



迷失中的家庭教育

Mi Shi Zhong De Jia Ting Jiao Yu

XINLIZIXUNSHISHOUJI 心理咨询师手记

张慧娟 著



海潮出版社
Haichao Press

迷失中的家庭教育

*Mi Shi
Zhong De
Jia Ting Jiao Yu*

XINLIZIXUNSHISHOUJI 心理咨询师手记

张慧娟 著

海潮出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

迷失中的家庭教育：心理咨询师手记 / 张慧娟著

--北京：海潮出版社，2013.6

ISBN 978-7-5157-0383-1

I. ①迷… II. ①张… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 086539 号

书 名：迷失中的家庭教育：心理咨询师手记

作 者：张慧娟

责任编辑：雷婷 张慧

版式设计：海龙

出版发行：海潮出版社

社 址：北京市西三环中路 19 号

邮政编码：100841

电 话：(010)66969738(发行) 66969736(编辑) 66969746(邮购)

经 销：全国新华书店

印刷装订：晨旭印务有限公司

开 本：710mm × 1000mm 1/16

印 张：18.375

字 数：184 千字

版 次：2013 年 6 月第 1 版

印 次：2013 年 6 月第 1 次印刷

标准书号：ISBN 978-7-5157-0383-1

定 价：36.00 元

(如有印刷、装订错误，请寄本社发行部调换)

前言

80后以其独特的个性被人们讨论的新鲜劲还没有散去，90后的少男少女们又迫不及待的把自己推到了舆论的风口浪尖。那些自以为健谈的人们每每谈论到他们时，本该清澈的眼神里却充斥着忧郁与不屑，言语间总是饱含着指责与抱怨。相遇时，这些自以为健谈的人们鄙夷的眼神似乎让他们的日子少了光彩。随之而来的是“网络一族”、“宅男宅女”、“草莓一族”、“垮掉的一代”等头衔如枷锁般硬生生的扣在他们的头上。有了这些，渐渐的“叛逆”、“另类”、“自私”、“惟我”，“脆弱”等名词接踵而来，也很快被冠以80、90后的专利。然而，汶川大地震现场出现忙碌的年轻人的身影，奥运会舞台上也闪耀着年轻人的舞姿，60年祖国的庆典上也闪烁着年轻人的豪迈……事实告诉我们，80后、90后的人是有理想，也是懂得追求的时代骄子。80后已经逐渐成为推动社会发展的中坚力量，他们的努力，付出渐渐被社会所认可的同时，也在不同的领域创造了一片属于80后的天空。90后的孩子也在日益激烈的竞争环境中成长，这当中也不乏有相当优秀的人出现。

也许是时代造就英雄，每个人都带着不同时代的特色背景，这就是共性，我们大可不必对80后，90后的人进行过多的高谈阔论与评头论足。然而，失败者有之，痛苦者有之，也都几乎无一不带有家庭“色彩”。

作为一个多年工作在一线的心理辅导教师，面对一些活在学习、痛苦折磨中的学生，我实在无法再在无奈、麻木、木然中继续我的工作。我承受不了学生们的痛苦，我要告诉大家，所有的人都希望有一个和谐的家庭，需要得到真正的爱！

本书以现实中学生案例为证，通过现实生活中确实存在的这样那样的问题家庭及家庭教育问题，提醒我们为人父母者，要在教育子女的路途上，多做正确的事。

本书以风趣幽默的语言为载体，通过灵活多变的写作风格，让我们在阅读中得到启发，得到思考。如果这样一本书能够让您的家人从此幸福起来，我深感荣幸。但愿书中这些“刺骨”的道理，能对家长朋友们在教育子女方面有所帮助，也算是编者最大的心愿。



第一章	建立和谐的家庭环境势在必行	1
1.	“战争”会殃及无辜，甚至会继续传承	3
2.	不要再为争得“战争”的同盟而继续“战”了	9
3.	家庭“战争”中，可怜的“受益者”	13
4.	不是为了孩子，我们才留下的	19
5.	你走了，却留下怨恨，你可知道？	25
6.	不要将仇恨延续	31
7.	早恋问题谁之过	37
第二章	为孩子创造一个适宜的成长环境	43
8.	人的学习成长应从尊师开始	45
9.	滴水之恩定当涌泉相报	51
10.	别把孩子培养成“人精”	57
11.	促进孩子的模仿能力正向发展	63



目录

Contents

12. 追求优越感，而不是享用优越感	69
13. 共进网络快餐	75
14. 多元文化下，要做好孩子的引路人	81
15. 家长如何与老师沟通	87
第三章 学习现代教育理念，掌握科学教育子女的方法	93
16. 棍头未必就能出孝子	95
17. 男女越来越趋于平等	101
18. 统一规则，让矛盾不再升级	107
19. 不要总拿自己的孩子跟人家的孩子比	113
20. 我们经历的艰难让孩子经历不是错	119
21. 理想岂可世代相传	125
22. 民主才能创造和谐的家庭教育	131
23. 不要轻易让孩子穿梭在各个辅导班	137
24. 别无限放大孩子的缺点	143

25. 别错过教育孩子的关键期	149
26. 引导孩子走在正确的人生道路上	155
27. 培育一个人的精神 “脊梁”	159
第四章 成功的家庭教育——源于真爱	165
28. 自卑或许能成就事业，但很难成就幸福	167
29. 学习为何没有动力	173
30. 懂得及时帮助孩子	179
31. 生孩子，就要养孩子	185
32. 养孩子，就要教育孩子	191
33. 留守儿童的悲哀	197
34. 不要把孩子随意寄居在别人门下	203
35. 玩具到底能给孩子带来什么	209
36. 一定要给孩子尊严	215
37. 让孩子学会劳动	219



目录

Contents

38. 不要成为孩子的摇钱树	225
39. 离婚，不必再愧疚	231
40. 不要剥夺孩子生命中的责任	237
41. 教孩子学会如何去爱	243
42. 教育源于爱与敬畏	249
43. 如何理解“女孩要富养”与“男孩要穷养”	253
第五章 让我们共同找回迷失的家庭教育	257
44. 和谐民主的家庭教育势在必行	259
45. 我们为何要学习	265
46. 要自我成长	273
47. 爱父母，就是爱自己	279
后记	285

第一章

建立和谐的家庭环境势在必行

当家庭矛盾引发的伤害充斥着未成年孩子的心灵，他的人生就以阴暗的色调呈现，世界如此黯淡，孩子内心不再明媚了。人生对于他而言，这样的内在世界又如何让他感知真正的美好呢？为了您，也为了您的孩子，努力创建一个和谐的家庭吧！

我们周围有些孩子过激的行为让我们不理解甚至谴责，我们给他们冠以“问题学生”的名号，殊不知相当多的问题学生都是其父母的“责任”。此话虽有点刻薄，但也不是无稽之谈。



1. “战争”会殃及无辜，甚至会继续传承

当你在婚姻中持续，不间断的“战争”时，你是否注意到一双惊恐的眼睛在看着所有发生的一切呢？你是否注意到他幼小的心灵在“战火硝烟”中已经伤痕累累呢？更为凄然的是，等到他为人妻，为人夫时，你看着他也在婚姻中激烈的“战斗”着时，我们自己心里难道会没有丝毫的悔恨？

“战争”往往是负情绪的积累，很可能循环往复

战争有个显著的特点：你打我，我绝对会反击，无论比起你来，我有多么势单力薄。家庭“战争”也往往有这些特征，接替、循环、往复。

有这么一个例子，丈夫在单位挨训了，原因是领导心情不佳。这位一家之主回到家里看着夫人哪哪都不顺眼，就对着夫人训斥一番。丈夫上班走了，夫人看着孩子满身都是毛病，就把孩子臭骂了一顿。孩子无力反抗母亲的指责，他趁妈妈出去时，逮住家里的小猫暴打一顿。小猫喵喵叫完也只能无反抗地跑掉了。小猫也是一肚子的气，看见一只老鼠，它就愤恨，“我逮住你时，一定把你撕得粉碎！”老鼠奋力逃脱猫掌后，开始“我撕，我撕，我要使劲撕！”结果不是家里的门被咬个洞，就是衣服被咬破。主人更加生气，“战争”转了一圈又转到开始了，以循环模式发展下去。

在工作中，上司情绪不好，下属自然就是出气筒。明哲保身，理应委曲求全，上司训斥时，下属往往是大气都不敢出，憋了一肚子的气，就是不敢放出来，怕丢了饭碗。“有机会，我一定收拾你一顿”，您在心里愤愤地说，实际上也只不过是自我安慰。





与周围的同事相处时，出现了矛盾，为了给周围的人留个好印象，为了让别人说您是绅士，您是君子，也往往不会当众与别人对抗。那就只能忍着了，“真想给他一耳光，真是气死我了！”。像这样的话，您也只能放在心里对自己说了。

爱面子的人为了保全自己的尊荣不敢在外面发泄情绪；自卑的人总是担心自己丢了饭碗也不敢发泄自己的情绪；明确知道自己能力有限的人更加不敢发泄自己的情绪。总之，就是不能也不敢表达自己的思想与看法，就是不能也不敢与人对弈和反击。那些不满情绪只好暂时由自己那颗心来“接收保管”了，久了，心就累了。

原本波澜无余的家庭，当丈夫带着“乌云密布”回来，只要有一点“催化剂”就很快会“刮风下雨”，甚至是“霜降”、“冰雹”、“冰灾”。接下来又是“阴雨绵绵”的日子，至于什么时候“转晴”，那就看你自己的“造化”了。

事实上，发了脾气的人一旦情绪过后，是很后悔与内疚的，后悔自己的粗暴，觉得对不起被发泄的人。他的情绪又增加了一份自责，不知道这份情绪又如何处理，继续压抑还是寻求补偿？

心理咨询的过程，就是帮助来访者澄清事实，引导来访者自己寻找问题的解决办法，得出解决问题的策略，行动起来。如上所述夫妻双方澄清这“战争”的原因，妻子是否该有一些宽容和理解呢？当然，我不排斥“战争”的其他导火索，那就再另行“下药方”吧。

如果“药”还没有决心“服”，那我们就继续往下看。

“战争”会给孩子造成心灵上的创伤

周围的邻里及朋友眼里，我父亲是个为人厚道，乐于帮忙的人。很多人都非常信任他，他也由此有很多的朋友。美中不足的是他常把情绪带回家，甚至有时候玩牌输了钱，他也非要把这“倒霉”的情绪带给我们。母亲又特别心疼钱，认为有那时间去输钱，不如在家干点活。父亲输钱和母

亲心疼钱就形成了矛盾，这矛盾总会拉响“战争”的导火索。

小时候，有一次，见爸妈又为打牌争吵，我就在父亲洗手吃饭时，站在他旁边小心翼翼地说：“爸，以后不打牌了，好吗？”父亲的火一下子被我的话点燃，“老子赚的钱，想怎么花就怎么花，你一个小孩还管起老子来了！”这如狮般的暴怒一下子让我陷入恐惧，我的神经一下子崩到巅峰，那狂风暴雨般的“洗礼”陡然降到瘦小的我的身上。（从小到大，父亲都没有打过我。）当时的恐惧让我幼小的心里一直恐惧，那声音时刻都无法忘记，也许父亲早已不再记得这事情了。

或许真的因为这样的原因，我因此产生了心理上的疾病！读大学时，宿舍同学们在玩扑克牌，我也跟着去凑热闹，我的眼睛看牌很模糊，几乎所有信息都输入不进我的脑子。从此就不玩了，这童年的记忆真是太有杀伤力了。

我特别敏感！从小我就记得很多事情，家里的房子是在我五岁那年盖的，五岁之前的很多事情我都记得。印象最深的往往是太多的不“快乐”！我不知道人最容易记忆的事情是不是那些不快乐的人与事。偶然有一天领着小侄女玩时，她在地上看到一只摔碎的碗，“姑姑，那是爸爸妈妈打架时摔的！”天哪，去年她才不过一岁多，难道她能记起去年的事情？这真是让我吃惊。

很多时候，成人之间的“战争”，大都被“夫妻间哪有不争吵的！”“牙齿总有碰到舌头的！”等说法戴上“理所当然”、“正常现象”的帽子。老百姓也都很习惯这争争吵吵的世界，很多父母也就大势挥舞着“正常”的旗子“干仗”。世界总体上来看是和平的，一些小的“战争”如平静的海平面之下时不时冒出的浪花，翻滚一下，大家看一眼，不会引起多少人的心灵震撼，自然也不会“大动干戈”的去解决这“翻滚”。家庭的“战争”与此极其相似，没有一个旁人会觉得需要解决，周围的邻里不会想到你们的“战争”应该立即变为“和平”，即使是“战争”中的人们也没有意识到“战争”已经伤及无辜的孩子，需要立即“停战”！不谙世事的孩子，那好奇的眼睛，由于父母的“战争”，而变成了恐惧心灵的“窗户”。那水灵灵的眼睛本想装进阳光，现在只装进去了恐惧！再装进去阳光，谈何容易！也许再多的阳光都无法覆盖这“战争”留下的阴影。





双方“战争”就这样成为了习惯性的“外交方式”。“战争”不爆发了，也不预示着“和平”的到来，而是“联盟”的解体。这好像比世界真实的战争听起来还恐怖，家庭是维持“联盟”的合法化方式，幼小的孩子只能在“战争”中生活，不然就要在“联盟”里解体，重新选择“盟国”会对他造成新的重创。

“盟国”之间的“战争”总殃及到他，就如同两只狮子打得无法分胜负，心里彼此不服，这时候，一只小兔子跑过来，他这只“不食人间烟火”的“玉兔”本想调和一下战争“硝烟”产生的紧张气氛，最终大家和平相处。恰恰相反，这只“玉兔”很快又成为两只狮子发泄“战争”难分胜负的不满情绪的最好“工具”！两只狮子永不分胜负，那这只“兔子”又没地方逃，只好偶尔躲避“战争”，偶尔向两位“狮子”委曲求全似的讨好一下了！用其最为可怜的方式，希望狮子的“战争”能因此休战，让其得到暂时的安宁，狮子会给兔子面子吗？

面对可怜的孩子，我们不该去思考一下解决夫妻间矛盾的方法吗？

停下“战争”，让“争斗”不再传承

我们发现家庭“战争”是以以大欺小的模式存在着的“生命”。父母发泄完自己的情绪，情绪是有了出路，却导致整个家庭系统性的变化。对方积压了不满情绪，怨恨充满整个身心，指责和抱怨开始，甚至还会出现反击的另一方，孩子从父母的行为模式中学会了以暴力释放愤怒。到了学校，连幼儿园的孩子都开始知道采取“以大欺小”、“以强欺弱”的方式，彰显人性中的攻击性。父母的攻击性行为，在引发和诱导孩子攻击性行为上做出了“杰出的贡献”。

同时，幼小的孩子对“战争”慢慢习以为常后变成他心理上的“合法化”解决方式。更为糟糕的是发起“战争”很可能就成为他与另外一个人组成“联盟”之后处理“联盟问题”最为主要的“外交手段”！“战争”永不停息的传承下去，真有“经久不衰”之意！我的童年与侄女的童年好像也有着

某些类似之处，大概是因为我弟弟传承了父亲的“战争”模式吧。

停下“战争”吧！在“战争”之后，您一定会背负“自责”、“愧疚”、“罪过感”等等。您自然也就知道“发动战争”对于问题的解决只会适得其反。

我遇到过好几位男性朋友，他们本身不是学习心理学的，更不是从事相关教育的，但他们走向了心理学。可喜的是他们找到了解决自己婚姻问题的方法，当看到有一个朋友跟自己的妻子和孩子抱在一起泪流满面时，我们深深地感动了。我们为这样的男人祝福，为这样的家庭祝福，他们找到了相伴的正确的路。还有个女性朋友，那天她和爱人一起来到我们的成长小组。丈夫说，他们婚姻初期，两个家庭生活模式完全相反，冲突特别大，对于他们而言没有别的选择，唯一做的就是接纳双方的生活方式。双方各自家庭层充满的纷争，他们自己先磨合，等两个人关系相处得差不多了，再让两个家庭的父母进行沟通和理解。自然，如今他们两个人心灵层面的相伴已经达到了很高的高度。我们看看还生活在纠结中的自己，如果去寻找生活矛盾的处理方式，和谐相处并非是一个遥不可及的梦想。

生活的矛盾或许不像文章讲的那么简单，很可能会有更多的原因，人自身深层的恐惧感、双方的价值观、生活方式、习惯等，都可能会是冲突的根源。我们如果抱着解决问题的积极心态，一定能找到解决问题的办法。

先不谈孩子，过上和谐和平静的生活，你难道不向往吗？为何不选择努力一把呢？

点亮心灯：

有关专家经过调查，得出这样一个结论：经常面对家庭“战争”的孩子，容易陷入人际交往障碍，对未来生活缺乏信心，尤其易对婚姻产生恐惧感。有些孩子为此表示，“不想重复父母的悲剧，长大后坚决不结婚”。“战争”带给孩子的后遗症，还不能令人幡然醒悟么？

2. 不要再为争得“战争”的同盟而继续“战”了

孩子睁着惊恐的眼睛观看我们一场场“精彩绝伦”的“战争”，难道我们还需要孩子为我们的“表演”给予“掌声”吗？他已经伤痕累累，还得被我们拽出来评判是非对错，我们是不是对自己的骨肉太残忍了呢？

家庭“战争”中，孩子总会被卷进来

家庭“战争”的过程中，父母总是不忘记那个小“国家”，他文化底蕴浅薄，自然理不清“大国”之间是是非非的纠葛。既然“大国”忘不了你这个“小国”，虽也没有让你参与“战争”，但在没有更大的主导者给其评说论理的情况时，他们之间又不能达成共识，也不能为此就稀里糊涂，不了了之的翻过这一页。还得“小国”配合，充当一下评理的“裁判”吧！

两个“大国”都找到“小国”，“小国”得罪谁都不会有好下场，更何况他也弄不清楚谁对谁错。清官都难断家务事，他一个小小的“盟国”岂有评判“大国”对错之理呢？“大国”可不这么想，目的就是要我高你低，自然不能善罢甘休。“小国”不参战可以，但不能不出来“说句公道话”！“家丑不能外扬”的他们也实在找不到比小“同盟国”更合适的裁判。

两个“大国”还在“火气未消”时，“小国”即使难负重任，也得“走马上任”，既然两个“盟国”都是为了让自己在“战争”中成为最为得理得势之国，总要让其一方胜一方败吧。两个“国家”平日里都对“小国”关爱有加，倍加呵护，也让“小国”真的很难对两个“盟国”之间的纷争下一决定。这实在太难了！让一个孩子在爱自己的父母那里做一个取舍

