

父母的心域有多宽广就能带孩子走多远，
如果父母是一条狭窄的小溪流，孩子就只能在小溪流戏耍，
如果父母是一片辽阔的大海，孩子就能在大海里尽情遨游



Yuanlai Keyi Zheyangai

原来可以这样爱

父母和孩子
共同成长的心灵读本

银子 / 著



人民卫生出版社
PEOPLE'S MEDICAL PUBLISHING HOUSE



原来可以这样爱
父母和孩子
共同成长的心灵读本

银子 著

心理学顾问 陶然

国学顾问 沈智

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

原来可以这样爱：父母和孩子共同成长的心灵读本/
银娟著.—北京：人民卫生出版社，2012.9

ISBN 978-7-117-16168-8

I. ①原… II. ①银… III. ①家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第178252号

门户网： www.pmph.com 出版物查询、网上书店
卫人网： www.ipmph.com 护士、医师、药师、中医师、卫生资格考试培训

版权所有，侵权必究！

原来可以这样爱

父母和孩子共同成长的心灵读本

著 者：银 子

出版发行：人民卫生出版社（中继线 010-59780011）

地 址：北京市朝阳区潘家园南里19号

邮 编：100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线：010-67605754 010-65264830

010-59787586 010-59787592

印 刷：北京汇林印务有限公司

经 销：新华书店

开 本：710×1000 1/16 印张：13

字 数：213千字

版 次：2012年9月第1版 2012年9月第1版第1次印刷

标准书号：ISBN 978-7-117-16168-8/R·16169

定 价：28.00元

打击盗版举报电话：010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

（凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换）



前言

这本书是接着我的上本书《真情的虐待》续写的，在那本书里均取自真实的案例，详尽剖析了一些被社会边缘化的少年们的心理状态和治疗过程。所幸，希望之光总是像星星之火可以燎原，即便那些个案的生活在某个阶段陷入低谷，对于已经发生的“成长事故”，我们也能竭尽全力去亡羊补牢，重建和修复生命的力量，再次点燃前面道路的光明。

然而，亡羊补牢虽为时犹未晚，但其中所耗费的精神力也足以令常人难以承受，当前孩子的问题主要集中表现为厌学逃学或网络成瘾，其背后是在成长过程中形成的心理问题，我眼见了许多父母及孩子共同的无助和无望，在现实生活中处于十分艰难的状态，我深深地了解和理解他们内心的伤痛，但更多的是替他们扼腕痛惜，一边是潜质良好的孩子，一边是努力爱子的父母，为什么出现了不尽如人意的发展阶段呢？早知如此何必当初！

与其迷途知返，不如未雨绸缪。

本作品主要根据前书读者的反馈意见，为预防成长问题建立强大的免疫系统支招，为准备做父母、正在做父母或遇见困难的父母等提供现实的参考和借鉴。

其实很多养育困境不是不可避免的，我们本可以做得更好的——如果有更多的知识来支撑我们的爱！

我们从事的每份工作都有岗前培训和知识储备，而当爸当妈这样重要和复杂的人生任务却没有相应的学习指导，我想这样的忽略是种失误，我呼吁父母在上岗前要相应地增强自己胜任的能力，“父母”这个职业是最伟大和最需要智慧和技巧的职业。

怎样和孩子对话，什么时候对孩子温柔，什么时候对孩子严格，什么时候对孩子宽容，什么时候该对孩子生气？怎样陪孩子阅读，怎样陪孩子游

戏，怎样教会孩子生活规则，怎样帮助孩子学业成长，怎样培养健康心灵，怎样形成乐观坚定的个性？

——这些不是我们能够完全无师自通的。

那让我们去学习吧！一份高品质的亲子关系，不是依赖于天然的父性和母性，缺乏技巧和理性应对的天性最终还是可能会带来伤害。请不要心存侥幸地说：从前的我们就是这样稀里糊涂长大的，我们的父母也没有所谓的“学习”。在新的社会背景下，现在当爸当妈的我们注定比前辈们要面临更多的养育难题。本书不仅谈怎么教育孩子，也谈父母的自我放松和完善，强调以家长自身的完善才能教育出孩子的完整性。

任何人都可以成为好父母，但前提是：为人父母的我们是有备而来的，我们有心，用心、耐心去对待宝贝的成长，而不单纯地相信只要本能地凭一颗爱心和满腔爱意就能胜任养育任务，并体会和享受到养育的快乐。

我知道几篇薄薄书稿何能尽述“养育”这样的大话题，只是选取了几个有价值的成长话题来展开论述，但真诚希望本书的内容能够为含辛茹苦的父母们带去一些有益的思考、育儿的思路和前行的快乐！

老子说：“专气致柔，能婴儿乎？”感谢我至爱灵动的宝宝带我领悟生命中全新的激情和至真至朴的风景，让我更多地思索爱和生命的意味。

有爱，就有希望！爱是原动力，知识是助动力，让我们发动马达和可爱的孩子们快乐飞翔在蓝天白云下吧！

银 子

2012年6月

第一篇 父母从这启程

为人父母是个职业，需要职业技能·····	2
1. 现在当父母注定比前辈们困难·····	2
2. 如果你追求高品质的养育，最好的办法就是来学习·····	3
成为好父母·····	5
1. 先和自我对话·····	5
2. 从自我行为中发现童年的痕迹·····	5
3. 摆脱成长的阴影·····	7
4. “再见”行动，告别原生家庭·····	8
5. 拿出勇气，开放心态，不可能成为可能·····	11
你会带给孩子什么样的情感依恋关系·····	12
1. 三种依恋类型·····	12
2. “自信”和“信他”·····	14
3. 健康依恋需要情感基础上的理性力量·····	16
4. 在婴儿面前我能掩饰自己的不愉快吗·····	18
父母对孩子的成长早期影响·····	20
1. 血缘关系不等于血肉之亲，孩子成长早期勿远离·····	20
2. 父母外出工作，会影响早期情感吗·····	23
3. 依恋关系决定了成长的一切吗·····	23
4. 安全性的依恋不是无原则的一派温柔·····	24

第二篇 爱要怎么说出口

不做唐僧式的父母·····	28
---------------	----

言行之中庸之道·····	30
1. 中庸之避免极端·····	31
2. 中庸之弹性灵活·····	34
来点幽默吧，这是免费的娱乐·····	35
愤怒的处理·····	37
1. 表达愤怒，但不恶评·····	37
2. 将情绪旋扭调到冷静·····	38
身体会说话·····	39
语言变形计，有话好好说·····	42
1. 啰唆夸张变明确简短·····	43
2. 长篇大论变真诚共鸣·····	44
3. 针锋相对变沉默是金·····	44
4. 挖苦讥讽变善意提醒·····	44
5. 怀疑警告变表达关心·····	45
6. 责怪辱骂变倾听关切·····	45
7. 消极打击变开心乐观·····	46
8. 东拉西扯变就事论事·····	46
9. 严厉专制变弹性灵活·····	47
10. 空洞过度变具体适度·····	47

第三篇 大自然的治愈力

大自然的治愈力·····	50
1. 走出去接地气·····	50
2. 大地母亲的按摩·····	51
3. 大自然是心之所向，只谈快乐不谈牺牲·····	52
4. 我们和孩子同是自然之子·····	53
大自然的引导力·····	54
1. 大自然教我们珍爱自我，拒绝虚弱的父爱母爱·····	54



2. 大自然教会感恩生命，感恩父母	57
3. 大自然教会我们身心清淡	58
过度刺激迷失自我	60
大自然是教育	65
1. 大自然中到处是“为什么”	65
2. 在大自然中找到意义	66

第四篇 不学自然无术

为什么学习	74
1. 学习不是为了升官发财	75
2. 学习为了让人快乐而富有价值	77
爱上学习	81
1. 爱上学习之学科审美	82
2. 爱上学习之学科趣味，如化学、物理，生物，地理	86
3. 爱上学习之老师和爸妈的努力方向	89
4. 科学家也能有文艺细胞？尽量不要让孩子偏科	90

第五篇 读书是王道

开卷有益	94
培育从阅读开始	95
反阅读	97
1. 电视和网络不能代替阅读，干扰静心思考和培养惰性	97
2. 阅读和电子游戏	99
读书和神圣无关，但有关愉悦	101
“浅阅读”	102
1. 养成好的阅读形式，不要让你的孩子形成浅阅读	102

2. 引导阅读方向	103
什么是“科普”	104
好书推荐	106

第六篇 享乐和发展

人离不开“玩”	110
游戏似禅修和催眠	111
1. 游戏的脑电波	111
2. 与游戏相通的禅修和催眠	112
玩游戏可以预防心理问题	113
1. 控制世界的力量	113
2. 游戏治疗	115
在享乐也在发展	117
1. 游戏在为未来做准备	117
2. 游戏边缘化	117
3. 你是否还有投入游戏的能力	118
4. 投入游戏，深入发展	119
怎样教孩子学会玩	120
1. 在玩中锻炼身体，交友和学习做人	120
2. 归来吧，消失天涯的游戏	120
3. 有钱才能玩吗	122
自然游戏和非自然游戏	124
1. 自然游戏和非自然游戏的区别	124
2. 自然游戏是红花，非自然游戏是绿叶	126

第七篇 丢了魂的孩子

易成瘾人群	130
-------------	-----

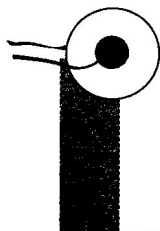


1. 易成瘾之青春期无限延长	130
2. 易成瘾之与父母关系紧张	132
3. 易成瘾之经验剥夺	133
4. 易成瘾之自我认知不清	137
5. 易成瘾者缺乏友谊	140
6. 易成瘾者好异想天开	141
易成瘾的学业阶段	142
1. 厌学、逃学或辍学者	142
2. 学业转折期（初一、高一、大一）	143
3. 假期（周末、寒假、暑假等自主时间）	144
易成瘾的五大生活危机	145
1. 转学	146
2. 学校寄宿	147
3. 学习成绩下降	148
4. 父母离异、关系恶化或丧亲	150
预防网瘾恶化的重要阶段	151
1. 网瘾的必经之路	151
2. 恶化的重要阶段及措施	152
成为职业玩家——是网瘾患者的出路吗	153
写给沉迷游戏的朋友们	156

● 第八篇 要心灵成长，也要学业发展

学会学习	160
形成良好的习惯	160
1. 条理性	161
2. 时间管理	162
3. 专注力	164
4. 排除干扰	164

5. 思考惯性	165
6. 善于补过	168
讲究学习效率	168
1. 保证积极的学习状态	168
2. 学习环节的把握	169
抓住学业关键期	172
1. 生命的最初几年	172
2. 小学一年级是学习习惯形成期	173
3. 小学四年级是习惯定型的关键期	173
4. 初中阶段是学习技巧生成期	174
5. 假期不是完全放松期	174
扫清学业障碍	174
1. 孩子好像不是读书那块料，努力了还是成绩平平怎么办	174
2. 孩子已经退学在家该怎么办	176
3. 孩子每门功课都在班上垫底怎么办	177
4. 怎样区别对待不同学业阶段的家庭作业	177
5. 孩子不想做家庭作业怎么办	178
6. 如何避免老去提醒孩子做作业	178
他山之石可以攻玉——成才八大“石头”推荐	179
1. 家务劳动	180
2. 习练太极拳	182
3. 阅读	183
4. 学习围棋	186
5. 去博物馆	188
6. 旅行	189
7. 学一门乐器	190
8. 写毛笔字	192
写给不太开心的父母	194



第一篇

——>>> 父母从这启程

- 为人父母是个职业，需要职业技能，现在当父母注定比前辈们困难。
- 如果你追求高品质的养育，最好的办法就是和爱人一起来学习。
- 为人父母前，先和自我对话，从自己的行为中去发现童年的痕迹。
- 摆脱成长中的阴影，实施“再见”行动，告别原生家庭、告别悲伤。
- 一份高质量的亲子依恋关系，不是依赖于父性和母性的本能，在情感之上还得有理性的力量！理性的力量是学习得来而非天生的。
- 安全性的依恋不是无原则的一派温柔。
- 早期的安全依恋不能确保在未来生活中有良好的适应；非安全依恋也不意味着注定生活质量很差。
- 血缘关系不等于血肉之亲，孩子成长早期勿远离。

父爱母爱常被称做一种天性，无须学习，如果跟随天性和本能，就能带来令人开心的培育吗？

其实我们不能大意，即使是天性，也有可能被扭曲，缺乏技巧和理性应对的天性最终还是可能会带来伤害，这不是简单一句：“我做的都是为孩子好，怎么可能害我自己的孩子呢？”就能解释的。

有太多感觉自己失败的父母就是稀里糊涂地面临养育困难，他们显然不是成心出了差错，而是不知道自己原来的做法有失妥当。

所以，“为人父母”的过程并不轻松，必定会遇见困难，那些没有信心和决心战胜困难的人，在生孩子之前真的需要再三斟酌，那个来到你身边的“小天使”，让你欣喜若狂，有时也会让你抓耳挠腮。

当年迈时，一切再回首，发现我们的成长和孩子的成长在一起，如此的紧紧相随，一切感受都那么无可替代和复制。生儿育女的过程无关完美，但真的有关幸福。

本篇无意于让父母觉得养育路上不是一帆风顺而生出悲观情绪，而是责任如此重大，我们需要脚踏实地的乐观精神和从现在做起，从此刻做起，行动如风而非空谈的理想主义。

② 为人父母是个职业，需要职业技能 ②

1. 现在当父母注定比前辈们困难

不少家长迷惑地对我说：“我们年幼时没那么好的条件，也没那么多的问题，有时家里孩子好几个，父母还要养家糊口，根本顾暇不及，更谈不上什么心理关怀，也就长这么大了，怎么现在教育孩子这么不容易，好像一不留神就会犯错误似的？”

时代变了，社会生活和环境变了，现在做父母是注定比我们的父辈或者祖辈更困难。社会对这个角色提出了新的要求，更何况家庭教育本身就是一门科学，有一整套理论知识和实践经验，仅凭个人教育经验必然感觉无力。

从前是计划经济，读书好端个铁饭碗，生活衣食无忧，混个资历，还可能升官。再往从前是小农经济，以家庭为单位，好好听爹的话，搞好



这一亩三分地，就有吃有喝了，什么独立创新意识没多大用处，只要听话，顺从父母就好，缺乏独立能力不仅能适应当时的社会，反而有助于家庭稳定。

而今天，经常挂在嘴边的是知识经济，信息时代，创新意识，综合素质，复合型人才这样的字眼，这样对人才的要求必然更多了，大学毕业找不到工作的人不在少数。所谓的综合素质和创新意识都不是天生的，也不是死读书就能学来的，那需要有意识的培养，所以说每天执著于考多少分数是不够的。

值得一提的是网络，正在改变人的生存方式。若干年前你能想象有一个快乐的小屏幕，里面可以交谈可用通话，消闲时看电视电影、听音乐，联络用电子邮件，写文章用电脑，获得信息可通过“高速公路”，回忆青春往事只需翻看文件夹里的视频，交友结友可通过Internet，连媒人也变成了“电子红娘”……可以和人打游戏，可以和大洋彼岸的人谈情说爱？

王勃早说过：“海内存知己，天涯若比邻”。当时这位古人应该是在YY（网络用语：不合实际的想象），怎能想到现在变成现实了。

2. 如果你追求高品质的养育，最好的办法就是来学习

什么工作没有节假日，没有加薪，不能辞职？

你需要一直在工作，或者随叫随到，且至少会让你持续工作18年甚至更长？

知不知，上，不知知，病。

《道德经》

目前这项工作的难度看来比以前那个时代更难？

这个非同寻常而又如此不易的工作，就是为人父母，现如今的养育任务，较从前更为考验父母，所以生儿育女之前先做好心理准备。凡事心里有个预期，并适当学习一些问题的应对技巧，当困难来临时心情也许会泰然一些，情绪没那么紧张，心里有底处理起问题来才会更有效率。

所以，想要做个好爸爸或好妈妈需要有备而来，其俨然像个职业。而且父母的工作不能由旁人替代，尽量不要把孩子托付给旁人教育。

当我们怀着满腔爱意上岗时，先需要了解相应的职业精神和职业技巧，

虽然没有人会为了养育子女去取得某些资格。但家庭的冲突就是源于父母无法解决的问题。

这些并非无师自通，是要通过有意识地学习才能掌握的。

没有无知的父母，只有没有学习精神的父母；没有笨爸笨妈，只有懒爸懒妈。

父母理应得到各种帮助、知识和支持。而事实上父母给予的总是很多，得到的却很少。所以社区或者某些机构可以尝试开展一些工作，为父母提供一个场所来提供养育建议或者彼此安慰，即使只是一个拥抱或几句言语，也可以让忧虑的父母平静下来。

当然，有一天孩子眼神明亮的看着你说：“爸爸，妈妈，你们是最棒的！”你将会品尝到世界上最美的甘露。

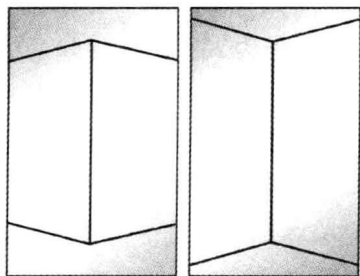
有的父母说通过学习，知道正确的育儿方法是什么，可能还是不容易达到很满意的状态。那就不要苛求，因为你已经尽力了，而且做不到最正确（这世界没有真理，我们只是尽量让自己离谬误稍远点），但你至少不会轻易去犯错。

可是，如果完全跟着感觉走，过于相信自己的本能，那结果就不好说了。你的感觉会骗你吗？（参看快乐链接图片）其实，产生错觉不是件很困难的事。

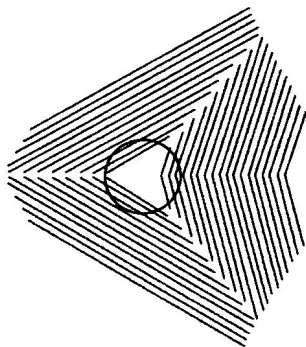


快乐链接 你的感觉会骗你吗？

长短错觉



图中的圆是个正圆形吗？





成为好父母

1. 先和自我对话

如果父爱母爱不善加利用，可能会造成这份爱的质量有所降低，那么有哪些因素会带来影响呢？

让我们先来看看你的环境条件和个人特点：

你的经济拮据吗？

住房拥挤吗？

身体健康吗？

你觉得自己小时候幸福吗？

你容易闷闷不乐，情绪低落吗？

你们夫妻之间感觉恩爱吗？

宝宝降生后和你在一起的时间多吗？

你们起初想要这个孩子吗？

你认为宝宝是生不逢时吗？

如果以上内容的回答是负面的，尤其是存在不止一项内容的负面答案，就要引起关注了。

尽管我们不能断言：恶劣的环境条件一定会导致母爱的缺乏，但有一点是毫无疑问的，那就是母爱的技能只有在适宜的环境中，才能得到最好的发挥，就像适合发芽的温度。

2. 从自我行为中发现童年的痕迹

工作中遇见这样一对母女，女儿对妈妈充满愤怒，妈妈哭诉：女儿经常让她跪在自己家门口的马路中间，人来人往，妈妈觉得很是不好意思，只能把头深埋下来，女儿立即冲过去，扇了她两耳光，厉声说：“把头抬高跪正喽，谁让你低下头！”妈妈只能照做跪了一上午。

这实在是令人无法理解的场景吧，那么让时光倒流到女儿童年的时候，她爸爸长年在外工作，而且有了外遇。妈妈性格暴躁易怒，打骂是家常便饭，所有的家庭用具，扫帚、板凳、筷子、碗等通通都是武器。

有一次，爸爸好不容易回来了一趟，买了精致的礼物送给女儿，妈妈把

看起来极其诱人的礼物放在桌上，让女儿坐在一米远的椅子上，故意让她眼巴巴地盯着那礼物，只许看，不许摸，更不许拆包装，折磨着她。孩子实在忍不住，咽着口水，蠢蠢欲动，抬起屁股准备去看一眼礼物。突然，“嗖”地一记耳光从天而降，脸上立马几根红印：“让你动！有本事你再动，看我不打断你的腿！”最后女儿也不知爸爸买了什么送给她。

是从什么时候妈妈和女儿的地位发生了这么大的改变呢？有一天，妈妈拿着晾衣竿准备抽打女儿，牛高马大的女儿迅速夺下，同时反扣住妈妈的手：“臭婆娘，让你再敢打我！”

这对母女看起来匪夷所思，上述个案中的母亲性格的确易怒，可在常人看来她的做法已经有些变态了，她为何成为这样呢？她真的那么厌恶自己的亲生女儿吗？

她的直接刺激事件是与丈夫感情不好，丈夫在外做生意有外遇，想和她离婚，她就是不离，为的是不便宜了别的女人！她没有力量去接受丈夫外遇的事实，越不面对现实心里越痛苦。在漫长的等待和失望中，正常的情感被扭曲了，变成了怨妇加弃妇，最后干脆是个悍妇，孩子成了出气筒。

当女儿渴望礼物时，她对女儿的折磨，已经被她想象成她在惩罚那个负心汉。抽打女儿时的快感被无意识地演变成在报复那个无情的人。

女儿没有得到双亲之爱，她当然也没学会怎么去爱，她从妈妈那儿学会的是暴力、愤怒和抑郁，从爸爸那儿学会的是淡漠和疏远。成年后的她如法炮制的对待她妈妈。

那这个女儿如果等她自己将来有一个女儿会怎样呢？她的恋爱会顺利吗？接下来的生活又会怎样呢？

学术传真

《变态心理学期刊》(Journal of Abnormal Psychology)在1987年曾经刊载一份研究，特别针对有“行为障碍”(即有暴力倾向)的女孩进行探讨。结果显示，有暴力倾向的女孩，她们的母亲所展现的敌意特质不但高于其他母亲，而且亲子间在敌意性格上的关联程度，也以同性的亲子之间最为显著。该研究的作者因此得出以下结论：“父母的行为，尤其是母亲的行为，很可能成为女儿仿效的对象。”