

妈妈，

我是你——
摆脱母爱的羁绊，
遇见更好的自己，
想要的孩子吗

林巨·著



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

为什么我们对妈妈既爱又恨?

如何疗愈童年的伤痕?

如何重建和妈妈的关系?

如何得到妈妈更多的理解和接纳?

如何让我们和妈妈之间冰冷的墙壁消融……

在现实生活中,当我们和妈妈相遇的那一刻,争执、愤怒、委屈、沮丧、难受、焦虑、害怕、懦弱、叛逆、攻击、烦躁、战争……总是出乎我们意料,完全不受我们控制般地爆发出来。

在这本书中,汇聚了二十多位向作者求助的女性的心路历程。我相信,你一定会在其中,看到自己的故事,看到自己伤痕,看到自己的悲伤、委屈和愤怒,同时找到修复与自己母亲关系的方法。

这本书不仅可以帮助女性了解自己,也可以帮助女性了解自己的母亲(或者女儿),帮助心理咨询师了解求助者。

疗愈,从看到真相开始。

图书在版编目(CIP)数据

妈妈,我是你想要的孩子吗/林巨著. —北京:
机械工业出版社, 2016.9 (2016.11重印)
ISBN 978-7-111-54845-4

I. ①妈… II. ①林… III. ①亲子关系-女性心理学-通俗读物 IV. ①B844.5-49 ②G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第218246号

机械工业出版社(北京市百万庄大街22号 邮政编码100037)

策划编辑:姚越华 责任编辑:姚越华

封面设计:吕凤英 责任校对:黄兴伟

责任印制:李洋

保定市市中画美凯印刷有限公司印刷

2016年11月第1版·第2次印刷

145mm×210mm·8.625印张·161千字

标准书号:ISBN 978-7-111-54845-4

定价:38.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

电话服务

服务咨询热线:(010) 88361066

读者购书热线:(010) 68326294

(010) 88379203

封面无防伪标均为盗版

网络服务

机工官网:www.cmpbook.com

机工官博:weibo.com/cmp1952

教育服务网:www.cmpedu.com

金书网:www.golden-book.com

序言一

回到人性，走向爱

一个人，渐渐长大，逐步成熟，能力和智慧比起小时候看起来有了天翻地覆般的成长。但是，和妈妈相处，每每无论时间长短，却总是很容易“暗流汹涌”，乃至“硝烟四起”，甚至还不如小时候的自己，看起来那么的“乖巧听话”。

这是为什么？

孔夫子说，孝顺最难的，是“色”，所谓“色难”。色，就是脸色。色难，就是给（父母）一个好脸色很难。

可见，这是一个千古难题，从孔夫子到现代社会，几千年了，还是解决不了。

这是为什么？

从人性的道理来说，非常简单：我们对父母“色难”，是因为父母在我们小时候对我们“色难”。

父母对我们“色难”，是因为父母的父母对他们“色难”。

家庭教育在每个人生命成长中的第一重要性，由此可见。

从心理学的角度而言，则是我们的潜意识受伤了。

我们的潜意识，在童年受伤了。

而亲密关系的相处，是潜意识之间的相处。彼此潜意识有伤的人，自然很容易“色难”。

起因说完了。怎么解决，其实也说完了。

所谓解铃还须系铃人，根据人性和心理学的原理，解决“色难”，还得从“色难”入手，从疗愈潜意识入手。

只不过，这两个方法和原理，即所谓人性的方法和原理以及心理学的方法和原理，完全是一回事。

因为心理科学只不过是对外性的解释而已，大家不要过于迷信。真正解决问题的方法，最终都要归到简单、朴素、平凡的人性本能之中。

当一切归到人性，我们会发现，所谓的“色难”，所谓的“千古难题”，也不过是梦幻泡影而已。

这本书跟大家聊聊人性，聊聊心理学，想帮助大家明确一点：关于如何走向爱的彼岸，人性早就准备了充分的本能，你根本不用他求。你只需要懂得运用这个人性的本能，就可以了。

所以，你就是你自己的天然的心理咨询大师和心理疗愈大师。

如何忘却童年的怨恨？

如何疗愈内心的伤痕？

如何重建和妈妈的关系？

如何得到妈妈更多的理解和接纳？

如何让我和妈妈之间冰冷的墙壁消融……

让我们回到天然的人性，回到人性的本能吧。

一切原本具足，一切简简单单，一切原来如此。

就是这样，就是这样，就是这样。

林巨

2016年2月20日

序言二

妈妈的天空

妈妈，曾经是我们每个人的天空。

只是这片天空，并不总是云淡风轻、湛蓝无垠、温暖辽阔。

这片天空，狂风暴雨、雾霾沙尘、冰雹雪霜的日子，实在也是不少。

每次灾难天气来临的时候，作为依靠这片天空庇护方能生存的我们，一如在大风雪中的草原上奔跑的小狼，难免瑟瑟发抖、恐惧焦虑、心力交瘁……

年幼的我们，是如此的稚嫩，如此的脆弱，如此的不堪一击。于是，几乎每一次打击，都会击穿我们的皮毛，直接打中我们的心灵，留下或深或浅的伤痕。这些伤痕会渐渐结疤，隐藏在灵魂深处，不让我们看见。我们就这样，带着这些刻到灵魂深处的看不见的疤痕，渐渐长大。

好不容易，我们长大了；好不容易，那些“灾难”和“伤

害”，都已经忘却了；终于，生活可以掀开新的一页了。我们在心底深处，对自己说：

“妈妈，我长大了。妈妈，我爱你。妈妈，我要报答你。”

可惜的是，这样的爱意和心语，很多时候只能停留在想象和奢望之中。在现实生活中，当我们和妈妈相遇的那一刻，争执、愤怒、委屈、沮丧、难受、焦虑、害怕、懦弱、叛逆、攻击、烦躁、战争……总是出乎意料，完全不受我们控制般地爆发出来。最不赖的情景，也不过是互相压抑烦躁的心绪，努力营造表面的平静氛围。但无论如何，心中实在难以升起对彼此的关爱和心疼的情感。

是的，妈妈，女儿长大了。我愿意给你钱；我愿意给你东西；你病了我带你去看病，给你找最好的医生；你有事了我想办法帮你解决，尽量不让你操心；我过年过节肯定绝对去看你，拎着大包小包……你看，女儿长大了，可以给您这么多了。可是，为什么我们俩在一起的时候，除掉这些物质，在精神层面我们彼此给予的除了伤害还是伤害呢？！

随着时间的流逝，随着伤害的频繁上演，我渐渐发现，我可以给你很多很多很多的好“东西”。但是，确确实实，有一个东西，我却真的给不了你。

那就是心疼。

不知为什么，我无法心疼你，我做不到心疼你。

不仅心疼不了你，并且每一次战争爆发，我看着你焦躁愤怒的脸色，看着你混乱颓败的表情，我窥见我的灵魂深处，

不可遏制地升起巨大的快意。

我难道是恶魔吗？！对最亲爱的妈妈竟然是这个样子！我还是人吗？！我为此深深自责，深深愧疚。但是，一切无济于事，不，一切变本加厉！

看起来，谴责自己好像只能让事情更加糟糕；谴责自己只是在这样无尽的恶性循环中，又加了一把充足的动力的筹码而已。

怎么办？前路漫漫，我在痛苦黑暗中无尽徘徊，直至有一天，遇见了林老师。

他告诉我：“心疼，是灵魂高贵的爱，是生命精致的美德。”

他告诉我：“凡是高贵和精致，只有不受伤的生命，才有能力拥有。”

他告诉我：“要想拥有‘心疼’他人的能力，首先要疗愈自己的伤口。”

我说：“过去的，我都忘却了，怎么还会有伤口？应该都好了吧？”

他反问我：“忘却，就是置之不理，你见过置之不理能治好病的吗？”

我无法反驳，只能问他：“怎么疗愈自己？是不是很复杂，很麻烦？”

他说：“只需要懂得人性就好了。”

他说：“老天早已把一切的能力，以本能的形式，赋予我们了。”

他说：“疗愈自己，是生命的本能，是人性的本能，懂得人性，就OK了。”

我在半信半疑中，走上了这条探索人性之路，圆满人性之路。

奇迹就此展开。

原来，生命成长，是这么一个简单而美妙的事情。

忽然有一天，我抬起头发现我亲爱的妈妈还是一如既往地唠唠叨叨，一如既往地“不可理喻”，一如既往地充满“批判”精神。但是天空，已经不是那个天空，这世界，已经不是旧时的模样。

因为，在不知不觉中，我已然拥有了属于自己的天空。我自己的天空，比妈妈的天空，更为博大，更为清亮，更为温暖。我看到我的天空无限地展开，紧紧地，把妈妈的天空、爸爸的天空、孩子的天空、所有亲人的天空，温柔地包裹起来。我的天空中处处发散的都是爱和心疼的暖意。

我猛然发现，原来我只需要拥有我自己的天空，这样就够了。

我只需要和自己的天空紧紧在一起，这样就够了。

现在，我站在自己的天空中，看到漫天的狂风暴雨、雾霾沙尘、冰雹雪霜、咆哮着向我袭来。我微笑着，看着它们，看着它们，看着它们……就只是这样静静地看着，看着，看着……全然地陪伴着，陪伴着，陪伴着……

也不知道从什么时候开始，我的天空，变得云淡风轻、湛蓝无垠、温暖辽阔。

我爱我的天空。不管她是狂风暴雨、雾霾沙尘、冰雹雪霜、还是云淡风轻、湛蓝无垠、温暖辽阔。

因为，现在的我已然明了，爱只是意味着不加拣择。

花儿

2015年3月24日

目录

序一 回到人性，走向爱

序二 妈妈的天空

改变，从理解本能开始

童年的伤痕，都埋藏在潜意识深处，疗愈这些伤痕，理性的力量是无能为力的，只能依靠感性的力量，依靠感性的本能力量。

01

01 忽视的故事 释放你的情绪 ... 002

童年的伤痕，都埋藏在潜意识深处，疗愈这些伤痕，只能依靠感性的力量。

02 满足的故事 在哭泣中清理 ... 012

消极情绪，是生命的下水道，负责排空生命成长过程中遭遇的种种伤害。

03 吵架的故事 沟通从争吵开始 ... 021

吵架，是情绪发泄的一种常见方式，不鼓励，但也不要过于自责，多多接纳就好了。

04 游戏的故事 游戏的魅力 ... 034

人的生命中有两个执着，都非常根深蒂固。这两个执着，互不退让，才是人生悲剧之因。

05 攀比的故事 本能才是对的 ... 048

该快乐快乐，该悲伤悲伤，该自信自信，该自卑自卑，该开朗开朗……

06 太乖的故事 打压的代价 ... 057

“冲气以为和”，就是阴阳的每时每刻的自然流动，在动态变化中自然达至和谐中庸。

07 压抑的故事 唤醒丢失的情感 ... 068

控制情绪，压抑情绪的后果是情感也被控制和压抑了。

08 附条件爱的故事 改变从看见开始 ... 080

爱自己的消极情绪，只是相见，只是陪伴，没有任何目的！

学会自己怜爱自己

当我们直面自己的孤独，停止向外索爱。就在这个当下，轻轻地一转身，看见久违的自己，蹲下来，安静地，甜蜜地，抱住他，抱住伤痕累累的自己。某个刹那，我们会恍然大悟：我们是圆满的，我们是完美的。

02

01 你不如别人的故事 接纳自己的自卑 ... 092

人生的不幸，可以说，几乎都是缘起于对草根的自己的不接纳、拒绝和打压。

02 落单的故事 人生本就是孤独的旅程 ... 105

真正的成长，是对外彻底地悲观和绝望，只是自己爱自己，自己懂自己，自己给予自己。

03 被挑剔的故事 做自己的妈妈 ... 118

小我越满足，大我越显现。小我越不满足，大我越不显现。

04 吃的故事 满足自己的欲望 ... 129

其实，人真正的欲望只有一个——得到爱。

05 讨好的故事 金钱是最好的工具 ... 138

我们生活在这个迷失的时代，我们的责任就是走出一条路，一条符合人性的路。

06 左撇子故事 爱上自己的独一无二 ... 145

独一无二的苦难，属于独一无二的我们，铸就独一无二的我们。

07 不爱说话的故事 拥抱草根的自己 ... 157

和自己沟通最好的入手处，就是消极情绪，就是这个负面本能。

08 怕输的故事 只因我不够爱自己 ... 167

深深地看见、允许、理解和相信后，变化自然就会到来的。

恨过去了，爱才会回来

真实的生命，真实的人性，拥有积极的阳面的力量，那是生命的积极情感。真实的生命，真实的人性，拥有消极的阴面的力量，那是生命的消极情绪。每一面，都是生命圆满性的最好展现，一个圆满的完整的生命，需要它们共同存在，相互灵活转化。

01 我不够好的故事 叛逆的小孩，请让我带你回家 ... 184

在孩子的心中，成功诞生了两个同样强大的信念，互相对抗，毫不相让。

02 不被重视的故事 等爱的小姑娘 ... 196

真正好的教育，只是需要你：不要去伤害你的孩子，好好保有他的潜意识本来的纯真和浑然一体。

03 温柔控制的故事 妈妈，我想对您说 ... 205

我们很多的爱，其实是恐惧的化身，是化了妆的控制。

04 父母离异的故事 故乡·父亲·情感
... 215

没有情感，没有家，纵使拥有一切，也不过是行尸走肉。

05 父亲伤痕的故事 爸爸，原来我是爱你的 ... 224

当你拥有分别心，能量就会凝固下来。

06 感恩的故事 爸爸妈妈，我回来了
... 236

恨过去了，爱就来了。

07 觉迟的故事 爱就是目光投注 ... 248

古圣曰：不怕念起，就怕觉迟。

08 接纳的故事 您是我的孩子 ... 252

心中并没有什么“委屈”，并没有什么“忍”和“吞”。只是全然接纳，只是无分别地爱他们。

后记 我的十年路 ... 257

01

改变，从理解本能开始

忽

视的故事

释放你的情绪

01

童年的伤痕，都埋藏在潜意识深处，疗愈这些伤痕，理性的力量是无能为力的，只能依靠感性的力量，依靠感性的本能的力量。