



马宁心灵健康书系

100位父母在生活中的真实案例呈现：一看就懂，一学就会，一用就灵。

怎样成为好父母 1

# 戒掉 爱中的伤害

HOW TO BE GOOD PARENT 1

GETTING RID OF HARM FROM LOVE

马宁◎著

全球华人界享有极高知名度的身心灵作家张德芬女士  
脍炙人口电视连续剧《家有儿女》总编剧李建宏女士  
奥运著名建筑水立方总设计师赵小钧先生

共同作序推荐

广东省出版集团  
广东科技出版社  
(全国优秀出版社)



# 怎样成为好父母 1

## ——戒掉爱中的伤害

马 宁◎著

爱不是无限制，而是有节制，有时为了爱你，反而要放手你；  
爱不是泛滥、事无巨细，有时也需要允许你伤痛、陪着你挫败；

爱不是指责、不是放纵，爱是陪伴中的指引；  
爱不是同情、不是可怜，爱是一起成长、鼓励彼此的祝福；

爱不是让我们成为一体，爱让我们成为一个整体中的两个人；

爱，不仅仅为了爱你，也为了爱我；  
爱，让我们在了解中去掉偏见、在孤单之外获得温暖；

当两个以上的人同时为爱祷告，这个世界就会展现奇迹！

而奇迹从来都是为了告诉我们：什么都有可能！

## 图书在版编目(CIP)数据

怎样成为好父母1: 戒掉爱中的伤害 / 马宁著. —广州:  
广东科技出版社, 2010. 7

(马宁心灵健康书系)

ISBN 978-7-5359-5296-7

I. ①怎… II. ①马… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第101711号

---

策 划: 应中伟 李 鹏

责任编辑: 应中伟 周 莉 李 鹏

责任校对: C. X. Y

责任印制: 任建强

装帧设计: 友间文化 米 朵

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮编: 510075)

E-mail: gdkjzbb@21cn.com

http: //www. gdstp. com. cn

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

排 版: 广州市友间文化传播有限公司

印 刷: 广州伟龙印刷制版有限公司

(广州市沙太路银利工业大厦1栋 邮编: 510507)

规 格: 787mm×1092mm 1/16 印张 15.5 字数 210千

版 次: 2010年7月第1版

2010年7月第1次印刷

印 数: 1~15000册

定 价: 30.00元

---

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

# 序1

## Preface 1

屈指数来，我和马宁已经认识快5年了。那时，我一边埋头创作电视剧《家有儿女》第二个100集的剧本，一边在摸索着怎样当好妈妈这一角色。本来自恃有点教育学、心理学的知识，从来没有担心过自己与儿子的沟通会出问题。可随着儿子3岁时进入第一个叛逆期，“我不、我就不”成为小家伙的口头禅。为了他，经常搞得我们夫妻俩斗气，家庭差点不和睦。有段时间我甚至怀疑孩子是不是得了多动症，所以才与其他正常的孩子有不同。

有一天，在向一位朋友倾诉“苦水”的时候，朋友向我推荐了马宁老师开设的亲子讲座。说实在话，开始我真是半信半疑。父母对子女爱得还不够多吗？还需要去学习“技术”？爱都要讲技术，那还纯粹吗？还是母爱吗？抱着搜集《家有儿女》创作素材的想法，我赶到广东参加了马宁老师主讲的亲子沟通讲座。

那是我们的第一次见面，5年后的今天我还能清晰地回忆起那次见面时的场景，以及我们当时讨论的话题。马宁在课上表现得非常从容、极有亲和力，在引导家长和孩子的沟通上循序渐进，深入浅出，现场的效果立竿见影，在家长和孩子打开心结甚至抱头痛哭的一刹那，我也被打动了。课后，我们聊起她从事的工作与专业，那段时间，我正在为我的儿子吃手指头烦恼，买棍状的饼干、糖果、抹辣椒，胡萝卜大棒都用尽了，反倒越演越烈。就这些实用的问题，我们交流得越来越深入。很快，她就抓住了我的问题所在，事后证明，她的方法是有效的。

在中国很长一段历史内，都是以家庭伦理立国的。中国是最重视家庭生活的国家之一。父母对子女的成长总是不遗余力地付出，不计成本。中国人

的传统性格又都比较内敛，“大爱无言”，孔夫子更说“巧言令色鲜于仁，刚毅木讷近乎仁”，在慢节奏、低密度的古代生活中，子女也许有时间慢慢体会父母的这种无言大爱，但在今天的社会，有太多的快餐文化，有太多的诱惑在和父母争夺着独生子女们的眼球与思维。学会表达爱，让孩子感受到爱或许将成为现代父母们不得不补的一门课程。

马宁每次到北京，只要有时间，我们总会小聚一次，见见面，聊聊天。每次聊天时，我总能从她那里听到许多生动的案例，感觉到她因为帮助别人而获得的巨大成就感与满足感。

马宁不仅奔走于全国各地，和许许多多的父母孩子面对面交流，做大家亲子交流的导师。她还笔耕不辍，她的勤奋与努力，让我这个以文字为生的人都叹为观止。

我不是什么大家，于她所从事的专业也知之不多。马宁托我作序，实在诚惶诚恐。但想到我也是她的受益者，惶恐之间，寥寥数语，聊以为序。

《家有儿女》电视连续剧总编剧

李建宏女士

2010年4月

## 序2

### Preface 2

水立方建成之后，我不再做设计，全身心投入公司的管理工作。公司拥有近两千名建筑师和工程师，我深知在这样一个由知识工作者组成的公司里，公司的业绩、团队的创造力和工作的绩效，很大程度上取决于员工是否处于愉快、安全、自如、和谐的心境之中。而在当今的城市生活中，拥有这种心境是一件挺不容易的事情。

人的幸福与满足取决于我们的内心世界，每个人的内心世界都可能存在某些模式，阻碍我们的生命走向圆满。这些有阻碍作用的模式，多半形成于我们儿时受到的一些刺激和伤痛，又在我们以后的生活境遇中不断地巩固和加强，最终形成了我们的行为模式。有人讲，与父母的关系是人一生中最重要的关系，它决定了人生的大部分内容。对每个人来讲，在与父母的关系中或多或少都存在一些值得改善的地方。

每年春节期间，总有同事在聊天时提到，假期回父母家时会感到某种莫名的焦虑和压力；还有同事经常抱怨在配偶关系、子女教育上与父母的冲突。大家都觉得父母的意志与自己个人生活空间之间存在一些需要小心处理的内容，要耗费很多心思和精力。有这些现象的同事，往往自身也无法进入到一种舒展的生命状态。我发现，还有一些同事可能没留意到与父母之间的问题，也习惯了与父母的互动模式，但在工作中会表现出一些状况，比如对变化的过分局部担忧，对上司的过分依赖，对下属的过分控制，对完美的过分苛求，对同事的过分攀比，对环境的过分敏感等，阻碍了他们创造力的发挥及自身的学习和提高，反映的是他们内心的种种深层恐惧、缺少安全感和自信。详细了解后更能发现，他们背后很可能有一位过于严厉苛刻的父亲或母

亲，或者先天缺乏父母爱的滋养与呵护。这是非常普遍的现象！

为什么会这样呢？马宁的这两本书中有许多类似的案例，介绍了很多内心模式与原始伤痛之间的关联，并详细地告诉读者，是什么原因让我们得不到想要的结果。

当然，我们作为成人，了解这一切不是为自己的不足寻找借口，也不是因此责怪我们的父母，其意义在于令自己更加成熟、客观地面对自我；同时，因为一颗爱孩子的心，我们不希望让孩子重蹈自己的伤痛。所以从我们开始，尝试着停止无意识中夹杂在爱中的伤害模式——不论是对孩子还是对自己，都是非常需要探讨和学习的。

中国目前的家庭教育和学校教育，对孩子有太多的要求，告诉孩子“应该”这样，“应该”那样。孩子被迫认为只有做到大人要求的结果，自己才是被认可和被接受的。长此以往，孩子就丧失了天生的自我认知，终日活在别人的标准中，无法做到人格的独立与自信。

马宁的两本书还讲述了如何与孩子进行真正的爱的互动，从中还可以反观我们自己的生命中出现的一些现象，从而觉察与领悟我们自己，去接受与欣赏自己的伤痛与恐惧，从中承担自身成长的责任，让生命舒展起来。这样才可以让我们的父母享有更加圆满幸福的人生，让我们的孩子拥有美好的未来，在他们迈出人生的每一步时，拥有爱的力量。

对我个人来讲，从书中可以得到一些知识，让我在工作中更加理解别人，也增加了一些与亲人沟通的能力。

所以，谢谢马宁。

水立方总设计师

中建国际（深圳）设计顾问有限公司总经理

赵小钧先生

2010年4月

## 前言 Foreword

### 生命不能承受之轻

轻慢和忽略，造成了爱中的伤害。

金字塔的建造者，不会是奴隶，应该是一批欢快的自由人！第一个作出这种预言的是瑞士钟表匠塔·布克。1560年，他在游历埃及的金字塔时，作出了这个预言。

2003年，埃及最高文物委员会宣布，通过对吉萨附近600处墓葬的发掘考证，金字塔是由当地具有自由身份的农民和手工业者建造的，而非希罗多德在《历史》中所记载的，由30万奴隶所建造。

在400年前，为什么一个钟表匠一眼就看出，金字塔是自由人建造的呢？自埃及考古工作者证实了布克的判断后，埃及国家博物馆馆长多玛斯便对这位钟表匠产生了兴趣。他想知道这个人到底是凭什么依据作出那种预言的。

为了搞清这个问题，他开始搜集布克的有关资料。最后，他发现布克是根据钟表的制造体验，预知那个结果的。

布克原是法国的一名天主教信徒。1536年，因反对罗马教廷的刻板教规，被捕入狱。由于他是一位钟表大师，入狱后，被安排制作钟表。在失去自由的监狱中，他发现，无论狱方采取什么高压手段，都不能使他们制作出日误差低于0.1秒的钟表。可是，入狱前的情形却不是这样。那时，他们在自己的作坊里生产的钟表，都能使误差低于0.01秒。



为什么会出现这种差别呢？起初，布克把原因归结为制造的环境，后来，他们越狱逃往日内瓦，才发现真正影响钟准确度的不是环境，而是制作钟表时的心情。

对金字塔的建设者，他之所以得出自由人的结论，就是基于他对钟表制作的认识。埃及国家博物馆馆长多玛斯在塔·布克的史料中发现了这么两段话：

“一个钟表匠在不满和愤懑中，要想圆满地完成制作钟表的1 200道工序，是不可能的；在对抗和憎恨中，要精确地磨锉出一块钟表所需要的254个零件，更是比登天还难。”

“金字塔这么大的工程，被建造得那么精细，各个环节衔接得天衣无缝，建造者必定是一批怀有虔诚之心的自由人。真难想象，一群有懈怠行为和对抗思想的人，能让金字塔的巨石之间连一片刀片都插不进去。”

人的能力，唯有在心境平和的情况下，才能发挥到最佳水平。当一个人心灵沉静下来的时候，就开始拥有了无上的智慧。我们生活在和他人不断的冲突中，无法每时每刻都拥有平静的心灵，但至少可以在某些时候，拥有让自己平静下来的能力。而提供给我们能力并感受到平静的地方，就是我们的家！

家，让我们感觉安全，感觉被支持，感觉被爱。

因为被支持、被陪伴、被接纳，我们才有机会成就自己、成为自己！父母是这样，孩子也是这样。

遗憾的是，有多少父母能够听到孩子内心渴望被理解的声音？那些被父母轻慢和忽略掉的关于孩子的“小问题”，往往是关乎孩子成长的大问题！

10多年前的一件往事，至今让我历历在目。

一位高校的“系花”，才艺出众，成绩优秀，经常获得一等奖学金。

在20岁生日那天，她给妈妈打电话说：“妈妈，谢谢你给了我20年的生

命！”妈妈欣然，这样优秀的孩子生日时还知道感恩，是一件多么值得自豪的事呀！

就在打完电话的几个小时之后，这位女孩从学校6层的教室跳下去，当场身亡！父母惊愕，老师惊愕。为什么会这样？原来，多才多艺的女孩由于不善处理人际关系，在学校备受排挤。

我想，最后打给家里的电话，一定是想要从父母那里得到一些值得留恋或者肯定的东西，结果没有得到，所以这个生命才会最后选择了离开。

尽管生命的去留，最终在于生命本身，倘若周围的人能够给予她更多的关注，给予她更多的认同感和归属感，也许就可以减少悲剧的发生，甚至减免更多隐藏的悲剧！

这样的事例在生活中比比皆是。在父母们的良苦用心下面，孩子们也在用父母看不懂的种种表象行为（如撒谎、不爱学习、叛逆、离家出走、不沟通、不考虑他人感受、抗挫折性弱），掩盖着内心的种种困惑和恐惧，辛苦而孤单地感知着生活！

中国的家庭中从来都不缺少爱，相信每位父母都在尽最大的能力去照顾孩子、避免孩子受到伤害，都在祝福孩子能够获得美满的生活——尽管这些“美满”很多时候都来自父母的定义而非孩子的需要；同样相信，如果父母曾经给过孩子一些伤害，一定不是有意的，甚至某些表面“故意伤害”之后还隐藏着一份的祝福和爱意。

学会如何示爱、如何兼顾爱的教养是为人父母者一定要学习的。仅仅有爱是不够的，仅仅有教导也是不够的，父母要学会在每一件小事中建造和谐有爱的引导。人人自危的家庭和社会怎么可能培养出自信、自尊、助人又爱己的优秀孩子呢？

这就是我和大家分享本书的目的。让父母们可以在家庭教育的过程中，戒掉爱中的伤痛，营造亲密的家庭氛围，更加有效地引导孩子正向成长。

祝愿天下的父母一起努力成长！

祝愿每个家庭中少一些错爱、多一些相互支持和恩爱！

祝愿每个孩子都有能力感受到家的温暖，在个人成功的同时，感恩他们的父母，感恩社会！

马 宁

2010年4月于羊城

---

注：在《怎样成为好父母》丛中，《怎样成为好父母1——戒掉爱中的伤害》简称为《戒掉爱中的伤害》，《怎样成为好父母2——在爱中建立规则》简称为《在爱中建立规则》。

# 目 录

## Contents

### 导读 / 001

### 第一章 看到爱中的伤害 / 003

知道你是爱我的，但当我面对你，还是有着莫名的痛。揉在爱中的伤害，让我在思念的同时，不敢靠近你。

第一节 爱中的伤害——安全感的流失 / 004

第二节 “残酷”的父母——模糊的精神疆界 / 012

第三节 灵魂出壳的孩子——忽略孩子内在精神需求 / 018

回顾一下 / 030

### 第二章 安全感流失引起孩子的行为变化 / 032

我不是不爱你，是我不知道我们发生了什么，因此也不知道该怎么做，慌张中，我丢失了自己，也丢失了你。

第一节 缺少心理认同感与被动学习 / 033

第二节 缺少心理自由度导致的不自知和不自信 / 038

第三节 缺少心理成长导致的依赖和软弱 / 046

第四节 缺少心理关注度导致的行为失常和自暴自弃 / 054

第五节 缺少心理亲密度导致的早恋、网瘾 / 062

回顾一下 / 067



### 第三章 剥开爱中的伤害 / 069

那些伤害已是经年累月，它们交织在我爱的血肉中，我用时间和灵魂最深处的恳求，请你，为他们送行。

第一节 情绪是精神疆界的外在呈现 / 070

第二节 通过有形行为看到无形内在 / 081

第三节 划分彼此的精神疆界 / 086

回顾一下 / 091

### 第四章 帮助孩子找到问题根源——陪伴式聆听 / 093

当你碰触我的真实，我的慌乱开始安静；当你接收我的脆弱，我的内在开始坚强；当你允许我的哭泣，我的智慧找到跌倒的原因。当下，你让我和自己在一起。

第一节 不恰当的协助模式 / 094

第二节 舒缓了情绪，调整行为才更有效 / 102

第三节 找到孩子情绪后面真正的问题 / 110

第四节 不适合陪伴式聆听的几种情况 / 119

回顾一下 / 121

### 第五章 让孩子愿意接受父母的帮助——主动式聆听 / 122

当我藏在角落中独自疗伤，你一眼看到了我，用含着阳光的问候，融化我孤独的无奈，甚至在我拒绝之后，你依然慈爱地关注着我，备以张开的双

臂，等待我随时需要，我知道，这就是爱。

- 第一节 语气表情和肢体语言 / 123
- 第二节 “主动式聆听”邀请孩子分享问题 / 126
- 第三节 孩子发脾气，如何继续谈话 / 129
- 第四节 等待孩子主动打开关闭的门 / 133
- 回顾一下 / 138

## 第六章 用爱引导孩子自己解决问题——引导式聆听 / 139

你在那里，我在这里；你是我的镜子，让我看到自己；看到我当下的力量，看到我要去的方向。

- 第一节 用聆听来引导孩子的内心 / 140
- 第二节 引导孩子进行自发性学习总结 / 148
- 第三节 引导孩子进行自我日常行为管理 / 154
- 第四节 引导孩子正确认知学校规则 / 160
- 第五节 让孩子学会平衡“谦让”和“争取” / 163
- 第六节 引导孩子正确认知与其他家庭成员的冲突 / 169
- 第七节 外国老师教授《灰姑娘》 / 178
- 回顾一下 / 181

## 第七章 陪同孩子成就梦想——推进式表述 / 182

你说魔法棒就在我的心中，当我相信我的内在有无上智慧，奇迹就会在我

面前展现；你让我看到我的善良、我的美，还有我的智慧和我的信心；因此我知道，我值得被爱、也天生懂得如何爱。世界在我的眼中绽放，是我创造了绽放的世界。

第一节 站在孩子的角度看孩子 / 183

第二节 给孩子成就梦想的勇气和信心 / 189

第三节 分享孩子的喜悦 / 195

回顾一下 / 205

## 第八章 两大法则戒掉爱中的伤害 / 206

我的每一丝痛楚都被触摸，我的每一个愿望都被祝福，我被全然地接受和呵护。我始终安然如一，我始终美好如一，我始终圆满如一，当下，我和你的爱全然地在一起。

第一节 引导法则 / 207

第二节 保护法则 / 218

回顾一下 / 225

总述 / 227

代后记 / 229

《圣经》与竹篮 / 233

# 导 读

## Lead Read

本书的框架如下：





在您开始阅读本书之前，希望您把和孩子或其他家人相处时困惑写出来：

( 1 )

( 2 )

( 3 )

( 4 )

( 5 )

( 6 )

( 7 )

( 8 )

( 9 )

( 10 )

这些问题的展示，便于您在阅读全书之后作个对比，看看哪些问题解决了，哪些问题还有困惑。

同时，欢迎您把学习的心得以及存在的问题及时和我分享：

我的邮箱：[sunmoon.cb@vip.163.com](mailto:sunmoon.cb@vip.163.com)。

我的博客地址：[blog.sina.com.cn/maningxinling](http://blog.sina.com.cn/maningxinling)。