



好父母是学来的!

努力成为让孩子**感觉温暖**的父母

——温暖不仅是一种态度，更是一种**心理品质**!

# 做**温暖**的父母

## 理解孩子的心理语言

苑 媛 张志强 © 著



北京师范大学出版集团  
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP  
北京师范大学出版社

# 做温暖的父母

## 理解孩子的心理语言

苑 媛 张志强 © 著



北京师范大学出版集团  
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP  
北京师范大学出版社

---

### 图书在版编目(CIP)数据

做温暖的父母——理解孩子的心理语言 / 苑媛, 张志强著.  
—北京: 北京师范大学出版社, 2014.7  
ISBN 978-7-303-12718-4

I. ①做… II. ①苑… ②张… III. ①心理学研究—家庭教育 IV. ①B84

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第032804号

---

营销中心电话 010-58802181 58805532  
北师大出版社高等教育分社网 <http://gaojiao.bnup.com.cn>  
电子信箱 beishida168@126.com

---

Zuo Wennuan De Fumu: Lijie Haizi De Xinli Yuyan

出版发行: 北京师范大学出版社 [www.bnup.com.cn](http://www.bnup.com.cn)  
北京新街口外大街19号  
邮政编码: 100875

印刷: 三河市兴达印务有限公司  
经销: 全国新华书店  
开本: 160mm × 230mm  
印张: 12  
字数: 123千字  
版次: 2014年7月第1版  
印次: 2014年7月第1次印刷  
定 价: 35.00元

---

策划编辑: 何琳 责任编辑: 何琳  
美术编辑: 王齐云 装帧设计: 国美嘉誉  
责任校对: 李菡 责任印制: 陈涛  
营销编辑: 周明子

### 版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825

## 读懂孩子 成长自我

我们常常活在想象当中，脑海里充斥着太多的“想当然”。问生气的爸爸：“你为什么生气？”他很可能会说：“还不都是我儿子惹的我！”如果去问儿子：“你为什么惹爸爸生气？”儿子很可能梗着脖子说：“我哪惹他了，是他自己爱生气！”

心理咨询工作做得越久，就越有一种体会：伤害源于无知。我们每一个人都有心灵伤痛，或是敞开的伤口，或是结痂的疤痕，或是岁月的纹理……仔细回味，所有的伤痛，无不源自人性最深处的爱。起因是心理的，可以用心理行为来表达，也可以用象征性的身体语言来表达。

譬如：仇恨是失望的爱；胎儿早产是因为感觉“住不下去了”；便秘是情绪的压抑；腹泻是情绪的摆脱；呼吸困难由令人“窒息”的母亲所引发；胃部不适是因为有“消化不了”的人或事；皮肤生病是受到较大的情感困扰；哮喘是压抑的哭泣；乳腺癌是把别人看得比自己重要；神经性厌食症是在潜意识里拒绝妈妈的爱；等等。

如果我们愿意知道什么是健康的爱，并且努力地去实现它；如果我们敢于探索痛苦的根源，并且给它一个释放的机会；那么，我们一定可以避免许多不必要的代价！

临床实践工作不断验证着一个“真理”：孩子的问题在父母，父母的问题在童年。但是，很多时候，并非父母做错了什么，而是他们



没有想到，他们不知道真正的后果是怎样的，甚至他们自己小时候也经历了爱的缺失。举个简单的例子，几乎所有的父母都明白应该帮助自己的孩子，可是有时会忽略一件事：帮助孩子时，也要给他面子，保护他的尊严，他才会发自内心地感激父母。否则，父母越帮他，他就越恨，因为父母的强大让他感觉自己是“无能的”“弱小的”。

因而，好父母不是天生的，是学来的。最需要学习的，就是努力成为让孩子感觉温暖的父母——温暖不仅是一种态度，更是一种心理品质！

清代有一位名医叫喻嘉言，他在著作《寓意草》的“序”里讲过，很多人都认为他高明的医术是从纸上得知的，也就是从书本里学到的，认为他博闻强记，治疗效果非常好，实际上并非如此。他说，真正的医生是在遇到病人时，能够静下心来，深入体会病人的痛苦。当医生达到这种状态的时候，就能找到解决问题的方法。否则，给病人吃多少药都很难见效或者除去病根。

如果将喻嘉言的这段话应用到亲子关系上，也未尝不可。倘若父母没有进入孩子的内心，只是简单地使用了一些所谓技巧或方法，孩子的问题仍然难以真正解决。

本书之所以命名为《做温暖的父母——理解孩子的心理语言》，是想与各位读者分享一些心灵养育的理念：

1. 好父母并非与生俱来，需要像孩子一样去成长！
2. 父母的态度远比具体的教育方法和技巧更为重要！
3. 当父母发现教养方式不够妥当或出现偏差时，补偿孩子的最好方式不是道歉认错买礼物，而是更好地去照顾孩子！
4. 父母给了自己成长的机会，也就给了孩子更爱父母的机会！

这本书看上去是写给父母的，其实，它适合所有的成年人来阅读。没有父母身份的人，尚未走入婚姻殿堂的人，没有踏上恋爱旅程的人，或者决定独自行走生命之路的人……可以从书里读

到自己的心路历程，可以触碰到父母的内在体验，尝试着从心理学的视角来解读自己和父母，从而也就更容易读懂自己，理解父母，理解身边的许多人……因为懂得，所以慈悲！

人与人之间，亲子之间，了解越多，理解越多，融洽也就越多。父母们往往都是非常愿意去了解孩子的，希望能够与之融洽相处。只是苦于没有找到总是行之有效的途径和方法。心理学为我们带来了这种可能性——提升智慧与力量，建设亲密关系与亲子关系，感受真正的心灵“相遇”，从而创造家庭的和谐，重塑灵性的成长。

在这本书中，有些观点可能会挑战您以往的理念或思维，甚至会被您质疑，但我们仍然决定呈现给您。因为我们觉得，作为常年工作在一线的心理学者，有责任告诉大家真相。我们承认，一些观点来源于大量的临床实践，来源于心理咨询案例，来源于心理咨询师的自我成长经验，目前还无法用标准的科学实验去“证明”或“证伪”，然而，它们仍不失为一种“真相”。这恰恰是心理学的另一种魅力。

阅读本书时，若有某段文字或故事唤起您一丝的不快，或是引发了不愉快的回忆，希望并未削弱您继续读下去的热情。请把这些时刻视为成长的机会。

电影《剑雨》里面曾有一段如诗如画的经典台词。借此，将它摘录下来，作为我们与天下父母的共同心愿吧！

我愿化成一座石桥，  
经受五百年的风吹，  
五百年的日晒，  
五百年的雨打，  
只求他从桥上走过！

苑 媛 张志强

01

第一章 胎内环境

- 02 一、子宫接纳与期待
- 06 二、胎儿期的心理体验
- 10 三、母亲与胎儿的互动

13

第二章 出生

- 14 一、肉体出生
- 15 二、心理出生

21

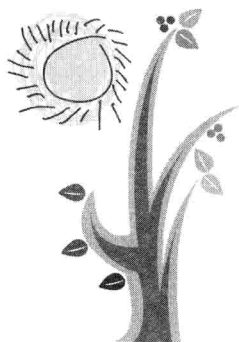
第三章 婴幼儿时期

- 22 一、婴幼儿的心理需求
- 25 二、身体接触与存在感
- 28 三、分离焦虑
- 32 四、依恋类型

37

第四章 儿童时期

- 38 一、儿童的心理需求
- 44 二、问题并非病症
- 47 三、请不要做“蜘蛛妈妈”



53

## 第五章 青春期

54 一、青春期的心理特点

60 二、问题并非病症

74 三、青春期的性教育

85

## 第六章 原生家庭构筑四种人生态度

86 一、我不好——你不好

88 二、我不好——你不好

90 三、我好——你不好

91 四、我好——你好

93

## 第七章 原生家庭孕育心理问题

95 一、精神遗传的发生

137 二、父母关系影响孩子

143

## 第八章 父母的自我成长

144 一、关系大于教育

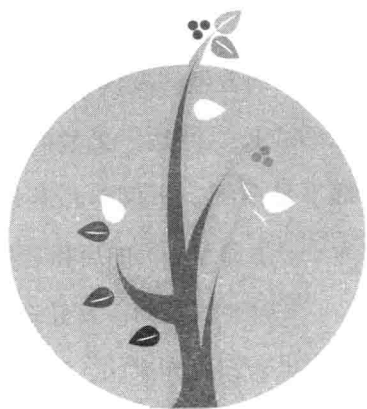
147 二、情绪管理

170 三、赞美有讲究

180 参考文献

183 结语





# 胎内环境

## 第一章



人们曾经一度认为婴儿是白纸，是后天的外在环境决定着婴儿的成长。但是，无数的事实与心理学的研究证明：婴儿从来都不是白纸。不仅婴儿不是，早在出生之前就已经不是了，因为——生命与心灵的启程是从受精卵或胚胎开始的！

受精卵或胚胎需要住在一个特殊的、粉色的房子——母亲的子宫里去发育和成长。这个发育成长环境尤为重要，它就是胎内环境。胎内环境是指母亲怀孕期间的生理状态和心理状态。子宫的温度、脐带的位置、血液、羊水的清洁与否、母亲的意愿、母亲的态度、母亲的情绪感受、母亲的语音语调、母亲的行动等，共同构成胎内环境。

胎内环境不是完全孤立的，不可避免地受到外在环境的影响，譬如：父亲的态度、家庭氛围、声音环境、色彩环境、气候或天气环境等。这些因素只是影响性的，并非决定性，最终会通过母体的过滤或转化而发生作用。换句话说，即使外在环境比较消极甚至恶劣，只要母亲的胎内环境够好，胎儿不会受到实质性的影响，仍然能够健康成长。

胎内环境犹如“真理”一般，奠定了胎儿生理发育和心理发展的基础。虽不至于决定人的一生，却能影响人的一生。

## 一、子宫接纳与期待

在现实生活中，并非每一位母亲都是发自内心地想要成为妈

妈，或者说，并非每一个孩子都是在母亲的真诚接纳中来到这个世界上的。

这里所说的“想”或“接纳”，不是指理性层面，而是指内心深处的态度，特别是潜意识中的态度，它带有情感色彩。一位身体健康的成年女性，如果在内心深处做好了想要当妈妈的准备，不出意外的话，她会比较容易受孕。可是，当她理性上非常想要孩子，而心理上并未做好准备，甚至在潜意识里并不想和“这个男人”有孩子的时候，受孕就会变得莫名其妙地困难，或者，受孕比较顺利，却在怀孕期间发生“意外”，诸如：先兆性流产、胎停育等。

我们身边还会出现另外一类事情：某些女性的身体并不十分健康，却能顺利受孕和生产。甚至有勇敢的孕妇带着子宫肌瘤去孕育自己的孩子，医生反复提醒她，随着胎儿在腹内的成长，子宫肌瘤也会长大，即使通过一些医学手段能够对肿瘤有所控制，临床上也确实有许多成功产子、同时切除肿瘤的案例，但风险总是存在的。这终归是一件很危险的事情。可是，仍然有许多这样的妈妈生下了健康的宝宝。

医学发达与医护人员的恪尽职守自然功不可没，究其深层的个体原因，恐怕我们很难否认母亲心理状态的强劲支撑。

成年女性是否接纳自己成为母亲，是否接纳一个新生命的到来，不仅影响着自己能否顺利受孕以及围产期的基本状态，还深刻影响着胎儿的发育和成长。

胎儿住在母亲的子宫里，完全依靠母亲提供营养。物质营养来



自母亲的生理状态，精神营养来自母亲的心理状态。任何一个方面的营养缺失或匮乏，都会给胎儿带来缺失感或匮乏感。如果只是因为身体条件带来的营养不足，母亲其实很喜欢、很接纳胎儿，那么，胎儿能够通过脐带流经自己身体的血液感受到母亲的接纳和喜欢，顶多是先天生理营养有些不足，并不会影响出生之后的母子关系。

如果母亲不接纳或者不喜欢胎儿，就会下意识地不愿意为胎儿付出那么多，而下意识的心理状态会影响其情绪，致使情绪变得消极，消极情绪又会影响到母亲的身体状况。所以，即使母亲的身体条件原本很好，却可能由于“不肯”付出而导致胎儿营养不足。这种情形会在孩子出生之后逐渐演变成母子关系问题。例如：母亲产后奶水不足或没有奶水；新生儿在某个阶段突然不喜欢吃妈妈的奶，甚至一吃就哭；婴儿频繁哭闹，致使妈妈无法安睡；对妈妈缺少亲近感和信任感；等等。

诚然，上述列举都来自心理咨询的临床经验以及心理咨询师的自我成长体验。请各位读者不要将其简单地反推！

例如，您遇到一个产后奶水不足的妈妈，就轻易断定人家不是真心地想要孩子，甚至得意地说出来。这么做无疑是“野蛮分析”，更是残酷的伤害。我们在书中呈现这样的分析，只是想让大家深入理解胎内环境的重要性，学会从更深的层面去理解母子关系，从而加以预防和改善。

除了子宫接纳之外，还有一件事值得注意：一旦怀孕，父母最好不要对胎儿有性别期待，尤其是母亲。

很多孕妇在怀孕期间对腹内胎儿是有期待的。我们姑且称之为“子宫期待”。这份期待同样会影响胎儿的发育和成长，甚至影响一生。

在临床上，心理咨询师们常常遇到这样的案例：有些女性非常优秀，要么兢兢业业，要么内外兼顾，堪称成功人士，骨子里却是自卑的。通过心理分析发现，她们不喜欢自己的性别，一生的努力似乎都在证明：“虽然我是女人，但我很棒！我一点儿都不比男人差！”她们到底在向谁证明呢？追根溯源，竟然无一例外地指向了亲生父母。她们的早年体验透露出惊人的相似：母亲怀孕时其实很想要男孩儿，出生后一看是女孩儿，很失望，有时还会在言语表情之间流露出来：“你要是个男孩儿就好了。”“我怀孕的时候，老人们都说是个男孩儿啊……”

有些父母在给孩子取名时直接表达了这种期待，譬如：“亚男”“晟男”“胜男”“如男”“依男”“连娣”“招娣”“引娣”（或谐音为“银娣”）……还有些父母索性给女儿起了男性化的名字，例如：“建国”“国强”“海峰”“志伟”……殊不知，名字本身就是一种心理暗示。当事人认同这种暗示时，就会努力地去实现名字所传达的深层意义——必须成功！必须证明自己！绝不示弱！不能让父母失望……

母亲对于胎儿的性别期待，可以像播种一样，给那些注定是女儿身的胎儿心里种下自卑的种子。虽然这颗自卑的种子有可能成为一种潜意识的动力，促动孩子性格刚毅、行为乖巧、学习优



秀、努力工作、佳绩不断……然而，她们内心深处的痛苦，谁人知晓？如果不是接触了心理学，接触了心理分析师，她们可能永远也不明白为什么无论自己多么努力奋进，而始终找不到成就感和满足感；也不明白为什么如此成功的自己，心底却有自卑感；更不明白为什么面对优秀男士的追求时，竟然觉得自己“配不上”对方；当然也就无从知道，为什么自己在怀孕期间异常焦虑，说不清自己在担心什么……

## 二、胎儿期的心理体验

胎儿通过脐带和子宫环境感受到母亲的喜、怒、哀、惧，这已成为不争的事实。

母亲的情绪状态不同，血液中各种激素的水平会随之发生变化，流经胎儿的血液把这些信息传递给胎儿，于是，胎儿感受到母亲的感受。因此，所谓“共生”不仅指母子共体，还指相互感受着彼此。

发展心理学研究发现，这种共生状态从胎内一直延续到出生后4个月。难怪母亲们常常反映，明明自己已经睡着了，却能突然感应到睡在婴儿床上的孩子，知道他是饿了、尿了、醒了，还是不舒服了，等等。

母亲安乐祥和，在心态上接纳胎儿，愿意付出爱，胎内环境便是舒适的，胎儿由此感受到安乐祥和，会“安静地”“快乐地”

发育生长，即使在子宫里伸胳膊踢腿，母亲也不会感觉不舒服。

如果母亲经常抑郁，内心充满无助感，胎儿感受到母亲的抑郁、无助，他会受此影响，可能放慢生长速度，可能出生后很爱哭，也可能长大后比较敏感。

如果母亲在怀孕期间总生气，时常跟家里人吵架、摔东西，羊水就会晃动得比较激烈，变得不够清洁，胎儿便感觉不舒服，非常有限的听觉让他听到外面有一种模模糊糊的、很难听的声音。长大以后还可能经常被这类“噩梦”吓醒：梦见自己独自待在一个黑乎乎的小房子里，外面不断传来鬼的可怕叫声。或是梦见地动山摇，自己无处可逃。这些可怕的画面与早期的胎内感受极为相似，或者说，这些相似的情境描绘并传达着他们的胎内感受：摇晃的、刺耳的、混浊的、难受的、不安全的。每当电影、电视出现类似的画面时，哪怕只是新闻报道，他们也会格外敏感，内心恐惧。只因“触景生情”——相似的情境触发相似的感受。

胎儿期的心理体验是一种情绪上的感受。当然，胎儿并不知道这些感受叫什么，大脑也没有发育到可以用语言或者形象去描述的程度，但是，这种模糊的情绪记忆却清晰地留存在大脑里。如果不接受深度的心理咨询，这种内隐记忆将伴随一生。

因而，他们需要通过潜意识的语言——梦——来不断地释放早期感受，以确保自己清醒时平安度日。随着大脑的发育，他们可以将这些感受转化成画面和意象。随着大脑的成熟，又可以将这些信息用语言或某种符号描述出来，或说、或写、或画……至



此，心理学家依据他们所描述的画面和意象的象征意义，解读出深藏其中的情绪感受，然后，陪伴和引导他们带着自知去释放这些压抑多年的消极感受，并运用科学的方法将这些消极能量转化为积极的生命能量。这是一个针对早期感受进行还原、释放并转化的过程。这个过程既具有心理咨询意义，又具有心灵成长意义。

胎儿期的心理体验不仅是一种情绪上的感受，还能够引发胎儿最早期的“选择”。

也许您会质疑，一个尚未出生的孩子，甚至未成人形的胎儿，怎么可能有什么“选择”？是的，到目前为止，我们无法用标准的科学实验向大家证明胎儿也有自由意志，胎儿可以进行某种选择。然而，太多的临床案例和咨询师的深度体验不断地显现出来：这件事确实存在。作为一线的心理工作者，我们也愿意相信这一点。

胎儿期的心理体验致使胎儿做出的最原初、最重要的一个选择是——“是否活下来”。

当母亲真诚地接纳怀孕这件事、营造出健康温馨的胎内环境时，胎儿一般都会选择“活下来”。当母亲的生理条件不够健康、但真心想要孩子时，如果意愿足够强烈，很多胎儿都会遵循母亲的意愿而选择“活下来”。当然，不排除通过医学保胎而挽留住胎儿的情况。

倘若母亲不喜欢怀孕、不接纳孩子的到来，有的胎儿会顺从地选择“离去”，出现流产的征兆。而有的胎儿仿佛更有个性，更



有生存的欲望，他们愿意忍受痛苦，坚强地“活下来”，致使故事的结局发生变化：第一种情况，任凭母亲千方百计地折腾，又蹦又跳，用手猛捶自己的肚子，抽烟喝酒熬夜，却都没有“赶走”孩子——孩子留住了自己的命；第二种情况，母亲原本准备实施流产手术，甚至已经来到医院，突然感应到孩子不想走，便下定决心生下这个孩子——孩子迫使母亲保住了自己的命。

以上两种情况活下来的孩子，在后天的性格发展中，往往呈现不同的特点：前者与母亲的关系容易两极化，要么非常顺从、讨好母亲，仿佛害怕母亲再想出什么狠招赶走自己，要么非常折腾母亲，处处跟母亲对着干，好似在“报复”母亲；后者则十分感恩或坚韧，并且能够促使母亲变得越来越坚强和独立。

在这里，我们还是要提醒各位读者，请勿简单地反推！

请不要武断地认为，凡是流产，必定是母亲不喜欢怀孕、不想要这个孩子，更不要批评她们。因为即使如此，她们也是由于心里有自己的“苦”，甚至她们自己都不知道“苦”从何来。

胎儿期的心理体验不但引发胎儿做出是否“活下来”的抉择，还影响胎儿的生存策略、早期的人生态度、基本的人格特质等。

以母亲的性别期待为例。著名心理学家朱建军教授提出，当母亲期待生男孩儿，胎儿却逐渐发育成女孩儿时，胎儿通常有如下选择，这些早期的人生态度会对出生后的人格发展产生比较大的影响。假设用语言来表述，可以是：