



整理好自己 再去做父母

陈素娟 / 著

父母之爱的真相：爱没那么伟大。

父母教养的原则：把爱关进理性的笼子里。

解决问题父母的疑难杂症：从情绪、认知、行为模式三个层面为爱消毒。



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

整理好自己 再去做父母

陈素娟 / 著



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

整理好自己, 再去做父母 / 陈素绢著. — 北京: 北京理工大学出版社, 2015.9

ISBN 978-7-5682-0329-6

I. ①整… II. ①陈… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第048761号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

82562903 (教材售后服务热线)

68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 三河市金元印装有限公司

开 本 / 700 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 19.25

字 数 / 254千字

版 次 / 2015年9月第1版 2015年9月第1次印刷

定 价 / 35.00元

责任编辑 / 李慧智

文案编辑 / 李慧智

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 边心超

图书出现印装质量问题, 请拨打售后服务热线, 本社负责调换

第一章 父母之爱可能是有毒的

——21种典型的“问题爸妈”

- | | |
|------------------------------------|-----|
| 1 “爱孩子，就要给他最大的自由”
——过度纵容孩子的父母 | 002 |
| 2 “别出去了，外面危险”
——过度保护孩子的父母 | 006 |
| 3 “你考成这样，我面子往哪儿搁”
——把孩子当“面子”的父母 | 010 |
| 4 别人家的孩子最优秀
——心里装着“别人家的孩子”的父母 | 014 |
| 5 “一边玩儿去，别烦我！”
——冷漠型的父母 | 019 |
| 6 “我什么时候说过这样的话”
——爱“随口”说说的父母 | 023 |
| 7 “什么事你都做不好”
——过度挑剔的父母 | 027 |
| 8 “你疯了，你干吗打孩子”
——一个唱白脸，一个唱红脸的父母 | 031 |
| 9 “再不听话我揍你！”
——简单粗暴型的父母 | 035 |

10 “爸爸在外面有了一个家” ——有婚外情的父母	039
11 “看我今天饶得了你” ——情绪化的父母	043
12 “宝贝儿，考了前五名给你买……” ——物质奖励型父母	047
13 “孩子，将来你要考清华……” ——对孩子期望过高的父母	051
14 “我这样做都是为你好！” ——控制欲很强的父母	055
15 “爸爸总爱欺负我们” ——搞家庭联盟的父母	059
16 “妈妈跟你说多少遍了，你怎么不听呢” ——说教型的父母	063
17 “我不闹了，你们别吵架了！” ——当着孩子面吵架的父母	067
18 “你爸爸不是好东西” ——婚姻出现问题，在孩子面前诋毁对方的父母	071
19 “你不爱玩那个” ——忽视孩子感受的父母	075
20 “你不能这样做，否则……” ——专制型父母	079
21 “爸爸妈妈，你们什么时候回来” ——未参与型父母	084

第二章 消除情绪暴力

——恢复原有教养

1 先处理好情绪，再教育孩子	090
2 接纳自己，接纳自己的情绪	094
3 自己为自己的情绪做主	098
4 情绪越强烈，越容易了解自己	101
5 放下手中的木偶线，别用情绪控制孩子	105
6 学会角色转换，避免迁怒孩子	109
7 学会幽默、智慧地解决问题	112
8 情绪转化需要改变内在的信念	116
9 母亲负责家庭的“气候”，父亲及时接纳化解母亲的情绪	120
10 “停一分钟”，给情绪一个缓冲期	124
11 “负面”情绪也是一种能量	128
12 培养情绪的觉知力，让负面情绪自由来去	131
13 恰当的心理暗示，削减急躁情绪	134
14 学会放松自己，做到张弛有度	138
15 卸下情绪伪装，真实表达情绪	142
16 调整情绪，避免用内疚感控制孩子	146
17 疏导情绪，不要压抑情绪	150

第三章 打破认知魔咒

——别用过时的人生经验绑架孩子

1 孩子不是父母捏出的泥人，请尊重孩子的人格	156
2 请放下攀比心，发现孩子的好	160
3 “挑剔批评都是为了你好”，是真的吗	164
4 孩子不是父母的私有财产，请把自由还给孩子	168
5 “孩子，我们相信你”——你知道这句话的力量有多大吗	173
6 别让孩子在赞扬声中“陨落”	177
7 不要让孩子成为“玻璃人”——培养孩子的挫折承受能力	181
8 允许孩子平等沟通，自由表达	185
9 千万不能忽略孩子的内心需要	189
10 自我实现的预言	193
11 我们是否在以爱的名义控制孩子	197
12 为什么不敢对孩子放手，你在恐惧什么	201
13 溺爱还是逆爱	206
14 妈妈们应该适当地偷一偷懒	208
15 己所不欲，勿施于孩子	213
16 己所欲，勿施于孩子	217
17 做有担当，有责任感的父母	221
18 告诉孩子，他不是老大——让孩子走下王座	224

第四章 重建行为模式

——别把孩子做成你的修订版

1 修补自己的童年创伤，与孩子一起成长	228
2 好的夫妻关系给孩子最大的安全感	233
3 和孩子一起“疯”！	237
4 找回自己，爱孩子爱家人的同时也要爱自己	241
5 爸爸像爸爸，妈妈像妈妈，家庭要有合理的角色定位	245
6 任何教育方法都抵不过一个好的亲子关系	250
7 请尊重孩子的朋友！	254
8 男孩儿归爸爸，女孩儿归妈妈	258
9 担心孩子，不如祝福孩子	262
10 多陪伴孩子，等孩子慢慢长大	266
11 你有自己的梦想吗？和孩子一起追梦吧！	270
12 低声教育孩子，做理智冷静的父母	274
13 给孩子一个拥抱吧！	278
14 避免说“但是”，做智慧父母	282
15 父母要适时对孩子说“不”	286
16 与孩子一起阅读吧！	291
17 做一个高情商的父母，你准备好了吗？	295

第一章

父母之爱可能是有毒的

——21 种典型的“问题爸妈”



“爱孩子，就要给他最大的自由” ——过度纵容孩子的父母

中国社会的特殊性，造就了“4+2+1”的家庭模式。因此，“溺爱”就成为中国家庭教育中的一大诟病。现在的父母，大多是知识水平高、见识广博的人，他们都希望给孩子充分的自由，让孩子自立。但一不留神，给的自由过了度，就容易出现纵容、溺爱孩子的现象。当然，父母有自己的理由，“只要孩子高兴，怎么都行”“孩子还小，大了就懂规矩了”“爱孩子，就要给他最大的自由”……殊不知，父母的溺爱、纵容很容易培养出自我、任性、叛逆、暴力，甚至反社会人格的孩子。

• 用拳头“说话”的少年

可能一些家长很高兴自己的孩子是“孩子王”，认为这样的孩子具有“领导才能”，但是，如果孩子的领导才能是目中无人，是用暴力打出来的，那么这样的孩子往往会成为别人的噩梦。

湖南卫视的电视节目《变形记》的主人公王境泽出生在长春一个富裕家庭，身为这个大家族中唯一的男孩，他享受着父母和七大姑八大姨众星捧月般的溺爱和骄纵，父母、亲戚对他言听计从，犯了错误也没人怪他，后来，孩子连说也说不得了。这样的成长环境让他变得非常自我、任性、骄躁、桀骜不驯、目中无人，只要稍不顺意就用拳头解决问题。他打架斗殴、随意毁坏公物，面对父母和亲戚的劝说，他竟然暴跳如雷。班主任说：“学生不该做的，他全做了。”为此，他几次被学校劝退。

更让人揪心的是，在拍摄《变形记》的时候，他因为忍受不了农村的艰苦条件，逃跑了好几次，还不止一次对工作人员大打出手，甚至还要拿斧子劈导演……

这样的孩子凡事都要占上风，稍有不顺意就大发脾气。他们认为发脾气能达到自己的目的，为什么不发呢？父母亲戚哄着惯着，孩子的脾气就会越来越大。这些被骄纵的孩子，他们的心里只有自己，他们不尊重父母，不体谅别人，长大后没有社会公德，甚至会无视法律，他们肆意而为，但是却得不到快乐。

当王境泽遇到一个残疾女孩思蓉时，他说：“看到她很快乐，我为什么不快乐呢？”

拳头解决不了任何问题，孤傲的人心里感受不到快乐……

• 放纵孩子的恶果

放纵孩子的恶果，就是在为自己和社会培育敌人。古代有个人从小恣意妄为，他的父母从不加约束，最后他因杀人被判极刑。临刑前，他提出想再吮吸一次母亲的乳头。出人意料的是，母亲揭开衣襟后，他竟然狠狠地咬下了母亲的乳头，号啕大哭道：“当初你们要是早些管教我，我何至于有今日之死？”

放纵孩子，不仅害人，重要的是害了孩子自己。

被放纵的孩子会很自卑。他们经常伪装得很强大，怒吼和拳头也是他们展示强大的武器，一旦达到目的，短暂的满足之后，他们就会跌入深深的失落中。他们习惯了自大，不能接受自己的自卑，就变本加厉地伤害别人，陷入无休止的恶性循环中。当他们慢慢发现，一旦离开亲人和熟悉的环境，自己什么都不是，也不会有多少人关注自己，他们就会感觉很受伤。

被纵容的孩子不能延迟满足。延迟满足，就是我们平常所说的“忍耐”，即为了追求更大的目标，获得更大的享受，就必须克制自己的欲望，放弃眼前的诱惑。可是，被纵容的孩子一有要求，父母就立刻满足，他们没有学会延迟满足，不能容忍等待，不能依靠自己的努力达到目的。他们一有愿望就会“我要，我立刻就要”，这也是一些孩子容易沉迷网络游戏的重要原因之一。因为在网络游戏里，他们可以叱咤风云，可以随时满足自己的愿望。

• 隔代抚养容易导致过度纵容

现代社会“4+2+1”的家庭模式和父母较大的工作压力是出现隔代抚养的诱因。隔代抚养的弊端也逐渐引起了人们的重视。

爷爷奶奶疼孙子无可厚非，而在祖辈的潜意识里，就算惯坏了孙子，自己也不用负责任。但是父母要为孩子的将来负责，即使想溺爱孩子，思想和行为上也会有所顾忌。

还有一种情况，即现在家里就一个宝贝，如果磕着碰着，或者养不好，在儿子儿媳或者女儿女婿那里说不过去。所以，溺爱纵容就不可避免了。

也有一种可能，即老人在教育儿子或者女儿上有一些过失或者不到位的地方，于是怀着内疚的心里，对孙辈溺爱一些，以弥补自己当年教育儿女的不当。

在婆媳关系咨询中，我发现还有一种情况。人老了，身体和精力都不如

年轻人，思想也跟不上时代，年轻人对自己的尊敬越来越少，而且自己说了算的地方也越来越少。老人心中就会出现焦虑和恐惧，这就容易让他们变得任性固执，变回“小孩儿”，希望儿女来安抚自己。但是，老人很清楚，自己这样做不对，他们就把自己的内心渴望投射到孩子身上，孩子做什么都不告诉他们的父母，而是予取予求。这就导致了对孩子的过度纵容。

• 了解爱，合理的爱

美国著名心理学家派克医生（Dr. M. Scott Peck）给真爱下的定义是：爱是一种为了哺育自身或他人的精神成长而延伸自我的意愿。

父母或长辈一味地给予，过度纵容孩子的动机有很多种，但是，它们都有一个共性——“给予者”打着爱的旗号，仅仅是为了满足自己的内心需要，而无视孩子心灵成长的需要。它是最不负责任的爱，是对孩子最严重的毒害，会影响孩子的成长。

所以，爱不是简单地给予，不是简单地放手，而是理智审慎地思考自己可以给什么，不可以给什么。合理的爱需要父母具有明辨是非的能力、理智思考的能力，包括具体的表扬和适当的批评，适时地给孩子指导和引领。合理的爱还需要在孩子提出无理要求或者无理取闹的时候，能够“温柔地坚持”自己的决定。



“别出去了，外面危险” ——过度保护孩子的父母

父母对孩子的过度保护会扼杀孩子的自我。

过度保护有两种表现形式：一是包办代替；一是过度干涉。

我们经常见到父母为孩子包办代替的行为：父母追着孩子喂饭；孩子渴了，立刻把水送到嘴边；孩子跑累了，赶紧掏出纸巾帮他擦汗；帮孩子拎书包；妈妈蹲在地上为孩子系鞋带……

父母过度保护的行为随处可见：怕孩子弄脏衣服不让孩子在外面玩；怕孩子摔伤不让孩子骑自行车；怕孩子过马路危险，上中学了还接送上下学；怕孩子烫着、电着、冻着，不允许孩子乱跑……

教育家说，两岁之前怎么爱孩子都不过分。这是因为 0~2 岁是培养孩子安全感的重要时期，父母的爱能让孩子有足够的安全感，爱 and 安全感是孩子敢于探索世界的力量源泉。2~4 岁是孩子认识自我，培养自主探索能力的关键时期，如果父母延续 0~2 岁时对待孩子的溺爱，仍然用包办代替为孩子解

决一切问题，继续干涉孩子的行为，就会剥夺孩子自我认识、自我探索的权利和机会。

• 过度保护是在满足父母自己

美国心理学家华莱士把溺爱比喻成孩子成长道路上“一个非常温柔的陷阱”，他说，这是那些过分庇护孩子的父母辛辛苦苦亲手挖掘的。掉进陷阱里的孩子，由于被剥夺了犯错误和改正错误的权利，从而也失去了自我成长的机会。

看到这句话，我想起了一种热带食虫植物——猪笼草。它长着一个吊钟形的营养器官，利用其香甜的汁液将飞虫吸引过来。飞虫为香甜的气味所吸引，就放松警惕，以为可以大吃一顿，结果陷入了“温柔的陷阱”不能自拔。

这两者不同的是，猪笼草是故意要吃掉虫子的，而父母却是爱孩子的，是无心的，看起来还有一点儿伟大父母之爱的味道，因为父母是牺牲自己，付出时间和精力来满足孩子的需要的。可实际上，过度保护型的父母无视孩子的天性和成长需要，把孩子当作“内在的小孩”过度满足和保护。父母们童年时期因为生活困难，兄弟姐妹很多，很渴望父母能够多爱自己一点，这个渴望一直没有实现，就深埋在潜意识里，成了“内在的小孩”。所以，与其说父母们是在过度保护自己的孩子，不如说他们是在满足自己内在小孩的需要，是在无节制地满足自己。

• 过度保护剥夺了孩子生活的能力

小杨是一位大三的学生，她暑假期间打算找一份临时工作。她是学文秘的，但不知道自己能做什么。她在网上、报纸上找了很久都没找到，还被骗了几百块钱。

“为了避免被骗，你可以亲自到实体公司或门店去应聘啊！”我对她说。

“怎么找？我不能跑遍全市吧？我又不认识路。”她无奈地说。

“你不是从小在这个城市长大的吗？怎么会不认识路呢？”我问。

“我是路盲，以前出门都是我爸带我去的。”

“你可以在百度地图找好了地点，看好了公交线路……”

“可是我自己不会看地图。”

我无语了。

小杨在上大学期间还不会洗衣服，好不容易学会洗了，又不会自己拧干；除了走路，其他的运动项目一个都不会；不会唱一首完整的歌；不会洗碗、拖地，更不会做饭……和同学处理不好关系，没有一个朋友……

成年之前，我们一直在探索一个问题：我是谁。三四岁是孩子自我意识萌发的第一个高峰期，孩子开始有了“我”的概念，他什么都敢尝试，相信自己什么都能做。经受一系列的挫折后，他才能初步认识自己。父母的过度保护会让孩子失去犯错改错、认识自我、自我探索的机会，无形中剥夺了孩子生活的能力。孩子小时候没犯过的错，长大了同样会犯，这时候的人生体验就会极端痛苦，甚至会崩溃。

· 过度保护是极端自私的“非爱行为”

和小杨的父母一样，现实生活中很多父母都在无原则地包办孩子的生活，满足孩子的一切要求；有钱先给孩子花；舍不得全家人一起吃必胜客就给孩子买一份比萨，看着他吃；孩子在外面闯了祸，老爸出面摆平；挨了欺负爸妈找人家讨说法；成绩不好，老师叫家长谈话，替孩子给老师赔不是；丢了工作，就无条件养着，让他们宅在家里甘心当“啃老族”……父母既不给孩子制定必要的规则，也不鼓励孩子独立自主。表面上看，父母很伟大，实际上，在“爱”背后，是施“爱”者对受“爱”者极大的控制欲，施“爱”者的行为隐含着这样的逻辑：你离不开我，你必须依赖我，这样你就不会和我分离。

“分离焦虑”让父母无视孩子的成长规律，把孩子培养成一个自我膨胀、不懂人际交往、不能独立思考、不能独立生活、缺乏爱心和责任心的人。

这能说是爱吗？这是典型的“非爱行为”。

而且，这种非爱行为还会摧毁孩子的感受。