

孟迁◎著

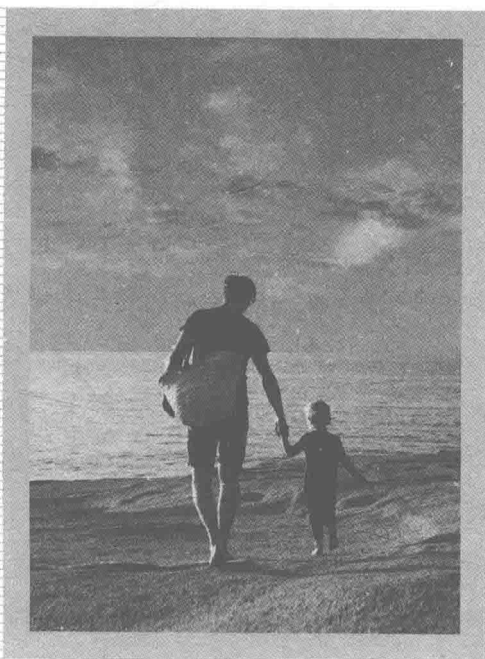
哺喂孩子的心灵

滋养孩子内在生命成长的四大原动力

我们该如何爱自己的孩子？爱是内心的体验，无法定义。
但是当孩子得到足够的认同、重视、接纳以及安全感的时候，
他们就能够感受到爱的喜悦。

哺喂孩子的心灵

滋养孩子内在生命成长的四大原动力



孟迁◎著

 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

哺喂孩子的心灵:滋养孩子内在生命成长的四大原动力 / 孟迁著. —北京:北京理工大学出版社, 2017.7

ISBN 978-7-5682-3971-4

I. ①哺… II. ①孟… III. ①儿童心理学—通俗读物 IV. ①B844.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 085977 号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

(010) 82562903 (教材售后服务热线)

(010) 68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 三河市华骏印务包装有限公司

开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 15.25

字 数 / 199 千字

版 次 / 2017 年 7 月第 1 版 2017 年 7 月第 1 次印刷

定 价 / 36.00 元

责任编辑 / 秦庆瑞

文案编辑 / 秦庆瑞

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 李志强

图书出现印装质量问题, 请拨打售后服务热线, 本社负责调换

够好父母

够好的父母对自己够好，
她对自己温柔体谅，
如同对孩子一样；
够好的父母不为孩子牺牲，
因她知道，能够给孩子多少自由，
全看自己有多自由；
够好的父母笑看自己的“过失”，
因她知晓，完美不是一个选项，
而是一种幻想；
够好的父母知道“教即以身作则”，
所以，她关注的不是自己的“教”，
而是自己的“是”；
够好的父母常常感恩，
在她眼里，孩子的存在就是给予，
自己的存在也是。

序言

爱如氧气

每次坐飞机，都会有美丽的女士教我在危急的时候怎么帮助自己，她们会亲身示范如何使用氧气罩，并且总不忘记提醒我，如果想帮助身边的儿童，一定要先把自己的氧气面罩戴好。我觉得，亲子教育和这一样。

爱，如同氧气，缺了就不能活；爱人，也像戴氧气罩一样，要想爱到孩子，我们得自己先在爱中。

那么，什么是爱呢？如何去爱呢？

我觉得这是无法定义、定义了也没用的，因为，爱是内心的体验，不是言辞或形式。我们如果真想了解爱是什么，而不是以爱为理由对孩子做什么或者要孩子做什么，不妨去问孩子：宝贝，什么时候你能感到我爱你？

孩子的成长，父母的修行，爱孩子的前提就是我们爱我们自己。如果我们对自己总是催迫，我们也只能对孩子说“快点儿，来不及了”；如果我们对自己没有悦纳和感谢，我们看待孩子的眼神也必然是“期待他更好”；你对自己的信任有多深，你对生命的了解有多深，你对孩子就有多信任和欣喜；反之，你难免会在焦虑和内疚中打转。

探索亲子之间爱的流动和我们自己的个人成长是本书的核心，我采用了“认同、安全感、重视、接纳”作为阐述的角度。能够“认同”自己的父母，他们懂得自我确认，不再依赖外在认可，他们对孩子的欣赏和肯定出于自然，而非学来的某种鼓励或者安慰孩子的方式；安全感好的父母，有清晰的界限感，更支持孩

子对自己做主，不会因为对孩子说“不”而内疚，也不会因孩子对自己说“不”而恼怒；懂得“重视”的父母，不会总把孩子放在优先地位，他们自己活得有声有色，同时很自然地在意孩子的感受和意愿，孩子也在这种氛围中充满活力和热情；而真正的接纳则需要父母对生命有更深入的认识和信任之后才降临，这种状态的父母其内心的恐惧和执念少了很多，和曾经不停地操心未来相比，他们现在变得更看重和感恩眼前的生活，和曾经的焦虑相比，他们不再试图把控，而懂得凡事皆有善意，一切不是问题。修习过这四门课程的父母，会变得从容和蔼，他们和孩子的关系亲近又敞开，彼此感恩又互不背负，父母不觉得自己对孩子有莫大的责任，孩子不觉得自己要满足父母的期许，他们彼此独立自主，又以情相惜。

“认同、安全感、重视、接纳”中的每一点，都可以说意味深长，也真是值得花些工夫。本书的内容是我践行了七年有余的体会，我相信我能做到的，任何人都能做到，无论是你，还是你的孩子。

在书的后半部分，我强调了一个观点：父母对孩子的影响格外重要，但不具有决定性。对于前者，人们已经逐渐达成共识，对于后者，人们的感知可说刚刚开始。

“父母”之所以重要，是因为毫不设防的孩子，在很长一段时间里，把父母当作最重要的人生参照，这个参照既全面又深刻。父母影响孩子只有一种方式，即“以身作则”。并非“以身作则是最好的教”，而是“以身作则”是唯一的教。如果父母心口不一，孩子不仅不会相信父母口中所说，还会看到一个不诚实的表率。

做父母的难处不在于孩子多么难带，而在于父母自身尚不成熟。身为父母的我们还不能平安、从容，我们自己童年的恐惧无法不投射到孩子身上，我们不知道怎么爱自己的时候也自然无法善待儿女，我们不懂得尊重自己的时候，自然也无法避免对孩子越界或者被孩子越界……

然而，这些并不是问题，问题只在于我们把做父母看作一个教导的过程，而不是一个学习的过程。

对自己仁慈些，把生活看成学习的过程吧！这样，当你犯错的时候，不必后悔了，因为你是在学习呀；当你做不到的时候，不必自贬了，因为你是在学习呀；当你状态不好内心不安的时候，不必再因此自责了，因为你就是在学习呀。你以为放下“教导”的担子，生活会变得更糟吗？不，相反，不知道要好多少倍！

父母对孩子的影响没有决定性，这绝对是一个好消息。这首先意味着“过去”和“父母”对我们没有决定性，我们现在可以做自己的主人；若你能够体验到这一点，你自然也相信孩子有自己的路，他们和我们一样是自己的主人，他们和我们一样拥有爱、成长性和内在智慧的指引。

倘若有一双眼睛，从我们人生的尽头回看我们的亲子生活，我们会发现，我们无法为孩子负责，也无须为孩子负责，我们能做的最好的就是珍惜和享受与孩子的相处；我们会愿意大幅减少对孩子的期待，而只是去爱孩子，也欣然感恩孩子的爱，亲子生活本就是世间最美好的体验之一。

由衷感谢你对这本书的接纳和敞开，当你被书中的任何一处感动，我们的心就在那一刻相连了。

请允许我向你致敬，祝福！

孟迁 北京

2016/11/26

目录

第一章：为了孩子，我们不需要做那么多 / 1

孩子需要的只是爱.....	2
心理营养就是爱	3

第二章：认同——孩子自信的来源 / 7

每个孩子都渴望被父母懂.....	8
是的，认同可以带来瞬间改变.....	10
自信来自内在自我确认	14
学习成熟有爱的眼光	17
做不好是因为看不出	22
给不出是因为自己还没有.....	26
现在就开始练习	32

第三章：安全感——孩子幸福一生的保障 / 39

你做的和你要的恰恰相反.....	40
我爱你，所以我对你有权利？！	45
一个有安全感的人.....	49
处于匮乏感中的父母.....	49

独立与连接的双重信任	51
安全感缺乏的常见表现	54
有安全感会怎样	56
怎样给孩子安全感	61
孩子的双重渴望	61
没有我，你行吗	65
没有你，我不行	71
有你更好，没你也行（上）	77
有你更好，没你也行（下）	84

第四章：重视——爱的聚焦 / 91

我所说的“重视”	92
重视孩子的感受	97
孩子，你可以生气	97
不要让孩子害怕我们	101
每个感受都有自己的价值	104
重视孩子的“想要”	108
重视孩子的每一个“想要”	108
不是可不可以的问题	111
当我们不能满足孩子时	115
重视孩子的主权	119
我变得更坏了，因为伯父要我更好	119
看部电影先	122
更大更深的童年	125
父母自视权威，贬损孩子的自尊	127

第五章：接纳——给孩子无条件的爱 / 135

“父母”是世间最深的催眠	136
重新看待父母	141
不再做“那个家的小孩”	144
再见，亲爱的家	144
非童年之罪	145
从“需求”到“给予”	148
身为父母的三个功课	151
与孩子平等	151
信任孩子	153
为自己负责	156
让关系回归朴素	160
我最推崇的亲子关系	160
从负责到相处	161
从期待到爱	162
接纳自己，接纳孩子	165

第六章：问题与解决方式——亲子关系、父母关系、自我关系实操 / 171

亲子关系	172
两个孩子都要我抱，我该怎么办	172
刚又对孩子暴力了，我好内疚	174
不要相信让我们更焦虑的“专家”	174

如何处理教育孩子方面的分歧	177
我受不了老公对孩子大发雷霆	177
我担心孩子像爸爸那样“急躁、喜欢控制”	179
认出老公的爱	180
我的女儿不达目的不罢休	181
如何应对孩子间的冲突	183
孩子就是不愿意分享怎么办	185
和孩子谈性谈什么	186
十岁儿子喜欢上同桌	187
我讨厌这样的自己，我该怎么做	188
如何教孩子又不让孩子感觉自己不好	189
父母关系	190
我和父母很客气，这正常吗	190
我妈妈很强势	190
母亲曾经“出轨”，我该如何面对	191
妈妈总是放不下对人的抱怨	193
我很难和爸爸好好说话	193
如何破解爸爸留给我的心理阴影	194
我特别看不起妈妈，怎么办	195
我无法面对妈妈的担心	197
自我关系	198
如何与人连接	198
为何诚实这么难	200
诚实究竟有什么价值	202
诚实就是追随自己的内心	204

我们自己改变就够了	209
不要去改变别人，即使出于善意	210
“以怨报怨”有错吗	212
什么叫为自己的期待负责	214
如何不做“受害者”	216
为什么人们不习惯为自己负责	218
如何让自己变得有主见	220
“为自己负责”和“爱”是什么关系	222
如何疗愈童年创伤	224
如何化解“不配得”	227

第一章

为了孩子， 我们不需要做那么多

如果你觉得一件事情太复杂，多半是你想错了；如果你觉得一件事情太难，多半是你没做对。如果你把“培养一个好孩子+成为一个好父母”当作目标，那就太难太复杂了；假如你放轻松，只是出于爱而非恐惧去想、去学、去做，你会发现一切迎刃而解。

孩子需要的只是爱

我们知道，一个小孩子，只要生理营养足够，他就能自然地发育、成长，走路说话都不用教，他能发声就自然地在环境中吸收到母语，他能动就自己动，能爬就自己爬，身体需要他运动，他就特别爱运动，即便长大后是宅男，但小时候没有孩子不爱跑不爱动，仿佛孩子身体里有一颗种子，你只需要提供适宜的土壤，它自己就能健康地成长、成熟。孩子的心智也是一样，只要心理营养充足，他只要感到安全，感到被重视，父母给他良好的回应，而不是否定他、恐吓他、限制他或者催迫他，那孩子的心智也会自然地发育和成熟，而且能完成他成长中需要面对的所有任务，包括学业、人际交往、心理建设等方方面面的任务。

现在社会上关于育儿、亲子的书籍多到让人眼花缭乱。好多父母朋友很有爱心、很进取，然而，当他们亦步亦趋又无法把握的时候，那些学习反而会使他们在做不到的时候进行自我批判。当“专家”们在媒体上强调“培养健康的孩子，必须做到多少件事”的时候，父母们常会因为做不到或者不能完全做到而内疚、自责。

现在的时代，好的理念、好的方式、好的经验的确是很多很多，然而万变不离其宗，只要你能够给到孩子心理营养，你做什么都好，不做也没问题；相反，如果你没能给孩子足够的心理营养，而是执着于某种具体的形式和结果，反而会使其成为自己和孩子的双重枷锁。好的形式和好的选择有很多很多，但没有一样是必需的。只要你能给孩子心理营养，其实怎样都好，你不需要做那么多、那么忙、那么累、那么紧张。

我见过一位自闭症孩子的单亲父亲，他只是不批评孩子，话很少，只是默默地做些最基本的事，结果这个孩子发展很好，而且身边的人都很喜欢他；我自己的父母，没怎么上过学，我上初中开始，妈妈就对我说“你的事情我也不懂，你自己看着办吧”，父母不能给我什么支撑，也从不给我什么阻挡，我终于遵循内

心走出自己的路。

我做的第一个托管实验，我只是相信那个孩子，几乎没有限制和要求，他问我“可以出去玩吗”，我说可以，“可以打游戏吗”，我说可以。结果他玩完就学习，他们是班出去玩最容易的孩子，也是他们班学习进步最快的孩子，最终从濒临辍学到考上重点大学。你以为是我相信他，他才有这样的自觉吗？不是，他的心和我、和你、和所有人是一样的，那个向上向善的种子本来就有、与生俱来，我的相信只是没有干扰他（担心和怀疑就会打扰），我的相信只是支持他相信自己，他内心的力量和智慧是本来就有的。

心理营养就是爱

既然孩子需要的只是爱，我们只需爱孩子，这个好简单呀，为什么生活中有那么多问题呢？

因为，固然我们对孩子饱含爱心，但是具体如何做却是由我们的信念系统决定的，我们认为怎样做是爱孩子，就会对孩子怎样做，在这个环节里可以探讨的太多了。

爱是无形无相的，内心很容易感到却无法言喻，为了学习和澄清的方便，我选择用最基本的四种心理营养来阐述我对爱的体验和理解。四个心理营养本身都是爱，角度不同，终点一致。接下来我们就会很痛快地探讨认同、安全感、重视、接纳四种心理营养。然而，无论我选择的语言和事例是什么，其实主题只有一个，就是亲子情境中如何爱。

说到亲子情境，其实有三种，一种是我们面对孩子，一种是我们面对自己的父母，一种是我们面对自己。实际上，自我关系也是一种亲子关系，我们能够做

自己的好父母，就能做孩子的好父母。

比如，当你注视自己的时候，你首先看到的是问题、差距，还是希望和进展？

你曾经真诚地感谢过自己对自己的照顾和珍爱吗？

你现在学会不强求任何人，也不再因拒绝而内疚了吗？

你还在为别人的不理解生气，还是只专注于自己相信和看重的？

当你困惑时你是先自己沉思还是打一圈电话问问那些可能知道的人？

在对自己诚实和得到别人接纳之间，你通常会选哪一个？

你懂得多给自己耐心了吗？

你愿意尝试对自己永远温柔吗？

如果你的回答都是肯定的，我相信你的亲子关系一定晴朗温暖。因为亲子关系从来都是自我关系的某种外显。我们懂得了全然地爱自己而不是要求自己，就能自然地爱人，爱孩子。

爱本是不可言喻又不言自明的，我也相信每个人本身就是爱，然而，我们作为被社会教导太多“应该”，在“以非爱为爱”的氛围里浸染多年的成年人，需要重新学习和感知爱。就学习而言，认同、安全感、重视、接纳可以说是最常见的爱的要素，在生活中几乎随处可见，且经常交织在一起。

比如不少父母朋友都会为“孩子不和我们说话”或者“孩子有话不愿对我们说”苦恼。其实，我们与其为让孩子打开金口蹙眉，不如朴素地问一下自己，如果心里有话，我们愿意对谁讲呢？显然，我们并不是随便找一个人讲，而是有选择的。

我们会选能懂我们、理解我们的人讲。理解是什么？认同呀。

我们会选愿意倾听我们的人讲。愿意用心倾听是什么？重视呀。

我们会选那样的人，我们想说就说而不用担心什么，不想说就不说而不会被追问甚至逼问。这是什么？安全感呀。

我们会选这样的人，无论我们说什么，对方都不会改变对我们的态度，都不会批判、嫌弃、耻笑我们，都不会试图改变我们，这些是什么？接纳呀。

这样的态度很好，对吗？如果没有人这样对待过我们，我们自己这样对待自己好不好？如果我们过去没有这样对待孩子，现在试着这样对他们好不好？

在我个人的成长体会中，认同是一个开始。当我懂得自我确认，能认出并肯定自己的美善，就能够给自己能量，而不依赖于外在理解和肯定；当我有了这样的独立性，就更容易尊重别人做他们自己，同时信任他们和我一样能照顾自己，而不再对人家担心；当我有了较充足的安全感，便能更顺畅地做自己，变得更主动且富有活力；当我充分地体会过做自己的滋味，也会懂得自己的有限，而对存在的安排臣服，对于未知选择信任。这个历程我大概用了六年，现在也还依然不断觉察和练习。不管亲爱的你怎么看待自己，又或者认为自己的基础如何，我坚信，所有我能做到的你也必能做到，用的时间或短或长，进展或快或慢，那都无妨。放下对自己的期待苛责，单纯地只去看自己的意愿和进展，是一个很好的心态，且行且欣赏吧。