



大夏书系·青春热线精选丛书

青春热线

QING CHUN RE XIAN
JIA TING AI YU AI

家庭 爱与碍

丛书主编 / 陆小娅
本书主编 / 汪文



华东师范大学出版社
EAST CHINA NORMAL UNIVERSITY PRESS

家庭 爱与碍

青春热线 QING CHUN RE XIAN
JIA TING AI YU AI

丛书主编 / 陆小娅 本书主编 / 汪 文



华东师范大学出版社
EAST CHINA NORMAL UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭: 爱与碍/汪文主编. —上海: 华东师范大学出版社, 2007. 1

(大夏书系·青春热线精选丛书)

ISBN 978 - 7 - 5617 - 5218 - 0

I. 家... II. 汪... III. 家庭—人间关系—青年读物

IV. C913. 11 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 017628 号

大夏书系·青春热线精选丛书

青春热线·家庭 爱与碍

主 编 汪 文
策划编辑 吴法源 李永梅
文字编辑 李永梅
装帧设计 奇文云海
责任印制 殷艳红

出版发行 华东师范大学出版社
社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062
电 话 021 - 62450163 转各部 行政传真 021 - 62572105
网 址 www.ecnupress.com.cn www.hdsdbook.com.cn
市 场 部 传真 021 - 62860410 021 - 62602316
邮购零售 电话 021 - 62869887 021 - 54340188

印 刷 者 北京振兴华印刷有限公司
开 本 700 × 1000 16 开
印 张 16.25
字 数 230 千字
版 次 2007 年 4 月第一版
印 次 2007 年 4 月第一次
印 数 8 000
书 号 ISBN 978 - 7 - 5617 - 5218 - 0/B · 299
定 价 25.00 元

出 版 人 朱杰人

(如发现本版图书有印订质量问题, 请寄回本社市场部调换或电话 021 - 62865537 联系)



> 汪文简介

1993年毕业于中国人民大学新闻系，在三联生活周刊做短期居留之后来到中国青年报。2002年开始做青春热线版面责任编辑，曾获得2004年度中国新闻奖副刊类奖项。

干过几个新闻工种之后，汪文还是觉得青春热线专版有一种持久的吸引力，这种吸引力来自于她对心理学一直怀有的浓厚兴趣，也是基于对自身探索的渴望。它给了汪文一个机会，让她尽情地使用版面语言，来表达她对心理学与生活联结的理解。

> 青春热线简介

1991年11月23日，青春热线在中国青年报社一间办公室中诞生了。从那时起直到现在，每天晚上18:30—21:30都有热线志愿者值守在电话旁，为青少年朋友提供免费的电话心理辅导。

1993年1月，《中国青年报》又创办了“青春热线”专刊。

一条热线，一个版面，数百名志愿者和四代编辑，十几年的探索、坚守和创新，使“青春热线”成为千百万年轻人的成长伙伴，也成为青年服务的著名品牌。

2000年，“青春热线”专刊被评为全国副刊好专栏。

2004年，“青春热线”志愿者团队被评为北京十大志愿者（团体）。

青春热线电话：(010) 88569081

服务时间：每晚 18:30—21:30（法定节假日休息）

自序

谁来承接爱的链条

家庭对于人的影响如此深远，我们几乎都可以在自己的一言一行中寻找
家到原生家庭的烙印。女友C是学心理学的，每次谈起亲子关系都头头是道，可她却对我们说，每当自己的儿子表现得不够机敏、学得不够快，她第一个反应就是数落他：“教过多少遍还不会，你怎么这样笨！”要知道，她的儿子还不到两岁啊！当然，每次批评完儿子，她心里都一阵内疚。她明白，自己之所以有这样的表现，是源于自己对“笨”与“聪明”特别在意——C的父母都是理工科大学生，在C小的时候，父母就经常拿她和妹妹的智商做比较：“你看，你就是没有妹妹聪明。”“你脑子慢，就应该笨鸟先飞！”

实际上，C的脑子并不慢，她考上名牌大学，又读了研究生，比她妹妹如今的境遇强很多。可“笨”似乎在C头脑中打下深深的烙印，她说，一旦生活不如意之处，或者遭遇挑战，她马上自先气馁，总觉得别人的成功，“首先是由于他非常聪明”。

我们都能判断聪明并非是人成功的唯一因素。C也明白，但落实到儿子身

自序

上,却还是昔日重现。假如她一直以这样的态度评价儿子,智商阴影的链条还会传递下去。

心理学的背景让C能够意识到,自己的言行是从哪里来的,这就有了改变的基础。如今,很多年轻的父母也都越来越重视家庭对人的影响了。因此,才会诞生那么多讲座书籍,也使我们当父母当得小心翼翼——每个人都或多或少地受到过来自家庭的伤害,总希望在自己的孩子身上做到尽善尽美,但这又会使我们陷入另一种惶惑,不知道自己这句话对不对,那句话该不该?怎样才能使孩子在童年避免受到伤害?

有时候,父母真不知道该给孩子什么样的爱才是对的。过于溺爱纵容,可能会导致孩子独立性差;过于严厉苛刻,又担心孩子对自己缺乏信心。所以许多戒律信条也由此诞生:“不该向孩子说的x句话”,“在x场合下不该说NO”,但我们会发现,有些信条照搬过来并不好用,甚至,不同的书介绍的方法会有很大出入,有时意见甚至是相反的。

那么,什么是我们应采取的方法?其实,这并没有一定之规。应当说,天下没有完美的父母,即便是再小心谨慎,你也可能与孩子发生冲突,和孩子出现分歧,使双方受到伤害,即便这种伤害微乎其微。

我们无法做到行为统一。你之所以成为今天的你,是社会、家庭等各种成长因素的集合,带有过去,现在的综合印记,所以,我们不能要求每一对父母都说标准语,行为举止都是标准动作。而且,凭什么要求人们在做父母方面尽善尽美?这对父母来说公平吗?

当然,在家庭文化建设和孩子的成长过程中,父母起着至关重要的作用。在我编辑每一组有关家庭的专题稿件时,都能深深体会到这一点。为了迎合父母的要求,孩子会以各种方式去努力,如勤奋、温顺、叛逆、内疚、甚至自残……我们接触的大量个案故事证明:孩子表现出来的问题往往能从父母那儿找到原因。

有鉴于此,我们希望父母检视自己的做法,对孩子提出种种要求时,首先问问自己:这是孩子的需要还是我的需要?我是否在爱的名义下实施了暴力?孩子不听话,我为什么会发怒?我的权威是否不容挑战?如果他不够优秀,我是否接受不了?

假如你在与孩子相处的过程中,能够以无条件的积极关注为原则,给予孩子爱与尊重,让他最大限度地享受亲情和成长,那么,何必在乎自己是否采用了“科学的教育方法”呢?孩子自然能体会到你的爱,也有能力自己发掘成长的乐趣。说什么并不重要,关键在于你传递了怎样的态度,而他又接收到了什么。

在此前提下,父母也不必对自己要求过高。你的一言一行对孩子来说都是教育,比如你太忙、太累,可以直接对孩子说:“请让妈妈歇一会儿。”如果你觉得自己做错了,下次改正就好了。父母都是不完美的,做80分、70分的妈妈就好。

说到底,孩子的成长责任最终还是要由他们自己承担。这几乎和“相由心生”的道理相通——35岁之后,我们的容貌要由自己来负责了。在你成年之后,如果还总是抱怨:“我之所以自卑,是由于小时候父母太苛责”“我父母不善言辞,所以我无法当众演讲”——那你的确很难在这些方面有所突破了。家庭也许制造了一些负面的链条,而假如你自己积累了足够的力量,可以把这些链条砸断。

本书所选择的专题和稿件是4年来有关家庭故事的积累。通读书稿可以发现,它们更多强调的是父母在家庭中的责任和作用。的确,在过去的日子里,很多父母都不了解自己的所作所为对孩子的影响。但如今,我愿意同样强调孩子自身对成长的作用。家庭关系是互动的,让任何一方单独背负重任都有失公平。很多时候,孩子的成长与父母的成长是相依相伴的。

目录

CONTENTS

1 自序 谁来承接爱的链条

| 家庭互动 |

儿子的成长成为她生活的全部,包办了儿子的一切,以至于她为儿子的成绩患了抑郁症。

3 迷失在抑郁的母爱中

咨询员手记:母亲性格特质引发高要求 失衡家庭关系导致困境

初三女生小慧急于治好自己的厌食症,她担心,如果老得病就会影响学习,而升不了学自己就再没别的事可干了。

12 我是一条不冒泡的鱼

咨询员手记:被爱的渴望遭遇打击 压抑的期待病态显现

焦急的父亲担心 14 岁的女儿不喜欢竞争。在种种生存状态中,这为什么是他对女儿第一也是唯一的要求?

20 竞争:父女各有各的靶心

不想像妈妈那样生活,又担心重蹈覆辙。高中生小纯考试焦虑的背后是家庭痛点在作祟

24 在母亲不幸的半径中越走越累

咨询员手记:原生情结刻下心理烙印 家庭痛点制造成长瓶颈

三个青春少女不约而同出现强迫和抑郁症状,是什么原因使她们迷失自我?

32 擦去抑郁模板上的家庭阴影

咨询员手记:内心缺失导致强迫抑郁 对抗焦虑消除身心病痛

老大先天残疾,妈妈为培养老二已竭尽全力,而老二却对妈妈苦苦的期盼“油盐不进”。

40 我是不是把儿子逼得太紧了

“只有你优秀,考上大学,爸爸妈妈才爱你。”在“有条件的积极关注”下,爱是如此苛刻。

44 因为什么条件爱与被爱着

一味赏识带来什么?一名为“赏识”所困扰的中学生与同学一起,对 500 多名幼儿、中小学学生进行了调查。

49 “赏识教育”向左走向右走

咨询员手记:家长人为制造特例环境 孩子成长面临极端倾向

学习已经不是女儿所骄傲的事了,她唯一希望的就是家里能早日买辆小汽车,让她在同学面前扬眉吐气一回。

56 不幸沦为 C 类家长

专家点评:社会转型导致价值取向物化 树立自信唤起孩子自身潜能

对教师子女来说,他们的在校表现都必须做到最好,因为他们承载了最大的压力——父母的面子。

64 身为教师子女的双重压力

专家点评:育人行家未做角色转换 影响子女个性长远发展

被动孤独的孩子在惩罚谁?是什么使他们排斥自己 and 他人?

73 为被动孤独孩子的未来捏一把汗

咨询员手记:孩子以负性情绪惩罚他人 成人言行奠定儿童方法论

那些对考试极度焦虑的学生,往往背负了父母期待的重负。

81 高三考试焦虑:求解成人期望值

咨询员手记:愿考试的磨砺是生长性的

父母交首付,孩子还贷款,这成了目前刚刚毕业的年轻人的购房模式。

95 买房:我在前方,父母在后方

专家点评:现实压力造就购房潮流 经济拮据引发双方担忧

即便极度恐惧,儿子也没有马上回家,却一而再、再而三地打电话向母亲诉苦。

102 22岁,依然牵着母亲的衣角

学业、工作、爱情屡屡受挫,在小静的人生道路上仿佛诸事不顺,她怎么也想不通:自己为什么这么倒霉?

106 我为什么总是倒霉

雯高考失利了,她面前有三种选择,可还是觉得脚下没路。

112 18岁的抉择

咨询员手记:雯是幸运的,但她不知道——

50多岁的父母面临情感危机,已经成年的女儿焦虑万分。

116 停留在“阿姨”出现的“断层”

是爷爷陪孙子玩,还是孙子陪爷爷玩?隔辈人在相互需要中相互依赖。

121 隔代教养,越界还是互补

专家点评:角色错位搅乱三代格局 心态差异引发教育冲突

出国是妈妈的主意。尽管不情愿,可25岁的女硕士却不敢谈出自己的想法。

129 我恨你,我真的有点儿恨你

一个有趣的现象:“80年代”与父母的代沟在缩小,较“60年代”、“70年代”与父母的关系大为改善。

133 生于80年代,代沟很浅,快乐很多

专家点评:人生经历滋养教育理念 尊重与理解是普遍方法

失恋了,这让他无心工作、寝食难安,他诊断自己得了抑郁症。

144 你对号入座了吗

她24岁,抱怨里充满了自怜,让我总感到电话那边是个小孩。

148 我的成长责任该由谁来承担

很少有人想到，儿时的追跑打闹会引发孩子强烈的心灵体验，甚至会带入今后的人际交往中。

154 童年对抗后遗症

咨询员手记：伙伴关系遭遇初次人际考验 宣泄情绪奠定乐观自信基础

| 情感舞步 |

丈夫说：“你不用为了我回来。”贺佳说：“你在家乡发展也不错。”
俩人以“替对方着想”的舞步进退着。

165 相敬如宾的情感游戏

一位“成功人士”的女友在电话里说：“只要他不抛弃我，他干什么我都能接受！”果真是这样吗？

172 划定幸福的底线

就在某些事发生的一瞬间，疑惑突然产生：这难道是和我心心相印的亲密爱人吗？

176 影响亲密关系的N个瞬间

专家点评：生活琐事引发双方隔阂 学会让步寻求最大利益

她谈了4年恋爱，刚结婚20多天，可听她的口气，像是进入了“恋爱坟墓”。

189 她为什么要当“逃跑新娘”

恋爱就是与另一个人的合作。过于依赖和过于要强都可能把对方吓倒。

194 恋爱是两个人的联袂出演

女孩爱上了老师,担心这是自己“恋父情结”所致的病态行为。

199 为恋父情结所困

| 家庭观点 |

从某种意义上来说,恋爱本身似乎赋予了女性特殊的权利,因此女性成为暴力的主角显得理所当然。

205 青春在恋爱暴力中窒息

在“有为”与“无为”之间,父母需寻找教育的平衡点。

212 父母无为乃大为

开宝马、住别墅、出人头地似乎是成功人士的标志,如今,这些标志已经侵害到了幼小的心灵,制造出童年恐慌。

217 成功标签制造童年恐慌

爱的能力,由你幼年被爱的经历所决定,也由你成人后改变与自省的力量所滋养。

221 爱也是一种生存能力

好的关系胜过许多教育。很多时候,家长不需要告诉孩子怎么做,好的关系会使孩子自然成长。

230 不要在孩子面前扮演专家

绝大多数父亲都在忙于挣钱养家,并把这当作自己最大的功劳,在家庭中形成父爱缺失。

234 父爱缺失是一种家庭隐患

肯定、接纳、赞赏、时间、关爱、接近、责任,这是美国婚姻与子女教育专家对亲子关系的解读。

237 在 7A 原则下重建亲子关系

243 后记



家庭互动

“儿子一定恨我限制太多了。有一次，他跟自己的家教老师说：‘让你做一天杨杨，你非得去死不可’。我不知道自己到底做错了什么？”

14岁的杨杨沉迷于网络游戏，成绩很差，杨杨妈妈为此已经得了抑郁症，她说：“我太失望了，所有的希望都破灭了。”杨杨爸爸却说：“跟我爱人的想法不同，我认为应当首先解决她的心理问题。”

迷失在抑郁的母爱中

快到期末考试了，一天，一个中学生的妈妈打来电话，焦急、忧虑溢于言表。她说儿子叫杨杨，14岁，正在上初一。从2月份起，整夜上网打游戏，成绩很差。为这事她十分生气，情绪极差，整天恍恍惚惚什么也干不下去……

每当考试来临，前来咨询的学生和家长就会增多。我隐隐感觉到，杨杨的问题不仅仅局限于学习本身，可能和家庭状况有一定联系。我建议，周末时家长和儿子一起来。

到了约见的时间，杨杨并没有来。儿子说了，我没病，不见心理医生！在冲突比较激烈的家庭，父母确实很难说服儿子去做什么“思想工作”，焦虑的父母只好自己走进咨询室。