

明天/著

第二  
次

别说

『父母是祸害』

成长

The  
Second



父母不当的教育方式曾给我们带来伤害，那成了我们心底的痛，甚至造成沟通障碍、婚恋困惑等心理症结，你甚至无意中还将这种痛传给自己的孩子，让孩子遭受同样的痛苦。

有什么样的父母是每一个人的命运。从现在开始，我们重新来认识自我，重新成长吧！向伤害叫停，与痛苦作别；原谅父母，毕竟，他们是最爱你的人，他们本想给你玫瑰，却不小心让刺伤了你；从自身做起，给你的孩子更好的命运，好好爱你的孩子！



中国书籍出版社  
China Book Press

第二  
次

# 成长

别  
说  
『  
父  
母  
』  
隔  
害  
我

明  
天  
／  
著



中国书籍出版社  
China Book Press

图书在版编目 (CIP) 数据

第二次成长：别说“父母是祸害” / 明天著. 北京：中国书籍出版社，  
2010.11

ISBN 978-7-5068-2158-2

I. ①第… II. ①明… III. ①家庭教育—研究 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 150406 号

策 划 / 张卓宏

责任编辑 / 张卓宏

责任印制 / 孙马飞 张智勇

封面设计 / 3A 设计工作室

出版发行 / 中国书籍出版社

地址：北京市丰台区三路居路 97 号（邮编：100073）

电话：(010) 52257142（总编室）(010) 52257154（发行部）

电子邮箱：bptougao@126.com

经 销 / 全国新华书店

印 刷 / 北京华正印刷有限公司

开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 13.75

字 数 / 182 千字

版 次 / 2010 年 11 月第 1 版 2010 年 11 月第 1 次印刷

定 价 / 22.00 元

版权所有 翻印必究

# 写在前面的话

每个人与生俱来就对父母和世界有着强烈的渴望——渴望爱和被爱。但是，这些渴望并非都能被一一满足，因为得不到的爱，因为不安全的爱，因为过多过滥的爱，因为自私的爱，我们无法自由成长，这成了我们心底的痛。日积月累，连我们自己都已忽略的渴望，却成为我们不快乐的根源，甚至造成沟通障碍、怪异嗜好、婚恋困惑等心理症结。

从小，她就知道自己是个又丑又笨的女孩。给她这个认识的不是别人，正是她的父母。不管她做什么事，他们都会找出理由来否定她。她因此变得非常胆小，不敢大声讲话，不敢笑，不敢说出自己的意见，不敢穿新衣服，不敢说半个“不”字，她希望做隐身人，这样父母就找不出理由来嘲笑她了。长大成人后，她陷入社交恐惧症中，看到同事朋友扎堆聊天，就会想：他们是不是在说我呢？我有没有什么事让他们抓住把柄？她的发型永远是齐耳短发，没有勇气做出一点点的改变。她不敢在人多的时候说话，总担心说错话或发音不准。她常常想：为什么别人都快乐，而我总有那么多烦恼？

他的童年在阴郁中度过。他的父亲是在全国各地到处跑的推销员，不但追女人，而且还嗜酒，很少回家，终日游离于家庭之外，偶尔的几次回家就和妻子打架。母亲是当地剧院的一位演员，终日喝得酩酊大醉，与无数男人发生关系，很少照顾孩子们。家庭的动荡

使得他很早就表现出很强的个性和生存能力，他出演《欲望号街车》获得意想不到的成功，由此奠定了他在电影圈中的地位。但另一方面，他也非常好斗，孤僻而冷漠。他数次结婚，生下20个性情阴郁的子女。他和妻子总在争吵，他的情妇总在自杀，他欠下1100万英镑的巨额债务。

她看起来是一个温柔、美丽、单纯的女子，可是她却说：“你被我欺骗了。我是一个水性杨花的女人，结婚两年，却先后和5个男人有染，我知道这样对不起爱我的丈夫，可我实在又禁不住诱惑。”原来，7岁那年，她无意中看到母亲和一个“叔叔”的不轨行为，母亲警告她：“千万别告诉你爸，否则，我们会离婚，你就成了没爹没娘的孤儿。”她心里又恨又怕，从此生活在一种愤怒和恐惧中。长大后，结婚了，她仍然没有安全感，只有不断地寻找猎物用以填充内心的空虚。同时，她也要报复她的母亲，小时候，她以和母亲唱反调的方式来抗议母亲，现在，她就以这种母亲最敏感、最痛心的方式来打击母亲。

……

每个人都有不同的故事和遭遇。无论它带给我们怎样的感受，无论是爱还是伤痛，它们都已深深地烙在我们成长的脚印里，都需要尊重和接纳。

揭开冰山的秘密，看到生命中的渴望、期待、观点和感受，看到真正的自我，知道自己为什么会快乐？为什么不快乐？为什么会是这样的性格，这样的品质——寻找自我，这是本书的第一个目的。

最大的敌人是自己。我们常常会囿于自我的狭隘、偏执、敏感、脆弱，我们为此苦恼，也痛恨它，但又往往向它投降，因为它的魔力实在是太大太大。现在，我们知道了这些问题从何而来，那就必须坦然面对自己的内在，开发和联接生命中宝贵的资源，发掘出真正的、更高的自我价值，从而获得来自内心的生命能量——从接受中成长，

这是本书的第二个目的。

父母是天底下最无私、最伟大的人，他们对我们的爱是最真诚的，而我们所受到的伤害都是他们无意中犯下的错。我们现在也在做父母，或者很快要做父母，我们也想给孩子一朵花一个花园，那么，如何让玫瑰的芳香如期传递给他们，而避免让刺刺伤他们玻璃般的心呢？这也是本书的第三个目的：让我们所受到的伤害在我们这儿终结吧，别让它代代相传。



# 目 录

Contents



## 写在前面的话 / 1



## 第一章 审视：是什么让我们不快乐 / 1

- 一、寻找暗涌的冰体 / 2
- 二、打破“完美父母”的神话 / 14
- 三、你和父母是什么关系 / 21
- 四、父母带给你的那些伤害 / 28
- 五、给自己把脉：你是否曾被父母伤害 / 36



## 第二章 追寻：父母为什么要伤害我们 / 39

- 一、父母的“不作为”和“不正当作为” / 39
- 二、父母带给我们怎样的伤害 / 59
- 三、父母为什么会伤害孩子 / 62
- 四、给自己把脉：你和父母是什么关系 / 83



## 第三章 自省：你在复制父母吗 / 85

- 一、你伤害了婚姻吗 / 85
- 二、许自己一个幸福的家 / 131

三、你伤害了孩子吗 / 142

四、给孩子一个健康的原生家庭 / 161



## 第四章 成长：重新开始你的生活 / 171

一、放弃斗争，与父母和解 / 171

二、处理情绪 / 179

三、自我界定 / 188

四、结束循环 / 193

五、重新认识爱 / 202



## 最后的话：相信你自己 / 204



## 附录 / 206





## 第一章

# 审视：是什么让我们不快乐

是什么让我们不快乐？——内心莫名的恐惧？难以驾驭的坏脾气？人际关系紧张而影响了工作？缺少价值感，觉得做什么都没有意思……你有没有想过，这些其实都只是冰山的一角，而暗涌在水面之下的更大冰体，才是被长久压抑并且忽略的“内在”？这个“冰体”就是原生家庭对我们根深蒂固的影响。

原生家庭指的是我们出生、成长的那个家庭。原生家庭对一个人的成长有着最早、最有力、最直接，也最深远的影响。一个理性的，充满爱的温暖的家庭，会培育出人格健全的孩子；一个缺乏爱和温暖的家庭，则会让孩子形成有缺陷的人格。成年后的我们，无论是性格特征、沟通方式、人际交往，还是人生价值观、恋爱婚姻、教子育女，无不留存着原生家庭烙下的“胎记”。

如何去正确认识、面对“原生情结”，可能会困惑着大多数人。如果自我知觉比较准确，周围人际环境的包容度比较高，自我通过不断整合、完善，可以从“原生情结”中剥离出来。但遗憾的是，现实生活中，很多人都在不知不觉地复制着前辈的思维方式和行为模式，代代相袭，进入无法挣脱的死循环。

我们每个人都要学习用较为成熟的、更客观的立场审视自己与原生

家庭的关系，重新认识自我。

## 一、寻找暗涌的冰体

每个人与生俱来就对父母和世界有着强烈的渴望——渴望爱和被爱。但是，这些渴望并非都能被一一满足，因为得不到的爱，因为不安全的爱，因为过多过滥的爱，因为自私的爱，我们无法自由成长，这成了我们心底的痛。日积月累，连我们自己都已忽略的渴望，却成为我们不快乐的根源，甚至造成沟通障碍、怪异嗜好、婚恋困惑等心理症结。

### 案例一：“流行天后”布兰妮的疯狂

全球专辑总销量 8500 万张，全球唱片总销量 1.06 亿张；  
美国唱片工业协会认证有史以来销量最多的青年女艺人；  
有史以来第一位新晋艺人以首只单曲和首张专辑同时获 Billboard 冠军；  
八次登上《滚石》杂志封面，前两次销量连续两年创最高纪录；  
荣获 VHI 音乐频道全球两百名流行文化图腾之一；  
……

这是美国著名歌星“小甜甜”布兰妮·斯皮尔斯的成绩单，令人瞩目。但她的一系列疯狂举动也同样令人震惊。

2006 年 11 月底，布兰妮与美国著名“浪女”帕丽斯·希尔顿去夜总会取乐，被狗仔队拍到没穿底裤。不过，后来布兰妮发表声明说，她穿了底裤的，只是底裤太特殊，看上去跟没穿一样。

2007 年 2 月 12 日，她在一个夜总会当众换上比基尼和渔网袜，然后与两个舞女大玩性游戏，并被录像。

同年 2 月 15 日，布兰妮突然离开危地马拉安提瓜岛一所疗养中心，对机场工作人员大喊：“我要回去看我的孩子！”最后，机场破例让布兰妮登机，布兰妮则于 16 日下午乘坐经济舱回到洛杉矶。

数小时后，布兰妮的癫狂举动达到巅峰，她赶到一家廉价发廊，要求理成光头，发廊女店主回答说“我不能这么做”，布兰妮随即自己动手，把自己的一头美发全部剃光。剃完后，她看着镜子里的自己，含着泪花低声自语说：“妈妈会疯掉的。”

稍后，她又赶到一家文身店，增加了两个文身，一个是粉红色的嘴唇，另一个是十字架。

2月20日，在妈妈及家人的极力劝诱下，布兰妮进入马里布勒戒中心接受康复治疗。但在勒戒中心，她在自己光头上写下了在西方标志着野兽的不祥数字“666”，并不断嚷嚷说：“我是骗子，我是冒牌货。”

28日，她又从勒戒中心逃出，在Mondrian旅馆附近疯狂泡夜店，并不断央求陌生人与自己合影。

.....

布兰妮的这一切举动令所有人瞠目结舌。这个被无数人艳羡、被无数歌迷热爱并崇拜、被所有家人所宠爱的女孩，到底在干什么？她的这些举动，难道只能用“疯狂”来形容，而不能被理解吗？

我们来看一看她的成长经历——

据报道，从两岁开始，布兰妮的童年就陷入了无休无止的单调重复中，没有一般孩子的玩耍，有的是无穷无尽的唱歌课程、舞蹈课程、试镜、舞台演出和广告拍摄。野心十足的妈妈林恩常常带着小布兰妮，穿越数千英里，从路易斯安那州的老家来到纽约、佛罗里达州和加利福尼亚州，寻找一切在演艺界成名的机会。10岁时，布兰妮已崭露头角，当绝大多数同龄女孩还在玩芭比娃娃时，布兰妮已开始出演百老汇的音乐剧《无情》。11岁时，布兰妮在迪斯尼“米老鼠俱乐部”中获得一席之地，当时与她演出的贾斯汀成为她生命中最重要的男人，而另一个伙伴克里斯蒂娜则成为她最重要的一个竞争对手。13岁时，“米老鼠俱乐部”这个节目被取消，布兰妮随即回到路易斯安那州的老家。

13 ~ 15 岁期间，是布兰妮记忆中仅有的两年正常生活。不过，她的生活节拍仍然牢牢掌握在妈妈林恩手中。当时，布兰妮像多数美国女孩一样，有了第一个男朋友雷吉，但在林恩的劝诱下，雷吉最后离开了布兰妮。

1998 年，16 岁的布兰妮开始绽放，她靠“Baby One More Time”一曲红遍美国，随即于 1999 年发行了第一张专辑，在 Billboard 上榜首待了 6 个星期。从此以后，布兰妮迅速大红大紫，成为美国最受瞩目的年轻女歌手。

2005 年，刚生下第一个儿子肖恩·普雷斯顿后的第三周，布兰妮接受了杂志《Elle》的专访，她对记者发誓说，她要给儿子一样她从不曾拥有的东西：一个正常的童年。她说：“一个艺人，尤其是很小就开始从艺，你渴望取悦大家，成为大家希望看到的那种样子。”结果就是，自己被“大家”给左右了。因此，布兰妮下定决心，不让儿子也走这条路，她自己知道，“大家”对她的影响和操纵时常凶猛无比，这种感觉非常不好受，所以她不能再让儿子也遭这种罪。

布兰妮所说的“大家”中，有一个人无比重要，那就是布兰妮的妈妈，她对布兰妮的影响和操纵，无人能及。

显然，布兰妮一系列癫狂行为的心理动力就是抗议妈妈。因为她的名声、她巨大的成功乃至包括她的公众形象，都拜她的野心勃勃的妈妈所赐，是她的妈妈所塑造的。现在，她想与妈妈给她的这一切决裂，她不想再按照妈妈的意志来活，她想做自己，而她自己的渴望，就是要做一个普通人。

每个人都渴望做自己，渴望按自己的意志生活。假若一些控制欲望很强的父母将自己的意志强加到孩子头上，就会严重压制孩子自己的独立意志。

结果就是，无论父母设计的路线看上去多么完美，他们所塑造的孩子看上去又多么成功，这个孩子自己的意志时时都会出现反扑。但他们也常常会犯一个错误：以为只要做与父母要求相反的事情，就是做自己

了。所以，布兰妮要疯狂摧毁掉妈妈给她的一切事物，以求做自己。事实上，这也并不是她真正想要的自己，她迷失了方向。

解决布兰妮的心理冲突，最重要的力量，还是在她自己身上。她渴望做自己，那么她首先可以问一下，什么是自己？

第一，她可以问问自己：我的辉煌的演艺生涯，是不是我自己的一部分？

的确，她在演艺方面的辉煌，是在母亲的压力下达到的。但她也应看到，这也是她的人生，是她的生命财富。尽管这确实是母亲意志的胜利，但也是她生命中不可分割的重要组成部分。

这一切，她要学会接受，学会去爱在演艺路上的自己。如果做到这一点，她就不会再说自己是“骗子”，是“冒牌货”。

第二，认清叛逆与做自己的区别。

这也是一切有强烈叛逆心的人需要做的事情。假若有一个又爱孩子又渴望控制孩子的父母，那么这个孩子就会和布兰妮一样面临双重矛盾：自己的意志和父母的意志的矛盾；父母设定的正确方向和自己愠气式的错误方向。

很多人之所以会因为叛逆而将自己的人生摧毁，就是因为没有分开这两个矛盾。其实，当刻意地走与父母要求相反的道路时，我们仍然是处于父母意志影响之下，只不过方向相反而已。

第三，聆听自己内心的渴望。

譬如，小甜甜表面一层的渴望，或许是做普通人。但如果仔细追究这个渴望背后的东西，她或许会发现，她之所以渴望做普通人，很可能就是想和妈妈对着干而已。其实，她的真正渴望，是自己来掌握自己未来的人生方向。

再如，她那么崇拜麦当娜，其实真正的含义只是想做一个和麦当娜一样有主见能做自己的女人而已。明白这一点，她就没有必要再去模仿麦当娜的演唱风格，而是去发展她自己的风格。

假若，她有特别强烈的渴望，想做一个普通人。那么，她也不妨尊重这个渴望，毕竟她现在有足够的资源可以这样做了。

## 案例二：用暴力引起别人关注的导演

在多年以前，有一个小男孩儿，他的父亲是一个油漆匠，工作很辛苦，为了缓解疲乏，晚上他就到酒馆里去借酒浇愁。每天晚上回到家的时候都是醉醺醺的。父亲对孩子非打即骂。在小男孩儿的印象里，他与父亲的关系一直特别冷淡，一直到父亲去世，父子之间的交流都非常有限。

孤独的小男孩特别渴望来自母亲的温柔的爱。

可是，母亲在一家工厂里工作，每天要工作到很晚，回到家里还有大量的家务要做，繁重的家务让她感到疲惫不堪。此外，丈夫的坏脾气也影响了她的心情，使她很少有精力去关心孩子。小男孩儿是一个非常调皮的孩子，精力十分旺盛，整天动个不停，而母亲的精力实在无法跟上这个孩子的一举一动，为了控制住孩子顽劣的性格，她采用了严厉的措施：严格规范他的行为，冷漠地对待他的各种要求。在小男孩的眼里，母亲的教育就是“严格管制、冷漠拒绝”。

母亲的冷漠让男孩受到了极大的伤害。其实，他的调皮与顽劣本来是故意表现出来，只是想吸引母亲的注意，没想到换来的却是母亲的冷脸相对。孤独让他的心变得异常敏感和脆弱。于是，小男孩儿开始逃学，终日 and 街上的不良少年混在一起，打群架，经常参与街头的暴力冲突，对母亲的话置之不理。他越发叛逆了。

这个缺少关爱的小男孩就这样在一片责骂声中慢慢长大，虽然不是一个成绩优良的好孩子，然而，对演艺有浓厚兴趣的他远离了自己的家乡，投身于一家剧院。在此后的多年中，凭借着自己的一股韧劲和不懈努力，他成为一位著名的导演。这位享誉国际的导演名叫北野武，他导演的《坏孩子的天空》、《凶暴的男人》、《菊次郎的夏天》等多部影片为他赢得了广泛赞誉。作为日本电影界的重量级人物，他对 20 世纪 90 年代的日本电影

有着深远的影响。

熟悉北野武电影的人都知道，他的电影都有一个共同的主题，那就是暴力。在他的电影当中，要么是枪战、白刃战，要么是切手指、剖腹……他不断地将一个个渺小却残忍的偏执狂、失控的杀人机器等血腥形象搬上银幕。导演似乎想用不间断的暴力引起人们的注意。然而，在这些赤裸裸的暴力背后，却都似乎传达着某种温情。电影中的主人公似乎无处不在地追求着一种关爱，在暴力中隐含着一种对温情的渴望与追求。就这样，暴力和温情相糅杂的电影风格使他成为一位风格独特的国际大导演。

就是这样的一个喜欢以暴力吸引人们眼球的导演，在功成名就之后的一天，接受日本一家电视台的采访时，记者问他：

“为什么你的电影总是在用暴力追求温情？”

他想了许久，然后这样回答：“也许是在我的潜意识里，总希望通过暴力引起别人的注意和关怀。”

联想到他孤独的童年，不难理解这位电影导演为什么会形成这样一种独特的电影风格。一位曾经用暴力表达对爱的渴望的少年，成长为一位著名的导演后，在情感表达中，仍然还在用同样的方式来诉说同样的诉求。在他追求电影创作的那些日月里，他却一直不知道，那股推动着他成长的、叛逆的力量，竟然来自他童年时代对于母爱的渴望。在内心深处，他无法整合起这股冲动的力量，于是他就用电影不断诉说，表达出这种在童年时代就积聚在内心的感受。在他导演的各种影片中，不断地重复着同一主题。

从某种意义上来说，北野武的体会对许多人来说是有着共性的。在原生家庭的成长经验、经历，还有我们心底的渴望与情感上的冲动，虽然被时间的尘埃遮盖起来，但实际上它们并没有消失，而是隐藏在我们的记忆当中。虽然我们很难意识到它们的存在，然而，它们却在相当大

的程度上影响我们现在的行为与思维方式。

### 案例三：自卑像虫子一样噬咬着我

从小，我就知道自己是个又丑又笨的女孩。给我这个认识的不是别人，正是我的父母。

“六一”儿童节，班上挑选一些同学到学校大礼堂表演节目，我没被挑中，心里很不服气：“我明明比她们跳得好。”爸爸哈哈大笑：“上舞台的都是漂亮女孩，像你这样子，会让人笑掉大牙的。”邻居女孩剪了一个“娃娃头”，我也要去剪一个，妈妈说：“人家长得好看，怎么打理都行，你怎么弄都不好看。”期中考试，我考了全班第二名，爸爸参加家长会后，说：“老师说你很勤奋、很刻苦，这意思就是说你很笨嘛，只有靠苦干才能取得一些成绩。说到××时，说他很聪明，就是有些调皮、贪玩……唉，我倒希望老师能这样说你。”如果我语文考了高分，他们会说：“语文都是死记硬背的知识，所以你还凑合，数学比较灵活，你就不行了。”我数学考了高分，他们又会说：“刚好这几道题是你们老师讲过的，你是瞎猫撞上死老鼠了。”

不管我做了什么事，他们都会找出理由来否定我。“又丑又笨”的观念在我心里扎下了根，我不敢大声讲话，不敢笑，不敢第一个举手发言，不敢穿新衣服，不敢站在队伍最前排，我几乎羡慕所有的孩子，“她虽然有些胖，可是她的眼睛多漂亮啊。”“她有些黑，可是瘦瘦的，多好啊。”“他成绩不好，可是他会捉鱼捕虾抓螃蟹，他真能干。”

我希望在父母面前是个隐身人，他们看不见我的表情，看不见我的行为，听不到我说话，这样他们就找不出理由来嘲笑我了。

现在，我成人了，在一家行政机关坐办公室。虽然我经常告诉自己：我不是最丑的，也不是最笨的，是父母在污蔑我，但自卑仍然像小虫一样时时噬咬着我。我不敢在大会上发言，总担心说错话，担心发音不准；看到同事朋友们扎堆聊天，我就会想：他们是不是在说我呢？我有没有什么



事让他们抓住把柄？我穿的衣服永远都是黑、白、灰三色，永远都是过时的款式，我的发型永远是齐耳短发，我没有勇气做出一点点的改变。

前两天，爸爸到我家来，看到我儿子一本正经地看一本连环画，我爸就说：“这孩子有点内向，将来只能和你一样老老实实做一些本分事，不会有多大出息。”那一刻，我突然被激怒了，我大声说：“老老实实做本分事有什么不好？性格内向有什么不好？为什么别人的父母总是说自己的孩子好，而你们老是瞧不起自己的孩子？孩子是你们自己生的，再丑再笨再差那只能是认了！你们打击了自己的孩子不算，还要打击孙子，你们就看不到孩子的优点吗？就不能多肯定多鼓励吗……”爸爸愣愣地看着我，他可能无法理解，为什么他随意的一句话会引起我如此强烈的反应？

我心里悲喜交加。悲的是这么多年来自卑和我如影相随，而且还将长久地噬咬我的心，喜的是我终于敢对一直否定我打击我的爸爸说一声“不”了。

自卑感是一种普遍的心理病症，几乎每个人都有一些被否定被打击被贬低的痛苦记忆。而这些伤害更多的是来自他们最亲的人——父母。

自信是一种非常珍贵的性格元素，它对一个人一生的发展具有基础性的支持作用。这样的道理，父母都懂，他们也在努力培养孩子的自信，比如，鼓励孩子参加各类比赛，发展孩子各方面的特长，但是，就是在培养的过程中，他们又往往打击了孩子的自尊。父母为什么会有这些和意愿背道而驰的言行呢？

其实，这也源于父母自己的自卑。孩子是自己生的，你没有给他一个足够聪明的头脑、足够美丽的容貌，你无法给他创造一个足够优裕的物质生活条件，父母心里是有愧的，他害怕孩子怨怪自己，于是，先入为主地打击孩子。现实生活中，我们可以发现，越是各方面条件不太好的父母对孩子的打击越重，而且父母对孩子的指责往往也正是自己的软肋。比如，父母嘲笑孩子笨，其实正是害怕别人说自己无能；父母批评