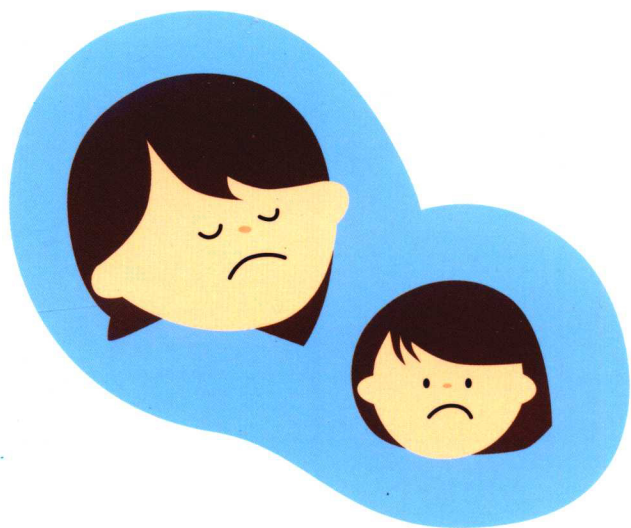




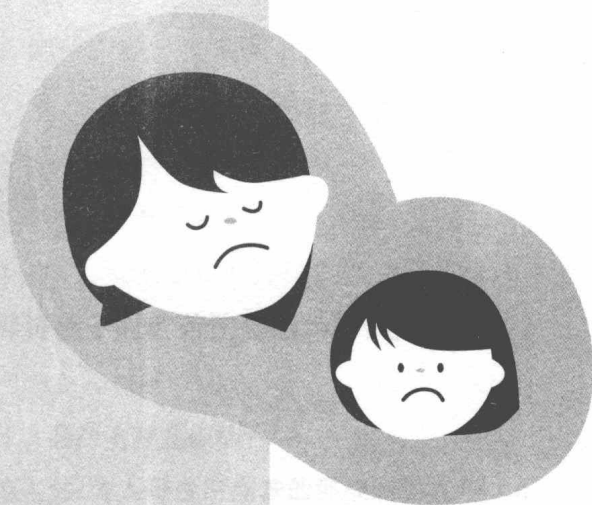
毒刺

亲子关系中
烦恼和痛苦

[日] 影宫竜也◎著
高野帆◎译

书为那些心灵
被刺伤的母亲们，
如何不再刺伤自
己的孩子而作

 华东师范大学出版社



毒刺

亲子关系中
烦恼和痛苦的根源

[日]影宫竜也◎著 高野帆◎译

 华东师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

毒刺：亲子关系中烦恼和痛苦的根源/(日)影宫竜也著；
高野帆译. —上海：华东师范大学出版社，2018
ISBN 978-7-5675-7624-7

I. ①毒… II. ①影…②高… III. ①亲子教育
IV. ①G781

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 153363 号

毒刺

亲子关系中烦恼和痛苦的根源

著 者 [日]影宫竜也
译 者 高野帆
策划编辑 彭呈军
特约编辑 单敏月
责任校对 王丽平
装帧设计 卢晓红

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
网 址 www.ecnupress.com.cn
电 话 021-60821666 行政传真 021-62572105
客服电话 021-62865537 门市(邮购)电话 021-62869887
地 址 上海市中山北路 3663 号华东师范大学校内先锋路口
网 店 <http://hdsdcbs.tmall.com>

印 刷 者 常熟高专印刷有限公司
开 本 787×1092 16 开
印 张 11
字 数 109 千字
版 次 2018 年 9 月第 1 版
印 次 2018 年 9 月第 1 次
书 号 ISBN 978-7-5675-7624-7/G·11051
定 价 28.00 元

出 版 人 王 焰

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社客服中心调换或电话 021-62865537 联系)

序言

你在养育孩子的过程中有过烦恼吗，尤其是那些难以找到答案却一直让你心痛的问题？本书将告诉你，其实，原因不单单在于你——孩子的妈妈。

什么是理想完美的育儿方法？

对于这个问题，你可以到世界各地的书店里成列的无数优秀学者所论述的育儿书籍里去寻找答案。

然而，来找我咨询的妈妈们的妈妈们大多却是这样说的：

“表扬孩子太难了！”

“该如何跟孩子表达亲热？表达感情？表达我的爱？”

“老是不知不觉就对着孩子提高了嗓门。”

.....

关于养育孩子教育孩子，其实很多妈妈都是有着许多类似这样那样的烦恼的。

来找我咨询的妈妈们的妈妈当然都是很认真的人，有很多还特意读过许多育儿方面的书籍，那么为什么即使读了那么多优秀学者的育儿书籍还是会发生那么多的育儿烦恼呢？

其实我也是孩子的家长。虽然不像社会上的一般妈妈可以以孩子为中心，但我尽量花时间跟孩子在一起。通过自己的亲身体验注意或可以说发现了一个现象，那就是，那些有问题的家长本身，跟自己的父母之

间，一定是存在着问题的！这个现象就是那么真实地存在着。

来我这里咨询的大多数妈妈有一个共同的根本性烦恼，那就是“一直为了跟自己的父母之间所存在的不和而痛苦着”！

“从小就一直持续遭受着父母否定性的语言的打击。”

“从来没有感受到过父母的爱。”

“无法原谅父母。可是我的这种心情又得不到任何人的理解。”

.....

在现实生活中有许许多多即使自己已经为人父、为人母，却依然承受着幼小期被亲生父母伤害而未得到痊愈的伤口带来的痛苦所煎熬的父母。

我自己也是一位长年跟自己的母亲之间存有深刻不和，而最终导致绝缘的，这种对普通人来说几乎是不可理解的经验的父亲。

就是这样的自己，回过头来，从前来咨询的母亲们的烦恼中再一次确确实实感悟到这些事实：

“不知不觉地就抬高了嗓门。”

“对表扬这个行为会有不知不觉的抵抗。”

“不知不觉当中就会对着孩子用支配性的口气说话。”

.....

我是那么疼爱自己的孩子，却用了跟这份疼爱的感情完全相反的行为，使得自己都常常陷入厌恶自己的情绪里。

“为什么我会经常训斥孩子？”

在考虑这样的问题时，我想起了小时候的一段往事。

“吵死了，闭嘴！”这是父亲对我的呵斥声。

为什么我会记得那么小的时候的事情，那是因为祖父经常会把我小时候的一些声音录下来。记得我刚刚成年的时候，有一天祖父对我说：

“我找到很多旧的录音带要不要听听?”

说着就取出旧磁带放入录音机中,一下子从录音机中传出了父亲怒斥我的声音。

“这么说来,父亲是经常这样怒气冲冲训斥我的啦!”

然后从自己的记忆当中也回想起很多这样的事情。

“自己跟父母之间存在的问题,不也在自己跟孩子的关系中造成了很大的影响吗?”

当我意识到这个问题时,就拼命地思考自己作为一个父亲到底存在着什么问题。

结果我非常惊讶地发现,在我幼小期,父亲对我做的那些带给我非常不快情绪的事情,我居然对自己的孩子也同样在做。

“我决不能重复父亲的愚昧!”

尽管如此坚定地下了这样的决心,却还是在不知不觉中对自己的孩子采取了跟父亲同样的行为。

本书不像一般的育儿丛书,不是“以孩子为视线的育儿教育书”,而是以“父母为视线”,也就是面向那些有着各种各样育儿烦恼的父母,尤其是母亲来阐述的,我想通过阐述带给大家一些重要的启发。

“我怎么觉得自己没有做母亲的资格!”

“我为孩子的事烦恼得已经筋疲力尽了!”

“我想远远离开家人,一个人待着!”

.....

就是为了这些烦恼着的妈妈,我想通过我的阐述,让她们知道:

“原来并不是我一个人的错……!”

“我内心纠结的原因是这个啊?”

“我要结束一直责备自己!”

……

我希望通过本书,能让许许多多陷于育儿烦恼和痛苦中的母亲们,
心灵得到宽慰,心灵得到解放!

那就让我们马上进入阐述,请大家跟随我一起,把话题进行下去。

影宫竜也

目录

序言 / 1

第1章 养育孩子时的苦恼是因为“内心有刺” / 1

1. 为什么会产生育儿烦恼? / 5
2. 令为人父、为人母者所痛苦的那根刺的真相 / 6
3. 关于刺的种类 / 9
4. 那根刺带给我们的坏影响 / 10

归纳 / 12

第2章 被刺扎伤的父母 / 13

1. 像朋友似的父母 / 16
2. 掩饰真心的父母 / 19
3. 母亲话语里的诅咒 / 26
4. 把爱孩子和干涉混为一谈的父母 / 29

归纳 / 34

第3章 父母和子女之间的宽松状态是教育的基础 / 35

1. 你理解自己孩子的性格吗? / 38

2. 靠表扬的育儿方法必然失败 / 41

3. 孩子也有孩子的压力 / 45

4. 孩子原本就是不听话的 / 47

5. 尊重孩子的想法 / 49

归纳 / 51

第4章 管教是什么? / 53

1. 5岁以前的孩子不能训斥 / 56

2. 绝不能打孩子的头 / 57

3. 不能用威胁到孩子生存本能的方法训斥孩子 / 60

4. 不去阻碍孩子是最好的管教 / 61

归纳 / 63

第5章 为育儿烦恼的父母们 / 65

1. 老是会厌恶自己的育儿方法 / 67

2. 把情绪发泄出来 / 72

3. 一直没有感觉到的自己的真实感情 / 75

4. 亲子关系是人际关系的原点 / 77

5. 关于补偿行为 / 79

6. 关于认可需求 / 81

归纳 / 82

第6章 何谓考虑孩子的将来? / 83

1. 真是为了孩子吗? 还是为家长自己? / 86
2. 孩子其实一直在关注着家长 / 90
3. 父母过分忍让会使孩子的人生迷乱 / 92
4. 如何扩展孩子的可能性 / 94
5. 想离婚就尽管离! / 96

归纳 / 99

第7章 孩子的问题行为 / 101

1. 闭门不出的孩子是何心情? / 104
2. 家庭内暴力是如何引起的? / 109
3. 家长的花招令孩子心灵受到伤害 / 112
4. 父母认为的乖孩子其实很危险 / 115

归纳 / 117

第8章 保持轻松的心情培养孩子 / 119

1. 为什么要让孩子学这学那? / 121
2. 不要试图去掩饰丧失感…… / 122
3. 家长改变了,孩子也会变! / 127
4. 不能妨碍孩子的人生 / 130

5. 你就是孩子的好父母 / 133

6. 夸奖式育儿法并不是魔法 / 134

7. 培养法的魔法性技能 / 136

归纳 / 138

第9章 拔掉你心头的刺,做一个心情舒畅的家长 / 139

1. 你的父母是怎样的父母? / 142

2. 你的父母是心灵健全的父母吗? / 145

3. 照看好孩子比照看父母应更为优先! / 149

4. 带着与父母之间的问题进入到婚姻里的家长 / 150

5. 拔掉你心头的刺就一定能养育健康的孩子 / 151

归纳 / 155

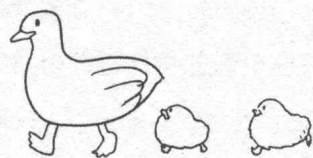
尾声 / 156

我为什么要翻译此书? / 160

作者介绍 / 162

第 1 章

养育孩子时的苦恼是因为『内心有刺』



如今,在养育孩子的过程当中,心头揣着许多不为人知的苦恼的母亲,其实真的是非常之多。

“我真的是爱孩子的吗?”

“作为母亲我已经失去资格了吗?”

“我只想扔掉一切,一个人躲到没有人知道的地方去过日子。”

抱着这些绝对不会被社会所认可的深刻烦恼,在抚养教育孩子的妈妈中真是大有人在。

这些前来咨询的妈妈,为什么会承受着这样的烦恼呢?

“我也是在拼命努力的,却得不到任何人的认可。”

“丈夫根本不顾孩子,脑袋里除了工作什么都没有。”

“孩子一点儿都不听话。最近我越来越讨厌老是情绪烦躁的自己。”

对忍着剧痛生下的宝贝孩子,谁都是怀着憧憬,憧憬着每天快快乐乐地过日子,然而却像是输给了养育孩子的严峻现实。对于这样一些妈妈,我给了她们这样的建议:

“不要过分指责自己,这个问题不可能都是你个人的问题,扎在你内心深处的那根刺是造成问题的根源,只要你意识到了这点就能变得轻松起来。”

是的,确确实实,这绝不仅仅是妈妈们的的问题。在养育孩子时被苦恼纠缠的重要原因,是来自于“和自己的双亲的关系”! 能不能认识到这一点是非常重要的。

大多数妈妈都不知道这样的事实,而一味地责备自己,处于深深的苦恼中。

“为什么我不能如实真切地表扬自己的孩子?”

“不知为什么老是对着孩子怒气冲冲的?”

“如果能没有这个孩子的话该多好?”



这些连自己都不想接受的负面情绪为什么会不断冒出来？

针对这样一些妈妈们的苦恼所产生的理由，我想来详细阐述一下。

1. 为什么会产生育儿烦恼？

为什么妈妈们会在育儿中抱有苦恼呢？

“为什么这孩子这么不听我的话？”

“为什么这孩子老是要做一些让我为难的事？”

“不要再这样折磨妈妈了好吗？”

看着孩子的脸会这样想的妈妈们一定不少吧？

但是，孩子绝对不会是故意要为难妈妈，故意要让妈妈难过的（这点妈妈其实也是知道的），只是妈妈和孩子之间有认知上的错位。妈妈再怎么生气或发怒，孩子想的却是：

“为什么妈妈的脸老是生气的样子呢？”

“妈妈的脸能温柔一点多好啊！”

“我喜欢看妈妈开心的样子！”

为什么父母和子女之间会产生认知上的错位呢？

父母子女间之所以会产生认知错位，原因是爸爸或妈妈自身带着他或她和他们的父母之间所发生的问题进入婚姻，并成为父亲或母亲的缘故。尤其是妈妈。

“孩子不听话！”

“哥哥(姐姐)倒是好孩子!”

“早知道你那么麻烦还不如不生为好!”

如果对自己的孩子抱有这些情绪的话,那么这位妈妈跟自己的父母之间一定存在着相当严重的问题。这就是我们说的妈妈的内心深处,被刺扎伤了。

……即所谓,内心的刺!

妈妈和孩子之间产生的各种认知错位,实际上都是妈妈和她的父母之间所产生的问题被重复了的缘故。

我们经常说“孩子是从父母身上学会生活方式的”,还有“孩子是从看着父母的背影长大的”。实际上,育儿方法也是在不知不觉中从自己的父母那里学来的。

而且,爱的表现方式,跟孩子的接触方式等等也都是从父母那里不知不觉学来的,到底有多少做父母的能意识到这点呢?

“在父母深厚的爱情中养育长大的孩子,也会成为拥有深厚爱情的父母。相反被缺乏爱情的父母养育长大的孩子,对自己的孩子倾注爱情时,会感到困难!”

这样悲哀的事实就存在于许许多多的亲子关系中。

2. 令为人父、为人母者所痛苦的那根刺的真相

为什么妈妈们会在育儿中接连不断产生许多烦恼呢?最大的原因是“与其自身同父母的关系中的问题有关”,这点我们已经知道了。

比如,