



为何父母会伤人

游涵◎著



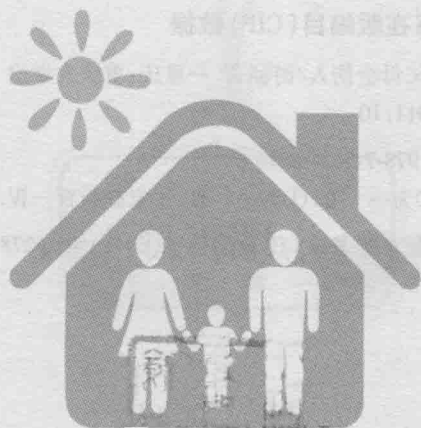
独树一帜的以禅修为基础的亲子教育心理自疗体系

为中国的家庭号脉

励志大师刘墉倾情作序推荐



重庆大学出版社
<http://www.cqup.com.cn>



为何父母会伤人

游涵◎著

重庆大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

为何父母会伤人/游涵著. —重庆:重庆大学出版社, 2011. 10

ISBN 978-7-5624-6316-0

I. ①为… II. ①游… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 162787 号

为何父母会伤人

Weihe Fumu Hui Shangren

游 涵 著

策划编辑:余筱瑶

责任编辑:李桂英 陈艳宇 版式设计:李彦生

责任校对:谢 芳 责任印制:赵 晟

*

重庆大学出版社出版发行

出版人:邓晓益

社址:重庆市沙坪坝正街 174 号重庆大学(A区)内

邮编:400030

电话:(023)65102378 65105781

传真:(023)65103686 65105565

网址:<http://www.cqup.com.cn>

邮箱:fxk@cqup.com.cn(营销中心)

全国新华书店经销

重庆东南印务有限责任公司印刷

*

开本:720×1020 1/16 印张:13.75 字数:240千

2011年10月第1版 2011年10月第1次印刷

ISBN 978-7-5624-6316-0 定价:28.00元

本书如有印刷、装订等质量问题,本社负责调换

版权所有,请勿擅自翻印和用本书

制作各类出版物及配套用书,违者必究



不负青眼(代序)

刘 墉

一

1998年我和高希均教授率台湾地区畅销作家访问团到海峡对岸,随身带了几十本新出版的《杀手正传》送给文友。没想到不久之后内地就出现了该书的盗版,而且错误连篇,所幸接到中国版权保护中心的信,表示可以接洽作家出版社正式出版此书。就这样,我认识了该中心负责台湾地区事务的游涵。

游涵那时不过30岁,最初接触时,他给我一种玩世不恭的印象。后来见到他草拟的版权合约,又一惊,居然是我看过的最严谨且能保护作家的文件。看在这合约的分上,我把处理版权的事务交给了他。只是接下来又有些琐事让我不悦,譬如有一年春节我由美国打手机给他,他接通后却要我等,说要接另外一个电话(事后得知是余光中先生从台湾高雄打给他的)。结果我一等就是15分钟,后来他重新接起,居然说:“哟!您还没挂啊!”

照我过去的脾气,早火了。但不知为什么,这个表面上目中无人的年轻人,竟让我感觉到一种真实、纯粹和恃才傲物——这倒像是当年的我。

而且听说他不但自己为我校对,还请他作为专家教授的母亲帮着校,进而知道他父亲是位名医,妹妹是眼科医生,之后,眼前浮现出一个温馨家庭的画面。

偏偏没多久这画面变了样儿。有一天我打电话给游涵,是位老先生接的,没好气地撂下一句“游涵不在”,未等我说完就挂了。次日,游涵来电,猜我必



定被他老爸训斥了，因为我的一口京腔，让老爷子误以为我是游涵的哥们儿，而老先生对这个独子未承袭父业的失望和愤怒，也发在了我身上。

至此，我才知道游涵有多么叛逆：大学念一半时，因看不惯同班的高干子弟欺负女生，把那位公子哥儿从二楼打到一楼，硬是被学校劝退；后来重新高考，学了新闻，才受聘于中国版权保护中心，一做就是10年，但就是在做完我的那本《杀手正传》后，就又因看不惯领导的无能和腐败而愤然辞职。据说之后再以第一名的成绩，打败一票博士、硕士，进了另一文化机构，却又在不久之后离开……想必都因为他艺术家的怪习性。

二

记得认识不久，有一年我去北京，他到王府井的假日酒店看我，一边跟我握手，一边居然瞄着过路的女生，说：“人长得挺靓？”我当时没生气，连自己都不解。只是，后来我又理解了，因为我知道他能文、能画、能说又特立独行，跟我很像，我在他身上看到自己的影子。他父亲对他的栽培与期望，又像我对刘轩，他们的父子关系使我再次见到了自己和儿子。我不敢说“幼吾幼以及人之幼”，但我实实在在对游涵有了“感同身受”的心情，而且以我的眼力，确信他定有过人的潜力和才智。

我一向认为：对有才气的人，外界要“忍”他的才，方可让他不羁的才情得以发挥；他倒是要“忍”自己的才，更踏实地治学。日本禅宗大师一休说得好：“佛界往往要经过魔界才能到达。”每一朵清莲都从淤泥中成长；而每一个采莲人，也肯定要走过污泥，才能采得清莲。经过许多迷失的游涵，后来的成绩或许是最佳的脚注。

缘就这么妙，虽然游涵离开了机关，我们仍经常保持联系，他结婚有了儿子，请我取名；他拿到学位，也马上告诉我，获得任何成绩，都会在第一时间与我分享……我知道，他告诉我，其实是向他逝去的父亲报告。他不信自己如父亲在世时所说的“没出息”，要成功给所有的人看，父亲没等他，他就告诉我！

刚过不惑之年的他，做过机关干部、公司高管、记者、编辑、漫画家、作家、媒体策划人、大学讲师、心理医生和教育专家，在人生的上半段，可谓经历丰富。就连我太太也觉得奇怪，每次看到游涵寄来他儿子的照片，我都放在眼前书架上，好像见到自己的孩子。她岂知我正在赌，赌自己的“青眼”不错。



三

缘也确实有意思。2003年，我们全家带着贵州失明小女孩孙琴珍在北京同仁医院治疗眼疾，有感于许多贫苦盲人需要帮助，有意捐出一套有声书义卖。游涵听说，自告奋勇，找到盲文出版社，不但出版了《在生命中追寻的爱》等五本有声书义卖，而且办了一系列公益活动。然后他就消失得无影无踪，从他身上，我看到了一种“放下就走”的洒脱。

游涵现在除了是心理、教育专家，也从事不少公益活动，仅山东他就去了四次，每一次都下乡为农村家长讲解家庭教育及育儿常识，在当地口碑极佳。讲完课，还把自己口袋掏空，给那些念不起书的孩子当作书本费，并在山东最贫困的沂山中学创办了一所爱心图书馆，仅他自己捐赠的图书就有几百本。

他的内心不仅装着那些贫困山区的孩子，从书稿中我也看出，他还装着读者，装着所有人！因此，他尤其强调亲子教育和家庭关系的和睦，通过电视台、广播电台、报纸和网络等渠道宣传心理健康常识和家庭教育经验，也在许多单位、学校和幼儿园、社区和街道开办讲座和培训。他的悲心和智慧，缘于对自己的了解和超越，也缘于他对自然的爱。

每次看他活动的照片、读他寄来的书信和新著，都觉得十分温暖。尤其最近他在信中说“您对我的人生意义大有影响，您尽到了我所奢求的、家父未及的勉励之责。也因此对您，既有惦念，又存依赖，那种情愫的确难以琢磨”。

其实我没尽到什么职责，他有伟大的父母、体贴的妻子，我只是做了喜见千里马的伯乐。



一

有这么一则童话：两只喜鹊相爱并且结婚了，它们辛勤地搭建自己的窝，不久后生了宝宝蛋。每天，喜鹊爸爸都要出去觅食，喜鹊妈妈则在家看护刚刚破壳而出的宝宝们，并将爸爸带回的虫子喂到宝宝嘴里。

由于宝宝太多，爸爸带回的食物有限，于是，喜鹊妈妈让它每次多带回些虫子。可喜鹊爸爸努力了好几次，却都无法满足那么多张嘴，然而，它已经累得再也飞不动了。

看到老公这样，喜鹊妈妈生气了，它抱怨喜鹊爸爸，并赶它出去觅食。无奈，喜鹊爸爸拖着疲惫的身体再一次飞了出去。可这一次，它到晚上还没有回来，这可急坏了喜鹊妈妈和几个宝宝，一来没有食物，二来，它们也担心爸爸出事。就这样，它们一直等了三天，仍然没有见到喜鹊爸爸。见几个宝宝因为没有食物而体力不支，无奈之下，喜鹊妈妈飞出去觅食。这可吓坏了喜鹊宝宝们，它们拼命地叫着，有两只还扑打着小翅膀去追妈妈。妈妈好生劝导了一番，它们才答应乖乖地等妈妈回来。

几只喜鹊宝宝就这样一声不响地等在窝里，任何一个动静都会吓得它们全身发抖，它们连饿带怕，在风中瑟缩地挤在一起。

它们牢记妈妈的话：“别出声，外面可能有蛇，或其他天敌。别乱动，本来就在风中摇摆的家园根本经不起折腾！”

黄昏时，妈妈还没有回来，寒风夹杂着雪花，吹落在这小小的蜗居里。最小的



宝宝吓哭了，最大的宝宝也怕得要命，然而为了保护弟弟、妹妹，它学着妈妈的样子，用自己还没有发育出羽毛的翅膀和身体挡住风雪……它盼望着妈妈归来，更希望它能和爸爸一起回来。

第二天，雪停了，妈妈拖着疲惫的身体飞了回来，却发现支撑着蜗居的树枝已经断了，它一下子吓傻了，疯狂地鸣叫，呼唤着它的宝宝。

它围着树来回寻找，站在最高处左顾右盼，突然它看到地上散落着一些树枝，它一下子飞落到地面，看见了自己的孩子——厚厚的雪像棉被一样盖在它们身上，妈妈拼命地用翅膀扫落积雪，希望能找到活着的宝宝。然而，所有的宝宝都僵硬地躺在那里，最大的那只仍然张着小小的翅膀，它的下面是那只最小的宝宝。

喜鹊妈妈哀鸣地围着孩子们的尸体打转，它恨自己为什么不早些回来，恨自己因长期不出去觅食而中途迷路，更恨自己为什么要把老公赶出去……可是，一切都已经太晚了，它料定老公和几个宝宝一样，只不过它可能长眠在远处的某个地方。然而它更加确定的是，自己的家园已经不见了，过去的美好时光再也找不回来了……

故事讲完了，也许不同的人有不同的理解，然而相同的是感伤。在感伤的同时，让我们设想一下，如果两只喜鹊没有把窝搭建在这棵树上，如果那天喜鹊爸爸没有出去，如果妈妈也没有走，如果风雪没有来，如果妈妈没有中途迷路，如果它们没有生那么多宝宝，如果……可这一切设想都无法弥补这家破人亡的结果。是的，生活中没有如果，只有无奈的结果。

对鸟儿来说，森林就是社会，它们在这里成家，在风雨飘摇中战战兢兢地维护着属于自己的一切。有天敌，有纷争，有恶劣的气候，也有人为的破坏，总之，它们稍有二心，就有可能埋下厄运的种子。

二

聪明的你一定已经有所领悟，所有的人都无法抗拒天灾，我们唯一可以掌握的，只有自己的心态。那么就算风雪真的到来，就算爸爸很累，宝宝没有吃饱，凭它们相依为命地厮守与保护，也许可以另想办法，因为所有的孩子都知道同一个真理：只要爸爸、妈妈在一起，我们就可以活下来！

这，就是家庭，它不仅是遮风挡雨的蜗居，还是繁衍生命的领地。它的地基



是夫妻，呈现是孩子，它们组成的一个整体，就是家庭。

从喜鹊的故事中反观我们自己，在搭建蜗居的过程中，在喂养宝宝的过程中，在外出觅食的过程中……有多少人在走神儿，在心猿意马，在不务正业？

有的妻子怪罪老公挣得太少，有的老公出门后可能又搭了另一个“窝”，有的夫妻在生活中彼此抱怨，有的父母若没和孩子一起便貌合神离。本来就弱不禁风的空中楼阁，经他们一再折腾便更加摇摇欲坠，他们的宝宝又怎么可能安下心来生存和学习呢？

有的老大被迫承担起大人的责任，就像那只较大的喜鹊宝宝，本应该由父母来保护的子女，因父母的缺席，而不得不由家中的长子来代替，这就是我们俗称的小大人。小大人并不是一个褒义词，它反映出家庭中某种责任的丧失，以及这种丧失导致的关系漏洞。

就如同一条鱼发现鱼缸中的水正在外泄时，会自动用自己的身体去堵住缺口，因为水是它的生活之源。然而，后果是这条鱼失去了自由——对于一个孩子来说，家庭就如同水源，关系破裂对他/她而言，就是面临着死亡，于是，为了生存，他/她就会牺牲自己的童真，付出自己的精力，被迫去承担本不属于自己的责任。

我们中间有多少人常常感到力不从心，或许，你在小的时候就已经力不从心了，因为那时，你的爸爸、妈妈很忙，或是由于其他原因而没有太多时间陪伴你和弟弟、妹妹，因此，你以自己的全部心力替父母承担责任，维护一个家庭，却失去了本应该属于自己的游戏时间、学习时间和那个年龄所应该具有的一切精力。

然而在成长过程中，也许正因为这种力不从心，你的学习不如人，体力不如人，你想逃避，也想退缩，但这一切都是为了回避因力不从心而导致的自卑感。可是，没有人会理解你，特别是一向以成绩论英雄的父母，他们也许还会反过来责骂你，骂你没出息，说你不用心。然而，那个曾经以自己的生命去承担全部家庭责任的你，此时却成了一个连自己都不愿意见到的人，这个人在成家立业时，自然也会以为处处不如别人，认为承担不起对伴侣和孩子的爱，认为自己是个失败者。

因为没有得到尊重和理解，当这些力不从心的小大人长大后，特别是有了孩子后，也会以同样的方式对待他们的子女。比如在生活中许多家长在教育孩子时，最普遍的方式就是打骂、苛责，他们将之称为严格管教，却忽视了一个最简单，也是不为多数人习惯接受的问题，那就是：孩子是否领悟到家长的一片苦心，是否欣然接受家长的教育方式。如果孩子没有接受，或是被迫接受，那么就会形成“费力不讨好”的局面，甚至导致孩子不良的心理后果。这后果的表现

形式之一,就是不被理解和尊重(承袭父母的成长经验)。

再者说,“棍棒出孝子”“打是疼,骂是爱”“打在你身上,疼在我心里”“不打不成器”……这些封建的毒性教条深深扎根于我们的传统思维,几乎每一个中国人都难逃此劫。于是,我们不敢过于亲近别人,人与人之间缺乏信任,因为“亲密”与“打骂”同缘,我们都信任父母和大人,可这种信任往往伴随着皮肉之苦与苛责、羞辱,因此,我们无法真正地团结互助,人际关系中充满了矛盾,一盘散沙的关系比比皆是。

当然,家长不希望给孩子的将来带来那么高的负面影响,可在他们的管教中,却处处灌输给孩子不良的思维模式。除打骂和苛责外,还有失职、冷战、放养、抛弃等冷暴力,家长们都有自己的理由,或许那些听起来都是些“不可抗”因素,然而,当这些因变为将来之果时,他们又无法承受,什么“不听话”“不懂事”“逆反”“操心”“厌学”等种种后果都会逐一落实,却不知,这一切早在孩子的学龄前,就已经注定了。

三

心理学研究认为,一个生命的人生大纲,早在6岁前就基本写完了。也就是说,如果把一个人比喻为一本书,那么这本书的目录,早在上学前就已经写成,将来的一切,只不过是往标题内“掺水”。那么,一个婴儿是如何变成一个不听话的、撒谎的、偷窃的、网瘾的、厌学的、走神的学生,乃至将来成为没出息的、没定性的、缺乏自信的、无创造力的、无责任感的,甚至出轨的、窝囊的、霸道的成人,这些问题,都源自于性格,而性格就是“人之初”经验积累。

在此,我们无意一味地谴责家长,动机与效果脱离,这其中一定暗示着某种问题,也就是说,我们大多数人的思维方式,长久以来形成的教育理念,一定有什么地方不对劲儿,否则就不会出现所谓的“费力不讨好”。那么,这就成为了一个最大的生命课题,我们的祖先,还有许多心理学家、哲学家和宗教家,他们毕生致力于此,却极少有人找到答案,原因在于,许多人的研究方向出现了偏差,他们真的去研究孩子,或者他人,却忽视了一个最主要的问题——这个最应该先研究的对象,就是自己!

心理学研究最终发现一个道理:“我”是一切的根源。这个“我”泛指我们每一个人,也就是说,我们周围发生的一切,具体说是我们所产生的一切情绪、



关系和效果,其实都是我们自己造成的。如果,我们研究的方向在于此,那就没有偏差,可若将方向定位于环境和他人,那无论怎样努力,都是事倍功半。

其实,我们的内在才是最丰富的,我们自己才是最好的老师。《黄帝内经》上说,再没有什么比人体结构更完美、复杂和平衡了。每个人身上都具有自然界和宇宙中的一切元素及能量,只不过,我们没有方法调动它们、发现它们,却总把目光集中在研究外太空,就算人类的科技再发达,却至今连一个太阳系都没彻底搞清楚。因此,我们何必舍近求远,去抓一些遥不可及的外在呢?

我,是一切的根源。知道了我,还有什么不明白的了?

而我,除生理指标外,究竟是怎样的一个和合^①?

《阿含经》上说:“人类的烦恼源自于有情本身。”因为人类是感情的动物,也就是说,情是我们存在的根据,是佛教泛指“缘起”,包括一个婴儿,他/她的诞生也缘于父母之情。情以能量和物质的形式盛载于父精母血,之后,才有了所谓的细胞分化和基因排列……

因此,生命诞生于父母,对一个生命负责,就必须让这两个有情人成为真正的父母,成为健康的成人,而这,就是家庭!

家庭是缔造生命的发源地,是每一种性格的制造厂,而种种性格组合起来,才形成一个国家的性格,一个民族的文化。研究家庭,正是我们中华民族特有的思维方式及行为方式,所以才会有那句千古名言:家和万事兴。

这是一个太大的话题,它可以浓缩到上述的父母教育,也可以扩展至一个民族的兴衰,因此不能不谈,不能不花大精力来研究、调整。据笔者多年从事心理治疗的经验来看,它远远不是一个心理学能够处理的问题,特别是中国的家庭,从它诞生之日起就遵从着“天地人三位一体”的自然法则。父亲是天,母亲是地,孩子就是顶天立地,联系着父母的一个独立个体。无论父母对他/她如何,那个看不见、摸不着的关系永远存在,回到佛教中的观点,就是情缘。

既然家和万事兴,那么不妨让我们把目光集中到家庭关系的研究上面,解剖它的缘起,做到知彼知己,再联系到当今环境,让我们能够在这种分析面前做到一种反省和认知。目的是明确的:让我们的孩子健康成长,让我们的家庭平安幸福,让我们的心灵乐观向上。

① 和合:中国传统文化的基本精神之一,也是一种具有普遍意义的哲学概念,意为和谐、结合、融合。

——编者注

目录

第一部分 家庭问诊

第一章 父精母血/3

- 中国人的家庭观念
- 愚忠,愚孝
- 叛逆心
- 理解父母的不安
- 父母系亲密的凡夫
- 孝道就是平常心
- 忆苦思甜,温故知新
- 武断和固执的老人

第二章 女媧之病/15

- 女媧·母亲
- 皇帝的女儿不愁嫁
- 四大美女
- 三座大山
- 受惊吓的母亲
- 政治婚姻
- 老伴儿
- 新女性,旧观念
- 贞节牌坊
- 被物化的人性——“二手”女人

第三章 母亲之病/26

- 生育,保护乃母性之本
- 丧失母性的母亲
- 冒牌母亲
- 当母亲成为暴徒
- 地狱儿童
- 恶有恶报
- 女人,以爱为命

- 乾坤之道
- 乾坤颠倒
- 强势何来
- 母亲男性化,儿子女性化
- 解除“假小子”的魔咒
- 同情不是爱
- 自然为母

第四章 恋母之病/41

- 母子恋
- 对儿子的依赖
- 代理父亲(小大人)
- 与父亲互为“第三者”
- 自卑与罪恶感
- 对抗权威
- 不愿儿子长大的母亲
- 替罪羊
- 夫妻为大
- 家庭有漏洞,孩子作“补丁”
- 无奈越权与丧失界限
- 虚荣心与不作为
- 肉夹馍
- 抱怨母亲,迁怒女友
- 母乳,儿子生命之源

第五章 男人之病/55

- “淘气”的男人
- 不打不成交



- 爱自己才会爱孩子
- 所谓责任
- 负责就是承担情感交易
- 女人和孩子——男人的“两针鸡血”
- 父子冤家
- 臣服
- 父子颠倒
- 替母惩父
- 解脱

第二部分 家庭伤害

第六章 家庭暴力/71

- 打骂成风
- 今天挨打,明天打人
- 打骂是为了驯化
- 孩子为什么有时候“找打”
- 兄弟姐妹可分担暴力
- 打你,因为你是女孩儿
- 孩子最顾家
- 厄运会代代遗传
- 人格分裂
- 孩子,打你没商量
- 埋雷的后果
- 养不教,父之过
- 有一种父爱叫歉意
- 生命中的制约
- 解铃还需系铃人

第七章 抛弃与乱伦/85

- 分离焦虑
- 被抛弃的后果
- 把自己送走
- 产前抑郁

- 习惯独处
- 不敢亲近
- 乱伦
- 兄妹相残
- 侵犯界限
- 隐性性侵害
- 再难也要爱孩子

第三部分 家庭保障

第八章 童叟无欺/97

- 老人是块宝
- 隔代亲不能太过
- “透支”的老人
- 上有老,下有小
- 隔代亲情不能超越父母亲情
- 别让孩子作蝙蝠
- 教孩子化敌为友
- 孩子是家庭关系的试金石
- 家庭和宾馆的区别
- 家庭是个生命体
- 家庭在呼吸
- 家庭保障

第九章 家庭性格/112

- 经验“嫁接”
- 以母择妻
- 以父择婿
- 心灵的革命
- 家庭病因
- 家庭有病,孩子发作
- 孩子,父母的一面镜子
- 家庭清洁,孩子健康
- 教育,一生的话题



- 爱的谎言
- 家庭地狱
- 暴力蔓延
- 教会孩子与人为善

第十章 家庭观念/124

- 东西方的观念差异
- 顾全大局与平等交易
- 内耗
- 中西医结合
- 家庭和谐则社会安定
- 伊甸园
- 道德经
- 家国天下
- 蓝眼睛:我爱你,所以和你结婚
- 黄皮肤:我结婚,所以我爱你
- 观念可以自残
- 爱是自然法则
- 爱不是全部,却是支柱
- 忠孝仁义
- 不安易导致家庭战争
- 爱的智慧
- 从小脚女人到家庭主妇
- 不是一家人,不进一家门
- 夫妻在“水下”交流
- 夫妻关系,用心觉察

第十一章 家庭系统/139

- 系统漏洞
- 孩子,家庭的一面镜子
- 家人为什么不可我
- 恐惧变化的家庭系统
- 家庭系统的“潜规则”
- 兄弟姐妹
- 合久必分的兄妹关系

- 当姐弟恋引申至夫妻关系
- 独生子女为何相对自我

第四部分 家庭治疗

第十二章 系统脱敏/155

- 当弗洛伊德遇到释迦牟尼
- 梦的解析
- 通过催眠让往事重现
- 替父受过
- 回到过去,解救弱小的自己
- 为自己哭泣
- “哭回”自尊
- 哭一处以通全身
- 告别父母
- 母女不和,职场不利
- 人生本是一出戏

第十三章 心理自疗/168

- 学会与感受交流
- 在成长课上
- 打开童年创伤
- 内在爆破
- 重塑生命
- 给心灵吃“中药”
- 做自己的旁观者
- 觉察与禅观
- 接纳自己,就会理解别人
- 远离颠倒梦想
- 慈悲与转化
- 智慧与责任
- 一朵小花
- 亲情如蛇行
- 夫妻之道



- 棱角与人缘
- 善用子女特权尽孝
- 想赢，就贴上去
- 放下就是没有对错
- 做一个普通人

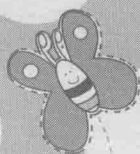
第十四章 夫妻治疗

——优秀父母的必修课/185

- 婚礼的意义
- 祝福与参与
- “责任”侵犯
- 责任延续

- 不要在家庭引发局部战争
- 许多夫妻不懂婚姻
- 真正的婚礼
- 夫妻之间，眼见为虚
- 顿悟
- 打破僵局
- 缔造天堂
- 记住那个咒语

结语 家庭如棋局



第一部分 家庭问诊

●

