

小楼老师◎著

自我觉醒， 给孩子最好的 原生家庭



“壹心理”专栏作家小楼老师重磅力作

我们无法改变自己的原生家庭
却可以改变孩子的原生家庭

“壹心理”主编 **李可**
公众号“小莉说”创始人 **小莉**

倾情推荐

中国妇女出版社

自我觉醒， 给孩子最好的 原生家庭

小楼老师◎著



中國婦女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

自我觉醒，给孩子最好的原生家庭 / 小楼老师著

—北京：中国妇女出版社，2017.11

ISBN 978-7-5127-1515-8

I. ①自… II. ①小… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第198943号

自我觉醒，给孩子最好的原生家庭

作 者：小楼老师 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：18

字 数：260千字

版 次：2017年11月第1版

印 次：2017年11月第1次

书 号：ISBN 978-7-5127-1515-8

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)

自序 | PREFACE

有一个男人，一生一事无成，最后在悲惨和痛苦中死去。

死后，他见到了死神。死神很喜欢愚弄悲惨之人，死神告诉他：“我可以让你重新活一次，并且保留前世的记忆，你愿意再活一次吗？”这个男人很开心，他觉得，既然保留了自己前世的记忆，就可以避免生前犯下的错误，过上和前世不一样的人生。

男人复活了，但他这一世并没有过上自己预期的生活。他在这一世虽然能够预见前世每一次悲剧的发生，却仍然重蹈覆辙，一步步走上和前世一模一样的道路，最后在悲惨潦倒中死去。

他再次见到了死神。死神轻蔑地对他说：“无论我让你复活多少次，无论你是否清楚地记得前世的错误，你都会再次犯错。”

这个故事恰恰印证了一个心理学的隐喻——父母那些错误的观念或者行为，若没有从根本上被觉察、被纠正，就会传给自己的后代，对他们造成伤害，他们的后代又会用这些行为伤害自己

的孩子……就这样代代相传。

在我父母那一辈，养育孩子似乎是一件自然而然的事情，生了孩子，有了父母的称号，自然就会养育孩子。没有人会想着学习一些育儿知识，更没有人会在乎孩子的心理。如果一定需要寻找参考，那么就参考他们父辈的做法，或者参考周围的人怎么做。于是，很多“错误”就这样一代代传递下去，很难有人发现问题出在哪儿。

很多父母觉得了解孩子很难，觉得自己跟孩子的世界离得很远。其实，孩子的世界是最容易理解的，因为每一个人都是从孩子成长起来的。自己走过的路，有什么理解不了的呢？只是很多人在长大成人的过程中，遗忘了自己作为孩子时的感受。这种遗忘，并不是真正的忘记，而是一种压抑。

很多人的童年并不快乐，所以就把受伤的感觉压在心底，尽量不去触碰它，假装它从不存在。当自己也成为父母的时候，孩子的行为就激发出他们心里的痛苦，他们不认为那是自己的感受，而认为是孩子“不可理喻”。在他们小时候表现出这种行为时，父母会批评他们。为了不让自己难过，也因为相信父母说的都对，他们选择了压抑自己的感受。于是，他们在成长过程中渐

渐变得麻木。当孩子和他们当年表现出同样的行为时，他们就会像自己的父母一样，去责备自己的孩子。渐渐地，孩子也像他们当年一样，开始否定自己的感受。就这样，同样的行为一代一代地轮回，在同一个家族里持续传递……

还好，到我们这一代人养育孩子的时候，互联网得到了高速发展，心理学也被越来越多的人所接受，并且将其纳入养育孩子的过程中。更令人欣喜的是，很多父母会在了解儿童心理的过程中反思自己的成长。

当人们开始觉察自己生命中沉积的问题时，就开启了解决问题的大门。如果没有反思，人们就会像那个悲惨的男人一样，即便清楚地记得自己之前的错误，还是会一次次犯错。

非常感谢门莹女士，没有她的努力，就没有这本书的诞生。本书中的文章虽然都是对父母教养方式的研究，但是更希望大家在看这本书的时候，能够觉察到自己童年经历中的挫折和创伤，不仅在养育孩子的时候不再犯相似的错误，也能以此为契机，踏上疗愈之路，与孩子共同成长。

目 录 | CONTENTS

Chapter 1

和母亲的关系，会影响孩子一生

- | | | |
|----|----------------------|-----|
| 01 | 母子关系对儿子的婚姻和事业有决定性影响 | 002 |
| 02 | 依恋关系影响孩子未来一生的关系模式 | 008 |
| 03 | 母亲的情绪对孩子的情绪管理模式有深刻影响 | 013 |
| 04 | 不做“一心多用”的妈妈 | 018 |
| 05 | 修复“有毒”的母女关系，重新获得心理营养 | 025 |

Chapter 2

参与孩子的成长，做不缺席的父亲

- | | | |
|----|------------------|-----|
| 01 | 父亲情绪健康，孩子才能健康成长 | 032 |
| 02 | 父亲决定了女儿会不会遇到“渣男” | 035 |
| 03 | 参与孩子的成长，做不缺席的父亲 | 040 |

Chapter 3

从你开始，摆脱原生家庭的世代枷锁

- | | | |
|----|------------------------|-----|
| 01 | 改善家庭关系，从拥抱开始 | 046 |
| 02 | 你是在养育孩子，还是在补偿童年的自己 | 051 |
| 03 | 童年经历如何影响你为人父母的方式 | 055 |
| 04 | 重组家庭中，继父母如何与孩子相处 | 059 |
| 05 | 父母各自赋予孩子哪些品质 | 063 |
| 06 | 父母在孩子面前吵架，会对孩子造成什么影响 | 068 |
| 07 | 做“情绪指导型”父母，而非“情绪消除型”父母 | 072 |

Chapter 4

了解孩子的心理，帮助他成就更好的自己

- | | | |
|----|--------------------|-----|
| 01 | 你若懂得，内向的孩子就是天使 | 078 |
| 02 | 如何让孩子减少批判的内在声音 | 083 |
| 03 | 让孩子活出真实的自己 | 088 |
| 04 | 为什么成年人难以理解孩子的想法 | 092 |
| 05 | 兰花型孩子or蒲公英型孩子 | 097 |
| 06 | 孩子奇怪行为背后的隐情 | 099 |
| 07 | 别让“冒充者综合征”阻止了孩子的成功 | 103 |
| 08 | 不能治愈的孤独感，会伴随孩子一生 | 108 |
| 09 | 孩子的噩梦代表了什么 | 112 |

Chapter 5

如何培养高情商的孩子

- | | | |
|----|-----------------------|-----|
| 01 | 培养人格独立又懂得尊重的孩子 | 118 |
| 02 | 如何提高孩子的社交能力 | 123 |
| 03 | 孩子“友谊的小船”说翻就翻，家长应该怎么帮 | 126 |
| 04 | 让愤怒成为孩子的好朋友 | 131 |
| 05 | 学会拒绝别人也是一种能力 | 136 |
| 06 | 你是否正在帮坏人“祸害”自己的孩子 | 141 |
| 07 | 培养高情商孩子的“三要”和“三不要” | 145 |

Chapter 6

决定孩子未来发展的因素

- | | | |
|----|-----------------|-----|
| 01 | 帮助孩子探寻人生的目的 | 150 |
| 02 | 童年的哪些因素能预测孩子的未来 | 156 |
| 03 | 寒门的孩子究竟输在哪里 | 161 |
| 04 | 复原力——孩子的心理免疫系统 | 165 |
| 05 | 决定孩子未来的关键因素——毅力 | 169 |
| 06 | 如何培养孩子的幽默感 | 174 |

Chapter 7

孩子的大脑发育和智力发展

- | | | |
|----|------------------------|-----|
| 01 | 早期阅读的重要性 | 180 |
| 02 | 孩子数学成绩差，可能是父母引导不当造成的 | 184 |
| 03 | 牛津大学心理学教授告诉你，如何教孩子学好数学 | 187 |
| 04 | 3岁前，如何通过良好的语言环境塑造孩子的大脑 | 190 |
| 05 | 父母的语言环境对孩子的大脑发展至关重要 | 193 |
| 06 | 允许孩子“无聊”，孩子的创造力会发展得更好 | 198 |
| 07 | 了解多元智力理论，你的孩子也许就是“天才” | 201 |

Chapter 8

孩子的行为引导和教养技巧

- | | | |
|----|-----------------------------|-----|
| 01 | 孩子在公共场所发脾气，父母应该怎么办 | 206 |
| 02 | 为什么打孩子不是一种有效的管教方式 | 209 |
| 03 | 孩子遭受校园霸凌，父母应该怎么办 | 213 |
| 04 | 为什么亲子专家的抚养方式对你的孩子没效，还可能带来伤害 | 217 |
| 05 | 如何将隔辈育儿的不良影响降到最低 | 222 |
| 06 | 表扬不当，可能会让孩子表现更差 | 227 |
| 07 | 延迟满足——法国父母教养孩子的“法宝” | 231 |
| 08 | 如何缓解孩子的焦虑情绪 | 236 |
| 09 | 这样对孩子说“不”最有效 | 241 |

Chapter 9

青春期孩子的教养问题

01	怎样和青春期的孩子相处	246
02	为什么青春期的孩子总是充满敌意	253
03	什么情况下青少年需要进行心理健康评估	258
04	孩子恋爱，家长应该怎么办	264
05	权威型抚养方式最有益于孩子的成长	268

Chapter 1

和母亲的关系，会影响孩子一生



英国发展心理学家约翰·鲍比（John Bowlby）的依恋关系理论还认为，从一个人孩童时期与母亲形成的依恋关系模式，可以预测出他成人后的关系模式。而这种模式，是母亲在抚养孩子的过程中逐渐形成的。

01 ▶▶▶

母子关系对儿子的婚姻和事业有决定性影响

不尊重自己母亲的男性，也不会爱自己的伴侣

曾经有个朋友，她交往了一个家境富裕、样貌英俊的男子。但和这个男子约会几次以后，她发现该男子对自己的母亲评价很低，甚至时常说自己的母亲是个“白痴”“什么都不懂”。

朋友问我，是否还应该和这个人交往下去。我问她：“他对你怎么样？会照顾你的感受吗？”她说：“很少。他很喜欢控制一切，什么都由他说了算，如果我要做决定，他就会找出很多不满意的地方。”我劝她说：“还是趁早分手吧。一个对自己母亲评价恶劣的男人，不会尊重和爱护自己的伴侣。”

琳达·斯通·菲西博士是一位婚姻与家庭治疗领域的教授。她说，母亲可以引导儿子感觉到自己的价值，如果一个母亲觉得自己重要，但又不是完全以自我为中心，儿子也会感到自己是重要的、值得被爱的。

觉得自己重要的母亲，会给儿子传递两个信息：如果我是重要的人，

那么你也是；因为我重要，所以我值得得到别人的善意和尊重。

那些在家里没有任何地位的女性，她们一直给儿子传递的信息是什么呢？女性是卑微的，女性不应该被尊重。所以，这类女性的儿子内心也会有自卑感。这样的孩子会嫌弃自己的母亲，渐渐向父亲或者有权力的男性亲属靠近。当他们成人之后，也会不尊重其他女性。出于生理需要，他们会追求女性，但是他们根本不爱女性。若与这样的男性交往，无论在精神上还是肉体上，女性都可能会遭到较大的伤害。

母子关系对男性的影响，在某些方面会超过父子关系。

CASE | 他不聪明，却事业有成；他不英俊，却娶到美丽的女主播

霍华德出生在美国得州一座小镇上，由母亲独自抚养长大，他母亲经营着一间小餐馆。霍华德小的时候非常瘦弱，在学校常常被同学欺负。像他这样的孩子，总是容易被欺负，因为他没有兄弟，没有父亲，身材瘦小。

霍华德小时候非常害羞，每当遇到陌生人，就会躲在妈妈身后，除了妈妈以外，他和任何人讲话都会口吃。入学后，由于害羞，霍华德很少和同学讲话。偶尔在课堂上被点名回答问题，他因为害怕自己讲话口吃，一般都会一言不发。一年之后，霍华德各门功课都不及格，数学考了零分，有老师甚至建议霍华德的母亲带他去做智力测验，他们怀疑霍华德智力低于正常水平。那一年，霍华德的母亲决定让他休学一年。

在这个节点上看，霍华德前途一片黯淡。作为一个小男孩，他生活中遭遇的逆境实在太多，并且这些因素已经给霍华德的心理健康造成了消极影响。

成年后的霍华德接受采访时说，他人生之所以没有一塌糊涂，完全得益于母亲全然的关爱，以及一位女老师——琼斯女士的指导。

琼斯女士是霍华德的美术老师，她在了解霍华德休学的原因后，对他母亲说，虽然霍华德是一个非常内向的孩子，但他似乎有绘画方面的天赋——处在他这个年龄段的孩子，大部分都很难安静地坐着，但他能长时间坐在那里画画。虽然绘画的技巧还比较稚嫩，但他能观察到很多细节，比如，他会用两种颜色去画一朵鲜花的花瓣，目的是为了区分阳光下的花瓣和阴影中的花瓣。琼斯女士不认为霍华德的智商比一般孩子低，但霍华德确实太害羞了。琼斯女士说，她自己也有两个儿子，大儿子曾经也很害羞、胆怯。她的做法是鼓励孩子多参与活动。她建议霍华德的母亲说：“或许你可以鼓励他帮你一起经营餐厅，做一点儿事情，然后告诉他：生活中有他，你多么开心，多么感激他给你的帮助。当然，你并不真的指望他做很多事，只是为了帮助他慢慢开始与人交流。”

就这样，霍华德的母亲开始鼓励霍华德参与自己的生计，而不再一味地保护他。她鼓励霍华德跟每一位走进店里的客人打招呼，说“早上好”“再见”“下午好”，并记住每个人的名字。当客人发现这个小男孩能叫出自己名字的时候，先是吃惊，然后是惊喜，有些女士还会抱着他，给他一个吻。由于琼斯女士的鼓舞，霍华德的母亲给霍华德买了很多画画工具，让他开始学习画画。

当霍华德再次返校的时候，他讲话几乎不再结巴。霍华德说，很多人小的时候对自己的未来不明确，但他似乎早就知道自己会做什么。他很喜欢画肖像画，尤其是女性的肖像画，他曾经的模特就是自己的母亲。他在高中的时候开始接触摄影，他总是能捕捉住人物很细微的表情。他将自己的作品寄给一些杂志社，并收到了合作邀请，逐渐开始与一些知名杂志合作。

与很多摄影师不同，霍华德没有艺术家的冷傲与孤僻，他耐心、细致，知道怎样安慰紧张的拍摄对象，他有非常强的亲和力，几乎每一位跟他合作过的人都会和他成为朋友，甚至很多脾气怪异的女明星也是他的朋友，时常指定他为自己的摄影师。

霍华德身材比较矮小，容貌也并不英俊，却很受女性欢迎。后来霍华

德订婚了，他的未婚妻是当地电台最美丽的主持人。这位女士曾有众多追求者，但她却对霍华德情有独钟，她说只有与霍华德在一起的时候，她才会非常开心、放松。

母亲对儿子有怎样的影响

很多母亲总是听到这样的说法：如果男孩和母亲太亲近，将来会变得“娘娘腔”，没出息。但事实却是，过早分离母子关系，鼓励男孩“像个男人”一样，会影响男性发展出健全的心理。

母亲在婴儿期若总能满足孩子的需求，将会和孩子发展出良好的依恋关系。良好的依恋关系能帮助孩子建立全然的安全感。男孩与母亲之间建立的良好关系，会使他们在成年后更加具有责任心。婴儿期未能和母亲建立起良好依恋关系的男孩，成年后可能会更加暴力、激进，具有破坏性。

良好的母子关系也能让孩子在校成绩表现良好。母亲丰富的情感常常会影响孩子阅读方面的能力，母亲比父亲更能帮助孩子提高阅读和写作方面的技巧，而阅读能力是学习其他一切知识的基础。

在青春期，和母亲关系良好的男孩子较少出现冒险行为。最新的研究显示，当男孩面对是否进行危险行为的决定——比如饮酒、吸毒或性行为时，母亲的教养或教导能够起到最具影响力的作用。大多数母亲不赞成儿子酗酒、过早进行性行为，如果母子关系良好，孩子自然会将母亲的约束和价值观带入自己的信念和准则中。

母亲对男孩最大的影响表现在情商方面。父亲往往倾向于压抑自己的感受，尤其不擅长表达爱、喜悦、赞赏、悲伤、忧虑等情绪，但母亲能更自然地表现这些情绪，男孩可以从母亲那里学会如何表达以及控制这些情绪。美国心理协会的一项研究发现，和母亲关系良好的男孩，不太会表现

出过度的男性化气质，相反，他们认为，男性不必通过粗暴、单打独斗来证明自己有男性魅力。

良好的母子关系甚至还能预示孩子的事业是否成功，婚姻是否幸福。如今，强势的性格、强悍的外表并不能让一个人通往成功。相反，一个人的成功离不开团队合作，这时情商就显得尤为重要。那些擅长处理人际关系的男性，更容易获得团队支持，因此也更容易取得成就。

在寻求伴侣方面，高情商的男性也更有优势。越来越少的女性喜欢“硬汉”，“暖男”反而开始受欢迎。就婚姻满意度来说，“暖男”的婚姻常常更幸福。

什么样的母子关系是不健康的

男孩得不到母亲的爱，这是最糟糕的一种母子关系。这种关系会引发一系列人格缺陷，导致男孩成年后更容易具有反社会人格，对孩子的消极影响很明显。而另一些母子关系看上去和谐、融洽，事实上却并不健康，这类不健康的母子关系常常容易被忽视。这类母子关系主要有以下几种。

◆ 内疚的儿子，抱怨的母亲

如果儿子在小时候总是听妈妈说她为自己付出了很多，如果不是因为他，她的生活可能会很好之类的话，儿子会对母亲有一种深深的内疚感，以至于他成年后在很多生活的规划中必须把母亲放在第一位。当他单身的时候，也许问题并不严重，但当他进入一段恋情或者婚姻以后，母亲很可能会成为他亲密关系中影响最大的“第三者”。