

接纳孩子， 接纳不完美的 自己

侯瑞鹤 著

- 接纳是对孩子更有效的管教
- 接纳自己，才能更好地接纳孩子
- 教养孩子的意义，在于促进父母的自我成长

中国妇女出版社

接纳孩子， 接纳不完美的 自己

侯瑞鹤 著

中國婦女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

接纳孩子, 接纳不完美的自己 / 侯瑞鹤著. -- 北京:
中国妇女出版社, 2016.8

ISBN 978-7-5127-1310-9

I. ①接… II. ①侯… III. ①儿童教育—家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第127594号

接纳孩子, 接纳不完美的自己

作 者: 侯瑞鹤 著

责任编辑: 门 莹

封面设计: 永诚天地

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

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: 北京通州皇家印刷厂

开 本: 165 × 235 1/16

印 张: 18

字 数: 190千字

版 次: 2016年8月第1版

印 次: 2016年8月第1次

书 号: ISBN 978-7-5127-1310-9

定 价: 38.00元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

目 录

CONTENTS

第一章

做好父母，从自我成长开始

学做父母是一生的功课 / 2

孩子是父母无意识的呈现 / 5

做真实完整的妈妈 / 9

为何别人的育儿经养不好你的孩子 / 13

第二章

良好家庭关系是良好亲子关系的基石

缺乏安全感的孩子一生都在寻求关注 / 18

在母婴共生期，被“无视”的爸爸该如何存在 / 23

让缺席的爸爸不缺位——写给单亲妈妈 / 29

别让父母的童年创伤传递给孩子 / 34

第三章

接纳是对孩子最有效的管教

接纳孩子的情绪，管教孩子的行为 / 40

接纳是对孩子最有效的管教 / 44

尊重和接纳孩子，才能真正与孩子做朋友 / 50

帮助孩子给情绪“消毒” / 54

让孩子及时释放恐惧情绪 / 59

如何听，孩子才能对你说心里话 / 64

第四章

别让你的完美主义害了孩子

“完美妈妈”将导致孩子的残缺 / 70

做不焦虑的妈妈 / 75

别让规则僵化成规条 / 79

对孩子的禁止其实是一种引诱 / 85

让孩子“听话”，正向引导比威胁更有效 / 90

“理想小孩”的期望，让孩子难以自我认同 / 96

第五章

独立是父母送给孩子最好的礼物

养育孩子就是为了更好地分离 / 104

让孩子学习自己做决定 / 110

过分追求独立，会让孩子失去自我 / 115

孩子叛逆或许是好事 / 122

父母真的不该“护犊子”吗 / 128

让孩子学会独立思考 / 134

第六章

不要剥夺孩子体验挫折的权利

哄孩子笑，不如允许孩子哭 / 140

提高孩子的挫折商，让孩子受挫不受伤 / 144

无法受挫的不是孩子，而是父母的“内在小孩” / 150

“坏”妈妈是孩子心理成长的动力 / 155

父母不同的信念，诱导孩子不同的表现 / 162

第七章

大拇指教育是把双刃剑

帮助孩子提高自我价值感 / 168

越优秀的孩子越容易自卑 / 174

不要随便说出“你最棒” / 178

第八章

你不知道的那些婴幼儿心理

在宝宝婴儿期，做有求必应的妈妈 / 184

了解宝宝的心理，让宝宝顺利断奶 / 190

成长的迷恋——俄狄浦斯情结期 / 195

脏话的力量——为何孩子对“屎尿屁”津津乐道 / 203

“耍赖”的真相——孩子为何说话不算数 / 210

孩子的梦藏着心灵的秘密 / 216

用故事滋养孩子的心灵 / 220

家族故事让孩子更好地实现自我认同 / 226

第九章

帮孩子顺利度过幼儿园时期

宝宝入园，妈妈先过分离焦虑这道关 / 232

妈妈这样做，让孩子爱上幼儿园 / 239

做好准备工作，帮助宝宝提前适应幼儿园 / 243

提高孩子的人际适应力，从幼儿园开始 / 248

第十章

生不生二宝，不应该由大宝说了算

父母是否生二宝，都别让大宝“背黑锅” / 254

如何让大宝像你一样期待二宝的到来 / 259

如何看待同胞竞争和爱 / 262

第一章

做好父母，从自我成长开始

虽然自知不易，但父母只要愿意真心面对，就可能一步步获得成长。然而，如果父母拒绝看到自己的内在，只把眼睛放在孩子身上，就不可能获得真正的育儿之道。

学做父母是一生的功课

多年给大学生做心理咨询的经验使我发现，每个心理方面有障碍的孩子，背后几乎都站着一个不能解决自己困扰的爸爸、妈妈，抑或有一个不健康的家庭系统。

有时，只看到孩子，就可以推测其父母的教养方式；或者看到父母，就可以推测其孩子在成长过程中可能会面临的难题。爱孩子是父母的天性，但做称职的父母并不是天生就会的，这几乎是一生的课程，不只是在孩子幼年时父母需要学习，孩子成家立业之后，父母仍然有一段很长的学习旅程。

本书着重对个体一生具有人格基础的0~6岁进行探讨和分享，因为众所周知这个阶段很重要，从心理咨询的角度而言，如果孩子的人格发展有所偏离，在这个阶段相对容易调整。如果一个成年人出现问题，可能一年甚至几年也不一定能解决；而一个幼儿出现问题，可能只需要很短的时间就能找到原因，并进行有效的调整。

一个客观的现实是，与父辈们相比，现今的父母面临的养育环境发生了

巨大的变化，因此学习做父母比以往任何时代都显得更为迫切。但当今父母在育儿方面几乎集体陷入困境，主要表现在无经验、太教条、缺自省。

| 上一代的育儿经验多数已然失效

随着社会的急速变化，当今的父母面临与上一代父母差异巨大的养育环境。同时，新一代父母被养育的经历，与上一代父母被养育的经历也有非常大的差异。如果不能有意识地学习做父母，那么新一代父母很可能会沿袭其父母的养育方式来养育孩子。

从许多出现问题的家庭来看，新一代父母把从父母那儿学来的育儿经验应用到自己的孩子身上时，养育的结果差异巨大。因此，孩子的父母与祖辈们常常互相抱怨对方，把孩子身上的问题归咎到对方身上。现在的孩子面临着与父母幼年时不同的社会环境和人际环境，如果不能有意识地培养孩子，就可能导致孩子心理发展的停滞。

比如，现代父母的父辈往往不是独生子女，因此他们在养育孩子时，很少形成现在常见的“6+1”模式（即父母、祖父母和外祖父母6个人共同养育一个孩子），孩子受到的关注没有那么密集，这在客观上给孩子创造了一个自我成长、发展和探索的空间。所以，当祖辈的养育方式受到质疑时，他们常常会说：“我的孩子小时候不也是这么长大的吗？不是成长得挺好的吗？”祖辈养育孩子的方式或许没变，但是养育的客观环境已经发生了巨大的变化，如果没有意识到这种变化，家庭就可能成为几个大人争夺输赢的战场，而孩子则成为其中最大的受害者。

| 酷爱学习的父母，越学可能越不自信

近年来，国内各种育儿书籍、育儿节目和网络育儿信息越来越多，然而，这其中也有许多乱象。很多父母发现，从“牛人”那儿喜滋滋地学来的一些技巧，应用到自己孩子身上时，不但没有效果，有时甚至还起到了反作用。

目前，许多育儿知识和技巧缺少儿童心理学和儿童心理咨询理论与实践的支撑，更多是在技术的层面上传授所谓的育儿秘籍，缺少对育儿问题背后的原因和心理机制的剖析，从而导致父母们只知其然，不知其所以然。

还有的父母学了很多理论、知识和方法，却发现不同的育儿知识之间互相冲突，因此在育儿过程中就会感到纠结，进而导致育儿知识学得越多，反而越纠结、越不自信。

事实上，只有理解育儿问题背后深层的原因和机制，才能从千变万化的育儿知识和方法中找出适合自己孩子的育儿经。

| 父母的自我成长是育儿的关键

有一个标准可以用来区分育儿知识是否适合自己的孩子：如果你学习这些知识之后，越发觉得孩子有问题，就应该趁早放弃；如果你学习之后开始反观自身，促进了自我的成长，这样的育儿经就是好的育儿经，可以进行深入的学习。

英国著名的儿童精神分析师温尼科特曾经说过，从来没有婴儿这回事，因为透过婴儿的行为，你总能看见父母。意思是说，几乎婴儿的所有行为都会打上父母的印记。因此，父母的自我成长才是育儿过程的重中之重。

孩子是父母无意识的呈现

育儿过程其实也是亲子互动的过程，父母正是通过互动对孩子产生各种影响，父母的情绪、人格、行为、语言等都会影响到孩子的成长。然而，仅仅知道父母在哪些方面影响孩子，还不足以让我们了解亲子之间的互动真相，其背后深藏的心理机制更值得探索。

| 孩子通过父母的眼睛来了解和定义自己

父母就像孩子的一面镜子，孩子通过这面镜子不断了解自己。父母看到镜子上不喜欢的“污点”（比如孩子被别人打了一下没反应，父母解释为“孩子太胆小，容易受人欺负”），就想擦掉这个“污点”（让孩子变得胆大，不被欺负）。经过父母的多次强化，孩子就会得到确定的信息，即我是一个容易被欺负的人，而这将来很可能变成现实。

这个结论是孩子透过父母看到的。事实上，这只是父母由于自己曾经的心理创伤（如自己容易受人欺负等）而得出的结论，或者是父母对

此行为进行了歪曲解释（被人打了一下不还手，就觉得孩子容易受欺负和胆小）。但如果父母对自己不够了解，即不了解自己的心理创伤，或者意识不到自己进行了歪曲解释，就会通过控制孩子来缓解自己不舒服的感受。

| 父母对孩子的信念决定了孩子的未来

每个人的头脑中都有大量关于社会、自我或他人的信念和规条，这些信念和规条有些能够被自己意识到，但更多的是藏在我们的潜意识中。如果父母对于亲子育儿的信念处在潜意识层面，就会在不知不觉中“强有力”地塑造着孩子。

有这样一个故事：

美国一个棒球冠军到监狱与罪犯见面，其中一个犯人问冠军：“我从小也非常热爱棒球，我想知道你是怎样成为全美棒球冠军的，这曾经也是我儿时的梦想。”冠军说：“小时候我在打棒球时，不小心将球打到玻璃上，爸爸说：‘打得好！照这样练下去，你一定可以成为美国最棒的棒球选手！’所以，我就成了现在的样子。”犯人听后，幽幽地说：“我小时候打球时，不小心把球打到玻璃上，爸爸说：‘你再这样打下去，将来会进监狱的！’所以，我就来了。”

两个人小时候有过同样的行为，但冠军父亲和犯人父亲看待孩子的行为时有着不同的信念，从而造就了孩子不同的未来。这说明，真实的信念就像“咒语”一样，进行着自我实现。

| 父母眼中的世界决定了孩子未来的世界

孩子通过父母的眼睛来感受世界是否安全、他人是否值得信任等。如果父母觉得他人是不可信任的，孩子也无法相信他人，不能坦然地得到他人的帮助，或者当有人主动帮助他时，他也会怀疑别人的用心。反过来，这种意识一旦形成，孩子看待世界的方式又会使其创造出不值得信任的外部环境，以证明自己眼中的世界是对的。如果父母看待世界的方式是强弱关系，孩子从父母的眼中看到的的就是各种不同类型的斗争。如何在斗争中生存下来，对于年幼的孩子而言则是头等大事。

令父母们无法释怀的是，如果没有进行有意识的自我成长，孩子即使到成年，也可能会一直保留着儿时看待世界的方式，这种方式再一次创造了与父母眼中的世界相似的外部环境。

父母的每一个起心动念都会对孩子产生影响，父母不是用某一部分影响孩子，而是作为一个整体的人，在与孩子的互动中塑造着孩子的现在和未来。而成长为一个更一致、更完整的个体，是每个人一生的功课，这不仅仅是因为自己做了父母，更是作为一个个体最高的追求目标。

因此，学习做父母的本质就是进行自我成长，并了解亲子互动的真相。

一是父母应该通过自我成长，加深对自己感受的了解，能够区分哪些情绪是自己的，哪些情绪是孩子的，并学会处理自己的情绪。当父母领悟这些时，就不会被自己的情绪所驱使，不会通过控制孩子来缓解自己的情绪。这时，就更可能区分自己的做法到底是孩子的需要，还是自己的需要。

二是父母应该了解亲子互动的真实过程，结合自己的育儿实践，创造

出适合自己的育儿方法，变成更加自信的父母。如果了解孩子行为背后的深层心理机制，父母会变得更有洞察力、更懂孩子，也更能灵活多变地处理孩子的教养问题。

做真实完整的妈妈

在儿子3岁左右，我和几位好友带孩子们出游。午间吃饭时，儿子在饭桌边跑来跑去，不肯坐下来吃饭。好言劝说无效，我一下子火了，一边训斥他，一边把他拉到座位上。我必须承认，其间我还推搡了他。朋友们看着我狂笑，说应该把我刚才的样子录下来，题目就叫“儿童心理学博士妈妈是这样管教孩子的”，如果放到网上必火。对于朋友的玩笑话，我倒觉得挺有意义，因为让妈妈们看到从事心理学工作的妈妈真实的一面，而不是像书本中描述的完美妈妈那样，相信妈妈们看后一定会放松很多，并提升自己做妈妈的信心。

妈妈应该努力做得更好，但不必要求自己达到某一个标准。养育孩子不是做一道道算术题，如果太在意所谓的标准，做妈妈哪里还有乐趣可言。如果不能享受做妈妈的过程，又如何能享受亲子之间的快乐？扪心自问一下，你是愿意和一个完美的、时刻紧绷的妈妈在一起，还是愿意和一个会犯错误但快乐放松的妈妈在一起？答案不言自明。

做妈妈通常有以下几种境界。

| 自然本初的妈妈：不知道自己不知道，无意识、不学习、少纠结

处于此境界的妈妈，对于养育孩子几乎没有自觉学习的意识，觉得养儿育女对于女人来说就像吃饭、睡觉一样自然，几乎没有想过诸如“我对孩子会有什么影响，我应该怎样培养孩子”等问题，也从来不觉得这些是问题。

自然妈妈的好处是不纠结。这样的妈妈教养孩子时通常是根据自己的性子来进行的。脾气暴躁的妈妈，生气时会拿孩子撒气；缺少安全感、喜欢控制的妈妈，会时时提醒孩子妈妈有多辛苦，让孩子感觉亏欠妈妈很多；温柔慈祥的妈妈，任劳任怨，把最好的都留给家人，把苦留给自己，但是可能会经常生闷气……

自然妈妈的不足是不知道。她们用自己天然的人际交往方式与孩子互动，实现对孩子的影响或掌控。因此可能会无意识地做出一些对孩子造成严重创伤的行为，甚至对孩子的人格产生毁灭性的影响。

| 完美主义妈妈：我认为我知道，有意识、爱学习，多纠结、焦虑，多自责、内疚

这种境界的妈妈，会主动投入大量的时间和精力来养育孩子，努力学习各种育儿理念和育儿知识。

在科学育儿理念的号召下，新手妈妈像小学生一样去学习育儿知识。“育儿书上说怀孕时不要生气，我今天和老公吵架了，会不会对胎宝宝有影响？”“育儿专家说不要当众批评孩子，我今天因为孩子淘气而打了他，我不是一个好妈妈，我这样会不会给孩子造成心理伤害？”这些妈妈