

适时放手，得体退出

# 父母的界限

给孩子真正需要的爱

没有界限的爱，只能给孩子带来伤害  
40个心理咨询案例，破解亲子关系难题

明天◎著



著名家庭教育专家  
中科院心理学博士  
《婚姻与家庭》杂志总编

王东华  
侯瑞鹤  
刘萍

联袂推荐

中国妇女出版社

# 父母的界限

给孩子真正需要的爱

明天◎著

---

中國婦女出版社

图书在版编目 ( CIP ) 数据

父母的界限：给孩子真正需要的爱 / 明天著. --  
北京：中国妇女出版社，2017.6  
ISBN 978-7-5127-1439-7

I. ①父… II. ①明… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2017 ) 第091220号

## 父母的界限——给孩子真正需要的爱

---

作 者：明 天 著

责任编辑：门 莹

封面设计：尚世视觉

责任印制：王卫东

出版发行：中国妇女出版社

地 址：北京市东城区史家胡同甲24号 邮政编码：100010

电 话：( 010 ) 65133160 ( 发行部 ) 65133161 ( 邮购 )

网 址：www.womenbooks.cn

法律顾问：北京天达共和律师事务所

经 销：各地新华书店

印 刷：北京通州皇家印刷厂

开 本：165 × 235 1/16

印 张：15

字 数：200千字

版 次：2017年6月第1版

印 次：2017年6月第1次

书 号：ISBN 978-7-5127-1439-7

定 价：38.00元

---

版权所有·侵权必究 ( 如有印装错误，请与发行部联系 )

# 自序

某次我们全家出去旅游，景点处有一片许愿林。儿子取下一根许愿带，躲到一边，快速写上心愿，然后避开我们，跑进树林挂起来。同行的朋友悄悄告诉我：“我刚才看到了，他的许愿带系在第三排第五棵树上，我等会儿过去帮你看看上面写了什么。”我不同意：“那是人家的秘密，不能看！”朋友说：“小孩子家有什么秘密，再说父母要随时了解孩子的所思所想。”但我还是阻止了她。我明白，每个人都拥有隐私权，即使是不谙世事的孩子；任何人都无权剥夺孩子的隐私权，即使是父母。

有段时间，儿子喜欢关门写作业，他说这样写作业会更安心、更高效，我们很支持他。有一天，我们却发现原来他躲在房间玩手机。为此他承认了错误，也写了保证书，我们

相信他的态度是诚恳的。晚饭后，儿子进房间时又“砰”的一声关上了门，奶奶不让关，说要随时监督他的情况，儿子很倔，坚决要关门。我走过去，帮他关上门，说：“你想关就关吧。”我知道，每个孩子都有权拥有独立的空间，即便他犯了错，即便你是监护人，也不能剥夺他的这种权利。

一个周末，儿子临出去玩时对我说：“妈妈，反正你在家，我就不带钥匙了。”半小时后，单位通知有急事要加班。怎么办？儿子没带手机，我联系不上他，他回来后进不了门，会不会急哭？我要不要向单位请假，或者让姥爷过来等他，又或者把钥匙留给邻居？想来想去，每个办法都不是最佳的。最后，我下定决心，不管了！儿子已经10岁，我相信他有能力处理好这件事。人一生会遇到很多突发事件，这时你会感到毫无头绪或手足无措，但是你又必须面对和处理。对孩子而言，这种经历就是最好的成长机会。后来，儿子回家后找不到我，就敲开邻居的门，借邻居的手机给我打了电话。从那以后，我再也不担心儿子遇事会急哭，而他也总会记得出门带钥匙。

这3个故事看似毫不相干，其实都涉及界限的问题。在人际交往中，成人人都知道，人与人之间有非常分明的界限，要尽量做到不踩线、不越界，这是基本的处世之道。那么，父母和孩子之间要不要界限呢？当然要！孩子需要有自己的成长空间，父母需要守住界限，做到不干扰、不干涉、不替代。

在界限分明的亲子关系中，孩子被当作一个有独立人格的生命体对待，属于他的领域，父母不轻易闯入；属于他的权利，父母不擅自剥夺；应该由他面对的事情，父母不越俎代庖。孩子越早被当

作成人对待，他就能越快长大，成长为一个有思想、有主见、有分寸、有责任感、有勇气、有担当的人。

然而，在现实生活中，有不少父母以各种理由来破坏亲子界限，他们的理由很充分——你是我生的，我要知晓你的一切；你还小，必须听我的；你自律性太差，我必须盯着你；你什么都不懂，必须由我来决定；你不辨好坏，必须由我来帮你选择……总之一句话：我这么做都是为了你好。

一方势力和领域的无限扩张，必定造成另一方势力和领域的退缩甚至消失。父母打着爱孩子的名义，肆意干涉、践踏孩子的领域，孩子的隐私权、选择权、犯错权等都被剥夺，在这样的环境中成长的孩子，他的生命如何自由伸展？

在人际交往中，如果你破坏了界限，对方会直接抗议或者远离你，甚至直接将你“拉黑”。在亲子关系中，如果父母破坏了界限，年龄尚小的孩子很难用言语表达，但他会用行为来抗议，由此造成父母眼中的爱撒谎、古怪叛逆、胆小内向、自理能力差、自私狭隘、躁狂暴力等问题行为。而之所以出现这样的问题，正是因为父母没有守住亲子之间的界限。

本书收录的40多个亲子故事，都是亲子关系界限不清的典型案例。为尊重当事人的隐私，书中所有人物均为化名。人名是假的，故事却在我们的生活中真实上演着。你或者身边的朋友，可能不小心就成为其中的主角。

每对父母都是真心爱孩子的，但是爱孩子不能没有原则、没有界限。对于亲子界限问题的诠释，最形象的莫过于纪伯伦那首脍炙人口的诗：

你的孩子

其实不是你的孩子

他们是生命对于自身渴望而诞生的孩子

他们通过你来到这世界

却非因你而来

他们在你身边

却并不属于你

孩子是独立的生命个体，他需要尊重和认同，需要单独的空间来自由呼吸，需要在自己的地盘伸展手脚，需要在亲历中学习，需要在挫折中成长，这是任何人都无法替代的。爱孩子，就请后退一些，再后退一些，守住你和另一个生命体之间的界限，只给孩子真正需要的爱。

# 目录

## 第一章

### 注满孩子心灵的“爱箱”

先有好关系，再有好教育 / 002

孩子为何冷漠无情 / 007

虐待小动物背后的秘密 / 013

管教孩子，爱比拳头更有效 / 019

## 第二章

### 通过孩子的画破解他心灵的密码

妈妈，请不要控制我 / 026

孩子性格孤僻源于母亲的“追讨” / 034

划清父母与孩子的界限 / 043

孩子遭到性侵后，父母的态度才是关键 / 051



## 第三章 赋予孩子成长的责任

- “懒”妈妈教出的孩子更自立 / 058
- 要不要给孩子零花钱 / 063
- 孩子迷恋电视怎么办 / 068
- 父母要不要为孩子选择朋友 / 074
- 如何对孩子进行生命教育 / 080

## 第四章 给孩子无条件的爱和全然的接纳

- “特殊”孩子不需要特殊保护 / 086
- 孩子“胆小”一定有原因 / 093
- 表扬孩子，你做对了吗 / 099
- 孩子“考试成瘾”，源于父母的不当激励 / 104
- 不要轻易给孩子“贴标签” / 110

## 第五章

# 解救“问题孩子”，先纠正错位的家庭关系

别让孩子做家庭关系的平衡木 / 116

民主不等于放弃父母的权威 / 125

孩子不是夫妻关系的“替罪羊” / 131

母子亲密无间，孩子不可承受之重 / 138

妈妈越强势，孩子越叛逆 / 144

爸爸不宜与女儿过于亲密 / 151

## 第六章

# 孩子的成长需要自由的空间

孩子为何不肯剪掉长发 / 158

“模范男孩”为何钟情于《死亡笔记》 / 163

学会识别孩子的被动攻击 / 169

别把焦虑转嫁给孩子 / 172

## 第七章

### 别和青春期的孩子较劲

对孩子进行正确的性别教育 / 180

如何对孩子进行爱情教育 / 186

处理早恋问题，疏重于阻 / 193

是谁惹了青春期孩子 / 199

## 第八章

### 提升自己，成就孩子

别让你的童年创伤传递给孩子 / 206

溺爱孩子，其实是在补偿童年的自己 / 213

单亲爸爸该如何教育孩子 / 219

带孩子走出丧失至亲的阴影 / 225

第一章

注满孩子心灵的“爱箱”

爱是什么？按照人本主义心理学家罗杰斯的定义，爱是深深的理解和接受。相反，假若父母做不到对孩子的理解和接受，而急于将自己的意志强加在孩子身上，这就不是真正的爱。

## 先有好关系，再有好教育

小健8岁，是个人见人夸的好孩子，可奶奶却不这样认为，她说：“这小鬼头，心里复杂着呢！他表面上听你的话，内心却对你有一肚子意见！”

奶奶是一位退休的小学教师，虽然已是60多岁的人了，但仍然精神矍铄，说话利落，走路风风火火的。奶奶将小健刚写的一篇作文给我看——《我心目中的奶奶》：奶奶要胖，胖才和蔼，不过太胖也不好，尤其是不能胖到无法弯腰系鞋带；奶奶要有好牙齿，这样才能陪我一起吃怪味花生；奶奶要有耐心，平时听我讲笑话的时候要笑，就算这个笑话以前听过也无所谓；奶奶不需要什么都懂，她只要会做饭就行了，其他的事都可以问我；奶奶有些懒，经常坐在沙发上打瞌睡，或者笑眯眯地看着我……

奶奶生气地说：“你看，我根本不是这样子的，他明显是对我不满呗！”

## 案例 奶奶的讲述：孙子为何对我不满意

我儿子、儿媳都在深圳的外资企业工作，一天恨不得工作20个小时。为了让他们安心工作，小健还没满月，我就将他带回了老家。我自己是做教育工作的，深知隔代教育有很多弊端，其中最主要的就是老人容易娇惯孩子，造成教育缺位。因此，我和老伴统一思想：一定要对小健严格要求，不能让孩子输在我们手上。

小健两岁多时，我们就开始教他认字、数数、背唐诗。小健天性贪玩，当然不乐意，我就虎起脸说：“你不听话，爷爷奶奶就不和你玩了。”小健刚开始还嘟起嘴较劲：“不玩就不玩，我有玩具！”可我们当真不理他时，他就会急得直掉眼泪。这孩子挺机灵的，知道和爷爷奶奶对着干没有好果子吃，很快便乖乖地服从我们的安排了。

平时我们也经常教育他要懂礼貌，见到熟人要打招呼；要讲文明，不能骂人、打人；要讲卫生，不能乱扔果皮、随地吐痰；要爱护公物，不能乱写乱画，不能摘花踩草。小健不耐烦地说：“奶奶，你说一遍就行了。”这小家伙，还嫌我啰唆，但如果我不啰唆，他能被评为全校十佳少先队员吗？他能受到那么多人的夸奖吗？

小健的爸妈对我们的工作给予了高度肯定，他们说，如果是他们自己带孩子，肯定没有这么优秀。他们准备继续让小健待在我们身边，直到小学毕业。我和老伴儿也拍着胸脯保证：放心吧，你们忙你们的，我们不会耽误小健的成长的。

话虽这么说，其实我们心里挺紧张的。现代社会竞争激烈，父母对孩子的要求非常高，在起跑线上打好基础至关重要。我们自知能力有限，便给孩子报了很多特长班，如绘画班、小主持人班、象棋班、英语班。每到周末，小健的日程就安排得满满的，我和老伴围着他连轴转。为了孩子多学一些知识，多掌握一些本领，大人辛苦一点儿也是值得的。

我们的良苦用心得到了儿子和儿媳的认可，也得到了周围人的认可，可小健却不买账，对我一肚子意见，他想得美：胖胖的奶奶什么事

都不做，只是坐在沙发上傻笑，那谁来教育他？他不成器，那不是我这当奶奶的失职吗？所以，我决定了，不管小鬼头对我有多大的意见，我管定他了。他现在可能不太理解我，但长大了肯定会感谢我的一番苦心。

## 关系比教育更重要

分析小健心目中奶奶的形象，有几个特点：慈爱、和蔼、友善、随和、童心依旧，这表明小健期望与奶奶的关系是安全、温暖，像朋友似的。而现实中的祖孙关系却与此大相径庭：奶奶总是居高临下地教育小健，小健哪方面做得不好，奶奶就会生气，甚至惩罚他——这是典型的教育者与被教育者的关系。而小健真正想从奶奶那里获得的并不是教育，而是温暖。

关系与教育，到底哪个更重要？

“孩子是一张白纸，家长画怎样的画，就会得到一幅怎样的作品”，“孩子是教育成功的，不教就不能成材”——这些流行的教育观点是建立在如下的认知基础上的：孩子是一个没有思想的、僵化的个体，就像一团泥，你怎样塑造他，他就成为怎样的模样。事实上，这种观点是有违人性的。

意大利幼儿教育家蒙台梭利认为，孩子绝不是一张白纸，从出生开始要经历一个精神胚胎期，其中蕴藏着心灵成长的密码；孩子只有通过自己的行动去感受和思考，才能解开这个密码。大人自以为是地将自己的意识强加给孩子，事实上扼制了孩子的自我成长。所以，大人用心良苦的“教育”往往并不能取得想象中的成效，有时

还可能适得其反。小健对奶奶苦口婆心的教育不买账，因为他觉得他并不需要奶奶的说教，那是多余的。

那么，孩子真正想要的是什么呢？是和谐的关系！说得更直白一点儿，就是宽松的成长环境。他希望自己成长的环境是安全的，做错了事不担心被人骂或被人惩罚；这个环境是温暖的，有一双眼睛在慈爱地关注他。在这样的环境中，他的精神胚胎才能得到充分的发育，他才能够自由地思考、感受和行动。

## 爱 and 自由——亲子关系的基石

假若父母能给孩子提供一个关系和谐的环境，孩子的精神胚胎就会在这个关系中自由而安全地成长。父母应该切记：只有当亲子关系呈现良好的状态时，你对孩子的教育才是有效的。那么，怎样的亲子关系才算是和谐的呢？和谐亲子关系的标准有两点：给孩子充分的爱和自由。

对于孩子而言，自由非常重要，因为自由意味着孩子的精神胚胎可以充分地获得发育，也意味着孩子的意志得到了尊重，他被允许并鼓励走向自我实现，被允许并鼓励为自己的人生做选择。

给予孩子自由的同时，还要给予孩子足够的爱。爱是什么？按照人本主义心理学家罗杰斯的定义，爱是深深的理解和接受。相反，假若父母做不到对孩子的理解和接受，而急于将自己的意志强加在孩子身上，这就不是真正的爱。

小健对心目中奶奶的描绘其实就是对爱的渴望：奶奶能深深地接受和认同他，陪他吃怪味花生，耐心地听他讲笑话，笑咪咪地



看着他。

小健的父母远在外地，工作忙碌，将抚养孩子的重担托付给老人，老人心里有压力是可以理解的。但是，爷爷奶奶应该将重点放到如何建立良好的关系上，而不是放到填鸭式的教育上。

爷爷奶奶与小健建立良好的关系，除了能给小健创造一个自由成长的环境外，还有一层重要意义，就是弥补小健与父母因为疏远而缺少的亲情。远离父母的孩子，内心多少都会有一种不安全感，对关系的渴望也会比其他孩子更强烈。爷爷奶奶要充分认识到这一点，以建立和谐的祖孙关系作为抚养孩子的头等大事。

另外，小健的父母也不能完全转嫁为人父母的责任。父母除了需要给孩子提供衣食住行的基本保障和适当的教育引导之外，更重要的是给予孩子足够的爱。前两个方面的责任可以由别人来替代，但父母与孩子之间那种与生俱来的爱是任何人都替代不了的。如果实在因为客观原因无法经常陪伴孩子，也要通过各种方式向孩子传递你的爱。因此，小健的父母不要认为老人将孩子培养得很优秀就完全甩手，而是应该经常通过电话、书信、礼物或者节假日的陪伴来表达自己对孩子的爱，让孩子充分感受到父母是爱他的，这样他的内心才会感到安宁、踏实。