

父母是孩子的 镜子



Time-Out!
NG-parenting Out!

妈妈的第一本心灵教养书
蝉联台湾金石堂网站亲子教育畅销榜

为什么任何方法都试过了，孩子还是不听话？
那很有可能是因为，你忽略了“原生家庭”对教养的影响！
想要搞定孩子？当然要先搞懂自己！

许家华 著



中信出版社 · CHINACITIC PRESS



中信出版社

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

父母是孩子的镜子/许家华著. —北京: 中信出版社, 2012.6

ISBN 978-7-5086-3320-6

I. 父… II. 许… III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第 061559 号

本书由凯信企业管理顾问有限公司授权中信出版股份有限公司在中国大陆独家出版。

父母是孩子的镜子

FUMU SHI HAIZI DE JINGZI

著 者: 许家华

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)
(CITIC Publishing Group)

承 印 者: 三河市西华印务有限公司

开 本: 880mm×1230mm 1/32 印 张: 7.5 字 数: 137千字

版 次: 2012年6月第1版 印 次: 2012年9月第2次印刷

京权图字: 01-2012-1529 广告经营许可证: 京朝工商广字第8087号

书 号: ISBN 978-7-5086-3320-6/G·808

定 价: 28.00元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84849555

投稿邮箱: author@citicpub.com

服务传真: 010-84849000

“孩子的现状是父母的内在投射”，若父母愿意时时注意自己的情绪，亲子关系便能转化。



作者序

生命中的复制现象

你知道我们虽然看起来已经长大，且离开父母独立生活或拥有属于自己的家庭，但事实上却从未离开过原生家庭及家族的意识范畴和多重影响吗？在这些影响下想要“秀”出真正的自己，就必须更彻底地了解自己和这些关系之间的联结。越是能看清楚自己、真正认识自己的人，越能借助智慧与经验，主导命运，摆脱束缚，活出自在人生！

你知道自己总在生活中耳濡目染、不自觉地悄悄复制父母的一切吗？这一切包含喜好、兴趣、脾气、价值观、审美观、人文素养、道德感，对于人、事、物的看法或见解，长相、外形，伴侣、婚姻、亲子、人际等情感关系，职业规划、投资理财、金钱财富，当然还有宗教信仰、生活、饮食、卫生习惯等



方面，甚至是身体的健康状况与疾病问题……

不妨安静下来给自己一个独处的空间，启动内心的力量，让它引领你跨越时空藩篱，再度经历自己的过去，开始找出引发你兴趣及攸关现在的每个症结点，以及彼此联结所产生的深远影响。

生命中的复制现象可能帮助人获得更美好的人生，却也可能阻碍人获得应有的幸福。一般人可能认为人生中好的部分要靠自己的努力才能获得；而不够好的部分，虽然至今仍无法摆脱，却没想过是与生命的复制现象有关。我们不能把多舛的命运完全归咎于原生家庭及复制父母的问题上，但我们必须承认它是很重要的一环。通过这种方式找出问题，犹如镜面反射，你可以直接明了地知道“我怎么了？”“我到底是谁？”“我如何主导自己，让自己变得更好？”而且总会有不错的成效。

如果自己受到原生家庭和父母的影响十分深远，那么，通过更深入地学习和了解，对于自己和孩子的关系，一定也能够找到改善或者预防负面效应的方法。孩子曾经受了自己哪些影响？他（她）的未来又会如何呢？会拥有正面的具有创造力的人生，还是负面消极的人生？这是全天下所有父母都想提早了解的。

通过自我心灵的觉察，你即将进入自己与上一代及下一代关系的联结、整理和重建之中，这正是一场心灵净化与进化工程的开始。

建立与承袭

生命之延续贵乎继起之生命，承袭于去芜存菁以后。

生命中的可変及不可变之处，是以一种矛盾的形式相互呼应的。它们遵循宇宙的因果法则，在太极、阴阳的变化里，以物质为元素，完整呈现了二元对立的存在，使人们了解变与不变里的玄机，以增长生活中把握做事的各种尺度的经验，作出最有智慧的抉择。用正向思维、乐观、积极的方式去开创，是不可变中的可変处；而不可变的，则需要通过宽恕和爱进行完整的接纳。倘若一个人真能善解接纳之意，其可不可变的问题自然是荡然无存，也不再有所谓的可变或不可变了。

如何在我们所重视的亲子议题上，游刃有余地运用变与不



变的法则，使我们的想法和做法融会贯通、齐头并进，进而达到心灵和物质双层面的互补，甚至相对提升？这正是本书希望能够带领各位去体悟的。

打破许多人旧有的观点，重新建立适合当代的新思维，进退才皆能收发如心。“生活的目的在于增进人类全体之生活；生命的意义在于创造宇宙继起之生命。”这两句话虽然含义甚广，但从中不难看出承袭的伟大与重要性。因此延续生命、承袭一份值得被传承与赞颂的精神，是人们集体意识里的共同目标，不会有任何一个人因故缺席。

为了能够生生不息地承袭这份精神，为天地立心，为生民立命，为往圣继绝学，为万世开太平，每位父母都扮演着极为重大的使命。孩子是国家的栋梁，更是人类未来发展、进化的唯一希望。即使社会各种阶层的存在是现实的，但聪明才智大的人，可以做到服务千万人，为千万人创造福祉；聪明才智较小的，也可以尽其能力服务十人或百人，为十人、百人创造福祉；即使没有聪明才智的人，也可以尽己之力，把自己服务好、照顾好，创造一人的福祉。在这种平衡的机制内运作，每个人面对生命的态度应该是一致的，父母们更应该为自己及孩子建立正确的生命价值观。

培养孩子良好观念或习惯前，父母得先以身作则

许多父母前来向我咨询时，都会提起亲子互动时令他感到失望或不舒服的细节，甚至有许多父母很爱把孩子直接交给我处理，然后依然当个旁观者，继续忙他们的，好像所有的事都与他们无关似的。

后来，我观察到这样的情形有碍于问题的改善，于是和父母、孩子双向沟通，采取共同学习、一起面对问题的方式。果然这么一来，很利于解决家庭问题和改善亲子关系，我也从中收获不少。

有些父母想要陪着孩子写字、读书，自己却安定不下来，偷偷瞄着静音模式里的电视画面，不然就是一会儿喝茶、一会儿看杂志，最后孩子也悄悄染上了不专心的习惯。当父母发现孩子的不专心已经带来困扰时，才急忙寻求帮助。其实，如果父母可以在一开始就以身作则，就能够有效地预防这样的情形。

用心观察，才能发现孩子所需

孩子能赢在起跑线，是全天下父母所期待的，但父母的做法却有很多差异：有些父母提供了全天候服务的外籍佣人，看



似是给孩子最好的保护。有些是给予名牌等级的生活所需、环境和物质，让孩子在众人眼前显得耀眼夺目。也有许多父母想让孩子样样都跟上潮流：人家说哪所双语学校好，就跟着去报名；听说学空手道、跆拳道对身体不错，就跟着去学；大家认为学音乐的孩子不会变坏，那就多选几种学；还有游学、留学、参加夏令营、冬令营……非得要把自己和孩子的时间统统排满，才能觉得内心是充实的。和其他没参加活动的孩子比较起来，为孩子报辅导班其实也是一种物质和金钱的炫耀，好像自己对孩子的爱是更多的。

这些做法并不是不好，但父母应该审视自己在这些做法背后真正的心态是什么，考虑到孩子在接受父母帮助的过程中所产生的问题。

用心观察，才能够发现孩子真正需要的是什么类型的学习。多数父母只会盲目随大流，但这种教育方式不一定能够满足每个孩子的需要。每个人从小到大所经历的都不尽相同，德、智、体、美各方面的发展一定有强弱之差异。即使看似类似的，也需要父母用心发掘孩子专属、独特的一面。每个人都是独特的生命个体，因此，因材施教，适性发展，挖掘孩子的潜能或特质，在孩子成长阶段是非常重要的，不能只是追随潮流。

孩子的未来，不该追随集体意识

20 世纪 50 年代以前的人比较崇尚伦理道德，若某家的孩子当上学校的老师，亲戚朋友或邻居们都会用仰慕之心看待这一家人，赞扬父母教导有方和孩子品学兼优。当时，受人赞赏的教育工作，被认为是薪火相传、既优质又高尚的职业。薪水的多寡还在人们考虑的其次，多数人对于为师者都相当敬重。

20 世纪 80 年代以后，受人仰慕的则是在高科技公司任职。除了掌握最新产业技术外，股份和高出一般上班族好几倍的年终奖金，是令人称羡的主因。因为从事的是新行业，所以这些孩子比较难和父母先前在教养方面下的工夫直接联系起来，相形之下，父母被认同、仰慕的成分减少了。令人称羡的原因，多在物质、金钱方面。这也意味着曾被推崇的高尚品德被金钱取而代之。很少人会去理解从事这些工作的孩子是用多少体力、时间和精力去换得一份赞赏，他们中的很多人甚至是因为没有机会和父母或他人互动、相处，整日与计算机为伍才渐渐发展出个人专长的。最近媒体还报道了多数科技人士的身体状况比一般人堪忧的事实，也显现出他们不为人知的心酸处。

人们生活水平逐渐提高后，运动、娱乐盛事也不断被传播、推广。会让现代人称羡的，恐怕是培育孩子成为优秀的运动员



或知名歌手、演员吧！“一人得道，鸡犬升天”，名利双收才令人羡慕。不过对此抱有酸葡萄心理的人也不少。我有个朋友职场经验丰富又具备高学历，到了中年怀才不遇的阶段，生活越有压力就越觉得心里不平衡。那天他到我家一聚，刚好看见媒体为某位知名老歌手宣传演唱会的消息，他既羡慕又妒忌地嘀咕着：“听来听去还不是同样这些歌，又没什么创新和变化，怎么这样也能赚进大把钞票？缺钱了，只要出来再唱一唱，怎么人家的钱这么好赚啊？”

这种心情我可以理解，这也是市井小民在面对高物价、贫富差距悬殊时，或多或少会有的想法吧。这位朋友的儿子才念小学，性格外向，又敢展示自己，唱起歌来有模有样。我随口提起，要他好好培养孩子成为艺人时，我这位朋友满怀希望地笑了起来，原来的忧郁模样顿时不见了。可见现代父母的价值观跟以往有很大差异，尤其是对于名利的重视程度不同。无论如何，毕竟父母们终于认同孩子往兴趣发展的重要性，这也算是当代孩子的福气！

不同的社会形态下，总有不同的集体意识于无形中影响我们。

不论是早期重视道德教养的年代，还是集体感觉良好的科技时代，甚至是追求坐拥名利的当代物质盛世，我们都不难看见父母对孩子的期待。希望孩子有好的发展，最好是青出于蓝而

胜于蓝，这个想法对父母而言从古至今都不曾改变。如何协助孩子去芜存菁，真正地赢在起跑点上？当下应该建立培养的素质又有哪些？日常生活中有哪些做法是需要极力避免的？至于已经发生在亲子关系中的遗憾或障碍，又该如何释放与排解？

阅读本书，你将会得到答案。

作者序 生命中的复制现象 /IX

引 言 建立与承袭 /XI

Chapter
1

摸索 /001

Unit 01 别让原生家庭形成你的教养坏定势! /003

Unit 02 从父母的情绪窥见孩子的未来 /005

委屈诉苦型的爸妈,

容易教出“将别人的问题往自己身上揽”的孩子! /006

冷漠疏离型的爸妈,

容易教出“对爱充满渴望和遗憾”的孩子! /008

过度溺爱型的爸妈,

容易教出“易逃避问题,也比较依赖他人”的孩子! /010

朝令夕改型的爸妈,

容易教出“易猜疑,特别在意别人的看法和感觉”的孩子!
/013

习惯否定型的爸妈,

容易教出“不能真正肯定自己及包容他人”的孩子! /015

人格分裂型的爸妈,

容易教出“易自我批判和感到内疚”的孩子! /018



审判质问型的爸妈，

容易教出“失去自尊和信心，创造力也被扼杀”的孩子！ /020

训诫讲理型的爸妈，

容易教出“不喜欢待在家，总是向往外在世界”的孩子！ /022

暴力体罚型的爸妈，

容易教出“行为较残酷，思想也较偏激”的孩子！ /024

宣泄凌虐型的爸妈，

容易教出“自暴自弃，伤害自己及他人”的孩子！ /026

Unit 03 如何帮助自己摆脱原生家庭的负面影响？
/029

Chapter
2

封闭 /031

Unit 01 亲子问题，往往起因于原生家庭里那未被
打开的症结 /033

新移民家庭 / 034

单亲家庭 / 036

隔代教养 / 045

Chapter
3

矛盾 / 055

Unit 01 身为父母的我们，真的长大了吗？ / 057

老大的反叛心态 / 058

中间孩子的阳刚性格 / 062

老么的骄纵情绪 / 063



Unit 02 面对你的过去 / 065

拓展生命的视野 / 070

拿到原本就属于你的礼物 / 072

生活，就像一个大型游乐场 / 074

Chapter 4

接受与敞开 / 077

Unit 01 无法逃避的人际联结：亲子关系 / 079

亲子关系的定义 / 080

只有去面对，问题才能不重复上演 / 082

后天的因素更重要 / 084

Unit 02 如何建立跟孩子的正常互动关系？ / 085

倾听孩子的想法和意见 / 087

提升彼此检视问题的能力 / 091

生命有热忱，没事难得倒 / 093

激发生命泉源的创造力 / 097

Chapter 5

宁静与觉知 / 101

Unit 01 勇敢的父母应该知道的真相 / 103

Unit 02 亲子关系的 12 个“为什么” / 106

为什么孩子会做出令我意想不到的憾事？ / 107

为什么孩子总是达不到我的要求，把我气个半死？ / 112

为什么孩子总是跟我唱反调、不听话？ / 117

为什么孩子无法独立？ / 135

为什么我会控制不住自己的情绪，对孩子严格管教？ / 139



- 为什么我总是怕孩子走失、被坏人抓走、发生意外？ / 142
- 为什么孩子的成绩总是不如人？ / 146
- 为什么我无法忍受孩子犯错？ / 153
- 为什么孩子总是与我不喜欢的朋友交往？ / 156
- 为什么孩子像陌生人、仇人般无法亲近？ / 165
- 为什么我的孩子沉迷于上网交友、在线游戏而无法自拔？ / 171
- 为什么孩子经常生病？ / 180

Chapter
6

爱与感恩 / 185

- Unit 01 生病的可能不是身体，而是心 / 187
- Unit 02 心灵辅导转化疾病的方法、步骤与应用 / 189
- Unit 03 开启内心觉察的路径 / 200

Chapter
7

联结与分享 / 203

- Unit 01 爱的进化论：拥抱自己，唤醒爱！ / 205
- Unit 02 正面力量，在分享中流动 / 209

注释 / 215