

张宝蕊生命分享·心理辅导系列

放下束缚

防止制造**暴力**孩子

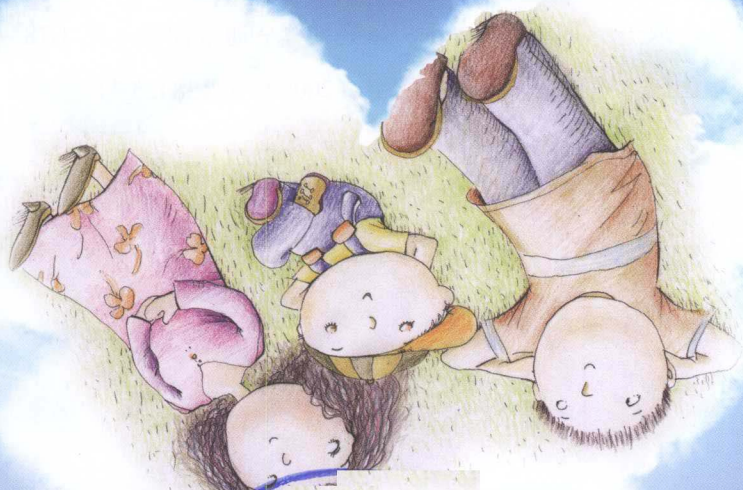
【美】张宝蕊 著

放下成见
让孩子在同理心的
尊重与接纳中成长
放下束缚
与孩子在平等的沟通中
学习感恩与分享

Free from Restriction

广东出版集团
广东人民出版社

张宝蕊生命分享·心理辅导系列



放下束缚

防止制造**暴力**孩子

【美】张宝蕊 著

广东省出版集团
广东人民出版社

·广州·

图书在版编目 (CIP) 数据

放下束缚——防止制造暴力孩子/[美] 张宝蕊著. —广州:
广东人民出版社, 2009. 1

ISBN 978-7-218-05918-1

I. 放… II. 张… III. 家庭教育—通俗读物 IV. G78-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 138425 号

责任编辑	谢海宁
装帧设计	张竹媛
插图绘制	米海琼 黑玛亚工作室
责任技编	周 杰
出版发行	广东人民出版社
印 刷	佛山市浩文彩色印刷有限公司
开 本	787 毫米×960 毫米 1/16
印 张	12.25
插 页	2
字 数	250 千
版 次	2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷
印 数	5000 册
书 号	ISBN 978-7-218-05918-1
定 价	33.00 元

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社 (020-83795749) 联系调换。

【出版社网址: <http://www.gdpph.com> 电子邮箱: sales@gdpph.com】

图书营销中心: 020-34075206 83790604 83781020

前言



很早以前，我就写过有关青少年犯罪的文章，因为那时候我就已经感觉到有些青少年的冷酷与无情，甚至超过有些大人。马加爵杀同学的案子，刘海洋用硫酸泼洒动物园狗熊的事件，只是引起了社会的注意，令我们大家意识到青少年犯罪的问题。但是，我知道，这个“注意”会很快消失，大家又快快乐乐地回到正常的生活。也许会有一些焦虑，有一些担心，那又怎么样呢？日子还是要过的呀！

2001年，大陆颁布了法规，要求所有的中小学都要设立心理咨询室，三级甲等医院要增设心理科。劳动部也如火如荼地开始了心理咨询师的认证，当时在大陆有22个心理咨询师培训点。至今，这样的培训中心，我也不知道有多少个了。我看到无论是在硬件或是软件上，大家都很努力，很希望随着时间的推移，这个社会以及人群——大人、青少年、小孩，都能活得更健康快乐。只是，社会发展太快，人口增长的速度也太快，心理专业人员的数量虽然也尽量的跟进，然而，素质却无法保证，因为，心理咨询师、心理治疗师、心理医生，以及精神科医师的培养，不是短期的养成，而是长期的学识累积、人格的成熟、态度的表现和内在稳定性的养成。在良莠不齐的情况下，我一直在

反思——最根本的方法是，全体民众的觉醒。觉醒什么呢？觉醒到这不仅是心理专业人员的问题，而是每一个人心理素质的提高与要求。尤其是身为“大人”的我们，应该成为小孩及年轻人的榜样，而不是将责任交给专业人员。这是一个全民运动，一个全民觉醒运动。

常常给老师们演讲，与家长们交流，我可以感觉到他们的无奈与自责，他们真的是愿意做好，他们愿意自己的孩子、自己的学生都能够成材，成器，但是，却不知道该怎么做好或是更好。很多人将责任推给教育制度，认为这种应试教育扼杀了孩子的创造力与发展空间，所以，有能力的人将孩子送到国外去留学，或拼命将孩子送往重点中学，如此，认为孩子们的发展会更好一些；也有很多人认为是媒体的问题，因为现在的报纸、杂志、广播、电视、电影对社会上的负面现象有夸张与危言耸听的报导，影响孩子的价值判断，因此，有人限制孩子看电视、电影等；有许多人则认为，高科技的发明，如因特网、电脑游戏等等造成了孩子们的分心与疏离，故而，有人禁止孩子上英特网，进网吧。我认为，这些都是表面现象的呈现而已，真正的根，实在是取决于我们大人的“身教教育”与“沟通的态度与方式”。

我们要觉醒的是，认识到“我”是无知的。无知什么？有一个小女孩，她非常爱她的猫。有一天，外面下大雨，猫被淋湿了。小女孩很担心它会生病，因此想要很快地将这只猫擦干，但是由于她太心急，觉得用毛巾太慢，就突发奇想，想到了烘干机。“对呀！烘干机最快了。”她很高兴自己能够这么聪明。立刻，她将小猫放进烘干机烘干。没有想到，当她将猫拿出来时，猫已经死了。她有没有爱心？有，绝对有，但是，猫却死于她的手中。这

就是无知。无知是可怕的。但是最可怕的无知，却是无知自己的无知，不知道自己不知道，还自以为知，自以为知道。是的，承认自己并不知道如何正确地教育孩子，承认自己并不明白如何才能与孩子正确的交流，承认自己并不一定比孩子懂得更多；谦卑地承担起自己身为老师、父母、长辈的责任，而不将责任推给社会、制度，甚至孩子。只有开始接受自己的无知，承担自己的责任，我们才会是柔软的、弹性的、智慧的，与充满爱心的人。我们的孩子，也就会有更多的机会成为感恩与分享的人。

在这本书中，我会将“暴力”的观念提出来，可能会使很多人不舒服，因为，我认为我们的世界之所以有暴力发生，与我们的“暴力”有相当的关系。是的，我们的“暴力”。大概没有人会承认自己有时候是暴力的，就像那个小女孩，她也不会认为自己是暴力的，但是猫的确死了。她会后悔、自责、难受，然后说：“我不知道，我真的很抱歉，我不是故意的，我真的很爱我的猫。”无知不能解除“暴力”的事实；爱，不能抹杀“非故意”暴力的后果。所以，我希望借着对暴力的探讨，让我们开始意识到我们无知的严重性，从而在生活中，不仅在思想上改变，更重要的是在行动上改变。

我知道，许多的书本、演讲、报道，教给了我们许多的“应该”：我们应该有耐性、应该有爱、应该多与孩子沟通……但是，却缺少“如何”做的方法。在生活中，我们的脑袋里装了许多知识，但是这只是“假”的，因为这是“嘴上的”，效果不大。将我们所听到的，理解到的，在我们的“身体力行”中实践，才叫做“真知”。真知，才有力量，才有真正的教育作用。

在这本书中，我的想法是，首先，透过故事来了解什

么是真爱，什么是分享。接着，用真实事件来让我们了解到底为什么我们变得越来越自私，尤其是新一代人。从这些事件来了解问题的所在。第三步，经由简单的方式说明复杂的理论，使我们明白教育与沟通的原理。最后，我们试着在生活中实践。如此，才不会有说得多做得少的情況出现，身体力行的“觉醒”才有可能实现。

伪善的人，往往是那些说得多，要求别人做，而自己却实践少的人。我听过许多孩子批评老师、父母、长辈是虚伪的人，因为这些大人是他们从小崇拜的，到长大之后却发现不如他们所想象的，因此，出于失望甚至愤怒，他们将大帽子一顶顶地按在大人身上。没有错，有许多人的确是伪善的，但是也有许多的人并不是伪善的，他们只是没有觉察到自己并没有“身体力行”，或是，并不知道如何做才是“正确的”。他们并没有刻意地“不实践”他们所说的。大部分的人属于这类人，因此，“觉醒”是异常重要的。

宝蕊的心——关于作者

我们在一起呆了不过两个月，八个星期而已，怎么分别的那一天，大家都哭得梨花带雨一般？怎么都说不出“再见”两个字？心理学结业仪式上，和宝蕊老师照相的那一刻，听见她好小声地说：“你们都是我嫁出去的女儿。”忍不住泪又盈满了眼眶。

想起第一天上课，在床上赖了又赖，怎么也舍不得周末的那个懒觉，好不容易进入宝蕊老师的“心理辅导”课堂，才发现笔也没带，纸也没带，只有呆呆地看着讲台上那个圆脸圆眼镜圆鼻头的小太太笑嘻嘻地带领我们做早操。

我仔仔细细地看着她，看看这个从美国跑来的张宝蕊，诧异她怎么快五十岁的年龄还有一张红扑扑的苹果脸，还有那带嗲声的台湾腔。

第一堂课，她说，请保持全人的参与与聆听。

第二堂课，她说，请自我觉察。

第三堂课，她说，心理咨询可以只用一个字来形容——止。知“止”而后有“定”，知“定”而后有“静”，知“静”而后有“安”，知“安”而后有“虑”，

知“虑”而后有“得”。

我想，她在说一个圆，一个道，于是我入迷了，从第三堂课开始。

第一次，我交给她的作业只有五句话，还把字写得大大的，后来，我给她写信，每一次都发愁一页纸根本写不完自己要说的话（宝蕊一次只看一页纸的作业）。所以，我干脆跑到她住的宾馆里去，说我来做一个采访（其实是要听她讲话）。

从小就不是好学生，面对自己的师长，不知藏了多少自卑和压抑，那是无论经历过多少名人访谈都解不开的死结，所以，与宝蕊老师面对的那一刻，我忽然不自在起来，小小的黑色录音机怎么也摁不下去。

还不敢对宝蕊说录音机不好用，只是一杯接一杯地喝水，喝完了又去倒。终于，开口说话了，声音大得有壮胆的嫌疑，我问宝蕊的第一个问题是，你小时候是怎么过的？

宝蕊的童年

我在台湾出生，在天主教的幼儿园长大，我非常虔诚，常常祈祷。我六岁那年和小伙伴结伴去教堂，很晚了，我们抬头看月亮，月亮有光晕，我们就说天主出现了咧！

小时候，我非常的敏感，总觉得自己不够好，不够乖，不讨人喜欢。家里穷，交不出学校的杂费，妈妈只好典当了她的戒指，我责怪自己，认为这是我的错。

虽然我从小功课就好，但我会说不是我用功或聪明，而是功课简单。我向来有领导能力，但我会批评自己太好出风头，没有大家闺秀的样子。总而言之，任何好事，不是我的功劳及努力；任何坏事，都有我一份，是我的错。

我这辈子都是那种在最好的情况下也只考第四名、第五名的孩子，从来没有考过第一名，更糟糕的是，很多时候还在班上敬陪末座，所以我一直觉得自己不够好。

考高中的时候，有八所学校，结果我考上最烂的一所，我自卑地把书包反过来背，因为书包的正面印着学校的校名。父亲对我非常非常的失望，对我有很深的不谅解，他不让我出门，把我关了整整一个暑假，以此惩罚我，因为我曾是他最大的希望。

我，越来越自卑，很少和同学们在一起，总是一个人的，把很多情绪都重重地压在心里，因为没有谁可以帮助我。

上高一的那一年，父亲去世了，奇怪的是，我不觉得太伤心，但是我无法再面对死亡和分离，只要遇上这种问题，我就逃开。

童年就是这样，把许多情绪和伤痛都压抑起来，不去碰它，所以，每一个成年人都是受伤的孩子。

宝蕊修女

我22岁做修女，一做就是14年。

因为，我从小就喜欢帮助别人，有时候是强迫性地要帮助别人。直到现在，我才慢慢地不那么做，我只是帮助

别人了解自己而已，而参加修会做修女可以名正言顺地去帮助别人，并且不会太孤立无援。

我有一个梦想，为贫穷人服务，直到现在也是如此。贫穷不仅仅是物质上的贫穷，还有精神上的贫穷，心灵上的贫穷。

我进入的那个修会是一个国际团体，我们没有工资，衣着都很简单，进入的时候要发三个愿：服从、贞洁、神贫（为神而保持贫穷），并且要绝对地服从。

对于我来说，唯一的困难就是绝对地服从，因为我有自己的主见，我常常提出问题，为此我被处罚过很多次。我无法忍受压抑一个人自由的意志和思想，所以，在修会那种压抑的环境里面，我变得很瘦很瘦，并且得了胃溃疡。

做了十年修女以后，修会送我出国念书，专修心理学。修会对我抱有很大的期望，希望经过深造的我会对修会有更大的作用。

结果我到了美国以后，真是神奇极了，连一颗药都没有吃，胃溃疡居然好了，并且我开始长胖，直到现在，我比在修会里重了整整20磅，人也快乐很多。

精神上的东西真是神奇，一个人的健康状态与精神状态真是有密不可分的关联。

虽然，我很喜欢美国的环境，但是有很多内疚，觉得修会花了钱送我出来念书，结果我却不想回去了。

就这样，我在美国拿了个心理学硕士学位后，又回到了台湾，回到了修会。我回去以后，发现修会没有变，我

变了。然后，我开始沮丧，虽然我做了院长（说到这里，宝蕊深深地叹了口气）。我常常就那么坐着，看着窗外，流眼泪。

我不晓得为什么，非常忧郁。

离开修会

后来，美籍华人李绍昆教授来我们修会的学校访问，他不仅是加拿大渥太华大学心理研究所硕士，同时还是美国华盛顿天主教大学教育学院哲学博士。

李教授看起来很有智慧，长得很漂亮也很有风度，我觉得自己很喜欢看他。他访问离开之后，我们就开始通信，在信中分享我的困难，我觉得他像一个长者（他比我大27岁），在他的帮助下，我开始觉得生命有些新的希望。

终于，我鼓起勇气离开了修会，暂时离开台湾，到美国去了。离开修会很丢脸咧，就像离婚一样，你会觉得那是一个失败经验。

离开修会以后，我就和李教授在美国结婚了（多浪漫，善良的修女逃离了修道院，做了新娘）。

李教授对我的影响很深，和他在一起，我投入了心理学研究。事实证明，我对心理学是有天赋的，从小我就有很强的直觉，我可以感觉到一些事情（一种心灵的感觉），我可以分辨每个人声音的颜色（多奇妙）。

我一天比一天清楚，人与人之间的关系不仅仅是表面的，而是深度心灵能量的影响。例如说，你可以在无言中

与他人沟通，即便是陌生人，只要稍微觉察，就会发现这种交流一直存在，至于人际关系中许多微妙的变化，也超越通俗理解可意会而不可言传。

心灵成长是痛楚的。我一直到23岁去上心理辅导课程的时候，才开始面对我父亲去世的问题。也就是面对死亡的问题。

死亡于我，并不是死亡本身，而是我对人类痛苦的一个反射。所以，我怕的根本不是死亡，而是死亡的结果，怕的是永恒的分离。你必须对你所爱的人说再见，这才是问题的根结所在。

当我知道自己的痛在哪儿之后，当我了解到自己的盲点在哪儿之后，我就有了更大的容受力去面对痛苦，我就有容受力去面对一个人的死亡和最终的分离。

在这些年的成长过程中，我慢慢地了解到小时候家里穷，并不是我的错；爸妈吵架，也不是因为我不好；我做班长及干部是因为我有能力；我的成绩好是因为我用功。我开始看到并欣赏自己的优点，我做错事情的时候，也较能承认并改进。

当我明白这一切之后，我就不再恐惧，不再自责。我开始温柔地对待自己，开始好好地爱自己。

每个人都会遇到人生的坎坎坷坷，心理辅导就是在困境中，有人陪你一起度过。我们所做的一切就是为了让你理解自己，做自己的朋友。

传道四方

李绍昆教授和张宝蕊老师的心中都藏着一个共同的梦

想：为贫穷人服务，为需要心理学的人们服务。

他们一次次回到中国来，为的是把心理学的种子播撒到这片土地上。而我们，作为他们苦心授道的又一批学员，每个人都肩负着传播心理学的职责。

在精神心理学初级班结业仪式上，宝蕊老师说，她曾去寺庙里求过一个签，和尚问她求什么，她说为世界求和平……说完宝蕊哽咽了。

看见宝蕊落泪了，我们的心，忧伤极了。一个人的力量是那么渺小，而这个人却在为世界求和平；一个人的力量是那么薄弱，而这个人却希望每一个人的心灵都健康。

记得课堂上，宝蕊一次又一次苦口婆心地对我们说，我不愿意看见你们做瞎子，不是眼盲而是心盲；她一次又一次地告诫我们，心理咨询的过程是个会伤人的过程，不是伤别人，就是伤自己，所以我们要严肃地对待；她一次又一次地叮嘱我们，请你们自我觉察，自我了解，自我超越，自我成长……

那么多金玉良言，那么多倾囊而出，那么多急迫，那么多期望……而授课的时间，如此之短；而成长的过程，如此漫长；而一颗又一颗的心灵，如此渴望。就像宝蕊老师所说的那样，中国这片土地上，太需要不断成长的心理咨询师了，而我们的成长，还需要漫长又漫长的时光……

我们曾坐在她的身旁，听她的每一句话，是她告诉我们，要做真实的自我，要做那个经过长久修炼后，精致的我；

是她告诉我们，生命随时在转变，每一刻的转变都是我们成长的机会；

是她告诉我们，你现在失败了，没关系，永远记得失败是长着翅膀的，会带着你往上飞；你现在成功了，别骄傲，永远记得成功是一块巨石，随时让你往下坠；

是她告诉我们，请保持生命的谦卑。

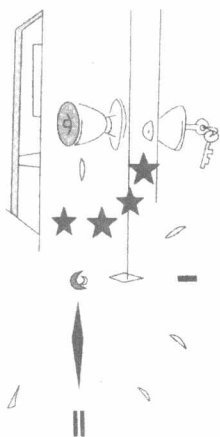
.....

在她的每一句话里，都有她的心，她是用她的心在与我们对话，她是用她的生命在向我们传授生命的真谛。

危娜

（危娜，《心灵成长》杂志主编）

目 录



宝蕊的心——关于作者 / 1

Chapter 1 困难与问题 ——暴力的形成

暴力的可怕 / 3

再谈暴力——被动暴力 / 8

异化(被动暴力)语言 / 13

暴力的起因 / 23

我不努力? / 29

我不想活了 / 31

你怎么不好好学习? / 34

忧郁 / 37

女儿的茶和媳妇的茶 / 39

王二的故事 / 41

Chapter 2 化无知为有知

人的需要 / 51

人的发展 / 55

依附关系的形态 / 62

什么是大人？什么是小孩？ / 65

平等交流 / 69

向孩子学习 / 72

不被尊重 / 75

了解赞美 / 78

有条件与无条件的爱 / 82

关爱自己 / 87

Chapter 3 分享与感恩

——教育的目标

落难的天使 / 93

为我的世界 / 99

王文福与丛飞 / 107

爱的力量 / 110

感恩的心 / 114

Chapter 4 操作与成长

防止暴力产生 / 119

同理心——爱与尊重的沟通 / 124

同理心——理解他人 / 129

同理心——真实地分享自己 / 136

爱与尊重的沟通与交流：

了解与分享感受 / 142

爱与尊重的沟通与交流：

非判断表述 / 149