

藏在心里的烦恼

父母和孩子一起读的书

任桂华 著



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

藏在心里的烦恼

任桂华 著



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

· 北京 ·

图书在版编目上 (CIP) 数据

藏在心里的烦恼/任桂华著.--北京:科学技术文献出版社,2013.6
ISBN 978-7-5023-8027-4

I.①藏… II.①任… III.①中学生-青少年心理学-研究 IV.①B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第129161

藏在心里的烦恼

策划编辑:于海康 责任编辑:李卫东 责任校对:李向东 责任出版:李向东

出 版 者 科学技术文献出版社
地 址 北京市复兴路15号 邮编 100038
编 务 部 (010) 58882938, 58882087 (传真)
发 行 部 (010) 58882868, 58882874 (传真)
邮 购 部 (010) 58882873
官 方 网 址 <http://www.stdp.com.cn>
发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销
印 刷 者 青岛高美彩印有限公司
版 次 2013年6月第1版 2013年6月第1次印刷
开 本 787×1092 1/16
字 数 128千
印 张 9.5
书 号 ISBN 978-7-5023-8027-4
定 价 28.00元



版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换



写在前面的话

大家都觉得心理健康是一个很重要的话题，但什么是健康心理？很难有人说得清楚。

在一次上课时我问：“你们觉得什么是健康心理？”

大家一致认为，时时都乐观、坚强、向上、和蔼、友善等，这就是健康的心理状态。

接着，我给大家讲了一个故事：从前有一个小伙子非常爱他的女朋友，那感觉就是捧在手心里怕掉了、放在嘴里怕化了，对她照顾得无微不至。有一天，他要出差半个月，出去的时间太长，担心女朋友受委屈，于是，委托他最好的哥们儿来照顾她。半个月回来后，他突然发现了一个残酷的事实：最好的哥们儿带走了他的女朋友！

我问：“如果这个人就是你，你会郁闷得要死，还是会快乐地对他俩说祝福你们？在这种情况下，郁闷正常还是乐观正常？”

所有的人都觉得在这个时候出现郁闷的状态是正常的，如果这时每天还乐呵呵的就是出现问题了：这个人要进精神病医院了。

我继续问：“这种郁闷的状态持续多长时间算正常？三天、半个月、三个月、一年？”

很多的时候，随着时间的推移我们这种郁闷的状态，会慢慢地沉积在心灵深处，虽然时间可能让我们忘记了事件，但那份刻骨铭心的痛往往会一直伴随着我们，“斩不断，理还乱”；在夜深人静的时候那隐隐的挥之不去的惆怅，“才下眉头，却上心头”。

当出现情绪的时候，大多数人会慌张和急躁，这是因为我们内心对情绪是有评判和阻抗的，这会给情绪注入更多的能量，让情绪持续下去。有情绪不是问题，对情绪的评判才是问题。情绪就是来来去去的。事件和情





绪是没有关系的，将事件和情绪剥离，这时候我们只要保持清醒的头脑和内在的和平，从中体验和学习，慢慢地就学会了管理自己的情绪。

动物很少有患上“恐惧症”的。实际上，山兔子和它的天敌相遇的时候，那份生命危险是真实存在的，但只要兔子没有被吃掉，它就会获得更多的逃生的经验。而我们也看到，逃脱了天敌的兔子回到洞里，它浑身都在发抖，那份恐惧便在抖动中被释放掉了。人也应该这样：该哭的时候哭，该笑的时候笑，该欢乐的时候表现出欢乐，该愤怒的时候一定要把愤怒表达出来，也就是与自己的感觉在一起，把那份情绪充分的释放掉。当一个人准确地感觉到自己的感觉，就会把力量用在对待当前发生的事情上。如果不愿意面对自己的感觉，所有的力量就用在了压抑或者逃避上。

“绝望、伤心、失望、无奈、痛苦、难受”，小伙子说出了自己的内心感受，那份压抑的情绪就出来了。平静之后，自然愿意思考：为什么自己对女友这么好，她还会离开自己？而不是沉浸在负面情绪中不能自拔。

当然，健康的心理需要我们时时都能与我们内心深处的感觉在一起，知道我们需要什么、要做什么；知道什么伤了我们、我们要怎样保护我们自己；让意识与无意识的感觉连接，让意识的光芒时时照亮我们内心深处的无意识。生活中出现的所有的情绪都是健康的，都是我们的一部分，接受并正确地解读我们的情绪，不仅仅是了解我们自己的途径，也是提升自我的机会。比如“为什么最好的哥们儿会带走了我的女友”、“我有哪些地方需要提升”、“我需要什么样的女友”、“我对待女友的方式需要做哪些改变”等等问题，只能在正确地解读情绪、待情绪平复之后才能思考。

我想这就是所谓“凡人转境不转心，圣人转心不转境”。慢慢地，我们就开始“超凡入圣”，自在地生活于人间了。





目 录

写在前面的话.....	5
-------------	---

第一部分 我们与父母的关系

1.爸爸经常发火怎么办?	2
2.爸爸妈妈吵架,闹离婚怎么办?	5
3.爸爸太坏了,他抛弃了我的妈妈!	8
4.如何向生病的父母诉说我的心事?	10
5.不愿让生病的妈妈继续照顾我	12
6.物质满足不了我内心对父爱的渴求	13
7.奶奶破坏了我的生活	15
8.我尽力保护妈妈,感觉很累	18
9.父母误解我怎么办?	20
10.学习不好,有资格得到爸爸妈妈的爱吗?	23
11.妈妈责备我做事磨蹭怎么办?	24
12.我如何与这样的父母相处?	25
13.爷爷奶奶批评过我,他们是不是真的喜欢我?	29
14.孩子们也有自己喜欢的事情,但为什么不能做?	31
15.爷爷总是批评我怎么办?	32
16.救救吃了就呕吐的表姐	34
17.谁之过?	35



目 录





附(1): 父母发脾气, 都是父母的错吗?	38
附(2): 我讨厌妈妈, 听她说话就烦。	39
附(3): 父母与孩子常见的几个问题	41
附(4): 关于我们的父母	42
附(5): 说孝	44

第二部分 我们与我们自己

1. 如何面对内心的空虚和寂寞?	48
2. 学习压力大、不自信怎么办?	52
3. 我自控力差, 在意别人的评价, 还很容易发脾气, 怎么办?	55
4. 亲戚在一起时我常常被冷落, 怎么办?	59
5. 我样样都比别人差, 该怎么办?	61
附(6): “无法面对我的过去、我的未来”	64
附(7): 我为什么失眠?	67
附(8): 关于我们: 认识自己, 做个幸福的人	70

第三部分 我们与周围人的关系

1. 同桌无端对我发脾气, 我很生气!	80
2. 怎样与男生相处?	82
3. 我很同情邻居的阿姨	84
4. 同学给我起外号, 怎么办?	86
5. 别人拿我的名字调侃, 我好烦	88
6. 怎样看待爸爸看黄色视频?	89
7. 苦恼啊, 他老来捣乱, 我老被老师批, 我该怎么办?	92
8. 我不理解好朋友为什么要冤枉我?	94
9. 我的同桌好冷漠	96





10.我担任班干部，老被同学议论，想辞职	98
11.时时为别人着想又有点内疚，怎么办？	99
12.正确应对挫折，积累人生智慧	101
附（9）：为什么受伤的总是我	103
13.学习真的有用吗？	105
14.我感觉压力好大！	107
15.喜欢上一个异性朋友该怎么办？	110
16.如何摆脱暗恋？	112
17.我有一个要好的女生朋友，父母反对我们来往，怎么办？	114
18.如何安全地度过青春期？	118
19.如何控制好自己的情绪？	120
20.父母干涉我们交往，怎么办？	124
21.两个男生同时喜欢我，我该选择谁？	125
22.我很心烦，还有洁癖，学习成绩提不上去，怎么办？	127
附（10）：转学	130
附（11）：所有的女孩爱我吧	132
附（12）：老师，我恋爱了	133
附（13）：最好的哥们儿带走了我的女友	138
如何使用这本书	143
自 序	145
后 记	147



目 录



第一部分

我们与父母的关系



1. 爸爸经常发火怎么办？

爸爸火气很大，经常发火，而且还会骂人，有时候我把书包放在自己的床上，他也会发火。

我的心里话从来没跟爸爸妈妈说过，只跟一个奶奶说过，我从来不会在别人面前哭泣，因为我知道这很丢人。

我该怎么办？



答复：我看到、听到、感受到你的无奈和压抑：从不在别人面前哭泣，不仅仅是因为哭泣丢人，还有爸爸的这些做法，也让你觉得很丢人，因此不愿意让别人知道。

爸爸的确不是完人，他很多的做法不能被你接受，甚至他还有很多的缺点和不足。他不会处理自己的情绪，甚至自己做错了事情还要跟别人急，这一切都说明爸爸有很多的事情没做好。

生活中很多的事情都不完美，但我们可不可以在不完美的状况下，让自己越来越好？

就像天气，肯定不是每天都阳光明媚，有时有风雨，有时有寒流，有时也会有干旱燥热。在这种情况下，我们改变不了天气，就试着接受它，适应它，也可以享受它。有人因为天气不好而郁闷，也有很多人喜欢在雨中漫步、在雪中欣赏雪花飘飘。

前几天，我们这里下过一场大雨。我去赶公交车的时候，水灌满了鞋子。当时，我可以选择抱怨天气，抱怨城市的排水系统不好，但我选择了欣赏雨景。在下了公交车去单位的路上，我撑着伞走在雨中，凉爽的感觉冲走了夏天的燥热，穿着湿了的鞋子，我可以更真切地感受到凉爽，很舒服。

爸爸也许就是一个像天气一样的人。天有风霜雨雪，爸爸有喜怒哀乐，



有他做到与做不到的事情，有他的局限性，当然也有他的特长。

如果一个人只专注于天气在下雨，就享受不到阳光和风雨之后的彩虹。所以，也要看看爸爸不发脾气的时候，他也有他的优点。在你的身上，我已经看到了他很多的优点，如自尊、上进等等。

记得在学开车的时候，教练总是绷着脸，谁要是不认真或者做错了什么，就会受到严厉批评。其实，这是教练的一种方法，他希望每个人能认真地对待开车。很多人交了学费，勉强考取驾驶证，却不能独立上路开车，还要再找陪练甚至成为马路杀手。其实教练就像你爸爸一样，教练不知道除了板着脸训人以外，还有哪些更好的方法能让学员认真对待开车。你爸爸也是不懂得怎么表达自己的想法和情绪。

我在学车的时候，被教练骂过几次之后学乖了。每当操作失误，就马上对教练说：“教练，快说，‘怎么开的’？”当然“怎么开的”是学着教练的口气。久而久之，教练的态度慢慢地也平和下来，大家成了朋友。

对于爸爸，因为他有很多做法不恰当，你可以选择对立，把所有的力量都消耗在拒绝上，每天生活在无奈、愤怒、委屈和抱怨中；也可以选择避开他的“风雨”（坏脾气），享受他“风雨”过后的“彩虹”（父爱）。

如果选择了后者，教你一个小技巧，做一下，试试看有怎样的效果：找一个安静的地方，让自己充分放松，感受一下爸爸对自己发脾气时，你身体的感觉，感受它的颜色、形状、大小、质地。想象中对爸爸说：“爸爸，您是大人，我是孩子，我不能批评您，不能要求您怎么做。现在，我把这些交还给您，让我回到孩子的位置，为此，我向您鞠躬！”想象中给爸爸鞠躬，在鞠躬的状态里，想象着把身体打开，把那些情绪、感受用你自己的方式交还到你爸爸那里或者放下。可以是飞过去，流过去，飘过去。当全部处理干净之后（如果还有一些没有处理掉的话，没关系，在后面的环节里继续处理）想象自己直起腰来。

想象爸爸的身后有爷爷奶奶，妈妈背后有姥爷姥姥，爸爸妈妈得到他们父母的爱，当然也会有更多的爱给你。你过去拥抱爸爸和妈妈，对爸爸说：“爸爸，我需要你的爱，不是你的坏脾气，爸爸我爱你，谢谢你！”想象

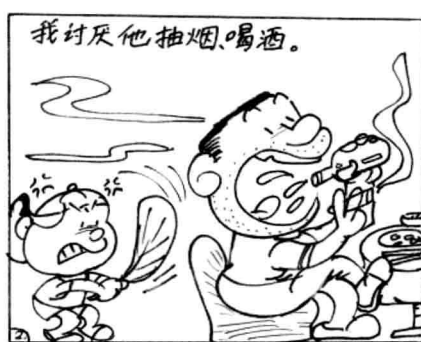




爸爸妈妈的爱流进你的身体，滋润着你身体的每一个细胞，把原来没有处理干净的情绪感觉也一块浸润了，好像有一些感觉消退了，有的流走了，有的变成了生活的经验滋养你的未来，体会一下内心的感觉。

做完之后多想几个办法，当爸爸发脾气的时候，应当如何应对。

在生活中很多时候是没有对或错的，所谓的对错只是角度不同、看法不同、习惯不同而已。所以，对待父母的要求，不用问太多的“为什么”，就像在我国走路要靠右边，而在有些国家走路要靠左边，这只是一种规定而已。父母的规定，很多的时候只是父母的习惯而已，对待父母的规定用“顺从”来表达“孝”是最好的办法。当然很多的时候，父母也会因为你没有按照他们的规定做事发脾气，这时候最好的方法是好好跟父母沟通，对于无关紧要的事情，“顺从”父母会让父母感觉到安全。



我的爸爸

胡





2. 爸爸妈妈吵架，闹离婚怎么办？

爸爸总是喝酒，每次喝醉后还总是闹事，而妈妈最烦恼的也是这件事，有时候他俩还会打起来，更严重的有时还会闹离婚！

有一次，妈妈问我，如果他们离婚了，我跟谁（爸爸当时也在场）。听后我沉默了，我不知道要怎么回答才能两全其美。有时候，我会说“我谁也不跟”，有时候会说“你们爱怎么样就怎么样，我不在乎！”，“不行，你们要是离婚了，我跟你们没完”，有时也会说一些讲道理的话。

如果他们真离婚了，我该怎么办？



答复：首先，爸爸妈妈也像我们一样，从出生慢慢长大，在成长的过程中，家庭是否稳定、有没有得到良好的教育、社会环境如何，这些都影响着一个人的成长。

有一次去果园买苹果，在比较便宜的苹果中，我看到一个又大又红的。我拿起来一看，苹果上有一个疤痕，就问果农这是怎么回事。果农接过去看了看，说：“这个苹果真可惜了，今年夏天下冰雹的时候，被雹子打了。”我顺手又拿起一个苹果，他看着我手里的苹果说：“长个苹果真不容易啊，你手里的苹果是被叶子盖住了，光照少了，颜色不红，像这个……”他指着筐里的一个苹果说“长得好好的，可惜被虫子咬了。”我看到苹果上有一个小孔儿，果农拿起苹果顺手掰开，递一半给我说：“你尝尝，越是有虫子的越甜。”

这一大堆的苹果，就本质来说，大致差不多，在刚结果的时候，分不出谁大谁小、谁好谁坏，只是在成长的过程中，雨水、肥料、阳光、冰雹、





台风、虫害等时时刻刻影响着每一个苹果。

由此，我想到了人的成长历程。“人之初，性本善”，当然也包括你们的父母。每个人出生时本质都是好的，只是不同的成长境遇，造就了不同的人，让人有了不同，就像苹果分出了等级。

人与苹果的不同在于，当虫子、冰雹来袭的时候，苹果只能被动接受，躲不开，跑不了。而人有选择的能力，当虫子、冰雹（生活的挫折和伤害）到来的时候，人可以选择怎么对待。

所以，我们要接受父母本质上是完美的，由于后天的环境，父母各有各的性格特点，都会有很多事情做不好。父母吵架就是父母还没有学会如何相处，如何缓解矛盾，如何表达爱。吵架的过程也是他们在学习如何相处。

我曾经看过一篇文章，儿子从小看不惯当官的妈妈“欺负”爸爸。妈妈经常对着爸爸发脾气，甚至有一次还拿着刀要杀了爸爸。当妈妈生病的时候，爸爸认真照顾她，妈妈还发脾气。等到作者长大了，有一次跟爸爸聊天，说起妈妈，爸爸一脸的自豪，说：“你妈妈在外面到哪里她都是领导。谁不尊敬？她对我发脾气是妈妈觉得我是最值得她信赖的，是最安全的人。那一次她拿着刀子要杀了我，是因为她听别人说我对别的女人好，她害怕我把她扔了，她离不开我。人一辈子能有这么个人，我很知足啊！”妈妈弥留之际，妈妈拉着爸爸的手，用一个小女孩似的眼神注视着爸爸，充满了依恋，一脸的幸福，而爸爸却痛不欲生。在妈妈去世不到一个月，爸爸无疾而终。作者写到这里说：“爸爸妈妈，我没有资格评判你们，我只看到你们的争吵，却没看到你们相爱如此深。在此，作为儿子，只有默默接受，接受你们的一切，接受你们的相处方式，接受你们的相爱方式。我能做的，只有爱你们！”

父母吵架不是因为他们没有爱，如果妈妈不爱爸爸，不会在乎爸爸喝酒，妈妈担心的是爸爸喝酒伤了身体，只是他们之间还没有找到其他妥当表达这份爱的方式。因此吵架的父母通常不会离婚，即使他们嘴上说要离婚。

有的父母吵架时会让孩子来评判谁对谁错，也有的会问孩子关于离婚



的事情。这时，做子女的只需要坚定地告诉爸爸妈妈：“这是你们自己的事情，我相信你们能处理好的，我爱你们。”

爱是家庭的主旋律，爱是人与人关系的主旋律，爱会消除人与人之间一切的障碍，比如：猜疑、恐惧、怨恨等。所以，要告诉爸爸妈妈“我爱你们”，用你的声音唤醒父母，用爱来对待彼此。

有的同学被父母吵烦了，会说：“你们没有征得我的同意就把我生出来了！”事实是：妈妈怀孕是一个精子跟卵子结合，跑得最快的精子和卵子结合之后有了你，所以你赢了，你有机会来到这个世界上，你出生了。

没有人是先得到“世界是完美的”这样的承诺后才出生的，也可以说，世界是不完美的。我们应该致力于思考在不完美的世界里做些什么、如何去做，才能让我们的人生充实而快乐。

我相信，你总有办法为自己做一些事情，祝福你！

读后感：

我父母经常吵架，我以前十分苦恼。现在知道了父母吵架不一定是坏事，并不是感情不好，而是因为他们太在乎对方了。以后，我不会为这种事苦恼了。





③、爸爸太坏了，他抛弃了我的妈妈！

A的爸爸和妈妈离婚了。爸爸是一个公司的高管，不久爸爸就和一个年轻的女人结婚了。妈妈在跟爸爸离婚之后，开始做起了直销，也很成功，很快也做到了高管。

可是，妈妈对爸爸总是不依不饶。经常会谈论爸爸如何无情，可是无论遇到什么事情，妈妈都会打电话找爸爸，当然，有时是以小A的名义找的，爸爸也都尽力去做。

不知道为什么，小A非常恨爸爸。其实爸爸对她还是很好的，她也想看到他，可是看到他就愤怒，就想发脾气，有一次甚至在爸爸家里，打了爸爸的新妻子，为此，爸爸把小A痛打一顿。从那以后，小A经常头痛，觉得爸爸太无情，太坏了，他不仅抛弃了妈妈，还打了自己。



我和小A一起谈论关于父母和家庭，我在纸上写到：

(1) 一个家庭永远不会被拆散，不会因为父母之间的爱情关系结束，你们的关系就瓦解了，父母永远都是你的父母。你是这个关系的一部分，不论他们之间能不能好好相处。

(2) 每一个孩子都有权利爱他们的父母，并从父母那里得到爱和支持。

(3) 父母之间的冲突实际上完全与你无关。

我们一起谈论她的爸爸妈妈，谈论她哪些地方像爸爸，哪些地方像妈妈。谈着谈着，她意识到自己很爱爸爸妈妈，只是不接受爸爸抛弃家庭这个事实。我们就开始念上面的第一段，她笑了，“实际上我也觉得爸爸从来就没有离开过我，虽然不跟爸爸一起住，但是，只要需要，爸爸总会出现在我面前，有的时候爸爸也会陪着我”。这时她意识到：爸爸的生活是



他自己选择的，“那个女人”也是爸爸选择的，孩子没有权利干涉。

面对父母离婚的确很痛苦，但是任何一个孩子都需要从父母关系中解脱出来，正确选择自己的生活态度。

孩子只能做孩子的事情。我引导她想象爸爸站在面前，对爸爸说：“爸爸，您是我唯一的爸爸，是我永远的爸爸。我的生命来自于您和妈妈，从你们给予我生命的那一刻起就已经给了我一切，我完全接受您，也接受因为接受您而需要付出的一切代价。我没有资格评判您，更没有资格干涉您的选择，我能做的就是尊重您，用您和妈妈给予我的爱、力量和支持做更多有意义的事情来报答您和妈妈。有您和妈妈的爱在我心里，我会做得更好，所以，请爸爸祝福我的未来！”

当她接受了爸爸的选择的时候，也就能面对爸爸与妈妈的关系了。

当妈妈跟爸爸关系破裂之后，妈妈感觉自己被爸爸抛弃了，小A看到了妈妈的痛苦。实际上，无论小A如何痛苦都不能把妈妈从这段关系的痛苦中解脱出来，这是妈妈自己的人生课题：学会如何爱。

如果小A继续“痛苦”着妈妈的“痛苦”，那小A就站在了妈妈的位置上，不再考虑爸爸，也因此不能感受到父爱，对爸爸只有愤怒了。所以，小A需要回到做孩子的位置。

我引导她对心中的妈妈说：“妈妈，请允许我做回孩子。我没有资格站在您的位置上，没有资格承担属于您的感受。现在，请允许我做回孩子，把属于您的情绪交还给您，我爱您。”我引导她把身体打开，把属于妈妈的情绪、疼痛交还给妈妈。

当她做完这一切之后，奇迹出现了：她的头不疼了，而且感觉很轻松。

现在，小A完全回到了自己的生活。她接受爸爸的选择，也相信妈妈能照顾好自己，她的生活又开始丰富多彩。她经常把爸爸妈妈放在心里最重要的位置，让他们每天都能看到自己做那么多、那么好，也时时感受到爸爸妈妈给予的爱、力量和支持。不论遇到什么事情，她都会正确面对，因为她觉得“爸爸妈妈从没离开过自己，一直在自己身边”。有了爸爸妈妈的支持，什么样的困难和挫折都可以面对了。



第一部分

我们与父母的关系

