

为人父母 必修十堂课

周虹 梁敏 轩柯 等 © 著



为人父母 必修十堂课

周虹 梁敏 轩柯 等 © 著



图书在版编目(CIP)数据

为人父母必修十堂课 / 周虹等著. -- 北京 : 气象出版社, 2016.11

ISBN 978-7-5029-6471-9

I. ①为… II. ①周… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 277032 号

为人父母必修十堂课

Weiren Fumu Bixiu Shi Tang Ke

出版发行: 气象出版社

地 址: 北京市海淀区中关村南大街 46 号 邮政编码: 100081

电 话: 010-68407112(总编室) 010-68409198(发行部)

网 址: <http://www.qxcbs.com>

E-mail: qxcbs@cma.gov.cn

责任编辑: 殷 森

终 审: 邵俊年

责任校对: 王丽梅

责任技编: 赵相宁

封面设计: 符 赋

印 刷: 北京京科印刷有限公司

开 本: 710 mm×1000 mm 1/16

印 张: 19.25

字 数: 260 千字

版 次: 2016 年 11 月第 1 版

印 次: 2016 年 11 月第 1 次印刷

定 价: 45.00 元

本书如存在文字不清、漏印以及缺页、倒页、脱页等,请与本社发行部联系调换

《为人父母必修十堂课》编委会

主 编：周 虹

副 主 编：梁 敏 轩 柯

编委成员：侯亿芸 巩秀丽 张 玉 薛丽娟

张梓岩 刘文英 刘艳丽 刘焱惠

张靖婕 祝 炜 徐训华



我们每个人都 被父母生养，而终有一天，我们也将为人父母。

为人父母是人的终极幸福之一，同时也是人的终极苦难之一，因为，为人父母是责任、是义务、是使命，同时也是贯穿生命始终的一场修行。

活不好自己的父母是艰难的，这艰难，不是孩子带给我们的，这艰难，难在我们自身生命的局限性。

我们的社会里，大量披着成人外衣的孩子虽然为人父母了，但他们潜意识中还是孩子，导致他们在亲子关系中不和谐的状况不断，却把责任都推到孩子身上，因为他们自始至终不肯成熟、长大。

更深层次地解析，为人父母的艰难其实体现了生命关系的艰难。每个生命都要面临八大关系：父母关系、两性关系、自我关系、亲子关系、金钱关系、事业关系、健康关系和社会关系。

无常、苦和空才是生命的本质。

梳理家族文化传承的脉络，我们的父母是第一代，我们是第二代，我们的孩子是第三代。作为第二代，我们的父母关系、自我关系是遥控我们生命关系发展方向的隐性的神秘力量。我们走向社会成立家庭，这些力量引发我们的金钱关系、事业关系、两性关系、亲子关系、健康关系、社会关系出现一些问题。我们会把命运的责任推卸给旁人，从没有意识到人类与父母的关系是所有困境的源头，从没有人面对生活的困境愿意说自己是一切的



序
言





根源。

为人父母，生命关系问题接连不断，特别是两性关系中的问题频发。我们不愿去面对这些压力巨大的问题，把情绪都宣泄在亲子关系中，把生命所有的期待投射在孩子身上。

尽管没有哪个孩子能承受这生命中不能承受之重，普天之下，为人子女者愿意为父母做任何事，无论是父母个体生命还是两性关系中的问题，孩子都愿意承担。个案中很多辍学的孩子都是背负着父母的生命状况，真相是：父母其中一方生活中曾经有弃世的念头，家庭成员沟通是在潜意识层面就存在的，孩子在潜意识中发现这种问题，通过辍学这一过激行为以达到挽留父母的目的。如果清醒的父母与过往和解，决定“留下来”，孩子的问题往往会迎刃而解——主动上学去了。所以，孩子没有问题，孩子都是背负着父母的问题。

通过多年的教学和个案观察，我们发现，几乎为人父母者都多少复制了原生家庭的生存模式，并且在自己的小家庭复制了父母的养育模式。例如：无论你小时多么痛恨父母对待你的方式，一旦你成为父母，便会无意识地将你父母对你的养育模式复制在你的孩子身上。

所以，为人父母最好的方式是活好自己，协调生命八大关系，传承良性的家庭文化，把爱的包裹传递给下一代。为人父母意味着你不再任性做孩子，你是成熟的自然人。在家庭亲子关系中，你始终在父亲位、母亲位。

我们通过多年来跟踪服务虹汇会员以及成千上万“虹汇电台”听众发现，真正为人父母，不是盯着孩子的毛病不放，无论现在家庭生活处在哪个阶段，要专注觉察自我个体生命的健康成长。亲子关系的研究和调教目标不是孩子，而是父母自己。

我们试图让此书成为父母检测自我生命的蓝图样本。让所有父母通过清晰自己，延伸到清晰现任家庭两性关系的状况来源——爱情是两个人的事情，婚姻是两个族群的事情，清晰原生

家庭族群动力、生存模式，从族群的习性中解脱出来。

虹汇倡导为人父母，要有优势分工。女人引领家庭文化的走向，女人是男人的向导，成熟女性让家庭不再迷失。健康家庭文化建设的主体是母亲，健康家庭经济发展的主体是父亲，这是家庭成员优势偏重的正确导向。女性内在是整个家庭的文化氛围，是家之风水重地。为人父母合理分工、有序合作，是在生活中修行，是良好家庭关系的源头。

男人简单纯粹，女人复杂繁乱。男人很难说服妻子，成熟女性则很容易与丈夫互动。所以，家庭成长最关键的人物是女性。

夫妻真正的沟通链接是在潜意识中进行的，良性家庭文化被妻子带回家庭，丈夫甚至孩子在潜意识接纳、认可下交流，这是虹汇多年观察得出的结论，这不是奇迹，不是多么高深的道理，而是人类共有的能力。

确定一方承担家庭文化建设避免了父母双方互相推诿职责，一旦家庭问题浮现，双方自动承担，家庭组织关系有条不紊良性运转。

为人父母，应接受世事无常，以平常心对待人和事，放下“我执”。任何一方都有责任活好自己，夫妻关系和谐是最好的家教，这是虹汇的终极目标之一，希望《为人父母必修十堂课》可以帮到你，帮到你的家庭。

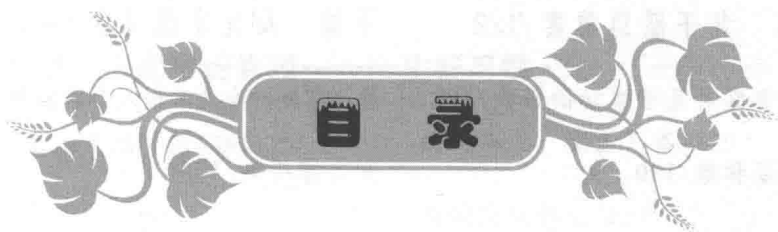
周 虹

2016年11月



序
言





序言

第一堂课 家庭情绪管理 (1)

- | | |
|----------|------------|
| 了解情绪/1 | 家庭情绪管理/12 |
| “看见”情绪/3 | 情绪管理小妙招/20 |
| 情绪与疾病/9 | |

第二堂课 圆融的两性关系 (24)

- | | |
|------------|----------|
| 爱情/24 | 性/48 |
| “另一半”之殇/27 | 婚外情/52 |
| 男人格 女人格/31 | 单身与再婚/58 |
| 婚姻/37 | 自爱/62 |
| 夫妻、情侣模式/43 | |

第三堂课 爱上学习，爱上写作业 (66)

- | | |
|---------------|------------------|
| 重识“学习”/66 | 高效作业/92 |
| 孩子人生需求八大支柱/68 | 虹汇电台孩子学习类节目推荐/94 |
| 分阶段学习力培养/76 | |

第四堂课 0~6岁早期教育 (97)

- | | |
|----------------|--------------|
| 养孩子，你准备好了吗？/97 | 敏感期的正向引导/112 |
| 早期教育及其重要性/109 | 幼儿园那些事/118 |



**第五堂课 望子成龙 望女成凤 (122)**

上篇 儿子成功要素 /122 下篇 女儿幸福要素 /146

原生家庭对儿子成功的影响 /123 原生家庭对女儿幸福人生的影响 /147

关于娶和嫁 /130 女儿嫁得好 /156

男性生命中的女性力量及男性力量 /133 女性生命中的男性力量及女性力量 /157

儿子成功的四要素 /134 养女儿的四要素 /158

怎样让儿子帅气英俊 /143 美人，来自原生家庭 /168

第六堂课 优势——孩子成功之道 (170)

什么是真正的成功 /170 如何发现孩子的优势 /176

什么是优势 /172 发现、彰显孩子优势的小妙招 /185

第七堂课 财商教育 (189)

生命归属 /189 阶段性财商教育 /200

灵性金钱 /192 财商教育男女有别 /211

爱与财富 /198 虹汇电台财富类节目推荐 /212

第八堂课 孩子的人际关系 (215)

家长与父母的关系对亲子关系的影响 /215 师生关系 /230

家长的伴侣关系对孩子人际关系的影响 /220 同学关系 /232

父母自我关系对孩子自我关系的影响 /222 异性关系 /235

亲子关系 /225 关于叛逆 /236

关于二胎 /227

第九堂课 性教育 (239)

中西方性教育的差距/239

分阶段性教育/241

第十堂课 家庭契约管理——一生好习惯 (261)

固定全家交流时间/263

赚钱事务、家务价格/279

固定零花钱/265

高效完成作业/281

固定家务活/269

全家旅游计划/282

固定使用电脑时间/271

玩具费、服装费、书费、通信费/286

固定交友时间/275

契约制定和执行/288

固定父母陪孩子玩耍时间/277

契约精神/288

编后记 (294)



目
录



家庭情绪管理

凡是一个情绪比较浮躁的人，都不能做出正确的决定。成功人士，基本上都比较理智。所以，我认为一个人要获得成功，首先就要控制自己浮躁的情绪。

——拿破仑·希尔



了解情绪



情绪与情绪管理

情绪：是指伴随着认知和意识过程产生的对外界事物态度的体验，是人脑对客观外界事物与主体需求之间关系的反应，是以个体需要为中介的一种心理活动。

通俗地说，“情绪”不是客观存在的，它只是一种主观的体验。

情绪管理 (Emotion Management)：是指通过研究个体和群体对自身情绪和他人情绪的认识、协调、引导、互动和控制，充





分挖掘和培植个体和群体的情绪智商、培养驾驭情绪的能力，从而确保个体和群体保持良好的情绪状态，并由此产生良好的管理效果。

情绪不可能被完全消灭，但可以进行有效疏导、有效管理、适度控制。

情绪无好坏之分，一般只划分为积极情绪、消极情绪。由情绪引发的行为及后果则有好坏之分，所以，情绪管理并非是消灭情绪，也无法消灭，而是疏导情绪，并使之后的信念与行为合理化，这就是情绪管理的基本范畴。

家庭情绪管理，就是在亲人之间用正确的方法，探索有效的、高品质的沟通模式，然后调整自己的情绪、理解自己的情绪、观照自己的情绪。

一句话：带着觉知生活。



情绪有哪些

我国古代将人的情绪分为喜、怒、哀、乐、惊、恐、思七种基本形式，现代心理学一般把情绪分为快乐、愤怒、悲哀、恐惧四种基本形式和在此基础上衍生出的情绪，如压抑、嫉妒、迷茫、绝望……

喜：包括喜爱、喜悦、喜好、喜欢、高兴、快乐等情感。

怒：包括愤怒、恼怒、发怒、怨恨、愤恨等情感。

哀：包括悲伤、悲痛、悲哀、怜悯、哀怜、哀愁、哀悯、哀怨、哀思等情感。

乐：指欢乐、身心愉悦，充满幸福的一种情感。

惊：指惊诧、惊愕、惊慌、惊悸、惊奇、惊叹、惊喜、惊讶等情感。

恐：指恐慌、恐惧、害怕、担心、担忧、畏惧等情感。

思：指思念、想念、思慕等情感。



情绪产生的原因

情绪产生的原因非常复杂，是人类生存的衍生物。我们时刻与情绪在一起，大多时间感觉被情绪包围甚至被情绪掌控。所以，对情绪的误解也特别多。

误区

误区一：情绪是负性思维。

误区二：情绪是外界造成的。

误区三：情绪是信任危机造成的。

误区四：情绪是家人的沟通模式造成的。

情绪从哪里来

原生情绪：与生俱来的情绪。

派生情绪：衍生出的情绪。

承接情绪：从族群、父母承接来的情绪。

整体、集体和系统情绪：人人都会参与的、人类共有的情绪。

“看见”情绪

当情绪被我们一次次忽略时，它的破坏性就非常强，如果我们用各种欲望来回避各种情绪，那么我们一生都会被情绪利用、打扰、占用。





看见即穿越，了解创造慈悲。



情绪背后是礼物

情绪是一位“送信人”，所反映的多与婴幼儿和青少年时期的体验有关。能够看见、接纳是成长契机；反之，一味抗拒则会衍生更多的负面情绪。

情绪是服务于生命的，与需求和欲望有关，都是资源。

请回忆一下，曾经，这些情绪到来时您是抗拒还是接纳？

嫉妒

误区：嫉妒让我们的情绪放大或者恶化关系。

孩子：我不想去上学了，不想看见我的同桌。

妈妈：为什么呢？

孩子：他每次英语考试分数都比我高，我不想看见他得意洋洋的样子。

背后的礼物：转化和激发能量。

嫉妒让我们了解我们的灵魂深处是有多么饥饿，它在提醒：第一，我们要什么；第二，有多么想要。实际上，它是一个好品质情绪。当嫉妒降临时，应当将它转化为激发自己的力量，找到我们的匮乏之处，去满足自己。

妈妈：孩子，你也想拥有更好的英语成绩吧？

孩子：啊，还真的非常想，但是我达不到。

妈妈：不试试怎么知道呢？

孩子：好吧，拼一次，每天早起认真背课文，做到预习和复习，努力试试。

妈妈：孩子，加油！无论结果怎样，你有自己的优势——语文，同桌同样会嫉妒你的。

孩子：明白了，妈妈，我的情绪与同桌无关，是我自己有问

题要解决。我突然感觉平静了很多。

爸爸：儿子，我们看好你。尽人事，听天命。

压抑

误区：面对难题要忍、要后退。

女人：我们的主管强势而专制，在他面前，我总不能很好地表达自己的想法，我现在上班很痛苦。

男人：那你的同事也是这样认为吗？

女人：他们好像没有我这么强的感受，我好像回到了小时候，妈妈很严厉，我总是不敢说出自己的想法。

男人：那是你们主管的工作作风，又不是针对你一个人的，你应该学会面对他。你是又把自己当小女孩了，得赶快长大。

女人：嗯，还是忍忍吧。

背后的礼物：感激它、接受它，看到它的价值。

压抑来自于记忆，是一种习惯性的来自童年的压抑，往往是从小我们便无法表达。压抑的正面作用是保护我们安全，不至于毁灭自己，所以，应该看到压抑的善意。

女人：老公，我单位的事情解决了，学习成长后，我内心强大了，对领导大胆说出我的方案后，他竟然同意了。

男人：真的，这么简单？

女人：老公，我也想对你说，其实，我不爱吃腊肉。

男人：天哪，你吃了几年了。

女人：是的，感谢我压抑了多年的情绪，起码我们很少吵架，看着你吃也很享受。我现在要对你说真话，青菜里能否不放腊肉？

男人：当然可以啊，你早说啊。还有什么压抑的情绪都说出来吧。





愤怒

误区：经常被人和事激惹，愤怒异常。

孩子：真气死我了，今天我的好朋友竟然去讨好一个经常欺负人的同学，他这是对我的背叛。

爸爸：儿子，在生活中我们不要歧视他人的处事态度，不要去干扰他人的生活状况，也不要排斥他人以任何方式过他的生活。

孩子：我就是生气！

爸爸：生气是因为你自己产生了挫败感，与同学无关，对不对？这就是平日我们说的，用他人行为惩罚自己。

孩子：嗯，有些明白了，爸爸，再讲讲……

背后的礼物：呼唤内心的力量，正确地抉择。

愤怒本身是呼唤自尊和自重，也唤醒了平时不敢表现的行为，愤怒可以点燃勇气和创造力，推动生命去呼唤这些力量。愤怒引发的原因，首先是需要没被满足，生活中的很多悲剧和灾难不是愤怒带来的，是我们错误地使用了愤怒，是因果法则，像“蝴蝶效应”；其次是提醒我们当应激事件发生时该如何反应，当我们愤怒时该如何抉择。

孩子：爸爸，我不再对那个同学有愤怒了，他爸爸与妈妈离婚了，他现在亲戚家住，寄人篱下，怪不得爱讨好别人。

爸爸：关于他的背叛呢？

孩子：他说父母背叛了他，当时，我就联想到了家庭文化的传承。我的愤怒是以为他背叛了我，其实我没有权利要求他忠诚。

爸爸：你还有愤怒吗？

孩子：没有了。

悲伤

误区：当家庭成员悲伤时，滥用安慰去打断他的情绪。

孩子：我失恋了！

孩子关上卧室的门号啕大哭。

父母着急地大喊大叫：不许哭！哭什么，你出来，我们谈谈。

孩子：求你们不要管我，我想一个人待着。

父母：我们开门进去了啊。你不要干傻事！

孩子嚎叫着冲出门，父母吓傻了。

背后的礼物：看到悲伤并且等待它结束。

永远不要去安慰正在悲伤的人，悲伤的尽头就是接纳，有开始就有结束。如果一个人用悲伤去链接哀伤中的人，是十分危险的，会派生更多的情绪。

孩子：爸妈，我失恋了。

父母：我们理解你的感受，孩子，确实难以接受。

孩子：你们不要管我，我想一个人静静。

父母：好的，孩子。

孩子关上卧室的门号啕大哭。

父母在客厅静静地坐着，为孩子默默祈祷。

几个小时过去了，房门打开，孩子走出来。

孩子：爸妈，我好了，多谢你们让我痛痛快快地哭了一场，否则我会憋死的。

父母：我们知道，不让你的情绪流淌是错误的。

孩子：没事了，家真好。

无聊

误区：太在意生命的意义。

孩子：无聊，真无聊。

爸爸：你就是爱玩，不玩会死？

孩子：写完作业，你们还给我加作业，生活没有任何乐趣。你们天天上班赚钱、吃喝玩乐多有意义，我的人生却没有任何意义。

