



Mothers Who Suffer More Than Children

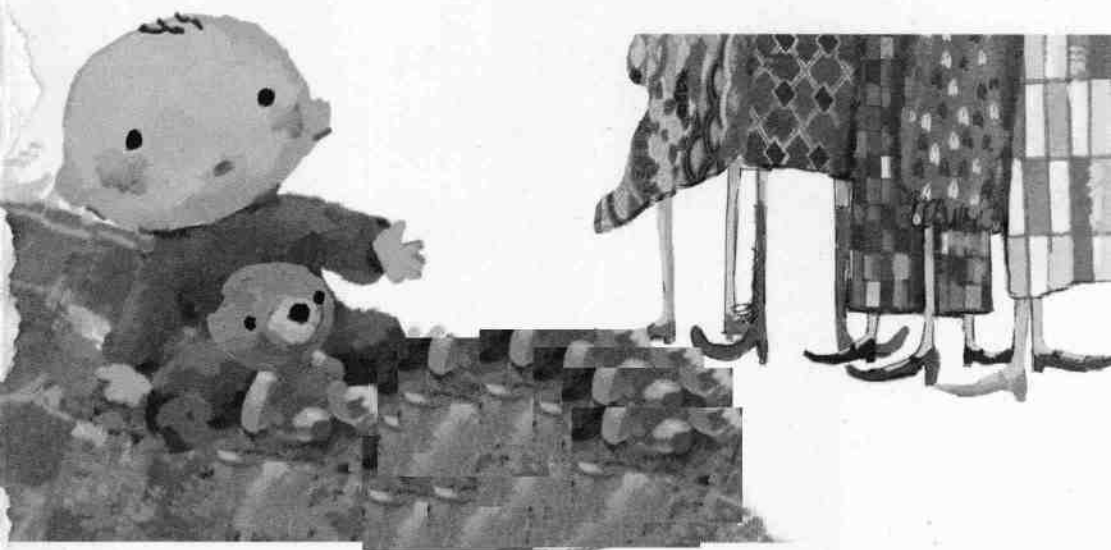
写给为孩子揪心的 妈妈们

[韩] 申懿珍 著 郑俊基 译

浙江教育出版社



Mothers Who Suffer More Than Children



写给为孩子揪心的 妈妈们

[韩] 申懿珍 著 郑俊基 译

浙江教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

写给为孩子揪心的妈妈们/(韩)申懿珍著;郑俊基译.—杭州:浙江教育出版社,2005.9

(亲子互动书系)

书名原文:Mothers Who Suffer More Than Children

ISBN 7-5338-6102-7

I. 写... II. ①申...②郑... III. 儿童教育;家庭教育
IV. G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第109122号

著作权合同登记号 浙图字11-2004-37号

Mothers Who Suffer More Than Children by Shin Eui-Jin

Original copyright @ 2002 Random House JoongAng Inc.

Original Korean edition published by Random House JoongAng Inc.

All Rights Reserved

Simplified Chinese Translation Copyright @ 2005 by Zhejiang

Education Publishing House

Published by arrangement with Random House JoongAng Inc.

写给为孩子揪心的妈妈们

著者	[韩]申懿珍
译者	郑俊基
责任编辑	王晴波
装帧设计	福尔工作室
电脑制作	天马视觉工作室
责任出版	温劲风
出版发行	浙江教育出版社(杭州市天目山路40号 邮编310013)
激光照排	杭州兴邦电子印务有限公司
印刷	杭州富春印务有限公司
开本	880×1230 1/32 插页2
印张	5.125
字数	110000
版次	2005年10月第1版
印次	2005年10月第1次印刷
书号	ISBN 7-5338-6102-7/G·6072
定价	14.50元

网址: www.zjeph.com E-mail: zjjy@zjcb.com

电话: 0571-85170300-80928

前 言

每天平均诊治20余名孩子已经10年了。

看到小心翼翼推门进来的妈妈和孩子的眼睛，我的心像撕裂般地疼痛。那是好几天没睡好觉似的毫无生机的眊眊的眼睛，那里分明流露出深深的不安和撕心裂肺的痛苦。

谁知道这位妈妈在日常生活中受到了多少折磨，在折磨中又怎样鞭答了自己呢？在医治孩子的时候，我之所以将注意力如此集中到妈妈身上，其实也是为了治愈孩子。

小儿精神科医生不只研究孩子。在研修小儿精神科两年之前，先要学习4年有关成年人的心理问题 and 治疗方法。有的人也许会诧异，但这是必要的，因为孩子的心理疾病除了先天性的，其原因多半在妈妈身上。

不过，治疗妈妈身上的问题时往往会遇到阻碍，因为孩子“有点怪”来医院的妈妈，一听说自己有问题多半都不愿意承认。

小学一年级的孩子在学校挥动了拳头，妈妈一见到我就说：



“那算什么呀，何必如此大惊小怪。是不是，大夫？”

孩子说，老师烦人，功课也没意思，打小朋友最好玩。妈妈却以为“没什么”，就因这点小事到医院诊治，她感到极大的耻辱。

有一位妈妈把孩子领来，让我看看是不是天才。6岁的女孩压不住火，动手打了妈妈。孩子到了6岁本应该具有调节能力，生气时能够控制自己，并用语言来解决问题。而这个女孩只因生气就打自己的妈妈，可以肯定她患有严重的心理“疾病”。

但这位妈妈不愿承认诊断的结果，认为自己对孩子的教育极其周全，孩子绝对不可能有心理问题。

前不久，我们对幼儿园学生的父母进行过社会调查，结果没有一位家长认为自己的孩子有问题。是不是方法欠妥？我们改变了提问的方式，再做了一次调查，可结果还是一样。其实，我们通过幼儿园老师了解到，有几名学生确实有较严重的心理疾病。

比孩子病得更重的妈妈们，不愿承认自己身上有问题的妈妈们，都说她们特别爱自己的孩子。听到此话，我不禁打了一个冷战。哪一位妈妈不爱自己的孩子，不想把孩子培养成才呢？但是，令人遗憾的是，虽然有颗好心，却实现不了自己的目标。

这些妈妈们都在“好妈妈情结”泥沼中挣扎着，换句话说，她们正在被必须当个好妈妈的强迫观念折磨着。那么，她们为什么会产生必须当个好妈妈的强迫观念呢？

妈妈们经受的苦难，是无法用语言来表达的。在没有人帮助的情况下，做家务活，照看孩子，一天到晚忙得脚打后脑勺，

而对她们的评价却是微不足道、毫无用途、没有价值等等，甚至不被当人看，心中的伤害越发沉重。

难道她们就不想得到社会的认可，众人的关爱？她们强忍着满腹的委屈照看着孩子。久而久之，她们便下定决心要当一个好妈妈。只要把孩子养育好，社会就会承认她们的价值，会称颂她们为“好妈妈”的。

想当一个好妈妈，谁敢阻挠她？不想去婆家，说一句“得送孩子去学习班”就够了。把孩子作为挡箭牌，也可以呵斥丈夫：“怎么，你只能挣这点儿？”

遇到问题就躲进好妈妈情结这个避难所，想用怪异的方法解决问题的妈妈们，她们不明白她们正以被扭曲的母性坑害着自己可爱的孩子。

孩子分明长得四四方方的，倘若社会要的是圆的，她们就想把四四方方改变为圆的。孩子不能落在别人的后头，孩子不听话就训斥，就催促。

孩子们应有的天性得不到承认，怎么能健康成长呢？但是她们却认为她们已尽了最大的努力。

每当见到比孩子病得更重的妈妈们，我就会想起七八年前的我。当妈妈简直是做苦役呀，我有两次体重掉了7公斤。一次是怀了敬模闹喜的时候，另一次是生下敬模后又上班又育儿的时候……那一天天简直是战争，我都想到过离婚。

从这本书里，你们可以看到，我作为两个孩子的妈妈，经受了哪些挫折，明白了哪些道理。还可以听到，对那些糊里糊涂地深陷在好妈妈情结的泥沼中、丧失了自我又坑害着孩子的妈妈们，一个心理医生提出的若干个忠告。

我把我的那些令人羞愧的故事讲给大家听,是为了告诉那些正经受着好妈妈情结折磨的妈妈,她们绝不是孤立无援的。我也犯过错误,就像我们这个国度的许多妈妈一样,现如今却幸福而健康地生活着。我想告诉她们,她们也能做到这一点。

坦白地说,我在写书的过程中也想过,难道我必须将我痛苦的往事袒露无遗吗?回顾痛苦的往事,我感到心情特别沉重。但是,为了讲清楚被“幸福妈妈的神话”所掩盖着的、在当妈妈的旅程中的实情,袒露我的往事是必要的。于是我鼓足了勇气。

对那些比孩子病得更重的妈妈们,希望这本书能给她们些微的安慰,有助于她们病痛的祛除,向幸福迈出坚实的第一步。

申懿珍





c o n t e n t s

目

录

前 言	1
第一章 妈妈们病得更重是有缘由的	1
我又羞愧又委屈	3
对妈妈的误解之一	
——生了孩子就是妈妈吗?	8
对妈妈的误解之二	
——当妈妈不用学吗?	13
对妈妈的误解之三	
——原来就难到这种程度吗?	17
第二章 你也许已陷入好妈妈情结之中	23
比孩子病得更重的妈妈们	25
你也许已陷入好妈妈情结之中	30
我接受心理治疗所领悟到的	35
答案在你自己手中	40
第三章 应该这样克服好妈妈情结	45
第一阶段:抛弃劣等感	47
第二阶段:爱自己	51
第三阶段:管理好体力	56
第四阶段:还孩子一个独立的自我	59
第五阶段:和孩子一起感受	63
第六阶段:给爸爸一个位置	68
第七阶段:什么也不要怕	75



c o n t e n t s

目 录

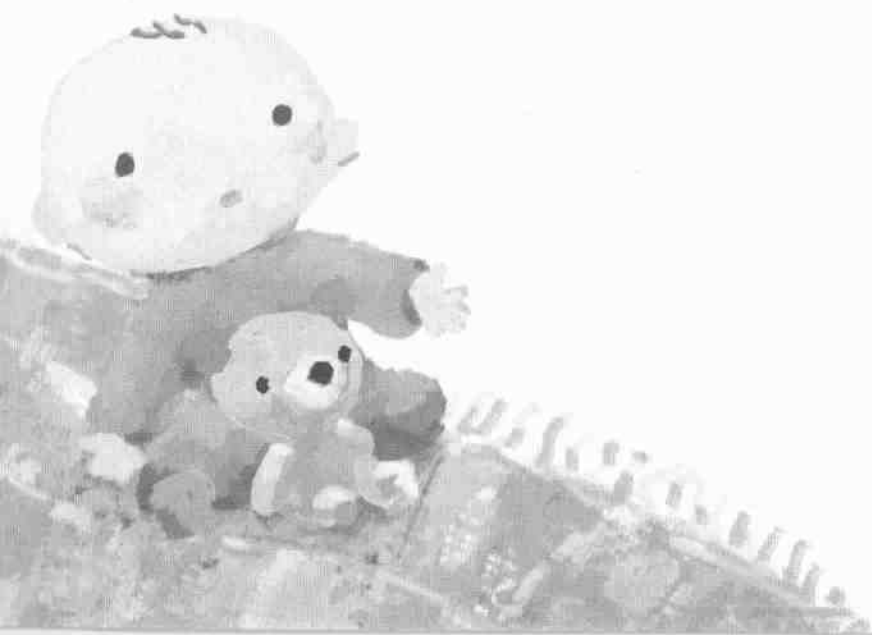
第四章 也许你失去的正是最宝贵的	79
你靠什么活着	81
"靠山"给的力量比看起来强得多	85
孩子们给我的意外礼物	89
我瞅着丈夫笑而不言的缘由	94
学习"共同生活"的妈妈门	99
你能给孩子的最大遗产	104
第五章 知难而进的妈妈们	109
绝对不能忽视性本能	111
父母是孩子最好的性启蒙老师	117
聊天,没有比这更好的方法	119
战胜心理压力的方法	123
我的心理压力消除法	127
丈夫如果讨厌,可以改变他	129
写给专业主妇们	137
写给上班的妈妈门	141
写给因婆家而苦恼的妈妈门	148
写给病孩儿的妈妈门	151
写给打算离婚的妈妈门	155



妈妈们病得更重是有缘由的

Mamamen Bing De Geng Zhong Shi You Yuanyou De

第一章



我又羞愧又委屈

那是在美国科罗拉多大学留学的时候。和一位因在同一所大学读书而关系密切的美国心理学家一起进餐，她直言不讳地对我说：

“刚开始，我还以为申博士是个奇怪的人。”

我感到愕然，问其原因，才知道我给她的第一个印象很特别。第一学期，在开学派对上她头一次见到我。原以为这么年轻的东方人能够参加这么大的派对非常了不起，实际情形却与期待的完全相反——左右两边各领着一个男孩，后边跟着丈夫——一个典型的家庭主妇。别人为了获取更多的信息东奔西走，而我却携家属参加派对且自始至终高兴得合不拢嘴，一副后进国乡巴佬的俗气。后来得知我是位韩国女人，她便以为韩国女人都跟我一样早早地结婚，早早地生子，工作的时候还带着孩子。韩国也许同非洲的原始部落没什么两样。

当时我感到可笑、荒唐，不禁反问道：“我是那样的吗？”回顾以往，我没做过有悖常识的事情，也从未想过别人会这么看我。只不过听说开学派对是可以带孩子赴会的，一起前往而已。



虽然带孩子赴会的除我之外只有一个人,但考虑到多数专家都尚未成家,因此我没怎么在意,玩得很尽兴。

她看我一脸的莫名其妙,笑了。

“那也许是我的误解。申博士不在乎别人的目光,能够那样理直气壮,是不是因为有了孩子,对吧?”

近来,我越来越感到,我来到这个世界上做得最棒的事情,便是生了孩子,成了两个孩子的妈妈。我为此感到自豪。但是,我并不是开始就这么认为的。有了老大敬模是结婚第三年,我21岁的时候。虽然我采取了自认为百分之百可靠的避孕措施,但是总感到有一点不对头,赶紧用妊娠试剂检测了一下。当我看到两条红色平行线越来越鲜明,眼前一黑……我的怀孕是令我吃惊的一个大事故。

当时,我刚刚成为一名住院实习医生,医院里适者生存的竞争异常激烈。别人会怎么说呢?忘记了自己的处境贸然怀孕,何其蠢也。为此,我打算隐瞒下去。那时我最鄙视的便是为了家庭或个人而对工作不甚认真的人。

但是,敬模全然不理睬我的感受,执意要向世界宣告自己的存在。那是确认怀孕以后不久。那一天,一早开始的大规模会诊刚刚结束,接着还得参加一个会议,我路过食堂附近时,在一股怪异食品味的刺激之下,突然爆发了无法抑制的呕吐。我不顾一切地推开前辈、住院实习医生,甚至课长、教授跑进了卫生间……强忍着极度的难受回到会议室时,人们的目光怪怪的。

“申医生,今天你的脸色怎么这样?”

“没、没事,对不起。”

什么没事,害喜才刚刚开始。我的脑子里只有一个念头:完了,现在都知道了,怎么办?怎么办呢?会议结束时,人们看我的眼神是冷冷的。虽然根本没有期待过热情的问候,但一想到在一个早晨,我就从前程似锦的才媛一落千丈,成了受人轻视的倒霉蛋子,便感到无比的凄凉。

“怎么那么性急,头一年就怀孕?”这还算是客气的。“你,疯了?”这是女同僚们的反应。“申医生,你的前程已经毁了。”男同僚们的表情也可以忍耐。最不能忍耐的,却是轰然倒塌的我的自信心。这和克服饥饿和困倦截然不同。害喜不是我能控制的,药也没有。只能忍,只能挨,在痛苦中挨过那度日如年的时光。

害喜3周后我掉了7公斤体重,只得躺在家里打点滴。我曾拥有男人们都敬佩的体力,现在却躺在家里打点滴。大白天的躺在床上呆呆地瞅着天花板,这是我吗?究竟发生了什么事情?我为什么偏偏生为女子,在人生的重要时刻受到如此的遭遇?突然,“打掉得了”的想法闪过脑际。

就是在那一刹那,敬模似乎看透了我的心,干呕突袭了我,眼前一黑。噢,敬模在警告我呢:你没有这样对待我的权利。生命是宝贵的,我感到无限羞愧。

不过,这并不是说从那以后,我为了顺利地产下敬模,尽了作为母亲应该履行的各种职责。除了肚子里怀着敬模这个事实之外,没有发生任何变化。因为周围的冷漠,我反而变得更加狠心,怀孕有什么罪?我咬紧了牙关,在值班、实验、研究各个方面不甘落后。我只盼着时间快些过去,快些把敬模生下来。为了缩短哪怕一两天的妊娠时间,怀孕36周后,我天天爬楼梯



上十一楼的诊疗室。为了早一天生孩子，两眼眵眵、骨瘦如柴的女医生腆着个大肚子，呼哧呼哧费力地爬着安全出口的楼梯。虽然羞愧难当，虽然应该挨骂，我当时却没有任何负疚之感。

回想一下，我当时确实有意回避了迎接新生命到来时应该做好的心理准备。生孩子之前，应该想一想当父母的意义，和丈夫商议商议孩子应该怎样养育，应该怎样改变以往的生活习惯。我感到把精力投入到这个方面太冤枉。怀孕并生孩子，这是女人都能做的，我不想把精力浪费在没有人特别予以关注的事情上。不仅如此。生孩子难，但只要生下来，给他吃好的、穿漂亮的、养育成乖孩子却是可以做到的。“别人都能做，我就做不了吗？”我深陷在既简单又傲慢的自信之中。

所以，一进入产房，我就对自己说，好了，再过一会儿，一切痛苦都将结束。23个小时的阵痛之后，好不容易生下了孩子，我却已经在想如何利用一个多月的产假补一补落下的功课，以免落后于他人：据说新生儿一天要睡二十几个小时，这一个多月，我会有很多可以利用的时间的。

现在，看到敬模笑容满面地向我跑来的时候，我有时会想起那段日子。对如此可爱的敬模，我究竟做了什么啊？想起来都感到心痛。同时，我又感到委屈。谁也没跟我讲过当妈妈是何等的骄傲，何等的伟大。相反，人们怕我的怀孕给他们添麻烦，怕我完不成自己的任务，时刻戒备我。他们眼看着我虐待自己和肚子里的敬模，没人说过“别这样，这样不对”。当我勉为其难、咬牙工作的时候，最多说一句“行吗”，却没有人阻止我，帮助我减轻过负担。看着咬牙坚持的我，反而称赞我“了不起”。

我的两个孩子是上苍赐予的祝福和礼物。看着两个孩子，我没有一天不表示感谢的，我感到我存在的原因就在他们身上。为此，我更加感到委屈。如果我早知道我将养育孩子，早知道当妈妈意味着什么，我也许会躲过那刚当妈妈时有可能毁掉我和我孩子的悲惨时期。如果可能，我就想问问：究竟是谁，什么也不教育就说“你得当妈妈”？如果有人说：“女人，连那个都不懂？”我就会给他一拳。然后，我想大声疾呼：妈妈们患病是有缘由的！

对妈妈的误解之一

——生了孩子就是妈妈吗？

一个5岁的女孩过于害羞，不表现自我，这便是一位妈妈来找我的缘由。在广告公司工作的她，一直把孩子寄养在婆家，周末才接孩子回来，这是不是对孩子产生了不良影响，她担心着。还好，孩子并未达到她所担心的程度。不过，妈妈应该多关心孩子，多和孩子待在一起，这对孩子的成长有好处。

“把孩子接回来吧，和她一起旅行三四天会更好。”

“晋级考试后我原本打算把她接回来的。不过……”

踌躇了半天，像下了决心似的，妈妈才打开了话匣。她说，接回孩子她感到害怕。虽然孩子不能一辈子寄养在婆家，终归还得由自己来养育，但怕承担不起。

头一次离开爸爸妈妈时又哭又闹的孩子，随着时间的流逝，已把妈妈当做陌生人对待，她感到心痛又无奈。她想过“赶紧把她接回来”，但又总对自己说，等调到比较合适自己的部门再说吧，孩子不用尿布时再说吧，住上更加宽敞的房子再说吧……这样一拖再拖，就拖了两年多。