

成长自己，成就孩子

# 爱的觉醒

鲍园 著

中国妇女出版社

成长自己，成就孩子

# 爱的觉醒

鲍阅

著

中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

爱的觉醒：成长自己，成就孩子 / 鲍阅著. -- 北京：中国妇女出版社，2017.1

ISBN 978-7-5127-1360-4

I. ①爱… II. ①鲍… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第261309号

## 爱的觉醒——成长自己，成就孩子

---

作者：鲍阅 著

责任编辑：王海峰 魏可

封面设计：尚世视觉

责任印制：王卫东

出版发行：中国妇女出版社

地址：北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码：100010

电话：(010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网址：[www.womenbooks.com.cn](http://www.womenbooks.com.cn)

经销：各地新华书店

印刷：北京中科印刷有限公司

开本：150×215 1/16

印张：17.75

字数：150千字

版次：2017年1月第1版

印次：2017年1月第1次

书号：ISBN 978-7-5127-1360-4

定价：35.00元

---

版权所有·侵权必究 (如有印装错误，请与发行部联系)

# 目 录

## CONTENTS

### 第1章

#### 早年缺失的，会用一生来寻找

---

共生期的孩子，需要一种无所不能感 / 2

不要再愚蠢地迷信“延迟满足” / 10

学会和孩子告别，轻松应对分离焦虑 / 18

不是孩子太黏人，是你给的陪伴与自由还不够 / 25

你是不是一直在培养“听话”的孩子 / 33

## 第2章

### 孩子的问题在家长，家长的问题需成长

---

比吃母乳更重要的，是妈妈一直在 / 42

孩子的问题在家长，家长的问题需成长 / 51

不要再因为孩子“常打人”而纠结 / 59

有时孩子说谎，恐怕是被逼无奈 / 66

孩子过度“胆小”或“胆大”，都与父母有关 / 76

培养孩子的规则意识 / 81

让孩子从小懂得感恩 / 89

## 第3章

### 教育的重点在于防患于未然

---

为何每一位母亲都满腹委屈 / 98

教育的重点在于防患于未然 / 108

谈谈我们身边奇葩的“老大文化” / 117

解析“穷养、富养”误区 / 124

中国父母一直在犯的七个错误 / 130

单亲家庭，孩子如何健康成长 / 139

## 第4章

### 心理反哺，正在透支孩子一生的幸福

---

从《爸爸去哪儿》，解读中国家庭心理反哺现象 / 148

心理反哺，正在透支孩子一生的幸福 / 158

为何有些父母看不得孩子好 / 169

到底谁是孩子？谁是家长 / 178

我们为什么那么讨厌被父母“说” / 186

你真的准备好让孩子长大了吗 / 193

## 第5章

### 治愈不了自己，就爱不了孩子

---

越是健康的爱，越是需要界限 / 202

先做好自己，才能教好孩子 / 209

接纳自己，接纳孩子 / 218

成长是向内修，而非向外求 / 227

敢于直面问题，才能解决问题 / 236

孩子需要滋养，父母需要成长 / 245

确定你给孩子的，是孩子想要的 / 255

治愈不了自己，就爱不了孩子 / 263

# 第1章

## 早年缺失的，会用一生来寻找

共生期的孩子，需要一种无所不能感

不要再愚蠢地迷信“延迟满足”

学会和孩子告别，轻松应对分离焦虑

不是孩子太黏人，是你给的陪伴与自由还不够

你是不是一直在培养“听话”的孩子

## 共生期的孩子，需要一种无所不能感

---

婴儿出生以后与最初最亲密的依恋者——母亲的良性互动非常重要。这时候的婴儿虽然身体上已经与母亲分离，但是心理上与母亲仍是一体。这个时期可以说是孩子与母亲的共生期。这个时期一般从宝宝出生一直持续到半岁左右。心理学家马勒认为，共生期的宝宝心理上需要一种“无所不能感”。也就是说，这时候最好能“无条件”

满足宝宝的各种需求。这是宝宝人格建构的基础，是宝宝心理能量的源泉。

无所不能感？无条件满足宝宝的各种需求？宝宝想干吗就干吗？孩子一哭就抱？孩子……很多宝妈可能会怀疑了，那不就是娇生惯养吗？这样做会不会惯坏孩子？实际上，对于6个月以内的孩子，无非就是吃喝拉撒，或者在好奇心的驱使下需要爸爸妈妈抱着见识一下周围的各种新鲜事物。这不至于惯坏孩子，更何况，这么小的孩子，再坏能坏到哪儿去？

6个月内，孩子的心理能量是在和妈妈的良性互动中逐渐建立起来的。例如，如果他饿了，他想尿了……就会通过哭的方式来表达自己的需求，这时候妈妈就应该及时察觉他的需要。一旦妈妈察觉了他的需求，他的需求得到了满足，他就会以为自己很厉害——不管想干什么一哭就都能得到及时满足，这对孩子来讲就是一种“无所不能感”。

人类是自然界的早产儿。其他的哺乳动物出生后，一般都能很快实现独立，能通过自己的肢体动作实现自己的需要，甚至能实现自我保护。但是人类不同。初生婴儿实在太弱小了。他们弱小到每一次呼吸都能看到突出的血管；弱小到吃奶的时候，妈妈不把乳头放到他们嘴里，他们甚至无法找到。正是因为他们太弱小了，太需要母亲的帮助以满足自己的各种需求，以在他们的内心建立起对这个世界最初的信任。

客体关系学派认为，人出生以后的第一本能欲望就是建立关系；良好的母婴关系是婴儿健康成长的必要条件；婴儿会把养育者及养育者对待自己的方式（或者说是自身和养育者之间的互动）内化到自己的内心深处，形成自己对社会性关系的初步印象。

著名心理学家温尼科特也提出，共生阶段的婴儿对母亲（或者第一养育者）的依恋是他出生以后面临的第一种社会性关系，他对母亲的依恋是绝对的、排他的。正是因

为这样的原因，他需要的是绝对理想的母亲。这样的母亲必须满足一些条件：能绝对认同自己的孩子，能全心全意地为孩子付出，懂得调整自己的身体和心理以适应婴儿的各种需求，能忘我地满足婴儿的各种需求……通过这些让婴儿拥有无所不能的体验。

**共生期留在潜意识里的无所不能感直接影响着孩子未来的生活。**举个例子，我们都听说过一个特别有正能量的词语——自我效能感。这是一个什么样的概念呢？自我效能感是指个体对自己是否有能力完成某一行为所进行的推测与判断。例如，有一些人看似生来就不缺自信，他们总是在开始做一件事之前就信心十足地认为自己能够做到，事实证明他们的“想当然”总是能成为“现实”，这种人就是自我效能感好的人。有心理学家认为，一个人自我效能感的好坏，与他生命早期“无所不能感”的建立有很大的关系。生命早期的各种浅层次的需求能够得到第一养育者的及时觉察和满足，无所不能感就会建立得很好，自我

效能感自然也不会很差。这样的人成功的概率会更高，幸福感也会更好。

也就是说，一个婴儿生命早期基于身体或心理需求所发出的各种信号都能被母亲及时觉察继而得到满足，那么母亲积极的正面形象和这种“我能行”的体验都会慢慢地内化到孩子的内心深处，自此影响孩子一生。自我效能感好的孩子成人以后，做事情的时候内心总会有一个声音在鼓励他：“我行，我能行。”

相反，如果一个婴儿生命早期基于身体或心理需求所发出的信号不能得到母亲的及时觉察，一直得不到及时的回应，孩子的需求继而也不能得到及时的满足，这对处于生命早期的孩子来讲是莫大的“伤害”。这还算好的。如果孩子的各种需求得到了错误或者负面的回应，那问题就更大了。这很可能在孩子心里留下更大的创伤，严重的甚至可能带给孩子病态的心理。

无数临床案例证明，一个孩子遭受创伤性事件或创伤

性养育的时间越早，成年后的精神障碍或疾病就越严重。人3岁后所经历的心理创伤长大后更多地表现为神经症。如果我们把正常的人理解为相对健康的人，那么有神经症的人是仅次于正常人的心理功能和自我功能障碍者。然而，有很多心理障碍者在自我功能、人格结构、症状表现上比有神经症的人更严重，如果要追寻病理的发展阶段，我们会发现他们所经受的创伤实际发生在3岁以前，普遍发生在1岁以内。

当然，大多数早期伤害不足以导致严重的心理障碍。但有一点不容置疑，很多人面临的痛苦源于人生早期所接受的不当的养育方式。

当然，很多时候，完美的养育方式很难达成，甚至不是我们想做就能做到的。记得有一个学员曾经向我倾诉过她正在面临的困惑：

鲍老师您好，我小的时候，父母对我特别严厉，甚至有点儿苛刻。记得有一次，我把作业忘在了家里，结果晚

上回家被罚站了好久。我感觉，父母对待我的方式给我造成了很大的伤害。于是，我很小的时候就发誓等我有了孩子，我一定要好好爱他，好好呵护他。总之，我决不会像父母对待我那样对待我的孩子。可是万万没想到，等我有了孩子，等孩子慢慢长大了，等孩子慢慢学会调皮捣蛋的时候，我的耐心一点点被磨没了，我竟然也开始对他发脾气。我发现，我对他发脾气的时候，那简直就是我母亲对我发脾气的样子。

这个母亲对于儿时所受的痛苦很多年之后仍然记忆犹新，并在不知不觉中沿袭了父母对待自己的方式来对待自己的孩子。家庭教育就是这样，我们对待孩子的方式，通常就是父母对待我们的方式，因为父母对待我们的方式已经深深内化进了我们心里，内化到了我们的潜意识里。

每个在人生早期渴望“无所不能感”的孩子都需要体会到“在父母心中是No.1”的感觉，如果一个人童年时期没有体会过这种“父母心中最重要且唯一”的感觉，他就

会在不知不觉中用自己的一生来寻找这种感觉，谈恋爱时向恋人要，结婚后向伴侣要，有了孩子时向孩子要……

关于这方面的内容，我会在后面的章节详细跟大家分享。总之，对孩子的陪伴与教育，如果在孩子生命的早期就有高质量的爱的流淌，那么这样的陪伴与养育必将滋养孩子一生。相反，如果孩子早年得到的爱不够，他将会用一生来寻找。

越是在孩子的生命早期，父母的陪伴和教育对孩子的影响越为关键，切不可误以为孩子什么都不懂而疏忽大意！否则，后悔莫及！