

别让“家”伤了孩子的心

师晓霞
著

爱孩子的本质是
父母的自我修行

这是25个家庭的真实故事

不经反思的亲情，
夹杂着太多为所欲为

小心以爱的名义伤害孩子

中国妇女出版社

别让“家”伤了 孩子的心

师晓霞 著



中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

别让“家”伤了孩子的心 / 师晓霞著. -- 北京 :
中国妇女出版社, 2018.1

ISBN 978-7-5127-1559-2

I. ①别… II. ①师… III. ①儿童教育—家庭教育
IV. ①G782

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第289102号

别让“家”伤了孩子的心

作 者: 师晓霞 著

策划编辑: 廖晶晶 应 莹

责任编辑: 应 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: 北京博图彩色印刷有限公司

开 本: 165×235 1/16

印 张: 16

字 数: 225千字

版 次: 2018年1月第1版

印 次: 2018年1月第1次

书 号: ISBN 978-7-5127-1559-2

定 价: 39.80元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

推荐序一

真正学会爱孩子



读完心理咨询专家师晓霞老师的《别让家“伤”了孩子的心》一书，感觉像看了几十场家庭题材的电视剧，一个个真实的咨询场景好像呼之欲出。师老师用流畅的笔调，通俗易懂地向读者呈现了她是如何与那些有困扰的家庭工作，如何真正帮到家庭中出现状况的孩子，包括家长。

一般来说，当孩子出现问题时，家长都会急着寻求帮助，希望能有人开导孩子，却很少想到自己的家庭教育方式需要调整，很少能意识到家庭模式有可能伤到孩子。师老师的这本书，正是从家庭系统观的角度出发，用鲜活的故事提醒、帮助家长们学习科学的教育方式，真正学会爱孩子，让家长和孩子共同成长。

师晓霞老师有扎实的心理咨询理论基础和丰富的实践经验，多年来一直勤勤恳恳地执着于专职心理咨询工作，尤其致力于家庭咨询，帮助了很多处在困境中的家庭，也因此在这些工作中积累了上千个可供同行学习和借鉴的案例。这本书整合了她多年来的典型案例，在读者看来，就像是发生在自己身边的事，在引起共鸣的同时，更能深刻体会心理咨询师在解决孩子问题及家庭问题中所起的重要作用。

心理咨询师身处家庭之外，却又能够理解每个家庭成员，看清家庭的困扰所在。本书中对于不同案例呈现的不同问题的处置，体现了师晓霞老师作为心理咨询师的深厚功力。

这里不得不提到我国心理咨询的现状。我国有13亿多人口，对心理咨询有需求的人很多，老年人、中年人、青年人、青少年、儿童，涉及社会各个行业及众多家庭，都有心理困惑出现。遗憾的是，我国大约有120万人获得了国家心理咨询师职业资格证书，却仅有4万人左右从事心理咨询行业的专职工作，其中富有工作成效的专业人员不到二分之一，这与“十三五”规划纲要提出的“全面加强心理健康教育，加强心理健康服务，加强未成年人心理健康引导，健全全社会心理疏导机制”的要求极不相符。在学术研究方面也有不足，学者们对咨询理论、方法、技术方面探讨得不少，也有大量出版物，但在案例研究方面却不多，出版的书籍更是少得可怜。

五年前，中国青年政治学院心理研究所举办培训班，参加者都是已经获得心理咨询国家资格证书的学员，师晓霞老师作为副教授，经我多次邀请前来授课，与学员分享她的案例。课后学员反响强烈，一致认为：她的每一个案例背后都有相应的理论支撑，理论与案例联系紧密，让人受益匪浅。

这本书亦是如此，生动的案例，加上贯注专业功力的注解，将家庭治疗的基本理论、心理咨询的技术融入其中，在润物细无声中对当事人和每一位阅读这本书的人有所帮助。

我想，基于此，这本书一定会引起广大读者的重视，也值得那些获得国家资格证书还没有“实战”经验的心理咨询

师们学习和借鉴，更会给广大社会工作者、学生家长和中小学教师带来益处。

中国青年政治学院心理教育研究所所长、教授

田万生

2017年中秋



推荐序二

心有阳光

她是我的亲妹妹，为表示区别，我就叫她小师老师。因为我们家不止一位师老师，其中资格最老的是我们的父亲。我曾经也被人喊过师老师，但时间不长，现在大家叫我酒妈——因我女儿小酒之名，我也笑纳成自然。

小师老师当年守在产房外面迎候自己的外甥女，当看到襁褓中的小酒一只眼半睁一只眼半闭，一副睥睨天下的派头时，这位新晋姨妈激动得声音里都带着哭腔。守在门口的还有我们的母亲，她们一同期盼小生命的降临，并且关心我的安危。她们俩的手必然是紧紧握在一起的，不用看我都知道。

这不奇怪，人生重要时刻，以及不那么重要的时刻，甚至鸡毛蒜皮的时刻，总有家人和我们在一起。

小师老师是我们家第二个孩子。作为长女，我先她几年在家里出尽了风头，到她呱呱坠地时，气氛就有点儿平淡，我们的祖母迫切希望新来的小家伙是个男娃，失望之下就显得不那么重视。父亲作为一个孝子，在这一点上却表现出了温和的倔强，他反而待她更好，呵护到近乎宠溺。母亲自然也不在话下。

所以小师老师丝毫没有在我们的家里感受到被忽视，甚至恰恰相反。童年时我们住在乡下，有一次父亲去城里粮站领供应粮，四岁的小师老师闹着要跟去，父亲不忍拒绝，就让她坐在自行车的前梁上，小心地护着她一路骑行。路上，她小嘴叭叭叭不住地念那些“农业学大寨”之类的标语，念着念着，忽然领悟到一条真理，她说：“爸爸，我发现了，大人都爱吃窝窝头，小孩都爱吃白面馍馍！”父亲回家后当作趣闻讲给我和母亲听，全家一起为这个“了不起”的发现大笑不止。当然，那时候我因为年长一些，已经学会了冷笑，我就大笑中带着一丝冷笑想，还不是因为大家都宠着你，你要是补充一句“姐姐喜欢吃‘二面馍’”，那就更完美了——看，我们家的食物层次是这样的：家长吃窝头，长女吃“二面馍”（玉米面和小麦面五五混合的一种准高级食物），次女吃白面馍。天经地义，没有任何心理负担。

属于家庭经典笑谈的这个段子，是一面时光的小镜子，照出在那个物质生活清贫的年代，我们家的孩子仍然成长在和煦温暖之中。父母给了我们无尽的爱与关怀，即使在他们自己的人生遭遇困顿的时候，也能竭尽全力遮风挡雨，不让来自外界的寒意侵袭我们的心灵。

也正是因为如此，小师老师先天养分充足，长成了一个心有阳光的人：如此开朗，如此细腻，如此善意。

小酒更是个幸运的孩子，近水楼台，得到了来自姨妈和小师老师双重身份的关爱。她们俩24小时沟通无障碍，不超过10天一定见面畅聊，每年更是有至少一次长途旅行，随时关照那些成长过程中的小烦小恼。我当然也是幸运的，一边效仿自己的父母，全情投入，用爱与关怀拥抱小酒，一边也享受着姐妹亲情与专业加持——尤其是在小酒一头闯进青春期的时候，小师老师给予我们的支撑，自不待言。

作为姐姐，我对她是熟悉的，但是得承认，作为一个心理学的门外汉，小师老师这些年在我眼里又笼着一层陌生的光环。正因如此，我满怀亲切与好奇读了这本书。然而细读下来，更强烈的感觉是触目惊心，平素所见所闻的那些父母与儿女相爱相杀的真实事件，与书中的案例有诸多类似和重叠。如果更多的人由此书而起，用科学的方法和慈悲的情怀，观照心态，调整行为，那些生活中似已司空见惯的无奈与抗拒、伤心与愤怒、沮丧与郁闷、崩溃与绝望，也许可以在我们智慧的辗转腾挪间平顺度过。

所以此时，我更愿意以一个母亲、一个挑剔的读者的身份，期待同样关爱孩子、珍爱家庭的你们，与我一起，翻开这本书，在每一页的淡淡墨香里，遇见小师老师——这个心有阳光的人，享受她带来的陪伴和关怀。

师红霞

北京市十大阅读家庭、全国书香家庭成员

2017年11月于北京



自序

让家真正温暖起来

家长苦恼万分地带着孩子来做心理辅导，却变成家庭成员共同参与，大家一起努力，孩子的问题得以消除或者得到很大改善。这些年，每当此时，我都会在心中叹一声：家，是最能让人感到温暖的地方，也可能成为伤人最深的地方。

一个个案例，一遍遍用不同方式，演绎着这句朴实的话。

为人父母，时常会有“我是为你好”的武断，时常会忘了自己曾经年少时的迷茫，总是期待孩子飞得更高更远，却没有在意他们需要情感关怀，需要理解，需要一个适合生长的家庭环境。那些呈现在孩子身上的各种各样的“问题”，便是孩子无声的呐喊。

我终于决定，将这些个案经过必要处理之后呈现出来，期待那些已为父母、将为父母的爱孩子的家长，能够认真研读，学习怎样真正地爱孩子，帮助孩子健康成长。

这些案例是故事，又不是故事。看到别人的经历，却隐约看到自己的影子。如若你读到此书中的某处，心中一惊，“咨询师怎么知道我家的事”，请切莫对号入座，因为这些故事，本就不是哪个家庭独有。倒是要恭喜你，认真读下

去，更有针对性地在家庭中进行调整，防患于未然。

故事好看并不是目的，这些类似于咨询实录的故事，我都悉心做出批注，好让读者，包括心理咨询专业初学者、有兴趣人士能够明白咨询如何起效。那些看起来平淡无奇的话语，看似轻描淡写，却蕴含着咨询师的功力。同样的一句话，语音语调不恰当，语句组织不恰当，说话时机不恰当，甚至会产生相反的作用。咨询师话不在多，而在于温和直击来访者的内心。

以故事来呈现案例，还有一层提醒：每个故事，都不是对此类问题的绝对解决方案。每个人有自己独特的个性，每个家庭有自己独到的气质，一定要因人而异，因时而异，因家庭而异。看整个故事，注意到哪些地方触动了自己，尝试着做一点儿练习调整，如此，本书任务就已达成。

感谢我的来访者们，我将我们一起工作的收获分享出来，期待能够让更多家庭未雨绸缪，及时调整，让家真正温暖起来。

这一刻，有很多感谢涌上心头，感谢这些年来一直支持我的师长友人，感谢催促我进行分享的廖晶晶、应莹两位编辑老师，感谢在本书成书过程中倾力相助的亲爱的助理冯驿惟，爱你们。

我的家人，一如既往地支持我，使我能够心无旁骛，专心完成此书。

于我，家是最温暖的地方。本书出版之时，正值母亲离开四年之际，我的母亲，用她的智慧、豁达和爱，给了我们一个温暖的家，给了我柔软而坚定的内心。如今她在天堂，当会开心，开心于我可以帮助到更多的人，让更多的家庭温暖，如同我的家。

目录 Contents



第1章

焦虑的父母

我的孩子毛病太多

——孩子需要高质量的陪伴 / 002

练习：提高陪伴质量 / 009

我家有个乖孩子

——过于听话的孩子更加需要成长空间 / 011

练习：“社会适应能力”测试 / 017

害怕考试背后的秘密

——本不该孩子承受的焦虑 / 019

练习：学习宣泄愤怒情绪 / 026

“为什么父母看不到我的改变”

——做些和以前不一样的事 / 028

练习：家庭规条转化 / 035

玩游戏能带来成就感

——用小目标，带来大改变 / 037

练习：你每天说多少个“应该” / 046



第2章

控制的关系

“我就是那种只知道学习的‘好孩子’”

——不要替孩子安排他的人生 / 050

练习：今天你和孩子谈话了吗 / 059

“凭什么你们生弟弟不征求我意见”

——给孩子比现在还多的爱 / 060

练习：尊重练习 / 068

抑郁症女孩的自我救赎

——把视线从孩子身上移开 / 069

练习：读一首诗 / 077

爱有界限

——摆脱令人窒息的爱 / 079

练习：家庭生命周期 / 087

嘴巴和耳朵有“开关”的女孩

——让孩子按自己的节奏成长 / 088

练习：“行动一小步”法则 / 095



第3章

家庭中的力量博弈

“我的孩子有抽动症”

——焦虑情绪使家庭陷入负性循环 / 098

练习：学习“感受表达” / 104

我妈让我很抓狂

——亲子间的被依赖和被管控 / 106

练习：你了解你的孩子吗 / 114

坐在楼下咖啡馆不愿回家的女孩

——用身边的资源帮助自己 / 116

练习：家庭会议 / 123

“我不上学，我要在家保护妈妈”

——疗愈有伤痕的家庭 / 125

练习：沟通模式自测 / 133

识破爸妈“秀恩爱”

——夫妻感情出了问题，对孩子的爱不会改变 / 135

练习：家庭关系小测试 / 141



第4章

爱、期待与伤害

“我想住在医院边上”

——家族压力下的惊恐发作 / 144

练习：家族期望 / 151

都市留守儿童

——孩子需要父母稳定的陪伴 / 153

练习：“夸奖” / 161

不开口说话的男孩

——建立家庭支持系统 / 163

练习：邀请孩子画出他的社会支持系统图 / 170

总是生病的男生

——重压下的身体自救 / 171

练习：“你可知我的压力” / 179

文史哲达人

——被父母的选择困住的男孩 / 181

练习：角色扮演 / 190



第5章

过度的教养：溺爱与放养

我要去墓地和爷爷告别

——接纳妈妈迟到的爱 / 192

练习：“共度特别时光” / 199

“我怕寄宿家庭的爸爸”

——小留学生的焦虑 / 201

练习：倾听练习 / 210

“我的世界就是一片灰”

——溺爱背后的伤害 / 211

练习：“边界”小练习 / 218

“我家没有夸赞，只有指责”

——改变从练习表达开始 / 220

练习：简单问句开启对话 / 229

我要用抑郁症来对付我妈

——放下强势，给孩子一点儿自由 / 230

练习：多元问题解决方案 / 240

第1章

焦虑的父母

