

孩子的问题100%是父母的问题

陈华 著

# 改变孩子先 改变父母

Change the child to  
change the parents first



# 改变孩子先 改变父母

Change the child to  
change the parents first

亲爱的家长朋友，您是否觉得，人生要经历许多挫折和磨难？

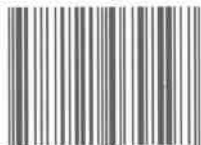
在磕磕绊绊之后，也许您会总结出丰富的人生经验和教训，希望让自己的孩子从小明白这些，少走弯路，期许这些经验可以改变孩子未知的人生？然而，您的逆耳忠告，变成了一段段刺耳的“经文”，让孩子倍加反感；您的善意之举，变成了一个个蓄意已久的“阴谋”，让孩子产生代沟。最终，学习、情感、身心、品德……孩子身上的问题越来越多，您感到头痛，您感到伤心，您感到无能为力，您迫切渴望能找到问题的根源！

其实，孩子诸多问题的诱因均是心理问题所致，而孩子的心理问题100%是家长的问题！如果您想改变孩子，那么请您首先改变自己。



上架建议：心理学/亲子教育

ISBN 978-7-121-07959-7



9 787121 079597 >

定价：28.00元

北京美迪亚电子信息有限公司



咨询投稿：(010)68252397

投稿邮箱：yangwe@phei.com.cn

责任编辑：杨雯

本书贴有激光防伪标志，凡没有防伪标志者，属盗版图书。

孩子的问题100%是父母的问题

陈华 著

# 改变孩子先 改变父母

Change the child to  
change the parents first

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

## 内 容 简 介

情绪情感障碍、认知偏差、人格缺陷、行为失当、考试焦虑、抑郁、强迫……孩子身上的这些问题均是心理问题所致，而他们的心理问题100%是来自父母。因此，要改变孩子，必先改变父母。

本书通过大量真实生动的案例资料，详细分析和阐述了问题家庭及父母的5种类型，揭示了多数父母在教育孩子时容易犯的各种错误，父母要改变孩子，必先改变自己身上的哪些方面，以及怎样改变等问题。

本书适合广大家长朋友，以及教育工作者阅读和参考。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。  
版权所有，侵权必究。

### 图书在版编目(CIP)数据

改变孩子，先改变父母 / 陈华著. —北京：电子工业出版社，2009.1  
(美迪心理讲堂·儿童教育)

ISBN 978-7-121-07959-7

I. 改… II. 陈… III. 儿童教育：家庭教育 IV. G78  
中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第195171号

责任编辑：杨雯

印 刷：北京天竺颖华印刷厂

装 订：三河市鑫金马印装有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

北京市海淀区翠微东里甲2号 邮编：100036

开 本：889 × 1194 毫米 1/32 印张：7.5 字数：122 千字

印 次：2009年1月第1次印刷

定 价：28.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 [zlts@phei.com.cn](mailto:zlts@phei.com.cn)，盗版侵权举报请发邮件至 [dbqq@phei.com.cn](mailto:dbqq@phei.com.cn)。

服务热线：(010) 88258888。

## ■ 序

一年以前，我萌生了撰写此书的念头。

一年的准备，让我坚定了出版此书的决心。

一个又一个孩子带着问题来到心理咨询室，在我面前哭泣、倾诉，寻求帮助；一对又一对父母带着困惑、无奈，甚至绝望的面孔找到我，希望抓到一副灵丹妙药回家一用，让他们不听话的、不懂事的、不健康的、不快乐的、不正常的，在他们眼里越来越无计可施的孩子在一瞬间“旧貌换新颜”。

太多的眼泪，太多的叹息，太多的教训，也有太多的感慨。

心理问题，从根本上来说，都是关系的问题：和自己的关系、和同学的关系、和老师的关系、和学校的关系、和社会的关系，而归根究底，都会追溯到和父母的关系。我从事中小學生心理咨询工作这些年来，几乎无一例外地无法跳过孩子和父母、家庭的矛盾与冲突。常常，咨询进行到一定时候，看着孩子的眼睛，我开始小心翼翼地问话：

“那，你和爸爸妈妈的关系怎么样呢？”

答案多半在我的预料之中：家庭有问题，父母有问题！

回答集中在以下几类：

1. 单亲家庭。和父亲或者母亲生活在一起。

2. 父母不和。爸爸妈妈两天一小吵、三天一大吵，或者长期处于冷战状态。

3. 小时候和父母分离。或长期住校，或由隔辈老人照顾，年龄稍大一些才和父母共同生活。

4. 父母的管教方式出了偏差。

5. 父母自身存在严重的人格缺陷。

突破总是从父母的改变开始。当父亲和（或）母亲发自内心地要求改变、准备改变、实施改变时，孩子的改变就像施了魔术般开始了！

但，我不是魔术师。多少次，我无奈地看着刚刚有所好转的孩子，面对丝毫不觉得自己有任何错误的父母时，马上又陷入崩溃，而我，却无法让父母真正意识并承认自己的问题。那样的时候，我只能眼睁睁地看着孩子，向着那条崎岖而又充满苦难的人生轨迹前行……

以爱的名义扼杀孩子，那是真正的“可怜天下父母心”啊！

还有更多孩子、更多父母在各种问题中徘徊、挣扎，却没有想过，也没有机会接受专业的心理辅导与帮助。

一位拥有博士文凭的年轻妈妈，在和我面谈了一个小时后说：“我真没想到自己会在教育孩子的过程中发生这样幼稚的问题，心理知识太需要普及了。不只是理论，更需要的是实际的指导。”

不需要再赘言。

在此声明，本书的每一个案例都是真实的，但又都不是原装的，所有的案例都经过了修改。因为，保密是心理咨询的第一原则，没有安全感就没有毫无保留的心灵的沟通与交流。您也许会从某些案例中发现和自己的相似之处，那纯属巧合。问题可以分为各种相近的类型，但这个世界上绝对没有完全一样的两个人和完全一样的两个家庭。这，也正是每个个体的心理世界的奥妙所在。

感谢所有和我有过深刻的心灵碰撞的孩子们与父母们，没有你们，就没有这本书。

# 目 录

## 序

### 第一章 自私的爱：不让孩子长大 / 1

#### 一 母子共眠，谁的需要 / 4

- ◎ 不只是“恋母情结” / 5
- ◎ 学习不好才发现问题 / 7
- ◎ 母亲的需要抹消了孩子的性别 / 9

#### 二 交不到知心朋友，谁的问题 / 14

- ◎ 知心话只能和爸爸妈妈讲 / 16
- ◎ 被克隆的两代母女关系 / 19

#### 三 让爱成为分离的动力 / 23

- ◎ 爱能伤人，也能救人 / 24
- ◎ 让儿子成为男人 / 25
- ◎ 让女儿与朋友分享快乐 / 27

### 第二章 自控的爱：不让孩子呼吸 / 33

#### 一 亲子关系的类型：温和与控制 / 37

- ◎ 对他们温和，给他们自由 / 38



- ◎ 不做专制的父母 /39
- ◎ 孩子不是嘴里的糖果 /41
- ◎ 对孩子多一点耐心吧 /42

## 二 妈妈，请离开我一会儿 /44

- ◎ 世界冠军的脆弱 /46
- ◎ 母亲的控制窒息了孩子的呼吸 /49
- ◎ 松动一点就好 /52

## 三 你打我，我就打别人 /55

- ◎ 无法控制的打人冲动 /56
- ◎ 就是因为打得不够 /58
- ◎ 父亲不动粗，儿子不动武 /63

## 第三章 自赎的爱：不让孩子选择 /67

### 一 对学习厌倦，谁的责任 /71

- ◎ 学习的问题从来都不是学习本身的问题！ /73
- ◎ 我要成为职业游戏玩家 /74
- ◎ 退行到童年 /76
- ◎ 选择即约束 /81

### 二 考试焦虑的因果循环 /84

- ◎ 越紧张越有性幻想 /86
- ◎ 只能做好孩子 /91

◎ 本我挣脱了超我的控制 /96

### 三 爱他就给他选择和自由 /99

◎ 学习不再是为了母亲 /102

◎ 给“不好”的念头找个出口 /107

◎ 心理咨询，谁的选择 /111

## 第四章 自叛的爱：不让孩子效仿 /117

### 一 多情少年冷酷心 /122

◎ “摧花少年”的眼泪 /123

◎ 出走妈妈花心爸爸 /128

◎ 从心开始可以吗 /132

### 二 父母的咒语 /135

◎ 我要想办法消除他的焦虑 /137

◎ 雪上加霜 /140

◎ 沟通最重要 /143

### 三 带着遗憾生活 /147

◎ 认知歪曲，孩子的还是父母的 /149

◎ 以生命来对抗 /154

◎ 以强抗强，以柔迎柔 /157

## 第五章 自我的爱：不让孩子分享 /163

### 一 爸爸，你在想什么 /167

- ⊙ 除了依赖父亲，我什么也没有 /168
- ⊙ 男人都是靠不住的 /171
- ⊙ 一位外强中干的父亲 /174
- ⊙ 弥补从分享感受开始 /177

### 二 爱的争夺战 /181

- ⊙ 有天赋的“病孩子” /183
- ⊙ 永远在一起 /186

### 三 寂寞的亲情 /190

- ⊙ 你的孩子是被排斥的对象吗 /192
- ⊙ 我交的不是“狐朋狗友” /193
- ⊙ 和孩子的朋友成为朋友 /196

## 第六章 自恋的爱：不让孩子自在 /199

### 一 孩子的教育与父母的威信 /202

- ⊙ 只要你超过他 /204
- ⊙ 全面的自我否定 /207
- ⊙ 新的希望从放弃开始 /210

## 二 三角关系中的夺权游戏 /213

◎ 我不想伤害妈妈 /215

◎ 我能离开吗 /217

◎ 母亲的悲哀 /220

## 三 你要是长得像我就好了 /222

## 第一章

# 自私的爱：不让孩子长大

“世界上所有的爱都是为了在一起，只有一种爱是为了分离，那就是父母对子女的爱。”这句话深深地打动了我们。

它包含了深刻的心理含义：一个人，从最初的卵子与精子的结合，成为受精卵，在母亲的子宫里孕育生长，到来到这个喧嚣的尘世，与父母的分离就开始了。

正常情况下，一个人从出生到成人，将和父母经历四次重大的分离。第一次是从母亲的体内来到体外，这是肉体的初次分离；第二次是断奶，是肉体上的彻底分离和心理上的初次分离；第三次是青春期，个体开始寻求自我的意识和独立，这是心理上的断奶，也是心理上的再次分离；第四次是离开父母的“羽翼”，完全独自谋生，这是心理上的彻底分离。

正是分离，标志着一个人的成长。可以说，没有

分离就没有成长。

在这四次分离的过程中，任何一次出现问题，都会对一个人的身心健康造成很大的影响。换句话说，一个人如果不能在适当的时候完成和父母的分离过程，就会出现偏离常态的生理问题和心理问题。过早的分离和过晚的分离都是不正常的。比如早产儿，因为早于正常的分离时间离开了母亲的子宫，会使他们在出生后面临比正常出生的孩子多得多的问题；而目前社会上出现的“食老一族”，即那些二三十岁还伸手向父母要这要那的人，则是最后一次分离始终没有真正完成的结果。

值得庆幸的是，大多数父母即使不知道这个原理，也会以一种无意识的状态中促成了与孩子的分离，使孩子成长为一个拥有独立人格、在社会上靠自己的能力生存的人。然而，还有一些父母，却将孩子紧紧抱在怀中，害怕孩子的长大、拒绝孩子的长大、阻碍孩子的长大，直到有一天发现自己的孩子“出了问题”而“百思不得其解”——我的孩子多么乖、多么听话、多么可爱、多么纯洁啊，怎么就出问题了呢？





## 一 母子共眠, 谁的需要

如果没有从事心理咨询工作,我很难想到真有这样的事情在家庭中发生:十几岁的男孩子,1.7米~1.8米的大高个,已经读初中、高中了,还和母亲睡在一起,共度夜晚中那些修整身体和神经的时间。如果这样的情况属于罕见,按照我所熟知的“恋母情结”,我也不会产生更多的忧虑,毕竟这种极端的“儿子对母亲产生类似于两性感情的爱并付诸行动”的几率,在现实生活中是很小的。然而,令我不得不吃惊的是,在前来咨询的孩子和家长中,这样的情况决不是一例两例。

也许到高中还和母亲共眠的情况相当少,但在初中之前,已经七八岁、十一二岁的男孩子依然每天或经常和妈妈躺在一个床上的却是为数不少了。我在这里强调男孩子和母亲同床,并不是说没有女孩存在同一种情况,但根据我在咨询中实际遇到的案例,前者



占大多数。

这是为什么？我没有科学的统计数字。但可以比较谨慎地说，在西方，类似情况比我国少很多。在过去，中国也没有这种普遍的现象。认真思考，这与我国的“独生子女现象”有关。试想，如果家里有两个或者多个孩子，即使第一个孩子长大了还想和父母睡在一起，小一点的孩子怎么办呢？他（她）必然会从父母的床上将大孩子挤走！大孩子被迫也要接受单独睡觉的事实，父母也不得不狠心地让大孩子习惯在黑暗中独自入眠。

### ◎ 不只是“恋母情结”

当我最初遇到母子同眠的案例时，几乎马上就要用“俄狄浦斯情结”（也就是俗称的“恋母情结”）来解释。按照精神分析的理论，孩子在5岁左右时，会产生爱上异性父母一方的情结。如果这个情结不能转换成健康的性别认同，即女孩子和母亲认同，男孩子和父亲认同，那么在这之后就可能产生真实的与父亲或母亲的恋情。

“俄狄浦斯情结”这个词来自古希腊的神话故事：