

但愿世间人无病，何愁架上药生尘  
愿更多的人：免受心病折磨，防患于未然  
所有的给予中，唯一可以陪伴孩子  
一生的是：安全感

安全感让孩子有力量独立面对人生  
安全感决定孩子一生的幸福



# 给孩子的 一生的 安全感

林紫 / 著

培养孩子内在的安全感  
是父母送给孩子一生最好的礼物

著名心理学专家**林紫**的首部育儿宝典

林紫老师：入选“2017年中国心理学最具影响力50人”

上海心理卫生服务行业协会副会长；全球知名早教机构特邀专家

20年讲座逾千场、影响中国数十万家长

 **北京理工大学出版社**

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

# 给孩子一生的 安全感

林紫 / 著



 **北京理工大学出版社**  
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

---

图书在版编目 (CIP) 数据

给孩子一生的安全感 / 林紫著. —北京: 北京理工大学出版社, 2018.6

ISBN 978 - 7 - 5682 - 5533-2

I . ①给… II . ①林… III . ①心理健康 - 家庭教育 IV . ① G479 ② G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 068149 号

---

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

(010) 82562903 (教材售后服务热线)

(010) 68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京市雅迪彩色印刷有限公司

开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 16

责任编辑 / 秦庆瑞

字 数 / 198 千字

文案编辑 / 闫风华

版 次 / 2018 年 6 月第 1 版 2018 年 6 月第 1 次印刷

责任校对 / 周瑞红

定 价 / 38.00 元

责任印制 / 施胜娟

---

图书出现印装质量问题, 请拨打售后服务热线, 本社负责调换

## 自序



原文写于2008年，MSN还“在世”的时候。时光荏苒，这几年，我就这个话题做了数百场讲座，讲给数十万家长们听。每一场，都看到很多朋友悄然落泪，不仅因为感动，更因为：这个话题触碰到了年轻的爸爸妈妈们自己的童年经历。想给孩子安全感吗？让我们先从建立自己的安全感做起。

### 培养孩子内在的安全感， 是送给孩子一生最好的礼物！

有一天，我在MSN签名里随手写下“培养孩子内在的安全感，是送给孩子一生最好的礼物”，对话框一个接一个地跳出来。接连几天，不停地有人问：“该怎么做呢？”提问的人，不是正做着妈妈，就是正被自己或身边人的不安全感困扰着。

缺乏安全感的人，害怕受伤，却总是伤害别人；

缺乏安全感的人，渴望信任，却从不信任任何人；

缺乏安全感的人，牢牢地把一些东西攥在手里，唯恐失去，却往往和人生最宝贵的东西失之交臂；

缺乏安全感的人，越想要安全，越不得安全，内心深处无法跟任何人建立亲密的关系……

不是因为世界安全了，我们才安全；而是因为我们先有了内在的安全感，世界才能够渐渐安宁和安全起来。

### 给孩子安全感之前，先培养我们自己内在的安全感

亲爱的爸爸妈妈们，我们给不了孩子百分之百安全的世界，但可以帮助他们培养内在的安全感——前提条件是：从建立我们自己内在的安全感开始。

做有安全感的爸爸妈妈，不是从此不食人间烟火、不再有丝毫的恐惧和担心，而是能够清晰地觉知、观照并接纳生命的起承转合，任世间干扰纷纷，始终能够“守住自己的中心”。

守住自己的中心，其实没有什么诀窍，只需要一颗安静的心，安静到你随时随地可以听见心跳、呼吸、风吹树叶的声音，可以透过都市的喧嚣听见鸟语蛙鸣。这份安静，每个人与生俱来，只是后来渐渐被贪恋、嗔恚和痴迷所掩盖。

幸运的是，我们有了孩子——上天派来“拯救”我们的最好的生命教练。假如你发现自己的心已经很难安静了，不必沮丧，去看你的孩子，看他们吃饭就是吃饭、睡觉就是睡觉的小样子，看他们无遮无拦的眼泪和笑脸，看他们拉粑粑时候的专注与投入。

用心去看，让孩子带领你的心，很快你会发现：当你愿意放下自己多年来学到的某些自以为是的成人“伎俩”，愿意向你的小婴儿学习，修正自己在成人世界所沾染的某些不良习性时……当你愿意这么做时，亲爱的，你已经在培养着孩子内在最深的安全感了。那份安全感，来自每个当下都被全然地接纳和欣赏，来自对生命的无条件信任与尊重，来自不被判断和怀疑的天人合一，来自自身心灵三位一体的陪伴与呼应。

孩子是父母的一面镜子，妈妈越安宁安定，孩子越有安全感。而检验父母是否具备内在安全感的标尺之一，是看他们是否愿意把犯错的权利还给孩子，是否愿意让孩子去面对不完美却真实的人生，在风浪中展示自己与生俱来的抗干扰能力，直至“蝉噪林逾静”的美好境地。定能生慧。当你足够安定，你会创造出很多让你和宝宝都终身受益的培养安全感的方法。

### 越智慧，越简单；越简单，越智慧

谈到安全感，我心里总是充满感恩，感谢我的爷爷用他最简单的智慧给了我最深的安全感，让我可以传递给我的宝贝圆子和更多人。在我心里珍藏着这样一幅画面——每个放学回家的下午，爷爷总坐在那把摇椅上，面前放着一张小凳，等我坐在上面跟他讲述这一天的喜怒哀乐，看他笑咪咪地捻着胡须，不悲不喜、不怒不惊，接纳我的全部情绪。——多年过去，这幅画面永不褪色，成为我取之不竭的心灵财富，让我无论经历什么，都不曾丢掉过内心深处的安全感。

爷爷给我的安全感，还来自他豁达通透的生死观。5岁的时候，对生死刚刚开始好奇的我，曾经问爷爷：“您死了我哭不哭？”爷爷依然笑咪咪地捻捻胡须，优哉游哉地说：“你想哭就哭，不想哭就不哭喽！”很多年后，妈妈告

诉我，爷爷在“文化大革命”时期被关牛棚的时候，还挽救过很多想自杀的人呢。我骄傲地说：原来爷爷是我们家最早的心理医生！就是这位“心理医生”，告诉我“吃亏就是占便宜”“施比受有福”“有人跟你吵架，你就帮他搬个板凳倒杯水请他坐着慢慢吵”，告诉我“吃得再好，也不过一日三餐；穿得再好，也不过春夏秋冬”。这些“告诉”，成全了我相对宁静的心，使得我总是常怀对生命的感恩和热爱，少有时间和空间来滋生恐慌与焦虑。

有了圆子，我想，我也会同样“告诉”她一些人生的感悟，也希望，这些“告诉”能够为她抗干扰的能力增添一道滋养的彩虹。不仅是圆子，在这些年飞来飞去的岁月里，在朋友说“没奢望在地面上遇见你”的时候，我心里其实一直有个小牵挂：希望能够像此刻一样，静坐荷莲清香之中，用心一个字一个字地写一本关于安全感的书，用我这20年来积累的案例故事，“告诉”更多的爸爸妈妈究竟怎样才能培养孩子的安全感，因为——

天下孩子都是我们的孩子。

人生是一场无人可代的修行，生活则是修炼心性的真经。跟我们的孩子们一起修行吧，愿你翻开这本书的时候，闻见智慧花开的心香。

于林紫妈妈花园

2016/7/21

---

注：绘画涂鸦，是孩子们最喜欢的表达内心世界的方法。心理学家常通过绘画来进行儿童心理辅导。作为爸爸妈妈，也可以多多关注孩子的各种涂鸦，引导孩子通过绘画表达和宣泄情绪。书中插入了圆子的一些涂鸦作品，为大家来个“抛砖引玉”。

本书中所有案例均已隐去了来访者的个人信息，并对时间、地点等背景进行了加工处理，以保护来访者的隐私。感谢每一位分享生命故事的来访者及分享心灵作业的学员们，愿更多的爸爸妈妈与你们共同成长，愿更多的孩子在专业与爱的陪伴下远离伤害、开放如花。



## 第一章 | 谁动了孩子的安全感 1

缺乏安全感的父母很难养育有安全感的孩子 3

家族的集体无意识影响父母安全感的建立 5

## 第二章 | 父母“学前班”——安全感与系统养育观 33

父母要培养自己系统的养育观 35

不完美小孩才是正常的孩子 43

妈妈的情绪管理从声音开始 59

## 第三章 | 谁在主宰影响孩子安全感的依恋模式 65

妈妈对孩子依恋关系建立的重要影响 67

揭开安全感面纱，识别伪安全感 85



- 放下操控，善待孩子的情绪记忆 121
- 平衡稳定的家庭系统是孩子安全感的摇篮 143
- 一致性的沟通和健康的冲突，是为孩子成长助力 155
- 自我认同才能表里如一 174
- 高情商的父母才有高情商的孩子 190
- 社会适应力是心理健康的重要标志之一 204
- 有归属感的孩子不抑郁 217
- 心理弹性帮助孩子应对危机、直面人生的不确定性 229

#### 第四章 | 父母安全感重建，让我们与孩子一起从容成长 241





第一章



谁动了孩子的安全感







## 缺乏安全感的父母很难养育有安全感的孩子

什么是安全感？回答这个问题之前，亲爱的爸爸妈妈或准爸妈们，请先放下你作为成人的“身段”——无论这个身段多么光鲜、带给你多少光环、为你赢得了多少赞誉或资产——放下它，将自己放到孩子视线所及的空间里，你真的有可能和我一起找到真正的答案。

所谓“答案”，很多时候是对成人而言的。因为，如同《小王子》里所说，“成年人总需要别人对他们多加解释……大人们从来都是自己没有把事情弄明白，而老要我们小孩解释个没完没了，这真是特别累人的事”，而孩子的世界里，“答案”往往就是存在本身，与生俱来、一目了然、不增不减。

就像小王子，透过一只大人眼中的箱子，看得见自己想要的绵羊。每个人心中都曾经有过这样一个“小王子”，只是，随着年岁增长，渐渐地将他遗忘在了越来越急切和功利的目标里。我们把看绵羊的时间用来不断向外寻找和占有，不断获取更多的证书、更高的职位和更丰厚的收入，以为这样才能让自己更安全。直到有一天，就像我的一位来访者，站在华尔街的摩天大楼窗前向下俯瞰忙碌的人们，突然产生极度的恐惧，不知道自己生命的意义在哪里，不知道如果失去了日夜拼搏才得来的一切，自己还有没有勇气活下去。

向外寻找安全感，犹如缘木求鱼，结果往往让人更不安。所以，我想邀请大家跟我一起，唤醒我们心中的“小王子”——向内看，顺着孩子的视线看过去，在那里，有生命本身的答案和智慧。

感谢大家打开此书，与我一起开启一趟特别的心灵养育与成长之旅。我很希望，大家能够想象着此刻我正肩并肩坐在你的身边，而你，就像小王子，将要飞往许多未知的星球，探访许多像你或不像你的人物……最终，却只为回到你自己这里。

这些未知的星球，就是我为大家整理的与安全感有关的真实案例。每个案例都关乎一个鲜活的生命，我们会在他们的生命故事里逐一穿梭、稍作停留，为的是：理清自己和孩子们的人生脉络，绘制出贯穿孩子一生的内在安全感地图。

## 家族的集体无意识影响父母安全感的建立

请先听我说两个小故事，让我们的头脑和心灵一同做好出发的准备——

### 母亲的力量

宙斯通知林中所有的动物，许诺给拥有最漂亮的孩子的动物发奖。一只母猴子与其他动物一起赶到宙斯那里，她还带着一只扁鼻无毛、相貌丑陋的小猴子前来参加评奖。

当她把小猴子给大家看时，引起一阵哄堂大笑，有的还劝她赶快回家，别在这里丢人现眼。但她语气坚定地说：“我不知道宙斯会不会将奖品给我儿子。但至少有一点我十分清楚：在母亲眼里，这只小猴子是最可爱的、最漂亮的、最活泼的。”

在读第二个故事之前，请先回答下面的问题：

1. 假如你是这只母猴子，你会怎么做？为什么？
2. 这个小故事与我们接下来要谈的安全感有什么关系呢？

### 上帝会来救我的

有一个人笃信上帝，他是最虔诚的教徒。有一天，他的家乡发了洪水，他的房子被淹没了。他孤身一人站在房顶，洪水已经淹到了他的胸口，如果不再被救走，他就要被洪水淹没了。

这时，从上游飘下来一个木盆，木盆很大，足以支撑他的重量。他的邻居大声对他说：“快抓住木盆！爬上去就不会淹死了！”他摇了摇头，坚定地说：“没必要，上帝会来救我的！”

又过了一会儿，洪水已经淹到了他的脖子。这时候上游开来一艘救援艇，艇上的人大声对他喊道：“快上来，上来就能得救！”他还是摇了摇头，信誓旦旦地说：“不用了，上帝一定会来救我的！”

洪水越来越大，水位已经到了他的鼻子。这时候飞来一架直升机，抛下一条绳子。直升机上的士兵对他喊话：“快抓住绳子，飞机会把你拉上来，你就得救了！”他倔强地摇头，艰难地说：“不用了！上帝一定会来救我的！”

又过了五分钟，他被淹没在洪水中……

死了以后，他上了天堂，有机会当面和上帝对话。他非常气愤地冲上帝吼道：“上帝！我对你那么虔诚，那么相信你，为什么你不来拯救我！让我死了！”上帝摇了摇头，无奈地说道：“我忠诚的孩子，你这是冤枉我了。我救了你三次：第一次我派了一个木盆去救你，你放弃了；然后我又派了一条船去救你，你又放弃了；最后我派了一架飞机去救你，你还是放弃了。现在倒来怪我？”

同样有两个问题等待你的回答：

有没有什么时候，你也曾笃信着某人会拯救你脱离困境，然而最终却陷入深深的绝望中？

这个故事，与我们要谈的安全感又有什么样的关系？

当我开始在全国巡回进行内在安全感讲座时，千奇百怪的问题纷至沓来——

林紫老师，我儿子2岁，听到玩具警车的声音就害怕，是不是缺乏安全感？

林紫老师，我女儿从出生到现在3岁多了，外婆为了保护她的安全，24小时严密照顾，除了上早教班以外，从来不带她和小区其他小朋友玩，也从来不去人多的地方，不参加危险的游戏，她是不是会比较有安全感？

林紫老师，我家宝宝在国外出生，爸爸是公务员，不能出国，为了一家团聚，我只有带孩子回国生活。为了给孩子一个安全的环境，家里全部的东西都是国外带回来的，可越这样我越不安——我总不能把空气也买回来啊，怎么办？

……

太多的问题，即使每一次讲座后大家都把我围得水泄不通，甚至一直跟到地下停车场或酒店房间，我也来不及一一回答。于是，答应了大家写这本书，专门写给父母和准父母们看。而就像每次讲座开场前，我都会说的那样——要想培养孩子内在的安全感，我们得先从自己开始，为自己的安全感打打分，问问自己：“我是有足够安全感的父母吗？我能为自己的安全感做些什么吗？”

缺乏安全感的父母，很难养育出充满安全感的孩子，除非我们愿意和孩子一同成长。

当你看完整本书，我愿你如同小王子——从此拥有“透过盒子看见羊”的心灵力量。这种力量，其实与生俱来，只是许多人在成为父母的旅程中不小心失落了。重拾这样的力量，我们才能真正放下成人的身段，以孩子的视角来深



刻了解安全感这件事。

## 不忘养儿初心

绝大多数的父母，在满怀喜悦、小心翼翼地将新生宝贝捧在手中的那一刻，几乎都怀着同样一颗热乎乎的“初心”：唯愿这个小生命一生平安、幸福、健康、快乐，至于其他一切，似乎全都可以当作“浮云”。

然而，随着手中的小宝贝一天天长大，初心渐渐地变成了“妄心”，浮云也成了“乌云”——哎呀，别人家的孩子会叫妈妈了、会走路了、会自己大小便了，可是自己的宝贝还在咿咿呀呀、摇摇晃晃、24小时离不了纸尿裤；别人家的孩子会背唐诗了、跳舞获奖了，可是自己的宝贝还躲在妈妈身后、有演出时只当观众……

于是，爸爸妈妈们越来越不淡然，养儿的方向开始摇摆不定，整天满脑子想的都是：现在都比别人差一截了，以后怎么办？现在不优秀，以后怎么可能一生幸福？

养儿的松与紧、慢与快、现在与以后、因与果之间，看起来似乎需要星际穿越一般遥不可及的探寻——其实，只隔着一点距离。

假如每个孩子出生时都自带一个罗盘，上面清晰地刻着自己从婴儿到成年的快乐健康路径，清晰地告诉爸爸妈妈自己此生的出发点和目的地，那么，是不是爸爸妈妈们的育儿焦虑会降低很多呢？

又假如，爸爸妈妈们也自带罗盘，清晰地知道从初为父母到胸有成竹之间的必由之路，清晰地知道一代一代人的人生路径不尽相同，那么所有的困惑冲突和两难选择是不是会不变存在？

航行之人是否有安全感，取决于人们对自己选择的起点和终点是否无悔