



孙瑞雪教育机构

“爱 and 自由”科学教育丛书

透析童年

——让爱走向成熟



王 树 / 著

对孩子的爱引导我们进入自我的修复与成长，由此我们找到了一条让孩子完整成长的秘密通道。循着这条道路，孩子们获得了真正的快乐与发展，并最终获取一生的幸福与圆满。

中国妇女出版社



孙瑞雪教育机构

“爱 and 自由” 科学教育丛书

透析童年

——让爱走向成熟



王 树 / 著

中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

透析童年:让爱走向成熟/王树著.—北京:中国妇女出版社,2009.5

ISBN 978-7-80203-721-2

I. 透… II. 王… III. 家庭教育 IV.G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 063450 号

透析童年:让爱走向成熟

作 者:王 树 著

责任编辑:李 里

装帧设计:田晗工作室

责任印制:王卫东

出 版:中国妇女出版社出版发行

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

经 销:各地新华书店

印 刷:北京金瀑印刷有限责任公司

开 本:140×212 1/32

印 张:7.5

字 数:110 千字

版 次:2009 年 6 月第 1 版

印 次:2009 年 6 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-80203-721-2

定 价:20.00 元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误,请与发行部联系)

序言：打碎自己的童年

孙瑞雪

肯·威尔伯(Ken Wilber)在谈到“转化”这种人自我进化的过程时说：“转化，需要探索自我，深入观察自我，掐紧自我的脖子，直到窒息而死。转化不是一种信仰，而是要使信仰者死亡；不是诠释这个世界，而是转化这个世界；不是找到慰藉，而是在死亡的彼岸找到永恒。”对许多人来说，这是某个人的理论和认识，但对王树来说，这里所描述的一切，就发生在她的身上。她经历了一个转化的过程，尽管不是大彻大悟的转化，但也常常是把自己打碎了，再重新组装，然后再打碎再组装。这个过程，需要巨大的勇气来面对自己，需要巨大的勇气承受痛苦，并在痛苦中升华，这正是她自我创造的里程。与此同时，她也在做着转化这个世界的工作。这两个过程，同时并进，而这本书，正是王树这两部分工作的结果。

这本书的写作，是王树探索自己内在世界的结果，也是王树转化世界的工作经验。一方面，是有关儿童成长的，它必须发现儿童自我形成的自然法则，也要清楚儿童无法形成自我的原因；另一方面，是有关成人成长的，它必须了解成人的障碍，更多地出现在哪里，以及成人这种障碍对于儿童成长

的影响。基于对这两部分的了悟,王树所提出的问题,就是每位父母育儿以及个人成长过程中,都会碰到的基础性的问题。所以,这本书对父母养育孩子和他们自我的成长,都将有所帮助。

这本书的写作角度,和其他书有所不同,它是用感觉触摸人内心深处的东西,触摸一些本质性的问题。它试图用一种氛围将人包裹住,回到自己的童年,让所有的时间和感觉都回去,重新组装自己的童年。这是一个治疗的过程,对有些人是陌生的,但如果你尝试着走进去,那将是一个全新的感觉。

成长,不仅仅是对儿童而言,相信这个词汇越来越多地针对成人。当越来越多的成人,内在有了成长的愿望的时候,他可能需要这本书作为一个支持,使他在打碎了的时候,在痛苦的时候,知道和发现曾经有人也经历了这样一个过程,这将会是一个安慰!

2009年3月19日

自序：走向生命的成熟状态

我们都曾是孩子，拥有美好而丰富的内心世界。只是，在成长的过程中，面对环境中的缺爱、粗暴、压制和伤害，我们封闭了自己的心灵，使自己变成一个缺失感受、单求生存的工具。而指导和捍卫这种工具般生活的就是我们的头脑，这个完全由外部世界建构起来的部分，不仅掌控并且取代了我们生命中其他宝贵的资源——我们丰富的感受、美好的心灵、灵动的肢体以及鲜活的内在生命力。留下的就是头脑支配下的一个躯体，而这个躯体又被众多外部世界所附加的规条所束缚着。就这样，我们已经不再是一个完整的人！但是，我们那些最宝贵的资源，依然被包裹在我们生命的最深处，直到今天，它们依然还处于孩童状态！

现在，我们有了孩子。当我们面对自己的孩子时，虽然表面冷静，但内心却惶恐得一塌糊涂。因为我们发现，自己早已遗忘了所有孩童时候的内在需求。同时，我们对自己的生命状态也几乎一无所知。由此，我们无从了解孩子的内心世界。我们能做的，或者说我们正在做的，就是用我们头脑中自以为正确的方式，来对待和要求孩子的成长。但是，我们并不知道，这让我们与我们的孩子永远生活在两个频道中，让我们

难以通过心灵之爱与孩子产生内在生命的连接。

今天,为了让我们的孩子可以成长为一个完整的人,未来能够以完整的人格状态来幸福生活,我们所要做的,就是重新了解自己,寻找我们生命中那些曾经丢弃的宝贵资源,让我们的生命重新开始成长,并以此来了解、伴随和支持孩子的成长。与此同时,也让自己逐渐走向真正成熟的生命状态。

2009 年 3 月 17 日

· 目 录 ·

☞ 序言：打碎自己的童年 孙瑞雪 / 1

☞ 自序：走向生命的成熟状态 / 3

☞ 引言 准备好了吗 / 1

一、一个典型事例 / 3

二、最亲密的关系却没有交集 / 5

三、和孩子一起完成内在的成长 / 6

☞ 上篇 童年的秘密与连接 / 11

第一章 如何让孩子建立归属感 / 13

上节：就这样失去心的连接 / 14

一、从天国而来 / 14

二、在母体中的感受 / 16

三、不受欢迎的出生 / 17

四、被抛弃的迷茫 / 23

五、失落的归属感 / 25

六、哪里是属于我的地方 / 26

七、寻求改变 / 27

下节：孩子，我们的心在一起 / 29

一、孩子，你的心是否有个家 / 30

二、归属，孩子生命之初的渴望 / 33

三、父母，让我们的心找到归属 / 37

第二章 给孩子一个安全的家 / 45

上节：安全感的缺失 / 46

· 目 录 ·

一、从天国而来 / 46

二、妈妈的脸说变就变 / 47

三、变幻莫测的大家庭 / 49

下节：孩子，世界是安全的 / 53

一、孩子，你眼中的家安全吗 / 54

二、孩子，我想给你一个完整的家 / 55

三、父母，让我们重建自己的安全感 / 57

第三章 学会认同你的孩子 / 63

上节：在否定中失去自我认同 / 64

一、从天国而来 / 64

二、出乎意料的迎接方式 / 65

三、不断地被评判 / 66

四、不断地被比较比较 / 70

五、人生是角色 / 72

六、欣赏是梦想 / 73

下节：孩子，你很好 / 76

一、孩子，父母接纳你吗 / 76

二、父母，我们的内心也有一个“孩子” / 84

三、父母，让我们学会认同自己 / 91

第四章 你给孩子的是爱还是伤害 / 101

上节：缺失爱，生活变得好艰难 / 102

一、从天国而来 / 102

二、爱的法则 / 103

三、爱的缺失 / 104

四、爱的觉醒 / 106

· 目 录 ·

五、爱的渴望/ 106

六、爱的秩序/ 107

七、寻找真爱/ 109

下节:孩子,我爱你/ 111

一、孩子,你的生活中有爱吗/ 111

二、爱是生命内在流动的感受/ 117

三、父母,让我们爱的感受复苏/ 121

第五章 让孩子做完整的自己/ 125

上节:天使心中的自我/ 126

一、从天国而来/ 126

二、精神种子的萌芽与成长/ 127

三、伴随着流失的成长/ 130

四、觉醒/ 132

下节:孩子,你是完整的自己/ 142

一、孩子,你是否在成为自己/ 142

二、成人,你是否遗忘了自己/ 155

第六章 两棵树的生命/ 159

上节:孩子的世界/ 160

一、孩子的内在生命/ 160

二、孩子的内在需求/ 162

三、建构孩子的内在世界/ 165

四、形成生命的“第二层皮肤”/ 166

下节:成人的世界/ 168

一、迷失的自我/ 168

二、心灵的匮乏/ 169

• 目 录 •

三、生命的盔甲 / 171

四、两棵树的成长 / 172

下篇 做生命的舞者 / 175

第一章 寻找滋养心灵的能量 / 177

一、与音乐连接,滋养身心 / 178

二、与肢体连接,调养身心 / 179

三、与冥想连接,净化身心 / 181

四、与自然连接,敞开身心 / 182

第二章 做自己的观察者 / 185

一、学会庆贺 / 186

二、学会呼吸 / 186

三、觉察与内观 / 188

第三章 做自己的生命专家 / 191

一、家族能量的延续 / 192

二、接纳父母,接纳家族系统 / 194

三、接纳自己的历史 / 196

四、接纳不等于喜欢 / 197

五、学会等待 / 198

六、原谅自己 / 200

七、学会转化伤痛的能量 / 202

八、我对自尊的宣言 / 203

九、自我治疗的阶段 / 205

第四章 生命之舞 / 207

尾声 生命的连接 / 213

引言

准备好了吗



一、一个典型事例

在我们幼儿园,15年来,我们一直坚持为孩子举办两个庆祝节日的活动——“六一”的亲子运动会和“圣诞”的亲子嘉年华,以此让父母与孩子们更好地感受“在一起”的愉悦。我们一直坚持着“每个孩子都是主角,每个孩子都有奖品和礼物”的原则,摒弃了“奖罚与比较”。

又是“六一”,我的办公室照例被征用做了领奖室,它被布置得格外温馨,摆满了各式各样的礼物。上午10点,办公室前已经排起了小小的长队,孩子们自己挑选奖品,拿到奖品后便迫不及待地与父母分享。

小小的礼物,对他们来说,有我们成人无法理解的重要。马上打开,马上触摸和探索,这就是孩子,他们与自己内在的需求紧紧地在一起,他们活在当下。

“妈妈,妈妈,快一点,不要打了!”循声望去,是3岁的安琪儿,只见她一手拎着早晨我们发给每个孩子的相框,另一手拉着妈妈的手,这只手里还拿着自己的领奖票。妈妈正在打电话,安琪儿使劲往前拽着妈妈,妈妈的身体却微微向后翘着。看上去,妈妈和孩子身体的力量正好相反。

队伍越来越长,安琪儿更着急了,一个劲儿地喊着妈妈。但妈妈此刻却全神贯注地打电话,对孩子的感受浑然不觉。

我走上前去,快要靠近安琪儿时,安琪儿马上大叫起来:“我不愿意,我要妈妈,你走开!”看来她很清楚我的动机。



妈妈停下来,但电话依旧没有结束,情绪似乎显得很激动,丝毫没有察觉到我和安琪儿之间的事情。我只好站在一旁,看着孩子努力争取属于自己的妈妈。

安琪儿一会儿拉妈妈,一会儿推妈妈。妈妈的身体在推搡中趑趄着,眼神似乎在说“你等一下行不行”。安琪儿无奈,只能努力让自己安静下来,等待妈妈。

显然妈妈的电话内容很长,而且好像和对方的谈话有些争执,完全没有停下来的意思。看着很多小朋友都拿上了礼物,安琪儿更加焦急了。突然,她转身使劲推了妈妈一下。由于用力过猛,自己手中的相框“啪”的一声落在了地上。

所有人都吓了一跳,包括安琪儿和妈妈。有三秒钟的沉寂,孩子们都本能地靠向了自己的父母。安琪儿也吓坏了,望着妈妈,眼睛里充满了惊恐。

妈妈似乎并不懂得安慰孩子,她自己的情绪也忍不住爆发了:“让你等等,你就是不等,看,拉,拉,这下打碎了吧!我说了,打完电话就去,你怎么不听话呀!真是烦死我了!”说着,一下摔开了孩子的手,独自走开。

安琪儿“哇”的一声大哭起来,委屈再也无法压抑。她终于挣脱我扑向妈妈,但此刻的妈妈也被情绪所困扰,依旧不停地抱怨着。

妈妈的愤怒与孩子的绝望,就如同一起进入到了一种“孩童”的情绪世界,但同时,又在两个不同的频道中背道而驰着……

二、最亲密的关系却没有交集

拿到礼物是孩子们迫不及待的需求，礼物就是孩子的天使。如同一个渴望拥有车的成人，正好眼前摆着一辆属于自己的车，但是你不可以动，你必须等待你的太太打完长长的电话才能动，我想这时候，成人的内心感受也会和安琪儿一样委屈、焦虑、迫不及待，只是孩子的外在表现和内心需要更为一致，更为清晰可见。

安琪儿就是这样，处于完全内在的频道，真实感受自己内心的需求，并把这一需求表达出来。她不明白，为什么对于自己来说如此重要的事情，妈妈却丝毫不关心；为什么一个电话可以说那么长时间；为什么当自己在情绪最坏的时候，想在妈妈那里得到抚慰的时候却屡遭拒绝和指责。

而对于成人来说，我们处于完全外在的频道，感受着社会化的需求、利益、财富和关系，我们习惯于从物质的利益来判断事情的重要性，所以妈妈认为她的电话更为重要，而小小的奖品，自然不如生意重要。然而她却不知道，这样的等待，对于一个孩子，是何等的苦难！她也不明白：孩子怎么就这么烦，这么缠人，怎么就不明白刚才的电话牵扯到一笔很大利润的生意，怎么就不明白自己在百忙中抽空陪她的心意。

孩子的需求与成人所给予的“爱”，就这样在完全不同的两个频道，各自上演，却始终没有交集，不能对应在一起。

这样的问题，体现在父母与孩子关系中的方方面面。比



如,通常父母认为能够“挤”出时间来陪伴孩子就够了。而对于孩子来说,他们渴望父母的陪伴,是因为他们的生命需要不断地获得与父母内在心灵的连接,就如同健康的食物滋养身体一样,关注与重视孩子的内心感受就是滋养孩子内在世界的养分。真正高质量的陪伴,需要放下自己的事情,用心去感受孩子的心,然后产生内在心灵的连接。在这样的状态中,关注和重视孩子的需要,并关注孩子所关注的事情,这种陪伴不用时间很长,但质量却很高。

显然,安琪儿的妈妈和众多父母一样,对孩子这些内在的情绪与需求,处于完全未知的状态。就这样,一对本该最亲密的母女,却始终处在无法沟通的两个频道中,不能相融在一起!

三、和孩子一起完成内在的成长

大多数成人眼中的世界,就是怎样在这个社会中通过竞争获得金钱、地位和成就,获得外在的认同和满足。

而对于孩子来说,他们更有愿望在自己的内在世界中,体验着每一种丰富的感受:体会充满爱的情感、观察各种生命的色彩、触摸他们好奇想探索的东西、倾听一切爱的言语和美妙的音乐、品尝各种不同的味道然后获得它们的名字……通过这些,他们建构着自己内在那个丰富、温暖、柔软的生命!

成人不知,孩子通过建构自我的世界,让身体、感觉、情