

探寻孩子心灵世界的第一本书

- 谁动了家长的权威
- 如何培养孩子“逆境商”

- “玩出”身心安顿的孩子
- 为什么不能隔代教育

# 小爸小妈

## 教子枕边书

◎主编 刘华清 屈英 杨甫德



 军事医学科学出版社

✧ 探寻孩子心灵世界的第一本书 ✧

# 小爸小妈 教子枕边书

主 编 刘华清 屈 英 杨甫德  
副主编 薛 畅 赵晨滨 郭蓓芳  
编 委 刘晓祯 孙春云 宋崇升 付春胜  
          李晓苗 王萧竹 魏 悦 刘 洋  
          王绍礼 梁 红  
文字整理 薛 畅 黄小青 魏 悦

军事医学科学出版社

• 北 京 •

## 图书在版编目 (CIP) 数据

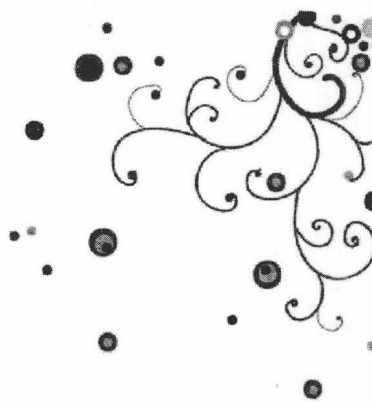
小爸小妈教子枕边书/刘华清, 屈英, 杨甫德主编.  
北京: 军事医学科学出版社, 2008.10  
ISBN 978-7-80245-214-5

I. 小… II. ①刘…②屈…③杨… III. 家庭教育IV. G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第153476号

|     |                                                      |
|-----|------------------------------------------------------|
| 出版  | 军事医学科学出版社                                            |
| 地址  | 北京市海淀区太平路27号                                         |
| 邮编  | 100850                                               |
| 发行部 | (010)66931051 66931049<br>81858195                   |
| 编辑部 | (010)66931127 66931039 66931038<br>86702759 86703183 |
| 传真  | (010)63801284                                        |
| 网址  | <a href="http://www.mmsp.cn">http://www.mmsp.cn</a>  |
| 印装  | 北京冶金大业印刷有限公司                                         |
| 发行  | 新华书店                                                 |
| 开本  | 787mm × 1092mm 1/16                                  |
| 印张  | 13.375                                               |
| 字数  | 209 千字                                               |
| 版次  | 2009年1月第1版                                           |
| 印次  | 2009年1月第1次                                           |
| 定价  | 28.00元                                               |

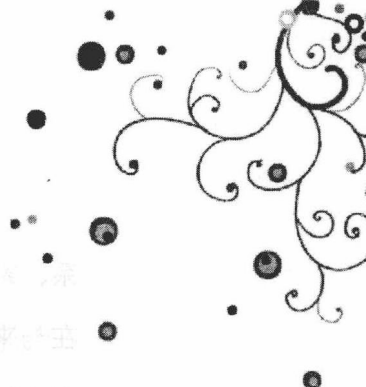
本社图书凡缺、损、倒、脱页者, 本社发行部负责调换



## 内容提要

我们的孩子从出生到长大成人，是一个既漫长又短暂的历程。在这个过程中每一个家庭都承载着孩子成长带来的欢欣和烦恼。很多年轻的家长都在和孩子相处的过程中体会到如何抚养、如何教育孩子所带来的困惑和内心的矛盾。

本书介绍了多位临床一线的心理治疗师的多年个人经验、个案精华、教育中的新观念以及回答父母的一些共性问题，希望通过这样的方式为年轻的家长与孩子在心灵中搭起一座桥梁，让父母能更好地理解孩子的成长过程，同时帮助家长拨开心理教育中的迷雾，为孩子创造健康的成长环境。



## 序 一

当今，孩子在家庭中的位置被提到了前所未有的高度，社会中充斥着胎教、早教、亲子乐园等一系列名词。之所以孩子越来越被父母们所重视，这不仅仅是因为越来越多的父母将孩子视为自己生命的延续，还有部分原因与独生子女有一定关系。然而，如何教育出好孩子？如何可以让孩子的身心得到全面的健康发展？如何帮助孩子最终融入社会之中？这些都成为当今父母最为关注的话题。

在生命的早期，存在着一种极为强大的力量，然而就如蝴蝶效应中提到的观点，伊始那种细微的差别，就可以导致今后人生的巨大差异。而那种差别更主要的来自于父母的爱，来自于父母与孩子之间的互动模式。多年来，刘华清主任一直致力于对孩子与父母之间的关系模式进行研究和探索，他不仅具有精神分析的深厚功底，同时还跟随李维榕教授学习结构式的家庭治疗技术，这些理论和实践的积累为本书提供了有利的支持。书中的内容也是在此基础上建立的。

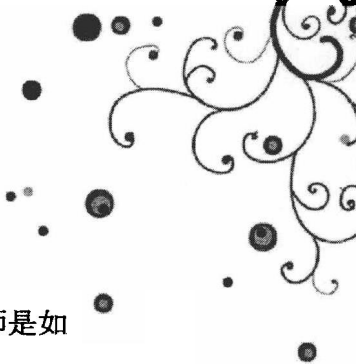
此书不仅给读者呈现了优秀治疗师在咨询、治疗过程中那犹如武林高手般的咨询技巧，面对复杂的家庭关

系、家庭教育问题体现出了四两拨千斤的境界，同时也与来访者之间建构着一座美丽的彩虹之桥，阅读的过程中你也会体验到与高手过招的那种畅快淋漓之感。而且，你还会从书中内容的发展脉络上看到，对待一个崭新的生命，年轻的父母们应该用什么样的方式爱他们，也许父母温柔的眼神、和蔼的微笑、无条件的爱、永远为孩子敞开的怀抱就会成为与孩子之间矛盾冲突的解决之道。

本书的案例由多位治疗师提供，他们均具有精神分析或家庭治疗的培训背景。他们的成长过程和从业经历也充满了探索的艰辛与成长的快乐。而这些，也尽可能地在案例中得以体现。刘华清主任和他的同事将自己多年丰富的临床经验以及对家庭治疗与家庭教育的全新观念融入这些案例之中。相信这些新的理念和观点将会成为本书的智慧之光。

我推荐刘华清主任主编的这本书，是因为本书最可贵之处在于他的创造性。在书中你可以看到早期孩子与父母的关系模式是如何对个体今后的心理状况及人格发展起到关键性作用，同时他还将心理学理论创造性地应

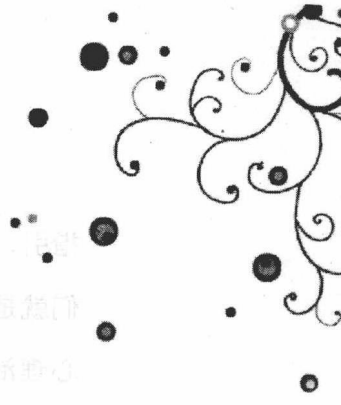




用于临床实践中，你也可以看到这位优秀的治疗师是如何结合自身的人格来创造性地提升心理学的理论与方法的。本书不仅可以为正在迷途中的家庭以启示，同时也可以为心理学爱好者、从业者、教育工作者等广大读者提供另一个独具创新的思路。

**杨甫德**

**主任医师、教授、  
北京回龙观医院业务副院长**



## 序 二

似水年华。

心灵，也如水一般，每天流淌着，时而舒缓，时而浪花飞天；一波三折，一往无前。

几位资深临床心理治疗师捧起了来访者心灵激荡的浪花，把儿童青少年心理咨询与治疗案例进行艺术的改编，整理成册，让心灵故事像音乐一样自然流淌。其实，心理治疗就像音乐，带着动人的情感，时而愉快、时而忧伤、时而悲壮……同时你还能感受到在这些情绪的背后还隐藏着强大的生命力。

心灵是神秘的。探究心灵，需要具备反思的勇气和理解的智慧。从心理治疗师与来访者相伴而行的过程中，我们共同体验着心灵困惑与辉煌的神秘境界。在这一过程中，心理治疗师一直在心灵上与来访者相伴。

相伴的途中，治疗师就像可塑的容器，具有很强的适应性和包容性，遇圆则圆，遇方则方。书中的心理治疗案例就具有这样的特点，治疗师情感随着来访者情感的流动而流动，把深奥的心理学原理化成涓涓细流，于无形中滋养着来访者的心灵。

心理治疗师往往遵循的是：自然淡定，跟随心灵的

指引，将探索变成一种习惯，外表忙碌而内心安详，他们就是这样一群和你我一样而又颇具特色的凡人。同时心理治疗也不是他们生活的全部，他们也会对酒当歌，呼朋引伴，也会被生活的琐事困扰，同样也有亲子关系的烦恼。只不过，他们善于自助与互助，也善于向孩子学习，善于和孩子成为好朋友；面对幼稚顽皮的孩子，他们有一颗欣赏、认同、观察、等待的心。对于他们来说，心理学既是一种谋生的职业，也是在谋求人生的归宿。当他们在自然与人文、静思与行动之间游走时，他们找到了生活平衡的智慧，也与心理学结成了伴侣，探索心灵的意义。值得一提的是，本书作者中北京阿尼玛心理咨询中心的刘晓祯、赵晨滨就是这样的一对夫妇，中科博爱心理医学研究院家庭辅导中心的薛畅是近几年成长较快的家庭辅导师，本书的几位作者曾是工作中的同事，亦师亦友，也许这些密切切磋的关系促成了本书中心灵之光的汇聚。

读书，能丰富人的知识；读心灵之书，能增长我们的生存智慧。本书的读者既可以把本书当作学习如何做现代父母的参考读物，也可以只抱着浏览休闲的目的去阅读。





如果你初为人母或初为人父，本书将有助于你了解如何更好地成为称职的父母，深刻认识孩子心理成长的过程；了解孩子在生命旅程早年的母婴关系如何被孩子内化为人生体验，进而影响后来人生各个阶段的发展和心理健康。如果你是一位教师，本书会使你了解如何更好地与学生交流沟通。如果你是一位心理治疗师，本书也向你展示资深心理治疗师的独特魅力和优秀的功力。

本书不是让我们去迷信心理治疗师，而是借助这本书，让作为父母的我们能够跟自己心灵进行深层对话，去聆听孩子发自内心的呼唤。

**丛 中**

**博士、教授、  
北京大学临床心理治疗中心**



### 序 三

我走过的地方都忘了，  
只有故乡忘不了！  
我吃过的东西都忘了，  
只有阿妈的奶忘不了！  
.....

这是一首雅砻江畔的藏族民歌，忘不了的是故乡，  
是阿妈的奶。

一个儿童青少年心理治疗师，一个精神分析师，作为话语的倾听者，正是一个疲惫、困惑、有话无处叙说的现代人的“故乡”和“阿妈”。

母亲，是我们一切物质精神存在的最初依托。从汉字“妈”看来，母亲是有“马”的女人；而马在中国传统文化中是想象力的象征。马作为信使，传递着人与神的对话。妈妈正是我们的第一个倾听者，像“马”一样使孩子和这个世界得以沟通。

儿童发展心理学家认为，婴儿在出生后第一年的主要任务是发展出对自己、他人以及环境的信任感。他们需要依靠他人，需要感觉到自己是被他人关怀照顾着的，需要认识到世界是安全的。幼小的婴儿会通过别人对他

们的拥抱、抚摸和爱来形成这种感觉。

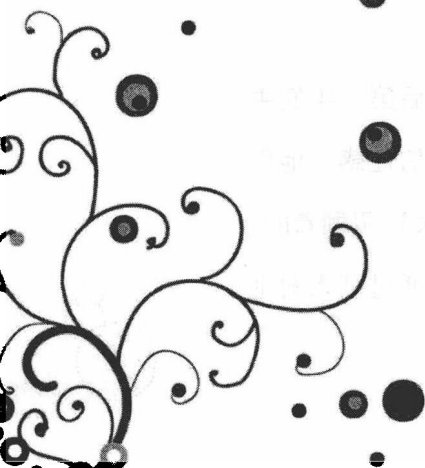
早年被爱的感觉可以作为抵御恐惧、不安全感的最  
好屏障。如果儿童能够感受父母的爱，他们就能很好地  
接纳自己；反之，如果孩子感受不到爱甚至感到被排斥，  
那么他们就很难接纳自我。这样的孩子往往对世界充满  
猜疑：“外界会伤害自己。”

如果父母压制孩子的个性或管得太多，这对孩子的  
发展十分不利。可叹的是，父母在压制和管理的时候，  
往往还认为：“我们打你、骂你、批评你全是为你好”。  
孩子需要的是实践，需要有犯错的机会来发现自己的价  
值。如果父母不尊重、不支持孩子的努力，孩子可能会  
感到羞耻和畏惧，表现得不自信、会退缩，甚至出现心  
理障碍。

本书的作者用精心积累的经验向父母揭示了孩子在  
成长过程中的种种艰险，用无限的爱心与耐心帮助孩子  
和父母走出这一脐带难断的“故乡”，去成长，去寻找，  
去倾听，去爱……

萧晓曦

留法心理学分析博士





## 自序

有些学者认为父母之爱可分为“真爱”与“假爱”，“真爱”给予孩子完善的人格，推动其健康的成长。而“假爱”不仅会伤害孩子同时还会让父母爱得“肝肠寸断”。希望把“真爱”献给孩子相信是天下所有父母的心愿，但这其中之所以出现所谓的“假爱”也许与父母自身的人格和受教育的经历有一定的关系。

从系统学习心理咨询开始，到跟随家庭治疗大师米纽秦教授和香港大学李维榕博士学习家庭治疗的方法，再到自己亲身经历、体验到的那一个个鲜活的个案。使我越来越清晰地看到了一个孩子成长的背后，需要怎样的父母之爱。生命初始总是给人以弱不禁风之感，犹如一颗胚芽。如果它想有一天可以将自己美丽的花冠绽放于丛中，想要最终结满丰盛的果实，那么，不仅需要旺盛的生命力，同时它还需要营养丰富的土壤、明媚的阳光、清新的空气以及清凉的流水

然而，最初能给予生命以力量的莫过于母亲之爱。它如阳光般温暖，不仅给予生命成长需要的力量还给生命以希望。母亲的怀抱犹如坚实的土壤，给予生命成长最基本的营养，提供生命成长的坚实根基和最终的归属。但是，土壤有被冰封的时候，阳光也有其最为炙烈之时。无疑，这些情境

对于稚嫩的生命都具有极强的杀伤力。要如何调节，就不得不依靠自由的空气和流水的灌溉。这看起来更像是父亲之爱，自由、充满活力，同时又是不可缺少的。

在我多年的临床经验中，总是看到一些孩子由于缺少母爱或父爱而导致其生命的“残缺”。写本书最初的动力来源于希望把这一理念传递给更多的年轻父母，让他们知道自己的存在对孩子的成长有多么重要。为了更具说服力，书中不仅有我对家庭教育的一些见解，同时还将给读者们呈现出一个个由真实案例改编的故事。

本书按照生命的诞生之初到孩子的早期成长，从青春期的困扰到如何立足于社会，以孩子成长的每一个阶段为脉络给读者展现了今天社会上存在的较为普遍的家庭教育问题。在这一纵向的描述脉络中，你会发现幼年时期的经历对于孩子今后的发展起到的至关重要的作用，也会看到错误的教育方式给孩子带来的难以泯灭的印记。这也许会给一些家长带来心灵上的波澜，或者涟漪。会让家长们认为，“我错过了培养他的机会”，从而感到沮丧，甚至绝望。印度作家泰戈尔说：如果你因为



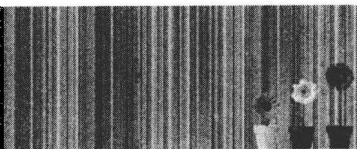


错过太阳而哭泣，那么你也将错过满天繁星。凡事并无绝对，我相信只要有爱，以及掌握一个正确的爱的方式，教育子女一切都还不晚。

希望本书可以给正处在子女教育困扰中的家长以启示，给正处在烦恼中的家庭以慰藉。

刘华清

2008年8月



# 目录

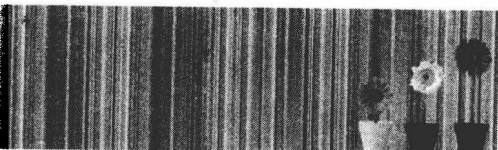
## CONTENTS

### 第一篇 宝贝，我该如何爱你

- 1 爱心是最好的早期教育 / 1
- 2 两岁的宝宝是否自闭 / 4
- 3 年轻的父母如何与幼小的孩子进行语言交流 / 5
- 4 我们的孩子能上寄宿学校吗 / 7
- 5 家长怎样对待孩子的幻想 / 9
- 6 性启蒙与家庭关系 / 11
- 7 玩出身心安顿的孩子 / 12
- 8 孩子为何不爱讲话了 / 17
- 9 如何与多动的孩子相处 / 18
- 10 妈妈，我能不能跟你一起睡 / 21
- 11 温柔而坚定地爱孩子 / 24
- 12 儿童期性教育不容忽视 / 26

### 第二篇 花季中的迷失

- 13 谁动了家长的权威 / 28
- 14 成长的烦恼，父母了解多少 / 30
- 15 孩子：你为什么怕上学 / 32
- 16 单亲母亲不要把仇恨传给孩子 / 33
- 17 母子“爱情游戏” / 37
- 18 冲动是“魔鬼” / 41
- 19 爸爸、妈妈，我不想做你们的替身 / 43



- 20 “混世魔王”为何变成“小绵羊” / 49
- 21 学习“真累” / 53
- 22 不等腰的假单亲家庭 / 54
- 23 如此“执著”值不值 / 57
- 24 不要这样伤害自己 / 59
- 25 谁造就了“混混” / 62
- 26 请把窗打开 / 64
- 27 由“早恋”引发的思考 / 66
- 28 一个过早长大的孩子 / 67
- 29 父爱，在迎合中迷失 / 71
- 30 心理暗示，激发潜能 / 73
- 31 孝，是一种需要培养的能力 / 77
- 32 厌食的女孩 / 79
- 33 我要上清华 / 81
- 34 爱发脾气的女孩 / 85
- 35 残缺爱的后果 / 87

### 第三篇 “化蛹成蝶”的痛

- 36 离异父母如何安抚孩子的心 / 90
- 37 用逆商迎战“逆伤” / 93
- 38 不愿“断奶”的大学毕业生 / 96
- 39 “反恐”，从“心”开始 / 101
- 40 孤独也能成就人生 / 105
- 41 迈不出家门的儿子 / 109
- 42 克服浮躁，做好情绪“保健操” / 112
- 43 当情绪遭遇了“感冒” / 116

### 第四篇 孤独中，我自己前行

- 44 留守儿童不肯治病缘于被忽视 / 121

