

父母论

巴山人著



父母要懂的爱心理学

父母 祸害论



图书在版编目 (CIP) 数据

父母“祸害”论 / 巴山人著. — 长春: 吉林文史出版社, 2011.1

ISBN 978-7-5472-0408-5

I. ①父… II. ①巴… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第250328号

父母“祸害”论

作 者 巴山人

出 版 人 徐 潜

责任编辑 姜越 陈春燕

责任校对 姜越 陈春燕

封面设计 门乃婷

开 本 640mm×960mm 1/16

字 数 150千字

印 张 15

版 次 2011年2月第1版

印 次 2011年2月第1次印刷

出 版 吉林出版集团

吉林文史出版社

发 行 吉林文史出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编: 130021

电 话 总编办: 0431-86037598

发行科: 0431-86037528

网 址 www.jlws.com.cn

印 刷 北京画中画印刷有限公司

ISBN 978-7-5472-0408-5 定价 28.00元

版权所有 侵权必究 举报电话: 0431-86037598



父母要懂的爱心理学

巴山人著



自序

不清算过去，就没有未来！

毋庸置疑，翻开这本书需要极大的勇气！

因为很多人都害怕面对这样一个事实：父母曾经伤害过我们的心灵！

我相信不少人一定会质问：“为什么你要翻出那些陈年旧事？难道我们就不能忘了它吗？为什么非要跟自己的父母过不去呢？你把孝道又置于何种境地？”

我理解这样的质问，它们也曾出现在我的心中，令我深陷矛盾的泥潭，挣扎呼喊，痛苦不已。幸运的是，最终我走出了泥潭，开始了心灵的旅程！

不彻底清算过去，我们就不可能拥有未来！

过去的伤害永远无法真正地忘记，因为如果我们在意识中忘记了过去的伤害，伤害就会深入人的潜意识，它们

会在一个更深的层次影响我们的生活，指挥我们的行为，左右我们的命运。

每个人的心中都有一幅心灵地图，人们正是凭借着它，开始踏上了人生的旅程。童年是形成心灵地图最关键的时期，这就像给一台电脑编程一样，如果此时父母伤害了我们，就如同把病毒植入了我们的心灵，使我们的心灵地图错误百出、混乱不堪。拿着这样的地图，我们一定找不到人生的方向。

有一位女性，始终处理不好与保姆的关系。每次新保姆来了之后，她都对保姆很好，可过了一段时间之后，保姆的很多问题暴露了出来，这时她便会尽量容忍，但容忍到一年左右的时间，她就会对保姆牢骚满腹、大发脾气。最后，只得让保姆离开！

我问她：“当你发现保姆的一些问题时，为什么不马上提出来呢？”

她回答说：“都在一起生活，我不愿破坏和谐的环境！”

就这样，似乎形成了惯例，每到一年左右的时间，她就会更换一次保姆，新来的保姆又会重复过去的故事，一年后就被辞退！

为什么这位女性总是会犯同样的错误呢？为什么她始



终管理不好保姆呢？其实，这绝不是智商的问题，也不是能力的问题，而是一个心理问题。原来她本身在自我管理方面就存在着问题，她不能很好地控制自己的情绪，不是把一切想得太好，就是把一切想得太坏，而且，对自己也缺少自律，做事总是凭心情和兴趣。试想，如果她第一次发现保姆的问题时，就及时地批评和管理，那么，结果就会大不一样。实际上，在她的内心，保姆就像是自己的情感，而理智则像她自己。开始，她任凭情感肆无忌惮地发泄，不加以约束，最后情感成了理智的主人，理智忍无可忍，就会镇压情感！

所以说，不能管理好自己，就一定无法管理好别人！

那么，这位女性为什么不能管理好自己呢？

这一切皆源自她童年时形成的心灵地图。她的母亲在生活上溺爱她，在人格上却歧视她，从不把她当成是一个独立的个体，她就像母亲的一件附属品，根本就没有真正的独立。所以，她童年形成的心灵地图上没有自我管理的路标，不清楚如何用理智来控制情绪。而要彻底改变自己的行为方式，她就必须回到童年形成的那幅心灵地图中，重新为地图设置路标和方向，就像重新为电脑编程一样。

我们不得不承认，几乎每个人的心灵地图都存在这样那样的问题，所不同的是，有的问题严重，有的问题较轻。严重的会患上精神分裂症、神经官能症和忧郁症，较轻的

则会出现自卑、焦虑、脾气暴躁和莫名的恐惧。而要改变这一切，我们就必须回到童年，清算过去。

正视父母对我们的伤害，是摆脱伤害的第一步。许多人不愿意也没有勇气正视这些伤害，从而使伤害永远留在了内心，这些伤害就像癌细胞一样在他们的心中硬化、扩散，不仅影响了自己，而且注定还会把这种伤害传染给自己的儿女。

为什么这些人不敢正视父母的伤害呢？因为正视伤害是一件痛苦的事，它会让我们撕心裂肺、肝肠寸断，用佛陀的话说，就是心的断裂和破碎。然而，不正视伤害的痛苦，并不意味着它们就不会让我们痛苦。心理学的智慧告诉我们：逃避了伤害的痛苦，人就会承受心理疾病的痛苦，这种痛苦比人要逃避的痛苦更为剧烈。

逃避痛苦是一切心理疾病的根源！

正视痛苦是我们走向健康的关键！

佛说：“苦海无边，回头是岸！”什么是苦海无边？苦海无边就是指人们心中的痛苦和伤害，就像大海一样无边无际。那么，如何才能脱离苦海呢？唯一的方法就是：回头！什么是回头呢？回头就是回过头去，正视自己的痛苦和伤害，不逃避，不退缩，只有这样，人才能到达解脱的彼岸！

然而，回头正视痛苦和伤害是不容易的，需要我们付



出极大的勇气，所以，我向所有敢于翻开本书的人致敬！

我敬佩他们的勇气！

我敬佩他们的真诚！

我敬佩他们对待生命的热情！

我也深知回过头去清算父母给我们造成的痛苦和伤害，不是为了推卸责任，也不是为了放弃孝道，更不是为了逃避赡养父母的义务，而是为了我们心灵的成长，因为父母的伤害就像一座大山横亘在我们的心中，不搬掉它，心灵就无法成长，心智就不能成熟。而且，只有我们成为了心智成熟的人之后，我们才能真正承担起儿女应该承担的责任和义务，也才能避免把伤害传染给自己的儿女。

所以，不管心灵成长的道路多么艰难、多么曲折，我都会衷心祝愿那些勇敢而真诚的人们。

我祝愿他们不畏艰险，收获丰硕的果实！

我祝愿他们战胜痛苦，踏上心智成熟的旅程！

我祝愿他们超越自我，让心灵迈向更高的层次！

最后，我还要感谢《少有人走的路》的作者斯科特·派克先生，虽然他已离开了人世，但他的思想却一直在影响着成千上万的人们，而我就是其中之一。

实际上，本书所写的内容，完全可以被看作是对斯科特·派克思想的中国解读，我也没有别的想法和目的，只是希望它能给更多的人带来福音！



目录 contents

自序 不清算过去，就没有未来！ / 001

第1部分 一个无法回避的问题

第1章 越是亲近的人，越容易伤害我们 / 003

1. 父母伤害了孩子，他们却浑然不知 / 006
2. 父母最容易给孩子造成的四大祸害 / 013
3. 父母的祸害是心理问题的根源 / 027

第2章 不尊重孩子的意愿，就是最大的祸害 / 035

1. 给孩子设计未来，就是一种伤害 / 036
2. 尊重孩子的意愿，心灵才会成长 / 042
3. 父母心理健康，孩子的心理才健康 / 051

第3章 心灵成长的四堂课 / 064

1. 第一课：先苦后甜 / 068
2. 第二课：自己的问题，自己解决 / 077
3. 第三课：真诚对别人，真诚对自己 / 085
4. 第四课：学会放弃，保持平衡 / 094

第2部分 父母要懂的爱心理学

第4章 爱是什么，什么是爱 / 101

1. 爱与苦难 / 103
2. 爱是心灵的食物 / 110
3. 爱是发自内心的情感 / 120
4. 爱是自我完善的意愿 / 126

第5章 爱不是什么，什么不是爱 / 136

1. 爱不是恋爱，恋爱不是爱 / 138
2. 爱不是亲情，亲情不是爱 / 144
3. 爱不是依赖，依赖不是爱 / 150
4. 爱不是控制，控制不是爱 / 156
5. 爱不是溺爱，溺爱不是爱 / 163

第3部分 祸害让心分裂，宽恕使人完整

第6章 每个人心中都有一个受伤的小孩 / 171

1. 为什么父母要祸害我们 / 173
2. 伤什么都别伤自尊 / 180
3. 爱我就让我独立 / 188

第7章 宽恕是心灵最好的药 / 198

1. 承认而不回避 / 200
2. 心灵的审判 / 208
3. 原谅 / 216



第一部分

part.1

一个无法回避
的问题

父母的基因决定孩子的身体，父母的言行决定孩子的心灵。



第1章

越是亲近的人，越容易伤害我们

这是一个无法回避的问题：越是亲近的人，越容易伤害我们！

在这个世界上，最亲近自己的人莫过于父母，而父母却又最容易给我们的心灵造成伤害。有时，父母对心灵的伤害如此之深，以至于会影响儿女的一生。

现在，心理学界已达成一个共识：每个成年人的心中都有一个受伤的小孩。这个小孩在我们心中横冲直撞，撕裂我们的心灵。

为什么有人总是脾气暴躁，无法控制自己？

为什么有人总是不停地抱怨，把一切责任都推给别人？

为什么有人常常会陷入莫名其妙的自责，内心充满了自卑和忧郁？

为什么有人总是重复地犯同一个错误，根本无法从错误中学习？

为什么很多人会患上这样那样的心理疾病，而他们自己却总是不愿承认？

.....

这一切皆源于我们心中那个受伤的小孩，不清除掉童年时期遭受过的伤害，心中的阴影就会一直相随，使我们终身不得安宁。

要治愈这个受伤的小孩，我们就必须追根溯源，回到家庭。家庭是我们人生的起点，父母是我们最亲近的人，然而，家庭无疑又是我们第一次受伤的地方，父母就是第一个伤害我们的人。很多父母对孩子的身体关怀备至，对他们的心灵却极端蔑视。一方面他们极尽所能为孩子提供吃、穿、住、用，唯恐满足不了孩子身体的需要；一方面他们又肆意阻碍孩子心灵的成长，甚至摧残孩子的心灵。

有的父母溺爱孩子，不让孩子去承受应该承受的痛苦，结果，孩子虽然一年一年长大了，心灵却没有成长起来。他们缺乏独立生活的能力，不敢承担责任，不敢挑战难题，整天畏首畏尾，龟缩在人生的角落，不停地哀叹自己、埋怨别人，终身碌碌无为。

有的父母只管孩子的生活，不顾孩子的心灵，孩子在缺乏爱的环境下长大，内心没有安全感，不信任别人，也



不信任自己。他们缺乏爱的能力，不知道如何去爱，也无法接受别人的爱，他们把自己禁锢在狭窄的自我里，根本不懂得如何与人相处，他们仇视社会，不相信任何人。

有的父母不把孩子当成独立的个体，妄图把自己的意志强行装进孩子的心灵，他们整天忙着给孩子设计人生，设计未来，从根本上抹杀了孩子的意愿。表面上看，这些父母很爱自己的孩子，他们也确实花费了大量的精力和金钱，不惜工本，不辞劳苦，陪孩子学钢琴、学画画、学舞蹈……然而，这些行为的本质却是把孩子当成了父母自我的延伸，他们一心盼望孩子成为他们自己一直想成为的人，就是不容许孩子成为孩子自己本该成为的样子。这样的孩子虽然家庭条件比较好，其实却最可怜，他们心灵受到的伤害最深。

还有的父母仍然坚信“棍棒之下出孝子”，认为孩子三天不打，上房揭瓦。打骂不仅伤害了孩子的身体，更伤害了他们的心灵，这样的孩子会把自己的憎恨深埋心底，等他们长大成人之后，就会把这些憎恨喷射向自己的妻子和儿女，甚至他们身边的每一个人。

每一个脾气暴躁的孩子都有一个脾气暴躁的父母！

每一个脾气暴躁的父母都会培养出脾气暴躁的孩子！

家庭充满了抱怨和指责，孩子就学会了推卸责任！

家庭充满了敌意，孩子就学会了怨恨！

父母羞辱孩子，孩子就学会了自责和自卑！

父母不让孩子独立，孩子就学会了依赖！

因此，如果父母不及时纠正自己的行为，化解儿女心中的伤害，儿女就会把这些伤害内化成基因，一代一代遗传下去，后患无穷。

然而，最令人遗憾的是，父母给孩子心灵造成了伤害，而他们自己却浑然不知，他们竟然一直深信这些伤害孩子

的言行是一种爱，他们常常会说：

“爸爸妈妈所做的这一切，都是为了你好！”

悲哀莫大于此！

家庭充满了抱怨和指责，孩子就学会了推卸责任！

1. 父母伤害了孩子，他们却浑然不知

母爱是世界上最伟大的爱之一，对此我们没有丝毫的怀疑，看一看母亲如何对待生病的孩子，就会坚信这一点。孩子一旦生病，母亲总是焦急万分，她们垂泪守护在孩子的床前，一守就是一个通宵，她们生怕自己一个闪失给孩子的身体造成了伤害，她们恨不得自己代替孩子去承受疾病的折磨，母亲那深情的目光、诚挚的爱足以让天地动容。这时母亲无疑是世界上最爱我们的那个人。然而，有谁相

