

面对“不听话”的孩子，你的负面情绪从何而来？
你总在生气和担忧吗？你后悔无法保持温柔吗？

Il n'y a pas de parent parfait

父母心理学

[法] 伊莎贝拉·费利奥沙◎著 王 洵◎译



重新审视自己的行为，做孩子期待的父母

《理解孩子的语言》作者、法国著名心理学家

费利奥沙教授

给新生代父母最实用的建议

**亲子教育专家
陈禾教授** 作序推荐

北京科学技术出版社

Il n'y a pas de parent parfait

父母心理学

[法] 伊莎贝拉·费利奥沙◎著 王 洵◎译



北京科学技术出版社

©2008 by Editions JC Lattès, Il n'y a pas de parent parfait
Simplified Chinese translation copyright©2016 by Beijing Science and Technology Publishing Co., Ltd.

著作权合同登记号 图字：01-2012-7996

图书在版编目 (CIP) 数据

父母心理学 / (法) 伊莎贝拉·费利奥沙著；王洵译。
—北京：北京科学技术出版社，2016.11
ISBN 978-7-5304-8350-3

I . ①父… II . ①伊… ②王… III . ①家庭教育－教育心理学 IV . ① G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 081305 号

父母心理学

作者：〔法〕伊莎贝拉·费利奥沙	译者：王 洵
策划编辑：李钰荃	图文制作：樊润琴
责任编辑：张 艳	责任印制：张 良
出版人：曾庆宇	出版发行：北京科学技术出版社
社 址：北京西直门南大街16号	邮政编码：100035
电话传真：0086-10-66135495（总编室）	0086-10-66113227（发行部）
0086-10-66161952（发行部传真）	
电子信箱：bjkjpress@163.com	网 址：www.bkydw.cn
经 销：新华书店	印 刷：三河市国新印装有限公司
开 本：720mm×1000mm 1/16	印 张：17
版 次：2017年1月第1版	印 次：2017年1月第1次印刷
ISBN 978-7-5304-8350-3/G·2445	

定价：49.00元

父母心理学

阅读法国心理学家伊莎贝拉·费利奥沙教授的著作，总会有和阅读一般专家的家教类著作不一样的感觉——让你如饮琼浆，很快就忘记了育儿生活中的焦虑不安和精神煎熬，从而心平气和，渐渐沉醉在亲子相依相偎的温馨情景中。

和《理解孩子的语言》一样，这本《父母心理学》同样具有无比的魔力。阅读完这部书稿后，我曾经和几位家长交流阅读心得：“这是一次心灵之旅。她带着你去发现自己的思想言行和生活轨迹，时而皱眉深思，时而会心微笑。在反复阅读之后，潜藏在内心深处的忧虑消散了，育儿生活中的种种困惑、挫败感渐渐地被扫除，让你有种重获新生的感觉。”

或许这段话有些夸张，但是，回想这几年我所做的工作，每天清晨阅读微博上难以计数的家长向我提及的子女教养方面的问题和案例，思考着为何家长有如此多的困惑与焦虑，我就很能明白费利奥沙教授的良苦用心了。

现在的年轻父母都很爱学习，这确实是优点。为了解除困惑，增强育儿实力，每位父母都或多或少地购买了一些育儿专家的“巨著”。然而这些厚得有些不合理的著作往往给予新手父母的不是解惑，而是施压，带来了更为沉重的挫败感。这是为什么呢？

“那些所谓的专家是帮不上任何忙的。”费利奥沙教授说，“（他们）都摆出一副懂行的表情，信心满满地鼓吹自己所谓的真理，而这些真理都随着流行趋势不断变化着……父母若不遵循时下正流行的育儿方式，便会被心中的负罪感折磨。”

为什么会被“负罪感折磨”？每个家庭都不能脱离社会的影响，年轻父母在发现自己奉专家的指导为主桌而焦头烂额时，却看到别人好像应付自如，别人的孩子好像样样都好，于是做什么都要比一比。这一比，压力就更大了……

费利奥沙教授的成功之处就在于把年轻父母从这个陷阱里解救出来。她抽丝剥茧，让他们领悟到：

- 每位父母的出发点都是美好的，但如何保持这种美好的感觉，才是努力的目标。
- 学习专家的育儿理论和实践方法固然重要，但孩子的成长将面对种种变数，没有一个“必然的”标准。

•即使理论完美，实践方法可行，但在阅读育儿书籍时，每个人都会因为过去的经历、家族传统、学习能力、当下的生活环境以及在育儿过程中产生的种种困惑而受到不同程度的影响，因而有不同的理解或领悟。有时候书读得越多，就越容易困惑，也越找不到出路。原本期望能茅塞顿开，结果反而变得束手无策。

•原来自己需要的不是教导，而是发现——发现自己的能力和局限；原来自己“想不通”的根源，其实是被传统观念、社会因素、专家的观点误导了。相反，只有发现自己，知道自己的不完美，才能发现孩子，接受孩子的不完美，这样才能建立“和孩子共同成长”的信念。

“我们往往认为孩子是我们生命的延续，是我们的一部分，于是我们将自我期望投射在他们的身上，期待他们变成我们自己想成为的样子。”这是因为不能发现自己，进而忽视孩子的存在。于是，“父母往往是自发地去干预所发生的事情，这种对于事件的自发性干预其实是一种不由自主的行为”。而这种做法，往往是专家在大谈教育理论时所忽略的。

许多父母其实知道，对于孩子的许多行为，你其实不必吼叫、不必责骂，甚至不必多费口舌，而只需要一个表情或眼神，孩子就能领会，就会放弃“想试一试”的冲动。然而，“恰恰是我们固有的教育理念使我们做出了本想避免的行为”。

我总是在咀嚼老祖宗们的几句箴言：“大学之道，在明明德，在新民，在止于至善。”学习，在于发现自己的能力，但是能力只有在实践中才能成为智慧，而智慧需要不间断地自我完善。这就是“做最好的自己”和“和孩子共同成长”的理论依据。而做最好的自己在于“知止”，就是脚踏实地，循序渐进，因为“知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得”。得什么？“物有本末，事有终始，知所先后，则近道矣。”“近道”，就是窥见门径，可以继续前进，但还不完美。

不完美，才有“做得最好”这样的目标。父母这样看待自己，也这样看待孩子，这才是育儿之道。

陈禾

目 录

引 言 / 1

第一章 父母面对孩子 / 9

- 1 过激倾向 / 11
- 2 父亲和母亲不同吗? / 14
- 3 自我形象与负罪感的重压 / 16
- 4 冲动 / 26
- 5 当推动力成为强制力 / 30
- 6 认知失调 / 33
- 7 辱骂和贬低 / 36
- 8 当我们忍不住打了孩子 / 43
- 9 处于弱势的孩子 / 47
- 10 当孩子反抗时 / 50
- 11 任性? / 53
- 12 谁掌握权力? / 58
- 13 侵犯隐私 / 66
- 14 爷爷“偏心” / 69
- 15 爱他比爱别的孩子难 / 73
- 16 会激怒我们的性格 / 75
- 17 男孩还是女孩? / 81
- 18 他太像我或不够像我 / 84
- 19 爱并非如此简单 / 87

第二章 我们失控的原因 / 93

- 1 母亲的疲惫 / 96

- 2 父亲的责任 / 103
- 3 无法言说的缺失 / 106
- 4 激素 / 108
- 5 当厄运消耗了我们的精力 / 109
- 6 他偏偏是“我不喜欢的样子”！ / 113
- 7 过去的重现 / 117
- 8 逃避痛苦 / 122
- 9 当我们没有生存权利的时候 / 126
- 10 修复受伤的关系 / 128
- 11 对孩子的幻想从何而来？ / 129
- 12 无力的旁观者的伤痛 / 133
- 13 竞争 / 136
- 14 无意识的报复 / 139
- 15 忠诚 / 141

第三章 在孩子的各个年龄阶段 / 143

- 1 胎儿已经存在了！ / 145
- 2 分娩，一次极限体验 / 150
- 3 产生依恋的最初时刻 / 154
- 4 影响母乳分泌的话语 / 157
- 5 婴儿的啼哭 / 160
- 6 像婴儿一样睡觉 / 164
- 7 1岁 / 167
- 8 1岁半~3岁 / 169
- 9 4~12岁 / 174
- 10 青少年 / 177
- 11 有一天，他们离开了家…… / 180

第四章 指导书 日常练习和应对技巧 / 183

- 1 不带负罪感地审视自己 / 187
- 2 为了不再有负罪感 / 191
- 3 他人的目光 / 193
- 4 我很紧张，压力很大 / 195

- 5 我发火了? / 197
- 6 他哭了 / 199
- 7 倾听 / 201
- 8 充满温情的话语 / 204
- 9 学会说“不”，学会说“可以” / 206
- 10 竞争 / 210
- 11 我爱我自己吗? / 212
- 12 面对一个问题、一个坏结果、一次过错…… / 218
- 13 我受够他了 / 221
- 14 控制愤怒 / 224
- 15 克服一个无意识行为 / 233
- 16 你犯了不可弥补的错误? / 235
- 17 我无法爱自己的孩子 / 239
- 18 给孩子写信 / 241
- 19 孩子的责备 / 243
- 20 和胎儿讲话 / 245
- 21 给孩子讲述他的出生 / 248
- 22 改正错误永不嫌晚 / 252
- 23 做个总结 / 254

结语 / 258

致谢 / 261

引言

为人父母是一场伟大的探险。无论在身体上还是心理上，它都会让人产生一些不可思议的变化，有些变化甚至是让人难以接受的。因为在孩子给我们带来了莫大的幸福感的同时，也有可能使我们陷入绝望和无力的境地。对初为父母的人来说，强烈的情感波动会给他们造成困扰，纷繁复杂的新生活也会使他们手足无措。

保育员洛朗丝从没想到自己会这样：与别人的孩子相处时，她耐心、游刃有余；当她面对自己的女儿洛拉时，她发现自己竟然时常大发雷霆。她不能像对待别的孩子那样对待自己的女儿，她感到非常绝望，对自己做出了这样的评价：“我不是一个好母亲。”

父母担负着多大的压力啊！既要负责孩子的安全和健康，又要负责孩子的教育和成长，有的人甚至还认为：确保孩子获得幸福与成功也是自己的职责所在。

当人们看到你的孩子在学业上获得成功或是建立一个幸福的家庭时，他们会感叹：“您多幸运呀！”就好像这是一件多么不容易做到的事情一样。事实上，绝大部分父母，包括那些看似“很幸运”的，在面对孩子时都痛苦过，怀疑过，遭遇过叛逆、危机甚至失败。不计其数的文章讲述着“如何像成功地做出巧克力蛋糕一样使孩子获得成功”¹，使人们幻想着这个世界还存在完美的孩子以及知道怎样去培养完美孩子的父母。

假如孩子没有满足我们的期望，假如他们并不完美，我们就可能对他们心生怨恨，因为他们反映的是另一种形式的我们——孩子就像我们的一面镜子。我们往往认为孩子是我们生命的延续，是我们的一部分，于是我们将自我期望投放在他们的身上，期待他们变成我们自己想成为的样子。他们承载着我们理

1. 法国国家父母和教育者联盟主席、法国国家科研中心主任雅克利娜·科斯塔-拉斯库（Jacqueline Costa-Lascoux）在2006年4~5月刊的《父母学校》（L'Ecole Des Parents）上发表的一篇文章中提出了这个问题。

想化的自我，我们不知不觉地委任他们去代替我们修复自我形象。于是，每一次失望都会给我们带来沉重的打击，我们对孩子的成功和失败异常敏感。我们可能没有察觉到，面对孩子的要求、错误行为、违抗甚至需求，我们有时很难做出必要的让步。我们所采取的行动时常不恰当，也不符合科学的教育理念。

教育存在着风险。在这项任务中，那些所谓的“专家”是帮不上任何忙的。很多儿科医生、儿童心理医生以及心理学家都带着一副懂行的神情，信心满满地鼓吹自己所谓的真理，而这些“真理”却随着流行趋势不断变化着。比如“婴儿管理艺术”¹在各个时期都有所不同：“婴儿必须趴着睡”“绝对不行，他会在枕头里窒息的”“不！要让他平躺着睡”“这怎么行，他万一溢奶就很危险了，要让他侧着睡”……任何一个日常动作都是如此，比如抱孩子、喂奶、睡觉……父母若是不遵循时下正流行的方式，便会被心中的负罪感所折磨，更何况其他父母看上去都好像应对自如！别人的家庭看上去都如此和谐！别人的孩子看起来都那么可爱、听话、学习又好……完美孩子的神话又在人们羡慕的眼神中出现了。母亲们总是互相比较，并因此产生负罪感；父亲们通常能意识到自己还是新手，虽然他们对孩子承担着越来越多的责任，但他们很少会觉得自己必须知道和掌握一些什么。

从前，教育孩子是一件很简单的事情：孩子只需听话就可以，如果不听话，就要受到惩罚。父母通过武力管理孩子，或打骂或进行其他惩罚，他们自己都觉得理所当然。他们并不认为打骂是一种暴力，反而认为这是正常的教育手段。这种想法其实非常简单，因为父母没有什么思想上的困扰，他们有权利也有义务去矫正孩子的行为。我们继承了暴力的教育传统，可事实证明这些“有效”的教育手段造成了许多进攻性或抑郁性的人格——不管哪种都是不幸的。偶尔会有人站出来指责这种方法的残忍以及它对人性塑造造成的严重后果，但这微弱的声音最终会归于平静，人们还是认为过去的孩子更有教养。

如今，人们常说“标准太多了”，然而说到标准，其中大部分又是一些盲目甚至无知的观点。不过有一点是可以肯定的，那就是我们对儿童心理学了解得越多，就越没有信心。孩子在成长过程中的需求是不断变化的、多样的，孩

1. Geneviève Delaisi de Parseval, Suzanne Lallemand. *L'art d'accommoder les bébés*, France: éditions Odile Jacob, 1998.

子的心理活动比我们想象中要复杂得多。从前，婴儿被看作一个类似消化器官的存在，人们用对待消化器官的方式对待他们：渴了喂水，饿了喂奶。现在呢，婴儿是一个有生命的个体，于是我们有时候就不知道应该怎样去做了。我们知道自己对待孩子的一些行为会给他们带来疼痛和伤害，我们越来越不相信“狠狠打屁股”的办法，也不再幻想我们强加给孩子的惩罚一定有效。

有人说从前的孩子更安静、温顺、乖巧……看看眼前的现实吧：习惯于打骂孩子的父母叫苦不迭，传统教育手段已经无用，这些都不是一天两天的事了。“我们的世界到了危急的关头，孩子再也不听家长的话了，世界末日不远了。”这是一个埃及神甫在2000年前说的话。在庞贝的古城墙上，辱骂老师的字迹依然隐约可见。“现在的年轻人太没有教养了！他们嘲笑权威，对长辈毫不尊重，看到老人走进屋也不起身，跟父母顶嘴，不好好工作，就知道聊天——他们简直糟糕透了！”苏格拉底（前469—前399）这样说过。学校里的暴力事件，如高年级的孩子欺负低年级的孩子等都不是现在才有的，任何时代的大人都在抱怨。很多人认为从前比现在好，这完全是视角问题，是一种幻觉。从前，孩子被丢在一边，与一些木块和狗为伴，这难道比现在把孩子交给电脑、游戏机、电视或者其他的屏幕更有益吗？在学校，从前的淘气鬼对老师使用敬语，但同样会扔纸团、在盥洗室的墙上涂画淫秽的图画、在厕所里围堵女生。无论是在40年前、30年前，还是20年前，孩子的需求都是无人聆听和尊重的。我听过太多的人讲述他们幼时的孤独、所受的伤害和深深的困扰。

在21世纪初期，当老师并不是一件简单的事情，事实也的确如此。过去的孩子在大人面前默不作声，如今的学生却有更多期待：他们并不想只听老师的话。他们如果觉得一切无聊透顶，就会进行反抗。作为父母，给孩子设定各种限制，并不是明智的选择。

任何时代的父母都会觉得自己正面临着权力危机，即患有“孩子是国王”综合征。有些父母出于某种理念主张绝对的自由主义，有些由于缺乏决断力或是不主张对孩子的生活干预太多而管理宽松，但法国的大部分家庭还是专制的。有数据¹为证：84%的法国父母会通过打孩子使他们服从，30%的父母会非常

1. 法国民意调查机构（SOFRES）于1999年为非暴力教育协会（Eduquer Sans Frapper）做了一个调查，调查结果显示：仅有16%的父母从来不打孩子，33%的父母很少打孩子，而51%的父母经常打孩子。

严厉。甚至有研究¹显示，母亲的压力和疲惫导致家庭暴力指数呈现上升的趋势。

在我们这个时代，宽容的态度往往是被否定的。人们认为那样只会纵容孩子，将尊重孩子与纵容孩子相混淆。许多儿科医生和心理医生都提倡回归权威，甚至回归体罚。这一观点缺乏理性，但却带来了一定的成功，我们在书中会具体解释其中的原因。

如果说出现了权力危机，更多的是由于内在权威的缺乏与自我意识的薄弱，而非缺乏专制的体制。我们发现，对自己没有信心的父母会更加专制。的确，从前的孩子在畏惧中成长，而现在的孩子没有那么害怕父母——他们更容易接收信息和被激励，完全不需要靠父母的专制来接受教育。

儿童的心理活动是非常复杂的，成人的心理活动也是如此，而这两者之间的关系更加复杂。我们的孩子使我们想起了自己。孩子是谁？孩子的故事来源于我们的故事，孩子体现了整个家族的延续。孩子会潜移默化地受到整个家庭以及家族历史的影响，有时会将好几代人潜在的情感表达出来。孩子不可能客观地看待我们的行为，因为我们的言行都在有意识或无意识地影响着他们。于是，孩子对我们的言行做出反应，我们又对孩子的反应做出反应……要想弄清楚孩子和我们之间发生的事情，就不得不注意这个循环。

任何过于简单的教条，如“必须……”“应该……”，都忽略了潜意识的影响，也无法令人信服。父母与孩子之间发生着各种各样的事情，“回归权威”的拥护者在对其进行分析时通常只从现象学的范畴出发，即只考虑可观察到的现象。然而，教育并不是我们想象的父亲和母亲两个人的事，实际上它涉及许多人，至少还有四个人会直接或者间接地对孩子产生影响，即祖父母和外祖父母。每个人都曾无意中发现自己竟用着和自己的父母同样专制的口吻，对孩子说着同样带有辱骂或贬低意味的话，这些话正是曾经深深伤害过我们并且我们发誓永远都不会说的。我们有时会发觉自己竟然鬼使神差地做出了某些我们并不赞同的行为，对此我们深深地感到无能为力。

在为父母提供指导的书籍中，综合性的分析视角常常被忽略，以致分析趋于片面化。分析视角除了父母与孩子的关系外，还有父亲与母亲之间、父母与他们各自的父母以及对方的父母之间的关系。此外，也不能忽视我们的苦衷、

1. 详情请登录 www.naturalchild.org。

潜意识、秘密、压抑的情感、怨恨、无法言说的痛苦等所具有的力量，这些全都会对孩子产生影响。

父母的心中其实还藏着一个孩子，那就是小时候的他们。孩子的出生将父母的人生重新梳理了。孩子使父母不知不觉地想起了那个小时候的自己。成人的感情是复杂的，童年受到的伤害始终是无法解开的心结，所有之前发生过的事情在某个时刻会突然从我们的脑海中涌现出来。我们自己的童年如同电影镜头一般回放着，潜移默化地改变着我们的思想，从而影响我们对待自己小天使的态度。

世间有各种各样的父母，有的在孩子面前茫然无措，有的则将问题简单化，有的选择了专制而不认为自己是专制的。

是什么决定了我们所采用的教育方式呢？从孩子出生到18岁，教育方式通常都是父母讨论得最多的话题。有人热衷于打屁股，有人有分寸地责骂孩子，有人提倡要聆听孩子的倾诉，有人倾向于惩罚，有人喜欢制裁和责任化，有人制定严格的规定，有人鼓吹家庭民主，有人任由孩子哭闹，有人听到孩子的哭声就匆匆赶去……父母们的做法千差万别，我们如何才能厘清头绪，知道怎样才是对的呢？

事实上，现代教育比过去多了很多标准。我们获取了许多关于孩子的大脑、智力、情感、需求以及成长方面的知识。科学家们在实验室中进行了各种各样的观察和实验，他们的许多发现推翻了以前的观点，阐明了种种不同教育方式的优势和弊端。不过，这些研究结果似乎还是不要为人所知的好，即便为人所知了，很多时候得到的还是嘲讽和冷遇。科学会给人添麻烦，我们不想用这些新标准来质疑我们的习惯，因为这些标准有时候会让我们觉得自己很坏。我们更愿意贬低研究者得出的结论，以便能够继续坚持自己的观点。

除教育外没有哪个领域承载着如此多的陈规陋习。在教育界，感性仍然占据着主导地位，即使是那些我们本以为会有科学见地的专家——儿童心理医生或心理学家，也是如此。每个人都遵循自己的理念，讲述一些法则，仿佛这些都是显而易见的，但人们完全忽视了与问题相关的数据和比较研究。我们暂且不去做自我评判，先来分析一下形成这种现象的原因。应该说，很多种原因造成了今天的这一现象。

谈到教育，每个人都有一些非常固定的看法，可在人的一生当中，这些观点也可能多次改变，尤其是在有孩子的情况下。对于孩子的每个日常行为，父母可能会各执一词，这也是夫妻争吵的一个主题，甚至会导致离婚，此外还会影响孩子父母与（外）祖父母之间的关系。各执一词的后果有时会表现为沉默不语，有时会引发激烈的争论，以至于这一话题成了家庭中的敏感话题。平静的讨论变得不再可能，不同的立场之间无法相容，大家都为自己的立场辩护，争论的激烈程度有时简直令人惊叹！那么，为什么争论会如此激烈呢？我们会发现：教育方式不是某种单一的理论，而是我们自身经历的缩影。由此看来，争论如此激烈也就可以理解了。作为父母，我们所采取的教育方式是在当今潮流的影响下，在正当红的儿科医生和其他心理学家的引导下形成的……但这些都只是表面现象。我们所接受的理论教育与我们实际实施的行为之间往往存在着巨大的差距。我们应当承认，我们对于教育的态度与科学、经验或理性毫无关联。有些父母为此感到彷徨，去查阅书籍、咨询专家或寻求其他人的帮助，却始终找不到问题的症结所在。有些父母则由于无法面对这种不一致所造成的尴尬境地，感到无比痛苦，只能压抑自己内心的挣扎，暂时形成统一战线。我们看似在依照自己的价值观行事，但事实上是在宣扬与我们的行为相适应的另一种价值观。

有时候，一切安好，家庭沐浴在共同的幸福之中。而突然，画面被破坏了。孩子的一个行为或一句话引来一阵旋风：“我怎么会这样的孩子啊！”于是，没有了和谐，幸福感也不复存在。父母与孩子之间的关系就这样时好时坏，令人头晕！我们会将幸福讲述给朋友、家人听，一同分享喜悦，可对幸福被破坏的事实避而不谈，因为那些经历会让人产生负罪感并且太过痛苦。

有些容易冲动的父母由于没有人听他们倾诉，也没有人为他们进行理性的分析，可能会一直坚守自己的秘密，继而被潜意识里的暴力倾向所左右。另有一些父母拒绝暴力，但会对发生在他们身上的事情感到特别沮丧。有的父母决定进行心理治疗；有的则自欺欺人，不去正视他们内心的真实想法，拒绝与孩子亲密接触，坚持严格的教育理念，沉浸在抑郁之中或是对工作更加投入。

是的，有时候我们的小宝贝会把我们逼疯。在婴儿时期，他们不按时睡觉，把好好的乳汁吐出来，毫无缘由地长时间哭泣……稍大一点儿之后，他们在地

上打滚，拒绝穿鞋，咬他们的弟弟，从学校带回糟糕的分数和老师给的不好的评语。从始至终，他们的房间都乱七八糟，有时甚至还殃及客厅。到了青春期，当他们的激素开始在身体里发挥作用时，我们不得不承受他们一次又一次的无理取闹。当我们坐在一旁生闷气的时候，他们却将自己反锁在房间里，大声地放着音乐……

这些我们都知道，我们对自己说：“我们比别的父母，也比我们自己的父母更加擅长面对失望。”有孩子的生活是对神经的严峻考验：孩子喊叫的噪声、混乱的生活、从不满足的欲望、对我们的要求的反抗，这一切都让人筋疲力尽。然而是什么使我们远离了我们的孩子，使得有时候仅仅是孩子的出现都让人觉得有压力？爱一个孩子不是那么简单的，我们首先需要关注这个问题，然后思考一下使我们做出某些行为的原动力是怎样相互交错并使事情变得复杂的。我们没必要写一本满篇都是“必须”和“只要”的关于教育的书（这种书数不胜数），而应该搞清楚究竟存在着哪些控制着我们潜意识的力量，以及面对孩子做的蠢事、违抗父母和让父母失望的行为、他们自身的情绪和需求时，身为父母的我们身上到底发生着怎样的变化。

作为一位母亲，我观察过自己同时也反省过；作为一名心理医生，我听到过太多冲动的父母从一个极端走向另一个极端的案例。有的父母在自己激烈的暴力行为面前感到茫然，因为有时他们也身不由己；有的父母对自己的态度感到惊诧；有的父母因教育理念的对立而产生隔阂，进而导致婚姻关系产生裂痕；还有的父母哭泣、愤怒、不安……我想在这里说的正是通常没人说的话。自身经历的再现是很常见的现象，却很少被人谈论。我们通常会谴责那些“坏”家长，我却有着不同的看法：我们不应该以“好”“坏”来评判自己，而应该更好地去理解到底是什么在我们身上作怪，是什么阻止我们成为自己心中理想的父母。我的这本书给父母们提供了一些方法，让他们都能够重新掌控自己的行为。

本书分为四个部分：

首先，我们来看看父母面对孩子的时候有何感受：负罪感、冲动、为自己开脱……对绝大多数父母来说，孩子都是这个世界上最宝贵的——他们的微笑照亮了我们的人生，他们的目光使我们心生感动，他们的笑声融化了我们内心的坚冰……然而，我们很可能伤害他们，甚至怨恨他们。在第一部分，我们就

来看看孩子带给我们的诸多美好的另一面：我们的困难、无知、愧疚，以及因无法成为自己心中理想的父母而产生的痛苦。

在第二部分，我们要分析一下造成我们行为过激的原因。我们对孩子的某些行为所做出的反应并非来自我们成年后的生活经历，更多是来自我们童年时的经历。然而，并非所有过激行为都来源于幼时的经历，生活中没有这么简单的事情，任何行为都是由多种原因造成的。在这一部分，我会特意将生理原因、心理原因、社会原因、现在的动机以及来自我们潜意识的过去的动机区分开。我们要记住：在现实生活中，往往是多种原因的共同作用使我们变得如此顽固和难以改变。我希望在接下来的部分中让你相信，复杂不一定是难以理解的，过于简单反而会使生活复杂化。

在第三部分，我们将从孩子年龄的角度来讨论。不是所有父母在孩子的各个年龄段都会感到头疼，每个年龄段我们都会遇到新的挑战。我们要看一看孩子从出生到成年期间的变化，尤其是面对他们的时候我们自己的变化。

本书邀请你踏上一次心灵的旅程，如果你能由此明白一些事情当然很好，但如果你能有所改变就更好了。第四部分就像一本实用的小册子，可以在日常生活中引导你，并帮助你改正曾经错误的做法。尽管那个众所周知的书名¹令人震惊，但并不是真的六岁就定了终生。孩子会根据我们态度的转变很快地做出反应，我们总会有时间去调整亲子关系的。

现在请给自己挑选一个漂亮的本子，你将用它来记录你的困难和成功；而它会接受你的愤怒、泪水、欢笑，并在你沮丧时帮助你把握航向，成为你的航海日志。

作为父母，是否有必要因为爱面子而自欺欺人呢？事实上，自欺欺人和负罪感常常是相伴而生的。我更倾向于建议父母发自内心地用积极的行动去处理和孩子之间的关系。也就是说，不要逃避问题，而要客观地看待自己的过激行为。但不要批判自己，我们可以对自己说：“既然我这么做了，肯定是有一些原因促使我这样做的。现在我要做的是去发现这些原因，找回真实的自我，使我能够像我真正希望的那样去做。”

因此，我希望这本书能引导大家，直面真实的自我，收获温暖的回报。尽管书中的一些言论或许过于严厉，但却包含着我的敬意和爱意。

1.《六岁定终生》（*Tout se joue avant six ans*），美国作家菲茨休·多德森（Fitzgug Dodson）所著。法文版的这个书名似乎与作者本来的观点不一致，原书书名为《如何做父母》（*How to parent*）。

第一章

父母面对孩子

喂！大夫吗？

是这样的，我找不到

小埃莱的“暂停按钮”了！

