



女子安 天下安 系列之

成就孩子 先成就妈妈

安先生工作室 著

成就一个孩子就是成就一个家庭、一个家族！

众多一线实战心理专家、一线家庭教育案例 | 启发心灵之作

人民日报出版社

女子安 天下安 系列之

成就孩子 先成就妈妈

安先生工作室／著

人民日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

成就孩子先成就妈妈 / 安先生工作室著. —北京: 人民日报出版社, 2017.4
ISBN 978-7-5115-4673-9

I. ①成… II. ①安… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 093088 号

书 名: 成就孩子先成就妈妈
著 者: 安先生工作室

出 版 人: 董 伟
责任编辑: 杨冬絮
封面设计: 艺海晴空

出版发行: 人民日报出版社

社 址: 北京金台西路 2 号

邮政编码: 100733

发行热线: (010) 65369527 65369509 65369510 65369846

邮购热线: (010) 65369530 65363527

编辑热线: (010) 65363105

网 址: www.peopledaily.com.cn

经 销: 新华书店

印 刷: 大厂回族自治县彩虹印刷有限公司

开 本: 710mm×1000mm 1/16

字 数: 243 千字

印 张: 16

版 次: 2017 年 6 月第 1 版 2017 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5115-4673-9

定 价: 38.00 元

序一

PREFACE

两年前，安先生工作室创始人唐燕飞先生送给我一本人民日报出版社出版发行的《女子安 天下安》。当时一看到“女子安 天下安”六个字，就觉得这个选题太符合这个时代的需要了。今日又看到其系列篇《成就孩子先成就妈妈》，这本书的书名也突出地表达了本书的核心内涵。书中所描述的真实的家庭教育案例，有力地说明，妈妈在陪孩子成人与成才的路上，起着任何人都不可替代的作用。妈妈的一言一行都深刻地影响着孩子的精神世界，决定着孩子的未来。孩子是种子，妈妈是土壤。有什么样的土壤，就会培育出什么样的种子；同样，有什么样的妈妈，就会带出什么样的孩子。在这本书中，作者告诫天下的妈妈，包括单亲妈妈、再婚妈妈和所有为孩子担心焦虑的妈妈：正人先正己，成就孩子先成就自己。妈妈有了强大的内心，孩子才能幸福地做他自己，而非去与别人比较。这是一本好书，值得妈妈们用心读一读。



著名家庭教育专家



序二

PREFACE

推动摇篮的手就是推动世界的手。一个人从小到大，母亲的言传身教，包括母亲的形象、母亲的做人原则、天性、禀性都会在不知不觉中影响孩子的一生，可见母亲是多么重要的一个角色。女性既是孩子的母亲，又是丈夫的妻子，老人的孩子，担负着家庭、家族的希望。有句流传甚广的话“一代好母亲、三代好家庭；一代无好妻、十代无好子”就是真实的写照。

为弘扬和推广母亲教育，近年来安先生工作室积极倡导“安理念”，弘扬“安文化”，推广“安学院”，构建“安心社”，践行“安智慧”。2015年11月17日工作室与中国妇女发展基金会共同发起“母亲文化教育”公益项目，并先后出版了《女子安 天下安》《妈妈在 家就在》《安住心 世界就是你的》《心安天下安之问道〈论语〉》及当下的这本《成就孩子先成就妈妈》，与人民日报出版社及全国各省市新华书店到各地方政府机关、妇联、工会、企业、学校、幼儿园等机构进行了近300场巡讲活动，得到近百家主流媒体报道。

母智则子智、子智则家国智。

母强则子强、子强则家国强。

安先生工作室潜心研究“安”字：上为家，下为女。一个女人心在家，家就安了，一个母亲心安了，家庭、家族也就安了，一个家庭安了，社会就安了。家庭是社会和谐稳定的基石、母亲是家庭幸福和睦的核心角色、母亲的文化素质和教育水平关系着家庭发展、影响着国家未来和社会福祉。

《成就孩子先成就妈妈》这本书应运而生，希望让每个中国家庭都能做到“女人有根、男人有为、孩子有孝、父母有爱”，让每个孩子都能在家族发展的历史长河中做到让家族“富三代、贵六代、传承百代”。

安先生工作室

2017 年 4 月



目录

CONTENTS

PART ONE

爹娘不懂事

刘虹

- 假妈和假爸 005
- 假妈与“小男孩” 011
- 假爸和“小女孩” 015
- “小女孩”和“小男孩” 019
- 爹娘“中毒”了 023
- 终止“中毒”爹娘的遗产 032

PART TWO

妈妈不是不爱你 是不懂你

邢潇月

- 乐天的海棠树 047
- 冷静的松柏树 052
- 激进的巨杉树 057
- 忧郁的垂杨柳 063
- 认准气质 因材施教 070
- 看懂你的孩子——气质类型参照表 073

PART THREE

剪不断妈妈的爱

王丽芳

- 妈宝男出没——孝顺的儿子 079
- 妈妈愿望的寄托——抽动症的焦虑宝宝 086
- 妈妈纠缠下的成长——离家出走的头疼女孩 092
- 妈妈心理的牢笼——可夏的婚姻择偶路 098
- 妈妈依赖的女儿——得了乳腺癌 103
- 与妈妈分离的旅程——为妈妈而强的女儿 108

PART FOUR

妈妈请勇敢地说NO

杨 谨

- 会拒绝的智慧妈妈 115
- 会和老师沟通的智慧妈妈 119
- 会尊重爸爸的智慧妈妈 123
- 学会放手的智慧妈妈 126
- 会孝敬老人的智慧妈妈 130
- 会鼓励孩子做家务的智慧妈妈 133

PART FIVE

单亲妈妈你快乐吗?

刘虹

孩子是来成就你的最好礼物 140

善于放下 和往事说再见 143

离婚不离家 危险的游戏 147

患绝症的单亲妈妈 152

别把弥补对孩子的亏欠当作爱 156

爱孩子就不要给他一切 159

帮助孩子处理好和老师的关系 163

离开父亲不能脱离父爱 166

单亲家庭沟通之道 170

PART SIX

再婚家庭幸福的秘诀

刘虹

找一双合脚的鞋子 177

再婚情感错位的尴尬 184

情感被忽视的无奈 190

精神语言和性是再婚的黏合剂 195

相敬如宾背后的恐惧 199

再婚夫妻亲密的秘诀 204

PART SEVEN

建立正确的家庭三角形

家庭教育是“教育的树根” 刘虹 211

爸爸在家更安 赵君 216

妈妈“温和而坚持”的态度陪伴孩子成长 王彩虹 222

孩子是未来的父母 郎迪 225

拥抱你自己 艾香 231

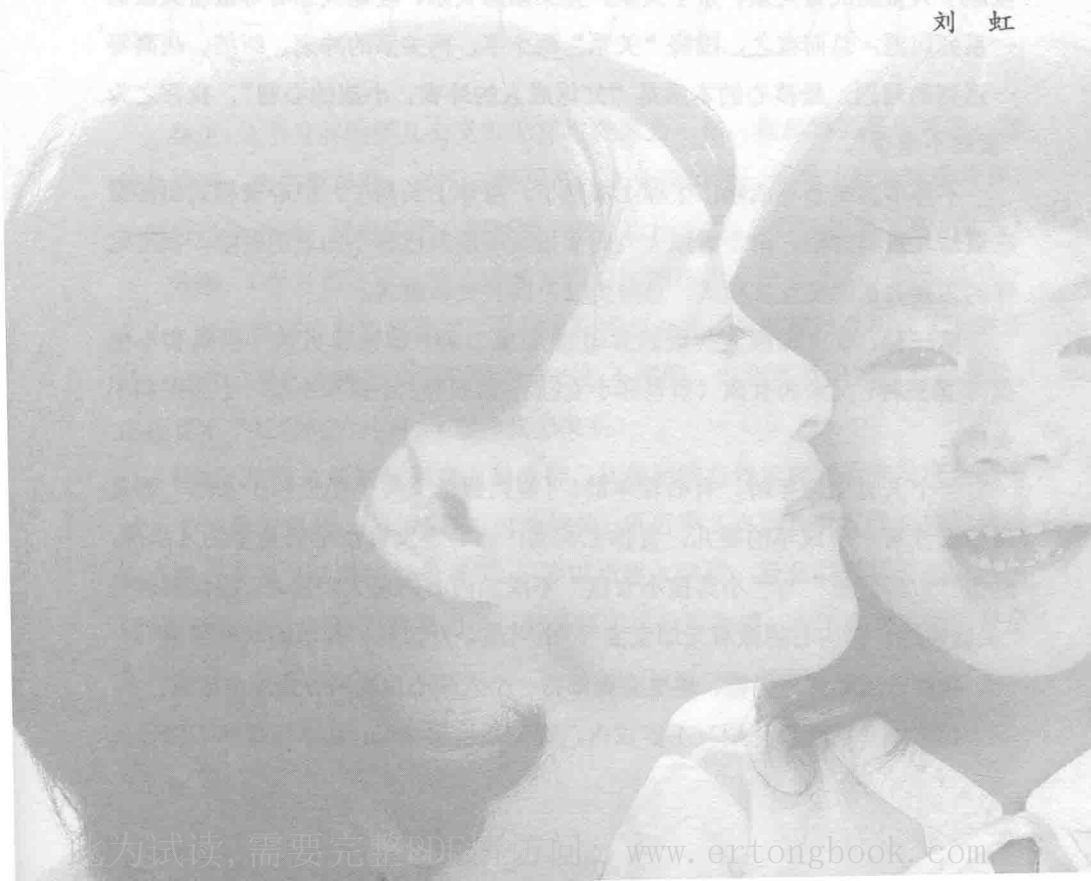
后记 让爱回家 238

参考文献 240

PART ONE

爹娘不懂事

刘虹



小时候母亲身体不好，我过早承担了家庭的责任，我不明白，这和我的婚姻有什么关系？

小时候我失去了父亲，但是母亲和继父都特别溺爱我，我不明白，这和我的婚姻有什么关系？

我父亲以前经常打我，但他打我只是为了让我听话，我不明白，这和我婚姻破裂有什么关系？

以上问题是很多咨询者提出的困惑，在十余年的临床心理咨询工作中，我接触了大量的夫妻关系、亲子关系、兄弟姐妹关系、婆媳关系等等亲密关系的一系列问题，总而言之，围绕“关系”两个字，而关系的冲突、纠结、疏离等一系列的问题，最核心的本质是“父母成人的外衣，小孩的心智”，我称之为“爹娘不懂事”。

不懂事意味着不成熟，生理上成熟了，身体上长高了，但心智模式仍停留在婴幼儿童年时期，两个看似大人的爹娘玩着连自己都不知道的游戏。我把这样的夫妻关系的交互式模式，总结为以下四种关系模式：

第一种：成人和成人（假妈和假爸）；**第二种：**母亲和男孩（假妈和小男孩）；**第三种：**父亲和女孩（假爸和小女孩）；**第四种：**小孩和小孩（小男孩和小女孩）。

一个人有生理年龄，有心理年龄。“假妈假爸”与“小男孩小女孩”都是内心安住着一个成年的婴儿，身体上长高，而心理发育水平仍是婴幼儿水准，然而“假妈假爸”与“小男孩小女孩”不成熟内心的最大差别是：假妈假爸是“头脑发达，但内心隐藏着无助宝宝”，小男孩小女孩是“简单的幼稚宝宝”。

精神分析师弗洛伊德、埃里克森都将一个人的心理发展分为五个阶段：

口欲期（或者婴儿期）：1岁以内，嘴部是快感中心；基本信任和不信任的

心理冲突。

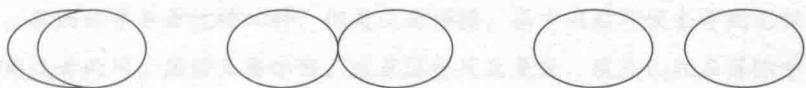
肛欲期（或者儿童期）：1—3岁，肛门是快感中心；自主与害羞（或怀疑）的冲突。

俄狄浦斯期（或者学龄初期）：3—6岁，快感中心转移到了生殖器部位性意识中心，男孩有了恋母杀父的动力，女孩有了恋父杀母的动力；主动对内疚的冲突，有强烈求知欲与好奇心。

潜伏期（或者学龄期）：6—12岁，性能量突然消失，孩子们更喜欢同性伙伴；勤奋对自卑的冲突。

生殖期（或者青春期）：13—18岁，性能量大爆炸，一个人的身体做好了生育的存储；自我同一性和角色混乱的冲突。

婴幼儿心理特征必须经过以下发展阶段，才能独立于生命的“个体”：共生—分离—独立。



共生：3个月前的婴儿会觉得世界与我融为一体，我和妈妈是一体的，我就是妈妈，妈妈就是我，处于一种混沌、未分化阶段，也是一种全能感阶段，觉得自己是个神，想哭即哭，想要啥来啥，无所不能。（自体依恋关系）

分离：4个月到3岁，婴儿逐渐发现，妈妈和我不是一个人，妈妈是另一个人，婴儿既需要和妈妈亲密，又需要和妈妈分离，亲密和独立构成了一对矛盾。这时，婴儿能接受妈妈和我的意志是不同的，但还需要妈妈在自己身边，还接受不了长时间的分离。（客体依恋关系）

独立：婴幼儿最初觉得自己是个神，从最初的自体依恋到后来发现自己不过是个无助的婴儿；开始将神投射给妈妈；再后来3岁到6岁发现妈妈没爸爸有力量，于是又将神投射给爸爸；6岁以后进入学校、社会以后将神投射给老师等权威人物。青春期容易追星，就是将明星投射为神，成年后还可能将神投射给领导、宗教等。

每一次这样的投射或者过渡，意味着自体全能感的分散，最终从神的世界进入到人的世界，发现绝对掌控根本不存在，人无论怎么努力都不可能全能，能对生活基本掌控就已经很不错了，如何处理失去平衡的生活？成为人重要的生命智慧。

如果成年人尚处于共生期即为“病态共生期”。

假妈和假爸



经典案例

刘女士、刘先生和17岁的女儿一家三口。女儿被医院确诊为抑郁症，目前休学吃药治疗。

刘女士：在女儿初中时出过车祸，女儿受了惊吓，从那以后学习注意力不集中，其间休学并看过精神科，但是没有好转，高中以后即使去学校也就是坚持一周或者两周，然后又要休假，就是这样反反复复，现在已经在家休学。

刘先生：女儿这样我们也很无奈，这些年我们带她去了很多医院看病，以前我也经常给她讲很多道理，让她不要气馁，休学是为了更好地迎接高考，今年不行明年再考，明年不行后年重来，当年俞敏洪还考了三次大学呢！可是现在我不这样想了，就顺其自然吧，就这么一个女儿总是能养得起。

刘女士：女儿在家每天很懒地倚在沙发上或者睡觉，睡觉都要抱着我或者躺在我腿上才行，走路也要抓着我的手。她小时候就很怕离开我，因为她是早产，坐月子时她每次哭脸都憋得发紫，我怕她哭坏了就整宿整宿地抱着她。上小学期间她哮喘，老是感冒，我怕她以后身体不好，就经常请假看病。她小时候很愿意跟人交流，经常带很多孩子来家里玩儿，初中时候她一个特别要好的朋友嘲笑她穿衣服土掉渣了，从那以后她就怕说错话，小心翼翼，高中到了陌生的环境，就更不敢交流了。最近半年她前后自杀好几次，我真的怕她想不开，为了陪她，我已经辞职在家照顾她，现在我做什么事都顺着她，我都尽量满足她，我就是怕她想不开真的自杀了。

刘先生（把头转过去看着刘女士）：她就是这样需要把所有人都照顾好，

她很乐意付出，但是又很抱怨，总是担心这……担心那……，比如看病，担心钱花了没有效果怎么办？比如做饭，做什么饭孩子会喜欢呢？做什么饭我喜欢吃？比如孩子上学，担心她穿多了会热出病。她总是会告诉孩子这也不行那也不行，这个最好那个最好，应该这样应该那样，她总是会为一堆的事情担心。她总是要求“做到最好”，比如朋友来家里串门，她就会特别焦虑，一边收拾屋子一边抱怨我为什么要让他们来，但是只要朋友一进门，她马上满脸笑容表现出她最好的一面来，把那些抱怨藏起来，永远让人看到她阳光灿烂的笑容。她总是为别人考虑得特别多。

刘女士：我做什么事情总是先想着别人，他的工作是长期驻外，不能经常在家，即使在家下班回来也已经很晚了，很多事情我就不想烦他，现在孩子病了我也不能工作了，家里所有的开销都要他一个人来支撑，我能忍就忍吧！

女儿（很不屑地）：我就是很烦，感觉很有压力，很累，觉得自己又懒又懦弱，每次开学都觉得自己要好好学习，但就是读不进去书，开始几天还能坚持，但到后来就很懒散，慢慢地我害怕上学了，不敢去。但是，我想我必须要读大学，我不会读中国的大学，我必须要读美国排名前十的最好大学，可是我的英语很烂，我英语水平也就是小学水平，刚才在路上听了个句子，死活理解不了，头快疼死了，越想弄懂越弄不懂，我快疯了，我现在很颓废，我知道我需要努力，但我没有力量。

看到上面的画面，你是否会有一种“想抽父母一巴掌”的感觉呢？

这是一个情感隔离的家庭。一对受过良好高等教育，温文尔雅说起话来波澜不惊，做事情客观而理性的“假大人”——假妈和假爸。他们说起女儿的事情如同说着邻家小女孩的故事，他们把内在深深的爱和深深的愧疚、悲伤、恐惧都埋藏起来，生怕丢失了自己做人的尊严，带着相敬如宾的假面具上演着人生的闹剧。

这一对“假大人”期待着女儿能够快乐，能够早日回到学校；他们极力用微笑掩饰住内心的痛苦、害怕、愧疚、麻木等复杂的感受；委曲求全、任劳任怨、无怨无悔地拯救着彼此，拯救着女儿。

女儿期待着父母能够理解自己（真是被大脑控制住了，不是不想去学校啊！），期待自己是全能的神（读美国前十的好大学）；内心无比地失落、迷茫、恐惧等复杂的情绪感受；内心渴望自由、渴望安全、渴望支持，想要的太多太多……

假妈（刘女士回想起自己小时候的成长经历）：父亲对我很严厉，有一次考试我考了第一，他很平淡地对我说：“第一有什么了不起的？”他从不允许我骄傲，后来母亲告诉我，“其实爸爸只是用那种方式激励你。”我对父亲很敬畏，他是航空领域的专家，他很有威严，父亲跟我们谈话时，我和弟弟都是害怕他的，他对自己要求也很高，父亲很自律，也很完美。母亲总是很压抑、很沉重，我现在想起小时候的画面都是黑白色的天也是阴的，母亲有哮喘病，父亲也常失眠，父亲失眠了会不高兴，所以我们都怕吵到他，小时候家里老有客人，他们会把好东西都留着款待客人，剩下了我们才能吃一口。现在想想真挺可怜的，一个小苹果我们都要三个人来分。

听起来是很心痛的一件事，但是刘女士一直在笑着讲。

刘女士：我家的人好像每个人都活得很累，在工作上领导都很信任我，别人干不了的都会分给我，工作中领导的责任我也扛着，总是为别人承担责任，给自己压力太大。做事本能地追求完美，犹豫不决，裹足不前，总是害怕拒绝别人，看问题不乐观，我自己焦虑、不安、茫然，对孩子要求严格，不知所措，总之是不会放松，周围人跟我在一起也会觉得绷着，我自己的身体都觉得绷着，女儿总是说我“装”说我“假”。可我已经习惯了，总是希望别人满意我心里才舒服。

刘女士在工作中是一位认真、负责的好员工；在父母面前是一个孝顺、顾家的好女儿，在丈夫面前是个失去自我，像“刘慧芳”那样的超级好女人；在女儿面前努力做一个呵护备至，“害怕她生病、害怕她冷了、害怕她热了”不