

拯救家庭

Zhengjiu Jiating



游涵◎著

孩子的成长关键在教育

家庭的健康关键在经营



北京航空航天大学出版社



游涵◎著

拯救家庭

Zhengjiu
Jiating



北京航空航天大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

拯救家庭/游涵著. —北京:北京航空航天大学出版社,
2009.1

ISBN 978-7-81124-511-0

I.拯… II.游… III.家庭-精神疗法-中国 IV.

R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 177574 号

拯救家庭

游涵 著

责任编辑 刘扬

*

北京航空航天大学出版社出版发行

北京市海淀区学院路 37 号(100191) 发行部电话: 010-82317024 传真: 010-82328026

<http://www.buaapress.com.cn> Email: bhpress@263.net

涿州市新华印刷有限公司印装 各地书店经销

*

开本: 690×960 1/16 印张: 15 字数: 223 千字

2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-81124-511-0 定价: 30.00 元

不负青眼(代序)

1998年我和高希均教授率台湾畅销作家访问团到海峡对岸，随身带了几十本新出版的《杀手正传》送给文友。没想到不久之后大陆就出现《杀手正传》的盗版，而且错误连篇，所幸接到中华版权代理公司的信，表示可以接洽作家出版社正式出版此书。就这样，我认识了该公司负责台湾事务的游涵。

游涵那时不过30岁，最初接触时，他给我一种玩世不恭的印象，后来见到他草拟的版权合约，又一惊，居然是我看过的最严谨且能保护作家的文件。看在这合约的份上，把代理版权的事务交给了游涵。只是接下来又有些琐事让我不悦，譬如有一年春节我由美国打手机给他，他接通之后却要我等，说要接另外一个电话（事后得知是余光中先生从台湾高雄打给他的）。结果我一等就是15分钟，后来他重新接起，居然说：“哟！您还没挂啊！”

照我过去的脾气，早火了。但不知为什么，这个表面上目中无人的年轻人，竟让我感觉到一种真实、纯粹和恃才傲物——这倒像是当年的我。

而且在听说他不但自己为我校对，还请他作为专家教

授的母亲帮着校，进而知道他父亲是北京名医，妹妹也是眼科医生，之后，眼前浮现出一幅温馨家庭的画面。

偏偏没多久这画面变了样儿。有一天我打电话给游涵，是位老先生接的，没好气地撂下一句：“游涵不在”，未等我说完就挂了。次日，游涵来电，猜我必定被他老爸训斥了，因为我的一口京腔，让老太爷误以为我是游涵的哥们儿，而老先生对这个独子未承袭父业的失望和愤怒，也发在了“我”身上。

至此，我才知道游涵有多么叛逆：大学念一半时，因看不惯同班的高干子弟欺负女生，把那位公子哥儿从二楼打到一楼，硬是被退学；后来重新高考，学了新闻，才受聘于中华版权代理总公司，但是刚做完我的那本《杀手正传》，就又因看不惯领导的无能和腐败而愤然辞职。据说之后再以第一名的成绩，打败一票博士、硕士，进了另一文化机构，却又在不久之后离开……想必都因为他艺术家的怪习性。

二

记得认识不久，有一年我去北京，他到王府井的假日酒店看我，一边跟我握手，一边居然瞄着过路的女生，说“这妞不坏！”我当时没生气，连自己都不解。只是，后来我又解了，因为我知道他能文、能画、能说又特立独行，跟我很像，我在他身上看到自己的影子。他父亲对他的栽培与期望，又像我对刘轩，他们的父子关系使我再次见到了自己和儿子。我不敢说“幼吾幼以及人之幼”，但我实实在在对游涵有了“感同身受”的心情，而且以我的眼

力，确信他定有过人的潜力和才智。

我一向认为，对有才气的人，外界要“忍”他的才，方可让他不羁的才情得以发挥；他自己也要“忍”自己的才，更踏实地治学。日本禅宗大师一休说得好：“佛界往往要经过魔界才能到达。”每一朵清莲都从淤泥中成长；而每一个采莲人，也肯定要走过污泥，才能采得清莲。经过许多迷失的游涵，后来的成绩或许是最佳的注脚。

缘就这么妙。虽然游涵离开了国家机关，我们仍经常联系，他出版充满禅意的漫画，请我为他写序；他结婚有了儿子，请我取名；他拿到博士学位，也马上告诉我……我知道，他告诉我，其实是向他逝去的父亲报告。他不信自己如父亲在世时所说的“没出息”，要成功给所有的人看，父亲没等他，他就告诉我！

步入不惑之年的他，作过机关干部、公司高管、记者、编辑、漫画家、作家、心理医生和教育专家，在人生的上半段，可谓经历丰富。就连我太太也觉得奇怪，每次我看到游涵寄来松睿（他儿子）的照片，我都放在眼前书架上，好像见到自己的孩子。她岂知我正在赌，赌自己的“青眼”不错。

三

缘也确实有意思。2003年，我们全家带着贵州失明小女孩孙琴珍在北京同仁医院治疗眼疾，有感于许多贫苦盲人需要帮助，有意捐出一套有声书义卖。游涵听说，自告奋勇，找到盲文出版社，不但出版了《在生命中追寻的爱》等五本有声书义卖，而且办了一系列公益活动。然后

他就消失得无影无踪，从他身上，我看到了一种“放下就走”的洒脱。

游涵现在除了是心理专家，也从事不少公益活动，仅山东他就去了三次，每一次都下乡为农村家长讲解家庭教育及育儿常识，在当地口碑极佳。讲完课，还把自己口袋掏空，给那些念不起书的孩子做书本费，并在山东最贫困的沂山中学创办了一所爱心图书馆，仅他捐赠的图书就有上百本。

从《拯救家庭》这本书稿中我看出，他心里装着读者，装着所有人，特别是那些孩子！因此，他特别强调亲子教育和家庭关系的和睦，通过电视台、广播电台、报纸和网络等渠道宣传心理健康常识和家庭教育经验，也在许多单位、学校和幼儿园、社区和街道开办讲座和培训。他的悲心和智慧，缘于对自己的了解和超越，也缘于他对自然的爱。

每次看他活动的照片、读他寄来的书信和新著，都觉得十分温暖。尤其最近他在信中说“您对我的人生意义大有影响，您尽到了我所奢求的、家父未及的勉励之责。也因此对您，既有惦念，又存依赖，那种情愫的确难以琢磨。”

其实我没尽到什么职责，他有伟大的父母、体贴的妻子，我只是做了喜见千里马的伯乐。

刘墉

写在前面的话

有这样一个故事：某公司的领导王某高兴地开车上班，不料刚出家门，便遇上讨厌的塞车。他等呀等，突然，他想起上午还有一个重要的会议，外地的客人也要来单位参观，于是他的心情开始烦躁起来。过了很久，前面的事故被排除了，他也终于等到靠近红绿灯的位置。当他耐着性子等到红灯变绿，一踩油门，车子像离弦的箭冲出时，突然，左边一辆车闯红灯，老王用尽全力踩下刹车——好险！那辆车从他的车前闪电般呼啸而过，两辆车只差几公分的距离。

老王按下车窗大骂……那辆车却头也不回地开走了。

一路上，老王的心情始终没有平静下来。他急不可耐地把车开到单位门口，看到心急如焚的女秘书正站在台阶上等他。一见到老王，女秘书便迎上来埋怨道：“王总，您难道忘了今天上午开会吗？外地的客人早就来了，他们都在等您。”

没等女秘书说完，老王就把手中的皮包一把丢到她怀里，“知道了，少啰嗦，你这个老女人！”

“老女人”这三个字，深深地刺痛了女秘书的心。她刚一毕业就随王总创业，因为一直暗恋着自己的老板，所以她不仅希望在工作上能对他有所帮助，而且迟迟没有考虑自己的个人问题。听到老板这么说，她非常伤心，回到自己的座位上拼命地敲着键盘出气。此时，财务科李主任走进来，像平时一样把一份文件扔在桌上，慢条斯理地说：“有时间把这份文件交给

王总看一下。”说罢转身就要出去，谁料正在气头上的女秘书冲他吼道：“你不会好好放呀，就知道使唤我，你以为你是王总的小舅子就了不起呀?!”

李主任听到这句话，默默地回到自己的座位上。他一直怀疑别人都看不起自己，认为自己是靠着“裙带关系”才混到现在这个位置，所以他很自卑。当他看到同事们有说有笑地交谈，并有一个目光落在他身上时，他顿时感到很难堪，终于，他再也坐不住了，找了一个借口匆忙地离开公司。回到家，看到刚刚大学落榜的儿子正坐在沙发上看电视。

平时，他是一个好父亲，最多会说一句：“作业做完了吗？好好复习功课……”之类的话，可是今天，他却对着儿子大声骂道：“老子在外面受了那么大的委屈，你大学没给我考上，还有脸在这里看电视，你对得起我吗？快滚回自己屋去!”

儿子被莫名其妙地臭骂了一顿，回到房间还没有醒过味来。波斯猫看见自己的小主人，一边兴奋地向他走来，一边“喵喵”地叫。平时，他是一位温柔的男生，可今天，他飞起一脚踹到波斯猫身上，骂道：“滚开，少来这套!”那只波斯猫狠狠地撞在墙上，腰部骨折。

故事到了这里似乎已经结束。一般情况下读者也都会认为：导致这只猫受伤的直接责任人是这个男生。可是，如果没有老王在塞车时积蓄的不良情绪，也许后边的故事都不会发生。不良情绪像一个皮球，被故事中的人们一个接一个地传递下去，直到波斯猫受伤才终止。

其实，这只是一个简单的例子，类似的事端表现在生活的方方面面。

有些家庭矛盾，看似是父母和孩子之间的事，其实在他们的背后，反映出的却是两个家庭之间的经验冲突。比如长期经受父母打骂的孩子，当他们长大后，也会将“暴力伤害”与“父母关系”画上等号，进而认为“打是疼，骂是爱”或“父母都是为了自己好”。幼时的“原伤”并没有因时间的推移而消失，他们会将自己童年时期的不良经验以另外的形式表达出来。比如，他们会继续打骂自己的孩子、制造人际关系不和、夫妻冲突、自私、酗酒、自卑……

又比如长期经历父母冷战的孩子，他们在这种不良的家庭关系里长大成人，可是，那种“阴云”并没有真正散去。他们会把这种无奈和抱怨发泄在后来的家庭关系中。比如刁难配偶、打骂孩子、有逆反心理、挑拨离间、红杏出墙、口是心非……

由于他们无法把情绪发泄在直接关系人（父母）的身上，于是成人后与他们亲近的人便自然成为这些不良关系的受害者，最直接的便是配偶和孩子。正像因塞车而发作的老王一样，他们会把“皮球”一代代地传递下去，直到酿成家庭或社会的不安定因素。

有位朋友养了一只藏獒。一天，这只藏獒“犯了错误”，朋友便象征性地拿铁锹把打了几下藏獒的屁股。谁想第二天，当朋友再来看自己心爱的藏獒时，它已经把那根铁锹把咬得粉碎。

在此，我们暂且不去评论藏獒的牙齿多么有力，而是要问，这只藏獒为什么不直接报复主人？明明是主人打了自己，为什么它要把气撒在那根铁锹把上呢？原因很简单：它不会伤害自己的衣食父母，因为它要靠他们生存，同时也意味着，孩子几乎都不会认为父母打骂自己是不对的。即便心生抱怨，它们也只会自虐，或迁怒于其他对象。对于那只藏獒来说，迁怒

的对象当然是铁锹把，那么对于人类呢？

日常生活中，常常看到种种因人际关系不和而引发的事件，但几乎没有一个人认为自己的不良情绪来自以往的生存经验。正如上述故事一般：那只可爱的波斯猫绝对想不到伤害自己的真正“元凶”是老王，甚至可以上溯到塞车和那起闯红灯事件。有些人甚至根本不会承认自己有问题，就更不用说去挖掘种种事端的内心根源了。

因此，对待烦恼，不是回避或转移，而是要正视，看看它到底是从哪来的。烦恼也是一种能量，如果不为你所用，就会伤害到你。只有转化——把核武器变成核电站，把 TNT 转化为节日的礼花……那时，你便真正实现了“烦恼即菩提”。如果当冬天到来的时候，你却要留住秋天——当痛苦来临的时候，你却要留住快乐，那将是最大的痛苦。痛苦来了，它就是要来，就像风来了，它就是要来，阻抗风，就是违背自然，后果当然是要受到自然的惩罚。

来什么，你就接受什么，没有对立和设定。这就是道法自然。正如一株小花或小树，当春天来临的时候，它们会变绿；当冬天来临的时候，它们会枯萎，绝对没有丝毫对立，所以它们才会成材、才会美丽！

本书所举案例均本着源于生活、高于生活的原则，也均为作者平日心理咨询的积累。书中所涉咨询师均指代作者，但出于心理咨询中“尊重案主隐私权”的原则，案主姓名均为虚构。

作者

>>>>目 录 contents

上编 夫妻关系

- 引言· / 3
- 一、新婚期的磨合 / 8
 - (一) 蜜月初婚 / 8
 - (二) 第二次选择 / 14
- 二、调整关系莫惧变化 / 16
- 三、不和谐的性源于受伤的心灵 / 19
 - (一) 老公,我曾经被“鱼刺”卡过 / 19
 - (二) 老婆,我最怕你成天教训我 / 23
- 四、夫妻间的权力较量 / 26
 - (一) 回避妻子源于力不从心 / 26
 - (二) 宁死不屈不适用于家庭关系 / 32
 - (三) 妻子的强势把丈夫推出家门 / 36
- 五、夫妻不和为哪般 / 43
 - (一) 孩子 / 43
 - (二) 老人 / 45
 - (三) 工作 / 50
 - (四) 电脑 / 51
 - (五) 时间 / 53
 - (六) 亲友 / 55
 - (七) 宠物 / 57
 - (八) 习俗 / 58

六、恐惧婚姻	/ 62
(一) 父母没有教我如何去爱	/ 62
(二) 怕太太, 因为我认为自己有罪	/ 66
七、把子女当成“人质”的夫妻	/ 69
八、为夫妻关系套层“保鲜膜”	/ 72
(一) 面对七年之痒	/ 72
(二) 夫妻沟通, 相互“搔痒”	/ 74
(三) 用心体会爱人的需要	/ 78
(四) 欣赏爱人, 用心体会	/ 80
(五) “跳出来”看夫妻关系	/ 82

中编 亲子关系

·引言·	/ 89
一、0到3岁的符号思维形成“天性”	/ 91
(一) 破胎而出	/ 91
(二) 哺乳期	/ 93
(三) 肺活量	/ 96
二、3到6岁的家庭经验成为孩子的人生大纲	/ 99
三、让爱好(兴趣)成为专业或事业	/ 102
四、培养孩子的自信心和责任感	/ 105
(一) 自信离不开父母的关注	/ 105
(二) 优等生为什么成了挫败者	/ 108
五、病态家庭关系对孩子的伤害	/ 112
(一) 残缺的家庭	/ 112
(二) 父母的傀儡	/ 117
(三) 冷战中长大的孩子	/ 119
(四) 不一样的爱	/ 123

六、病态父母对孩子的心理影响	/ 128
七、从幼时经历看后天成长	/ 132
(一) 暴力的阴影	/ 132
(二) 来自父母童年的伤痛	/ 143
(三) 心理疾病的家族遗传与弥合	/ 147
八、家庭教育要符合成长规律	/ 151
(一) 相信孩子的智慧	/ 151
(二) 被送走的孩子	/ 154
九、让孩子成为自己	/ 158
(一) 被扭曲的性别	/ 158
(二) 家庭“冷”暴力	/ 161
十、为童年痛哭——哭泣疗法	/ 165
十一、亲子互动中的生活细节	/ 169

下编 手足关系

·引言·	/ 181
一、兄弟姐妹中可能会出现一个牺牲者	/ 185
二、重男轻女的后果	/ 189
三、“未了事件”造成的委屈	/ 193
四、各司其职	/ 197
五、手足间截然相反的表现预示家庭危机	/ 200
六、暗恋长辈的原因	/ 205
七、通过家庭心理剧平衡手足关系	/ 211
(一) 展示家庭关系	/ 211
(二) 医治手足创伤	/ 215

跋	/ 218
---	-------

上 编

A decorative horizontal flourish with two symmetrical, swirling, scroll-like ends that curve upwards and then downwards, framing the text '上 编'.

夫妻关系

· 引言 ·

“日久生情”这种说法绝不是空穴来风，实质上，男女间本来就有说不清的“那一层”！“这一层”人们已经研究了上千年，因为它变化出来的故事实在是太多了。在不同的关系里，由于看不见“这一层”，所以也找不到运用它的方法。然而，“这一层”究竟是什么呢？

从科学的角度是看不透“这一层”的，因为细胞的结构都差不多，科学只研究看得见、摸得着的客观存在，对未知领域总是束手无策。历史证明，科学对于反物质的认知，总滞后于所谓的宗教、先知。宗教裁判所对布鲁诺实施火刑，大祭祀逼着苏格拉底吞下毒药，并不能证明宗教家们的高明。我们所说的，是真正的宗教，没有被异化、走入邪教的那些伟大的智慧。

基督耶稣对上帝的理解和忠诚，建立在“神爱世人”的基础上；老子作为道家的创始人，先将自己修炼为融于自然的普通人；佛陀仰望星空时的顿悟，拈花时的微笑，更是找到了解脱死生烦恼的方便法门，因此永远被众人恭称为世尊——**三位圣者都阐述了离苦得乐的理论，对象都是心灵，没有哪一位圣人建议你去改造环境。**

环境就是由男女两种人构成的。道家的理论认为乾坤为天地人，这三位一体的系统，存在于所有人的心灵中。男人中有女人，女人中有男人，孩子便是性别上的男女结合出来的又一个男女之合……无论他们是男是女，第一个细胞都是男女、阴阳、精卵的结合——无论他们成长到何种年龄，只不过是这一基础上的不断分裂、复制。

一位智者曾说过，几乎所有人的一生中，都只做一件事：找到自己的另一半。但他们不知道，**另一半就在他们的生命里，只不过在久远之前被封闭于某种经验。**也就是说，在精卵之间，一个人的阴阳属性被割