

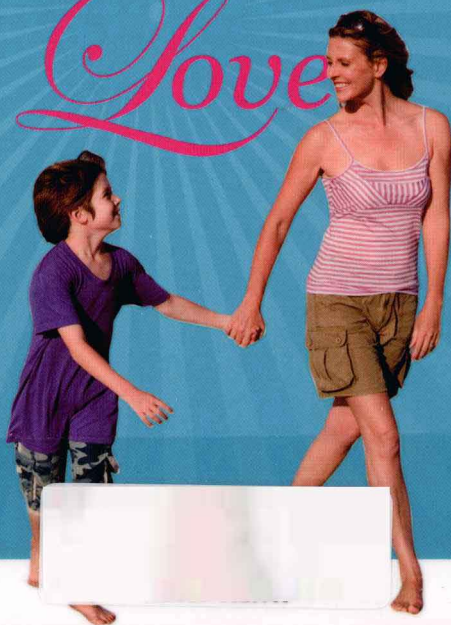
[美] 杰夫·伯恩斯坦 著

王俊兰 译

给你的孩子 正能量

Liking the Child You

Love



消除有毒想法，提升亲子关系

父母对孩子的看法，影响着孩子的人生。由于各种原因，父母们经常在有意识或无意识中，对孩子抱有“有毒”想法，并且不愿意正视。这些有毒想法，会造成负面的情绪和行为，对孩子和家庭幸福造成危害……如何消除对孩子的有毒想法，给孩子源源不断的正能量，就是这本书的主要内容……

北京联合出版公司

消除有毒想法，提升亲子关系

给你的孩子 正能量

Liking the Child You

Love



[美] 杰夫·伯恩斯坦 著

王俊兰 译

北京联合出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

给你的孩子正能量 / (美) 伯恩斯坦博士著; 王俊
兰译. —北京: 北京联合出版公司, 2012. 7
ISBN 978-7-5502-0925-1

I. ①给… II. ①伯…②王… III. ①家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 159238 号

LIKING THE CHILD YOU LOVE by Jeffrey Bernstein, PhD
Copyright©, 2009 by Jeffrey Bernstein
Simplified Chinese translation copyright© 2012
by Jing Hua Publishing House
Published by arrangement with Da Capo Press, a Member of Perseus Books Group
through Bardon-Chinese Media Agency
博達著作權代理有限公司
ALL RIGHTS RESERVED

给你的孩子正能量

作 者: [美] 杰夫·伯恩斯坦

译 者: 王俊兰

选题策划: 北京天略图书有限公司

责任编辑: 李征

特约编辑: 王小彬

责任校对: 杨娟

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京市业和印务有限公司印刷 新华书店经销

字数 190 千字 787 毫米×1092 毫米 1/16 16 印张

2012 年 8 月第 1 版 2012 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5502-0925-1

定价: 28.00 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: 010-65868687

引 言

好父母与“有毒”想法

没有任何事情能比你——孩子的父母——对孩子的看法更能影响孩子了。作为父母，我们努力喜欢自己所爱的孩子。我所说的“喜欢”，是指对孩子的想法、反应、态度以及价值观的一种正面感受。作为父母，当我们感觉喜欢孩子的所作所为时，就会对其“喜悦非常”。然而，当不喜欢自己孩子的态度和行为时，我们就会失去那种温暖、舒适的感觉，一切都会变得令人不愉快。虽然大多数父母的确爱自己的孩子，但是当他们发觉自己对孩子有不那么好的想法时，就会深感不安。

养育孩子有时会成为极大的挑战。我想起了几年前的一件事，有一天，我在让孩子们打扫他们的房间时遇到了麻烦。我立即感觉到，他们不按照我的要求去做——实际上是不按照我的命令去做——是不尊重我。我非常沮丧，至少可以这么说。所以，在这件事情过去之后，抱着“父亲知道什么最好”以及自己是个训练有素的心理学家信念，我用了自己最拿手的处理办法——是的，我给我母亲打了电话，向她大发牢骚。

因为我曾经写过几本养育孩子的书，你可能会认为我能很轻松地处理自己孩子的问题，对吧？但那天不是。而且，坦率地讲，和你们一样，在那些日子里跟孩子发生的不愉快，我自己也负有责任。尽管我非常爱我的孩子，但我仍然要与心中对孩子的无名怒火作斗争。这么说吧，作为父母一直是并将继续是我所遇到的最具有挑战性的工作。这是一种真正的爱的辛劳。

我对母亲倾诉的那些折磨着我的想法是什么呢？也许你也能列举出来：

“无论我为他们做什么事情，他们都不感激。”

“他们被宠坏了。”

“他们要把我榨干。”

“好吧，就让他们懒去吧，总有一天他们会吃苦头的。”

“他们说恨我，很好，我对他们同样也没什么好感。”

我当时说的远不止这些，但你明白我的想法。那天，我母亲听我唠叨了半天，最后帮我平静了下来。在对母亲那充满理性和鼓励的话语进行思考之后，我终于有了一种醍醐灌顶般的感受：尽管我们大多数人心烦时都知道自己心烦，但却没有清醒地意识到自己的想法对我们情感的起伏起着多大的作用。**大多数父母都忽略了他们对孩子的看法会在多大程度上影响自己对孩子的感觉和反应——无论是好的还是坏的。**

没错，你也许会说：“嗨，杰夫博士，别开玩笑了！作为一名心理学家，你是什么时候才最终想通这一点的？”我的回答是：有时候，最浅显的真理是最难以发现的。那天，当意识到这些想法具有何等巨大的影响时，我吃了一惊。这时，我才清楚地知道，我的大发脾气如何干扰了自己对孩子们需求的准确理解。

在过去的二十年里，我跟 2000 多名父母和孩子打过交道，他

们或者是客户，或者参与了我的研讨班，我一次又一次地亲眼看到父母们深陷于有毒的想法中。鉴于现代生活的快节奏以及我们面临的压力，这个问题只会进一步恶化。随着对这个问题的深入思考，我意识到了这个问题是多么普遍，潜藏着多大的危险。

比如，丹娜，一位来我这里进行咨询的被激怒的母亲，她那天表达了我许多父母身上都看到过的沮丧感。“杰夫博士，我感到这样说很内疚，但我就是觉得很多时候不再喜欢我那个让人讨厌的11岁女儿了。我真不明白事情怎么会弄到这一步。”丹娜的眼眶里噙满了泪水。

我的另一个客户，朱利安，是三个十几岁的孩子以及一个新生儿的父亲，他用一种较为幽默的方式表达了与丹娜同样的担忧。他说：“杰夫，现在我明白为什么有些动物会吃掉自己的幼崽了。”

作为父母，我们希望自己的孩子能够感觉到被爱、被理解、被认可和被赏识。为此，我们甘愿为孩子作情感、精神、身体、物质，以及我们所能想到的其他任何方面的付出。然而，许多父母发现，当他们竭尽所能为孩子奉献时，内心却充满了沮丧感。这是因为，当我们遭遇孩子带给我们的挑战、困难甚至挑衅行为的打击时，我们很容易认为自己很悲惨。这些想法很常见、很正常。但是，了解父母们会产生的有毒想法，实际上能够改善孩子的对抗行为，并使你拥有一个更令人愉悦的家庭关系。

如果你正在读这本书，那么我猜你也有如上面提到的这些父母相似的感受，至少时不时会有这种感受。也许你希望自己能挥动神奇的“满意之魔杖”，使你的孩子最终变得更容易处理！然而，现实却是，养育子女是一个非常大的挑战。

好消息是——你并不孤独。事实上，当你意识到有多少父母

和你处境相同时，你可能会大为惊讶。世界各地的父母们——无论是已婚的、再婚的、单身的、丧偶的、年轻的，还是年老的——此时此刻，都受够了。去超市看看，去游乐场瞧瞧，或者甚至在饭店里竖起你的耳朵，你就会看到并听到遭遇各种各样问题的父母们。他们郁郁寡欢、厌烦、疲惫不堪，这一切都源于被我称为“父母受挫综合征”（PFS）的一种症状。我会在第1章详细介绍这种综合征。

养育为什么这么难？

从孩子小时候起，作为父母的我们就不得不为孩子人生的宏伟蓝图考虑。我们竭尽所能为自己的孩子选择最好的机会，并希望他们长大后能为自己作出最好的选择。具有讽刺意味的是，我们能否成为成功的父母，最大的挑战也许正是我们的焦虑：我们担心自己的孩子将来不幸福、不满意。

在养育孩子的过程中，我们为孩子设定的成功标准会高于我们自己成功的标准。我们希望在自已临终之时，知道自己对孩子所做的一切都是正确的。而且，大多数孩子都知道父母想把最好的给予自己。同时，当孩子们犯错误或者遭遇挫折时，父母会感同身受。这就加剧了我们作为父母的焦虑。

在很大程度上，正是这种焦虑导致我们产生了有毒想法。当孩子担忧时，我们往往会以一种负面或者夸张的方式进行思考——自然而然地就会往最坏的方面去臆想。这导致了更为糟糕的感觉：更多的焦虑，夹杂着气愤、伤心、无奈和挫折感。一些父母暗自在心中烦恼，而另一些则会失控，从而对孩子过度反

应，而随后许多父母又会产生极大的内疚感。可以肯定的是，在走进我办公室的孩子们当中，没有多少人会对这种无言的紧张感或者被父母大喊大叫感觉良好。

父母们经常发誓要“冷静”，要更多地理解孩子，要有耐心。然而，他们也被那些有毒想法所困扰，并会深陷在“父母受挫综合征”的魔力中不可自拔。如果不改变养育模式的话，你会始终唱着同样的“养育之歌”。

父母对孩子的看法影响着孩子的人生

父母一般是在孩子出现诸如激烈的语言或肢体冲突、焦虑或抑郁、违法行为、涉毒、与同龄人或家人之间出现问题，以及在学校遇到困难时来找我寻求帮助。通常，在我与孩子和他们的父母会面之后，会大大缓解这种紧张局面。

我乐意与那些正处于矛盾挣扎中的孩子们一道努力，因为在他们学会以更加有效的方式去处理问题的过程中，我自己也感到很有成就感。但是，与孩子们打交道通常也意味着同他们的父母打交道——而当孩子把他们搞得发疯时，父母们的心情一般不会那么愉快。做心理医生的时间越长，我就越感觉到父母在塑造孩子的人生方面有着多么巨大的影响力。在和父母们的共同努力之下，我们可以引导孩子们在处理所面临挑战的方式上，作出一些积极的改变。

尽管我的经验和努力能给人以帮助，但在帮助父母们认识他们自己在孩子的问题上所扮演的角色时，我还是不得不谨慎行

事。我绝不是在因孩子的问题而责备其父母。然而，对于父母们来说，了解自己的思维模式如何导致了他们和孩子之间的问题，对他们是很有启发的。简单来说，你对自己的孩子怎么想，会影响到你对孩子的喜欢程度，并会影响孩子对自己的悦纳程度。你对孩子的看法还会影响到孩子处理问题的方式。我们都知道，很多成年人会说，在成长过程中，拥有对他们深信不疑的父母对他们来说有多么重要。

根源确实在父母身上

因为本书中的例子绝大部分是以父母的想法为中心的，因此，似乎我过于强调了父母对孩子的行为应承担的责任。然而，当你暂时撇开孩子所做的事情，专心改变自己的想法和行为时，你对孩子的行为就会产生极大的积极影响。

你在本书中会了解到，你——而不是你的孩子——才是你的“父母受挫综合征”的根源。真正让你发狂的是你自己对孩子做或者没做的事情而产生的想法。一旦你学会控制自己的想法，你就能够控制自己的情绪和反应。而且，最重要的是，你和自己的孩子将会拥有一种更亲密、更容易彼此理解的关系。

我的第一本书——《为什么你不能读懂我的心？》，介绍的是配偶之间的有毒想法问题。从那时起，我已经写了两本有关养育的书，分别是《10 天还你一个不那么叛逆的孩子》和《10 天还你一个注意力不那么分散的孩子》。通过书信和电子邮件，来自世界各地的读者对这两本书表达了他们的赞美，这令我既惭愧，又感激。同时，我现在感到有必要大胆深入到大多数养育书籍所

不曾涉及的领域：深入到焦虑、沮丧的父母们内心深处的黑暗想法之域。

父母们对自己孩子的有毒想法，是一个尚未被承认、审视的大问题。然而，解决这个问题太重要了，因为，倘若对此置之不理，它就会产生负面的情绪和行为。这些负面情绪会对你的家庭幸福产生极大影响。这本书将帮助你克服自己的负面想法，以便使你在养育孩子的过程中头脑更清醒。在这本书里，我将自己在工作中提供给父母们的方法包括了进来。

当父母们初次带着孩子来见我时，我鼓励他们跟我说说他们孩子身上的积极品质——就当那些他们深爱着但同时又不怎么喜欢的孩子的面。这些父母都受着严重的“父母受挫综合征”的折磨，他们的孩子也承受着这些症状所造成的伤害。以记住孩子的优点为开端，我从第一天起就向他们灌输充满希望的正能量。我还向父母和孩子表明：我们对事物的看法的力量是何等强大。一旦父母们有了安全感并说出自己的沮丧感，他们也就明白了自己内心深处潜藏着的那些有毒想法——如果不清除的话——会怎样吞噬掉这些积极意图以及亲情。

无论你的孩子是偶尔行为难以对付还是经常叛逆，本书中的方法都会让你和孩子以及你们之间的关系获益匪浅。当你能控制自己的有毒想法，并能不再那么反应过度时，孩子更可能遵从你的引导，思想和行为上也不再那么具有破坏性。正如你将看到的那样，有毒的想法是刻板而不公平的，并且是被扭曲的认识——比如，“她做任何事情从来都不专心”。尽管你可能认为问题出在孩子身上，而你自己并不需要作出改变，但请你保持开放心态。你对有毒想法摆脱得越彻底，越真挚地尝试从本书所提供的知识中得到感悟，你的孩子也就越会变得更好。

我以前就有“有毒想法”

我曾经是个反应过度且易怒的父亲。摆脱自己的有毒想法，使我摆脱了自己的父母受挫综合征——这真令人高兴。不要误解，我现在仍然必须努力控制自己的想法。但是，一旦我学会如何去做，我就很快取得了极大进步。而且，控制自己的有毒想法，为我更好地理解自己的孩子扫除了障碍，其效果超乎我的想象。

我在人生中任何其他事情上的付出，都比不上在理解自己和理解孩子方面所付出的努力多。而我对孩子的理解越多，我从他们身上所获得的快乐就越多，他们从我这里获得的欢乐也越多。我给自己的最美妙的礼物就是：对我的孩子多一点耐心，多一份理解，少一些过度反应。我已经学会了如何以一种健康的视角看待事物。我的有毒想法再也不像以前那样严重地困扰并扭曲我的头脑了，不再像以前那样阻碍我与孩子建立良好关系并喜爱他们的能力了。我已经学会了赏识自己深爱着的孩子们，这让我欣喜若狂。

如何使用本书

第1~3章为理解什么是有毒想法以及如何留意有毒想法打下基础。第4~7章提供了更多的方法，以及与放松、留意有毒想法

和替代想法相关的工具。你将学会如何消除郁积的有毒想法，以及那些可能会突然爆发的有毒想法。你将学会如何克服危害家庭的九种有毒思维模式：

1. “总是或从不”的陷阱
2. 贴标签
3. 辛辣的挖苦
4. 猜疑
5. 有害的否认
6. 情绪过激
7. 激烈的指责
8. “应该”式的抨击
9. 厄运式的结论

其他章节将会为你提供一些用正面强化管教孩子的知识和方法，以及乐享作为父母的知识和方法。我鼓励你从现在起开始写日记，记录下自己的想法和感受。你對自己头脑中闪过的念头把握住的越多，对这本书中的方法运用得越多，你就越能主动、成功地作出积极改变。在各章里都有一些练习，并预留有空白，以便你写下自己的想法和思考。你很容易就能将那些表格复制到日记中。你可以把自己对书中内容所作出的任何反响、你脑海中浮现的所有想法统统写进日记本。你应该随心所欲地运用对你最为有效的表格，来记录你的想法和感受。

你将要学习如何为自己的大脑解毒，我感到非常兴奋。那些将本书中介绍的准则应用于自己孩子的客户们告诉我，一旦他们摆脱了有毒想法的枷锁，他们生活中所有的人际关系都得到了改善。他们发现，他们不但对自己孩子的感觉更好了，而且对自己

的配偶或伴侣、同事、朋友以及亲属的感觉也更好了。为什么呢？因为那些受着有毒想法折磨的人不仅会在亲子关系上出现问题，也往往会在其他人际关系中遇到麻烦。

大步向前，保持信心

如果你计划买一张专为恼羞成怒的父母准备的单程“机票”，我希望你还没有“登机”——至少在读这本书之前不要“登机”。请抓住享受亲子之乐的机会吧。毫不谦虚地说，利用本书中的建议和信息，我已经帮助 2000 多名父母和孩子拥有了更和谐、欢乐的关系。

没错，你现在可以用自己以前想象不到的方式喜欢你所爱的孩子了。你不必一直等到孩子年满 25 岁或者甚至 35 岁时才最终能彼此欣赏，才能让孩子感激你作出的牺牲和努力。相信我，随着你消除自己的有毒想法并且向好的方面转变，孩子的态度也会好起来。

你再也不会“突然之间”情绪失控并被这种不良情绪所挟持了。你会明白自己的有毒想法究竟是什么，并学会如何阻止它们控制你。而且，最重要的是，你将学会如何更喜欢你深爱着的孩子。

目 录

引 言

第1章 为什么爱孩子容易，喜欢孩子难

父母都爱自己的孩子，但有时会不喜欢他们。这是因为父母们的担忧和焦虑导致他们产生了各种有毒想法，深陷在“父母受挫综合征”的魔力中不可自拔……

做父母很难，但你无法放弃 / 5

处理负面情绪并不容易 / 7

你的想法才是罪魁祸首 / 8

原生家庭的经历也影响着父母 / 10

每个父母都有自己的养育观念 / 11

风险极高 / 12

你无法掩饰对孩子的不喜欢 / 14

不喜欢会使理解消于无形 / 15

仅有爱是不够的 / 16

仔细考虑“应该”的问题 / 18

- 父母的“不喜欢”是情感炸药 / 19
- 倾听你父母的声音 / 20
- 孩子并非唯一受害者 / 21
- 无论好与坏，都是由你的意识决定的 / 21

第2章 不要陷入有毒想法的泥潭

你对孩子的有毒想法，会损害亲子关系、与家人的关系。因此，你必须先了解自己脑子里每天都在进行的“自我对话”……以找出并消除你的有毒想法，这是使你保持平衡、成为更有效的父母的关键技能。

- 有毒想法为什么是一个严重问题 / 26
- 一生的纽带 / 28
- 什么是自我对话，它是何时变有毒的 / 29
- 后果：当父母的想法被污染时 / 31
- 积极的养育不只需要积极的思考 / 33
- 不切实际的期望会导致沮丧 / 35
- 为什么有毒想法如此难以捉摸 / 36
- 为什么有毒的自我对话会让父母养育压力大 / 38
- 有毒的自我对话的原因 / 39
- 你的自我对话 / 40
- 你的头脑强烈影响你的感受 / 43
- 有毒的想法会自我实现 / 44
- 有毒想法导致家里的有毒行为 / 44
- 控制你的有毒想法 / 45
- 如果不能摆脱有毒思维会怎样 / 46

第3章 九种有毒思维模式

作为父母，要正视那些导致你和孩子关系紧张的黑暗而隐秘的想法。这样，孩子就越信任父母，越愿意向父母敞开心扉……

你的控制力比你想象的强 / 51

九种有毒想法 / 53

当你进一步思考有毒想法时 / 73

第4章 消除习惯性的养育压力

一切都源自你自己的内心。你的压力，是造成你的有毒想法的一个重要原因。这一章会告诉你如何放松身心并安抚自己，这是向成为有效的父母迈出的一大步……

压力 / 76

救命！我觉得自己失控了 / 77

养育压力是无法避免的 / 78

压力的潜在原因 / 79

有压力的父母会给孩子造成压力 / 80

你不是只有养育压力 / 82

缓解养育压力的 17 种有效方法 / 84

第5章 做一个更留意的父母

“留意”会使你真正注意自己的有毒想法，使你对孩子做出更成熟而理性的反应，会防止你因为养育压力而感到沮丧或气馁，或成为一个动不动就发脾气的过度反应的父母……

- “留意”的作用不可估量 / 100
- 了解自己有毒想法的四个步骤 / 100
- 你的头脑与内心一样重要 / 114
- 想法不同，结果不同 / 116
- 证明给自己看 / 117
- 着眼于奖励 / 121
- 不容易，但能做到 / 122

第6章 消除郁积的有毒想法

这些有毒想法是随着时光的流逝而慢慢郁积起来的，会导致父母以冷漠、厌恶的态度对待自己的孩子，并与自己的孩子感情疏远……通过寻找积极的证据，你就能以更平衡、更健康的想法替代它们，从而把这些垃圾从自己的脑海中清除出去……

- 把自己从“总是或从不”的陷阱中解救出来 / 126
- 放弃贴标签行为 / 133
- 不再说挖苦的话 / 139
- 把自己从猜疑中解放出来 / 141
- 找出有害的否认 / 146

第7章 消除“突然爆发”的有毒想法

这些有毒想法常常由“火花”很快变成突然的爆发。同样，替代想法是“解毒剂”……

- 平息过激情绪 / 151