我相信：养孩子不是什么困难的事 1

推荐序二：一本书，一次成长 5

自序：“心理营养”的由来 1

上篇：基本理念

1. 五大心理营养，“喂”出健康孩子！ 3

- 第一个心理营养：无条件的接纳 3
- 第二个心理营养：此时此刻，在你的生命中，
我最重要 4
- 第三个心理营养：安全感 5
- 第四个心理营养：肯定、赞美、认同 8
- 第五个心理营养：学习、认知、模范 9

2. 先天气质：认识孩子，因材施教 12

- 为什么要学习“天生气质”？ 12
- 如何观察孩子的“天生气质”？ 14

- 怎样根据“天生气质”因材施教? 15
 - A. 乐天型孩子: 最在乎关系, 拥有人际交往的优势! 18
 - B. 忧郁型孩子: 感受细腻深刻, 天生完美主义者! 23
 - C. 激进型孩子: 勇猛执着, 容易取得成就! 29
 - D. 冷静型孩子: 小心谨慎、思维能力强! 34

3. 生命的五朵金花 40

下篇: 问题与解决方法

1. 安全感 47
2. 情绪管理 66
3. 性格难题 91
4. 行为偏差 107
5. 社交与社会化 132
6. 夫妻关系 165
7. 妈妈的自我成长和支持 176
8. 父亲养育 201
9. 隔代养育 209
10. 性教育 224
11. 疑难表现 232
12. 其他生活琐事 257