

Weishenme
Zongshi Shanghai Zuiqinderen

为什么

总是伤害

最亲的人

亲人是我们最大的财富

与我们最亲的人，也是最容易被我们伤害的人。同样一件事，发生在别人身上我们能理解、能包容；但对自己最亲的人，我们总是有着更多的要求。在没有达到我们期望的时候，我们总会毫无顾忌地宣泄自己的不满。总认为，在最亲近的人面前，我们没有必要掩饰自己真实的想法，于是我们总在不自觉地伤害着他们。

冠 诚◎编著

天津科学技术出版社



为什么 总是伤害 最亲的人

Weishenme
Zongshi Shanghai Zuiqinderen

冠 诚◎编著

天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

为什么总是伤害最亲的人 / 冠诚编著. —天津:天津科学技术出版社, 2009. 5

ISBN 978-7-5308-2985-1

I. 为… II. 冠… III. 幸福—通俗读物 IV. B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 075349 号

责任编辑:范朝辉 陈 雁

责任印制:王 莹

天津科学技术出版社出版

出版人:胡振泰

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话:(022)23332390(编辑室) 23332393(发行部)

网址:www.tjkjbs.com.cn

新华书店经销

北京嘉业印刷厂印刷

开本 787×1092 1/16 印张 14.5 字数 180 000

2009 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

定价:28.00 元

前 言 >>>

在我们的日常生活中，感情有时候非常温和，有时候却比刀锋更利，时时刻刻都会在无形无影间令人心如刀绞。

与我们最亲的人，也是我们最容易伤害的人。这种伤害是无意识的，不自觉的，也是自己最不情愿的。人生不如意事十有八九，但凡我们受到委屈或是感到愤怒，就会无形地迁怒于我们最亲的人，对他们发牢骚，发脾气，发无名火，认为他们会永远包容我们，理解我们，所以就任由着自己说着最伤人的话，做着最伤人的事。同样一件事，发生在别人身上我们能理解、能包容，但对自己最亲的人，我们总是有着更多的要求，总认为他们应该怎样怎样，在没有达到我们期望的时候，我们总会毫无顾忌地宣泄自己的不满。总认为，越是亲近的人，我们越没必要掩饰自己的真实想法，于是我们总在不自觉地伤害着他们。他们或许不会怨恨，但总会留下淡淡的伤痕。日积月累，就会越来越深。我们可以对一个陌生人面带微笑，我们可以向一个路人伸出援手，可为什么我们总是毫不留情地去伤害我们最亲的人？为什么我们总是把自己最反叛的一面展现给最爱我们的人？

有一句歌词唱得很好：“最爱我的人伤我最深”。不要真的离得越近伤得越深，好好珍惜默默陪伴在我们身边的最亲的人，不要把太多的伤害带给自己最亲的人，不要把太多的遗憾留给自己，不要让亲情变成世界上最远的距离。

很多人认为，反正是自己最亲密的人，话说重点没关系。于是，父母管教孩子专挑难听的话刺激他；夫妻吵架互相揭短还专挑对方的痛处；亲属之间遇到利益之争更是“寸土不让”；恋人吵架也挑难听的说……都说是因为没拿你当外人才会任性说话随便，但现实却是在外人面前个个都表现的很绅士，说话小心翼翼。整个一本末倒置！其实，亲人才是最需要呵护的，因为这直接关系到你自身的幸福。

本书全面剖析了人们总是伤害亲人的原因，告诫人们不要再伤害身边最亲的人，并告诉人们如何才能减少对身边人的伤害，以增加彼此之间的感情。本书在阐述道理时，分析透彻入理，并配以丰富的案例，为读者诠释了幸福生活的真谛。

目 录 >>>

上篇 剖析伤害亲人的原因

第一章 你是否容易对亲人歇斯底里

亲人是每个人生命中最重要的人，可事实上我们却最容易对他们歇斯底里。

歇斯底里是情绪无法自我控制时的一种发泄状态，但是你发现了吗，身边的亲人往往是这种情绪的发泄对象。为什么我们会对最亲的人做出如此不理智的行为呢？明明是对自己很重要的人，为什么会不懂得珍惜呢？这一切，难道仅仅是因为“熟不拘礼”的逻辑吗？

1. 假爱症：用爱害人 / 3
2. 灭亲症：你为什么总是伤害最亲近的人 / 8
3. 随意型家庭教养 / 11
4. 放任型家庭教养 / 14
5. 专断型家庭教养 / 18

第二章 面对亲人，耐心跑到哪里去了

我们总是把最美丽的一面展示给外人，而把最丑陋的一面留给自己的亲人。

生活中，不管一个人看起来多么在乎他与同事或客户的关系，甚至这种关系所产生的情感深度，仍然远不如亲人间的关系。于是，一个人在处理与同事和客户的关系时，可以较好地运用理性，懂得控制自己的情绪。但是，在深度的亲人关系中，没有谁愿意控制自己。所以，我们常常对外人很有礼貌，而对最亲近的人则缺乏耐心。

1. 忽视了尊重 / 21
2. 你为什么这么粗心 / 25
3. 切莫对亲人乱发脾气 / 28
4. 对亲人的期望不要过高 / 31
5. 爱心更需要耐心 / 35

第三章 为什么总是把尖锐的矛头指向亲人

也许就是因为关系太过于亲近了，于是潜意识中便认为对方可以包容自己的一切。

亲人之间的关系，有时候就像是最熟悉的陌生人，彼此了解到几乎透彻了却总不能坦然接受，抱怨着找不到相似点，总是尖锐地挑剔对方的难堪。在彼此跟前不时说着最让人心碎的话语，仿佛任何一个外人都能够轻易替代对方的地位。而仿佛只有当我们真正离开时，才明白心里最挂念的或许还是那些最初的温暖。

1. 自卑感，不能肯定自己 / 39
2. 抱怨，放任自己的情绪 / 43

3. 学会糊涂一点 / 46
4. 说话要注意语气 / 49
5. 珍惜眼前幸福的生活 / 52
6. 你是否在给对方找难堪 / 55

第四章 亲人与外人，你偏向了谁

期望越高，失望就越大，这个道理同样可以体现在亲情之中。

同样一件事，如果发生在外人身上，我们可能不在意；但如果发生在亲人身上，就可能使我们变得情绪激动。这至少说明了两点：一是对亲人的期望远远高于外人，二是我们更在意与外人的关系是否处理得恰当。这种“偏心眼”存在于无形当中，你意识到了吗？

1. 别总对亲人发泄情绪 / 60
2. 别拿完美来吓他 / 63
3. 别把“偏心”转成伤害 / 67
4. 爱，到底能够承载多少 / 70
5. 拾起遗落的美好 / 73

第五章 伤害，只因为太在乎

我们对于亲人的爱往往是不设防的，同样的，对他们造成的伤害也是最直接的。

一个人最真实的性情也只在最熟悉的人面前展现，最坏的脾气也只会对着最亲的人发泄，因为确信对方不会心存芥蒂，所以才会如此放任自己。有句话说得好：爱之深，责之严。当我们静下心来时便会发现：其实一切的伤害都源于一个字：爱。没有了爱，便无所谓伤害，爱得越深，伤得就会越痛。

1. 太在乎，所以患得患失 / 77
2. 爱要坚持“半糖主义” / 81
3. 一杯咖啡的爱情 / 84
4. 最是亲情感动人 / 86
5. 你是否在乎你的亲情？ / 90
6. 如果在乎，就从细节做起 / 93

下篇 为爱找条最好的出路

第六章 不要对最亲的人说愧！愧！愧！

爱是双向的，虽然亲人的爱是不求回报的，但我们却不能心安理得地只去享受。

中国有句古话叫：树欲静而风不止，子欲养而亲不待。亲人给予我们温暖和力量，看着我们一步一步长大成人，我们理应用实际行动来回报他们，千万不要让自己的人生留下遗憾。到时候，不管你说多少个“惭愧”都弥补不了缺口。

1. 对亲人的愧疚和遗憾 / 99
2. 请为父母做些什么吧 / 103
3. 营造一个甜蜜的家 / 108
4. 大胆说出你的爱 / 112
5. 失去理智的诱惑 / 116
6. 对亲人，永远要善待 / 120

第七章 爱，经不起等待，也经不住伤害

生命有限，如果你不警醒，爱就会流走……

很多时候，爱经不起等待，也经不起伤害。人总是在拥有时不知道珍惜，等到失去以后，才感觉倍加珍贵。亲情也往往不会等我们醒悟时还依然存在，所以，不要让这种感叹出现在我们的生活中，珍惜现在，珍惜你现在所拥有的。

1. 爱情会在等待中降温 / 126
2. 多角恋爱多痛苦 / 130
3. 好好把握自己的爱情 / 133
4. 不要让爱你的人失望 / 137
5. 天堂是我们永远无法承受的爱的终结 / 141

第八章 窗外依然有蓝天：避免婚姻伤害

感觉淡了，相处倦了，于是伤害就成了家常便饭。

在“围城”之外时如胶似漆，一旦到了“围城”之内，伤害就会不可避免地出现了，难道婚姻真的是爱情的坟墓？随着时间的推移，家庭生活中的种种矛盾就会慢慢地浮出水面，成为双方无法回避、不可避免并且必须要面对的问题。其实，改变并没有多坏，只有死水才停滞。

1. 谁是婚姻的受伤者？ / 148
2. 不要用冷暴力对待对方 / 152
3. 寂寞不是婚姻的致命伤 / 156
4. 偷嘴的蜜糖变成致命的毒药 / 160
5. 追求一种纯棉质的婚姻 / 163

6. 不要轻易地把“离婚”说出口 / 167

7. 找到彼此不同的情感需求 / 171

第九章 莫让感恩之心丧失在荒漠中

学会感恩，为自己所拥有的而感恩，为生活的赠予而感恩。

感恩生育你的人，因为他们使你体验生命；感恩抚养你的人，因为他们使你不断成长；感恩帮助你的人，因为他们使你渡过难关；感恩关怀你的人，因为他们给你温暖；感恩鼓励你的人，因为他们给你力量；感恩教育你的人，因为他们开化你的蒙昧；感恩钟爱你的人，因为他们让你体会爱情的宝贵；凡事感恩。

1. 感恩才会幸福 / 175

2. 感谢亲人，感恩朋友 / 179

3. 感恩才会有真挚的友情 / 182

4. 因为最亲，所以最在乎 / 186

5. 让消极情感得到理解和沟通 / 190

6. 拥有一片心灵的绿洲 / 194

第十章 爱从调节情绪开始，从没有伤害开始

处理好自己的情绪，将伤害化解于无形之中。

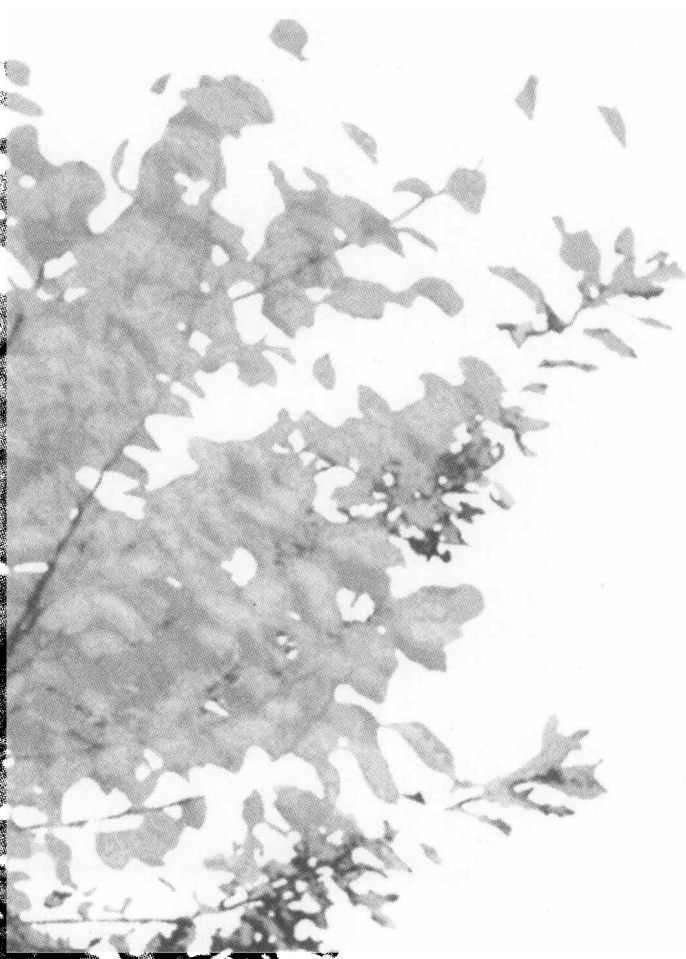
爱，是一句贴心的话，是一个理解的笑容，是一个小小的举动。然而生活中这些平常、普通的一言一行却很容易被人们遗忘。父母含辛茹苦地养育我们，但又有几人能够体会到他们的不容易；亲人总是不离不弃地鼓励着我们，可又有几人能够感受到他们的一片苦心？亲人的爱，伴随着我们生命的每一刻，你感受到了吗？

1. 让永恒的爱永存 / 198

2. 爱需要彼此珍惜 / 201
3. 亲人关爱永不变 / 205
4. 暴躁愤怒要不得 / 209
5. 幸福定位于给予 / 212
6. 做自己情绪的主人 / 216

[上篇]

剖析伤害亲人的原因



第一章 你是否容易对亲人歇斯底里

亲人是每个人生命中最重要的人，可事实上我们却最容易对他们歇斯底里。

歇斯底里是情绪无法自我控制时的一种发泄状态，但是你发现了么，身边的亲人往往是这种情绪的发泄对象。为什么我们会对最亲的人做出如此不理智的行为呢？明明是对自己很重要的人，为什么会不懂得珍惜呢？这一切，难道仅仅是因为“熟不拘礼”的逻辑吗？

1. 假爱症：用爱害人

当今社会，产品有假冒的，难道爱也有假？

其实，太爱一个人，也会伤害一个人。

你是否知道有一种伤害叫溺爱？

不要以“爱”的名义伤害孩子

谁家的父母不爱自己的孩子？要钱就给，要吃什么就给什么，错误也是可以原谅的，捣蛋会被说成聪明，没有礼貌会被看成硬汉风格。总之，事物的意义就凭嘴一张，一切都变得简单。

可结果呢？一些得到父母溺爱的孩子，养了一身的坏毛病：不懂得金钱是劳动的结果，花钱如流水，父母后来想加以控制，但却致使他们内心产生了忌恨；一直受父母照顾，他们不懂得照顾别人，只是一味地接受自来的感情，却失去了爱别人的能力。在自己外出时，很多时候，小小的困难变成了巨大的灾难，小事变成了大祸！

溺爱，是一种失去理智直接摧残儿童身心健康的假爱，它只会坑害孩子的一生！没有距离的爱，没有界限的感情，是最容易构成伤害的，父母就是以这种“爱”的名义来伤害孩子的。

下面是有害孩子身心的六种溺爱形式：

人小位高，待遇特殊

孩子在家庭中比长辈的地位还要高，处处享受特殊待遇，如吃“独食”，好吃的食物放在他面前供他一人享用；做“独生”，爷爷奶奶、爸爸妈妈可以不过生日，孩子过生日必须买大蛋糕，送贵礼物……这样的孩子自感特殊，习惯于高人一等，结果定会变得自私，没有同情心，不懂得关心周围的人。

包办一切，照单全收

曾有几位妈妈在一起讨论要不要让孩子劳动时，有的家长竟说：“我疼都来不及，怎么忍心让孩子劳动呢？”也有的说：“叫‘小东西’做事更麻烦，还不如我自己做呢。”这样一来，孩子便无法体验劳动的愉快，也不懂帮助父母减轻负担，如此下去，必然失去一个勤劳、善良、富有同情心的孩子。这可绝对不是耸人听闻。

轻易满足，要啥给啥

生活中，不管孩子要什么，父母会尽一切努力满足。有的父母还给

孩子很多零花钱，轻易地满足孩子。在这种环境中成长的孩子，必然会养成不珍惜物品、讲究物质享受、浪费金钱和不体贴他人的不良性格，并且没有一点忍耐和吃苦的精神。

亦步亦趋，大惊小怪

本来孩子是“初生牛犊不怕虎”，孩子不怕黑，不怕水，不怕摔跤，不怕病痛。摔跤以后往往自己不声不响地爬起来继续玩。后来为什么有的孩子变得胆小爱哭了呢？这往往是父母和祖父母造成的，孩子的身体出现一点病痛就表现得惊慌失措，娇惯的最终结果是孩子离不开父母半步。在这些孩子的性格中，“懦弱”会占据很大成分。

寸步不离，揽在怀中

为了不让孩子受到外界的伤害，父母不让孩子走出家门，也不许他和同龄朋友玩。更有甚者，有的孩子成了“小尾巴”，时刻不能离开父母或老人一步。这样的孩子慢慢会变得胆小无能，丧失自信，产生依赖心理，还往往成为“把门虎”，在家里横行霸道，到外面胆小如鼠，使性格产生严重的缺陷。

惧怕要求，听凭任性

由于经常迁就孩子，当孩子遇到不顺心的事时，就以哭闹、不吃饭等来要挟父母。溺爱的父母就只好哄骗、投降、依从、迁就。如此一来，就惯出了孩子很多坏毛病，使孩子变得自私、无情、任性和缺乏自制力。

以上六种溺爱的形式是比较典型的实例，可能不是每个家庭都有，但是一般家庭在各种溺爱中会占有几种，或各种都有轻度表现也是值得警惕的，我们要学会以科学的爱来帮助孩子健康成长。