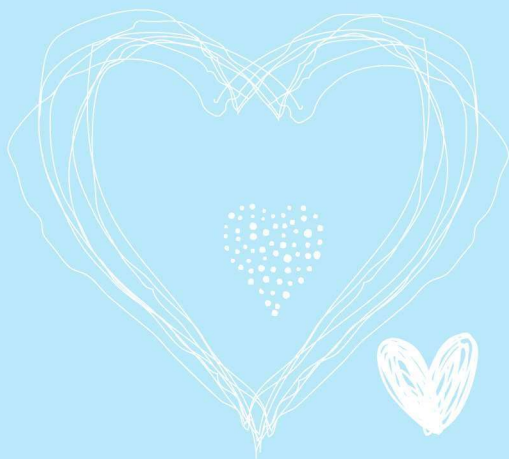


给孩子一个更好的原生家庭

妈妈觉醒 孩子幸福

陈航武 / 著





推荐 序

和市面上太多分享自己如何培养哈佛儿女，并窄化成功定义的模式母亲的育儿书不一样，航武把“以育儿为主线的家庭幸福”这件事描述得冷静、科学、易懂而又不失温度。

航武大器早成地胜任了这份我自己都觉得很难的工作，除了他心理咨询的深厚功底之外，更关键的是，他是一个有信仰、发大愿的终身学习者。除了给家长们一些立竿见影的应对良方，他更反复强调家长们自我觉察和自我修复的必要性。

尤其打动我的是，在他积累的广泛案例中，他关注到了很多其实已经越来越普遍的非典型场景和非优势人群：离异、单亲、重组、领养、二宝家庭、隔代养育以及子女配偶化、情感勒索等衍生问题。

我也亲身体验过航武的讲课现场，被他能把话说到妈妈们心里去的沟通方式深深吸引。

钱志龙博士



自序

不知不觉，从事生命教育已经12年了。我视生命教育为此生使命，
尽管道路崎岖，却也走得坚定而幸福，初心不改。

我相信生命教育，将会是未来教育的顶级形态，其宗旨在于探索宇宙真相、掌握生命规律、找到使命价值、完善人格素养，与环境（包括家庭、组织、社会、世界、自然）和谐共处，让自己以幸福（心安）的方式存在。

面对如此宏大的领域，我自然不敢懈怠。每年约两百天的高强度教学、大量的个案处理，让我积累了丰富的生命样本，也见证了无数平凡生命蜕变的奇迹；然而对于写书，我内心却一直觉得这该是晚年才干的事情。

不论一对多的教学，还是一对一的个案，都是灵动鲜活的。每一个当下都变化无穷，须因时因地因材施教，过程总是充满机锋、心流酣畅，转变的良机犹如天赐，千变万化的生命样本呈现其背后相同的生命规律——大道至简。这一再印证古今圣贤的智慧洞见，也令人对宇宙生命心生敬畏与感恩。

这一切固然是令人感动和惊喜的，然则一旦成书，白纸黑字往往没有了具体场景，难免断章取义；若是表达不够精确，更易误人子弟。

因此，这几年被同事和学员们时常“催书”，也难免惴惴不安。最终，给自己一个心理咨询师和家庭教育者的身份，先从家庭教育的课题入手写作，避免了泛谈宏大生命系统的尴尬。

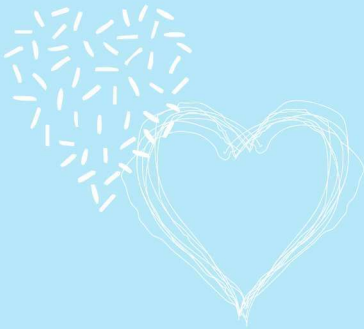
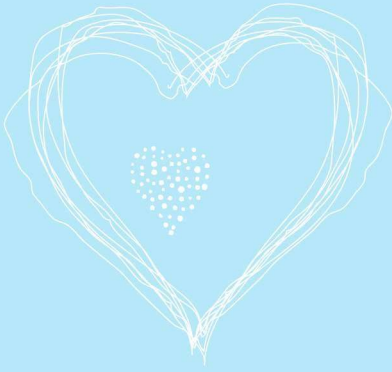
“千呼万唤始出来，犹抱琵琶半遮面”，大概就是我此时的心情。我深知世上没有完美之事，本书也只是抛砖引玉，还望广大读者不吝赐教，让我们共同把死书读活，不断修订升级。

感恩我朴实可爱的爸爸、妈妈、二妹、小弟。我自幼多动自闭、孤僻乖张，也真是没少让父母操心。可在找寻自己的使命、追求人生理想的过程中，我的家人们始终全力支持，这是对我最大的爱和鼓励。我也把这份爱回馈给我的家人，愿他们平安、喜乐。

感恩我的第一位家庭教育老师：周焯老师。2017年老师病逝前，刚完成了她的“好家长成就好孩子”第200期课程，功德圆满。至今，老师的话犹在耳畔：“我们只给了孩子肉体，而灵魂属于他自己。请一路陪伴和引领你的孩子，允许他去体验自己的人生、探索他自己生命的目的和意义，支持他走过人生的每一种历程：喜怒哀乐、悲欢离合、爱恨情仇、生老病死。”我也借此书把爱回馈给周焯老师，祝福老师开启下一段新的生命旅程。

感恩钱志龙博士推荐作序。

感恩每一位读者，感恩您选择为孩子创造一个更好的原生家庭。





第一章

做父母，是一生一世的修行

1. 从“无证上岗”到优秀父母：中国家长“爱的必修课” / 3
2. 养儿育女：从“本能教育”到“爱的教育” / 7
3. 不做“完美父母”，只做会成长的父母 / 11
4. 如何满足孩子的安全感与价值感 / 17
5. 在孩子的不同成长阶段，如何提供爱的养分 / 24

第二章

爱的觉醒：看见自己，才能读懂孩子

1. 亲子关系的改善，真的就在“一念之间” / 33
2. 疗愈童年未解心结，与孩子共同成长 / 38
3. 看见“控制欲”的心理动力，让孩子自由成长 / 43
4. 摆脱对“完美小孩”的追求，让孩子轻松前行 / 49
5. 看清“无条件的爱”，不做溺爱型父母 / 55
6. 每个人都是一座“冰山”，水面之下的才是真相 / 60

第三章

爱的土壤：培育健康夫妻关系，让孩子快乐成长

1. 聪明的父母，懂得尊重另一半的位置 / 69
2. 不抱怨的妈妈，是孩子最好的人生导师 / 73



3. 有智慧的爸爸，懂得用合理的方式建立威严 / 78
4. 理性处理夫妻矛盾，不让夫妻“战争”误伤孩子 / 84
5. 学会平衡事业和家庭，不做“工作狂”爸爸或“女强人”妈妈 / 90
6. 不做爱的“拯救者”，让身心回归平常 / 97

第四章

爱的序位：理顺家庭关系，让孩子无惧前行

1. 拒绝“爸爸的小棉袄，妈妈的小情人”——警惕子女配偶化 / 105
2. 当孩子试图“主持正义”——避免孩子成为父母的协调人 / 110
3. 当爷爷奶奶成为“心理父母”——如何解决隔代抚养难题 / 114
4. “我把儿子弄丢了”——避免家族成员替代父母的角色 / 119
5. “无厘头的愤怒”来自哪里——家族中的情绪双重转移 / 123
6. 画出你的“家族树”，看清家族里的爱恨纠缠 / 126

第五章

爱的语言：学会沟通，让“情感银行”保持富足

1. 学会“一致性沟通”，让亲子之间不再有“代沟” / 133
2. 看见“顶嘴”背后的需要，不轻易对孩子下判断 / 142
3. 爱的五种语言，用对方能接受的方式来表达爱 / 147
4. 避免说这几句“口头禅”，不对孩子进行情感勒索 / 152
5. 身教更胜言传，用潜意识沟通激发孩子的正向能量 / 157



第六章

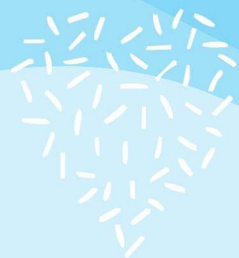
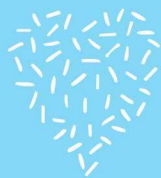
爱的疗愈：当创伤不可避免，父母可以帮孩子做什么

1. 父母离异，怎样将孩子受到的伤害降到最低 / 163
2. 生二胎：怎样做才能让老大安心 / 170
3. 重组家庭：后爸后妈如何收获孩子信任 / 176
4. 单亲家庭：有一种爱叫作放手 / 181
5. 领养家庭：到底要不要告诉孩子真相 / 185
6. 及时修复分离创伤，避免亲子间的联结断裂 / 191

第七章

爱的实践：用一生的时间练习爱

1. 爱的发现：如何发现天赋，让孩子实现梦想 / 199
2. 爱的镜子：从看见到改变，优秀父母进化指南 / 207
3. 爱的习惯：从他律到自律，让爱成为一种习惯 / 212
4. 爱的圆满：借助造物的力量，追求个人与家庭生活的圆满 / 217



第一章

CHAPTER

1

做父母，是一生一世的修行



从“无证上岗”到优秀父母： 中国家长“爱的必修课”

“一想到为人父母不需要经过考试，就觉得真是太可怕了。”

这句话已经成了互联网上人们“指控”父母的证言之一。确实，中国有太多家长是在心理上还没准备好的情况下成为父母的。有的是因为“结了婚就该生孩子”，有的是因为“父母想抱孙子”，甚至有的纯粹是意外……


但是，站在一个心理咨询师的角度，我想说：“成为父母”并不是一个结果，而是一个过程。它不是在孩子出生的瞬间就被决定的事情，而是要用一生时间来修习的功课。

因此，请大家也对中国的爸妈们多一份宽容，给我们一点成长的时间。

是的，我说的是“我们”。因为我自己也是一位父亲。即便已经从事了10多年的家庭教育和心理咨询工作，很多时候我依然会感到很崩溃。因此我完全能理解大部分父母的无助。受环境和条件所限，大部分父母并不能及时跟上时代的变化和孩子的成长，这是导致亲子关系出现问题的根本所在。

所以，作为一个家庭教育老师和心理咨询师，我给自己的工作定位是“陪伴父母成长”。

刚入行的时候，我也像很多咨询师一样，热衷于做亲子关系的个案，尝试“解决”孩子的问题。我做过大量“问题少年”的个案访谈，也带过很多青少年的团体工作坊。而我发现一个现象：绝大多数“问题少年”



在经过三四天的团体辅导活动之后，都恢复了“正常”——要知道，这些孩子刚来的时候可不是这么“正常”，他们有的抽烟把酒店地毯烧出几个洞；有的突然把玻璃杯摔到地上；有的作势拥抱我，但却在我后背上用力打了几拳……

活动结束后，父母们很欣喜地把孩子领回去。孩子们回家后都会有不同程度的改善，但不少孩子在几个月之后，又打回“原形”了。

这是怎么回事呢？

很快我便发现，问题并不在孩子身上，而是在孩子成长的环境。

孩子好比是一株花，把它种在营养贫瘠的花盆里，这株花便发育不良；当它被挪到一个土质肥沃的花盆里，这株花不久便欣然绽放。可是当你将它再挪回原来贫瘠的花盆，这株花会怎样呢？这就是孩子被打回“原形”的原因了。

其实，大部分孩子需要的并不是“治疗”，而是需要一个能够真正懂得如何去理解他们、关爱他们、鼓励他们的父母。孩子要的是父母高品质的陪伴，从父母那里获得源源不绝的温暖。倘若父母不了解自己的孩子，无法提供给孩子爱的养分，便失去了支持孩子成长的力量。而在孩子成年以前，家庭外的心理支持力量，远远不如家庭内的力量那么重要。如果父母对待孩子的方式不发生变化，外部的支持力量很难带给孩子巨大的转变。

于是，我开始把家庭教育和心理咨询的工作重心，从“治疗”孩子，转向整个家庭教育环境的重塑。为了推广这样的家庭教育理念，我们的公益组织（浙江省幸福种子公益事业发展中心）在过去几年不遗余力地举办了数十场大型家庭教育公益活动（“中国好家风”全国公益行）。

但即便如此，我们也总是遇到家长们类似的抱怨：

“我家孩子真是太难带了，好说歹说就是不听话！”

“我也知道情绪上来时不应该打孩子，但除了动手我实在想不到别的



办法了。”

“老师，您看能不能帮我解决一下孩子的问题？”

……

我常常告诉他们：“我理解你们的心情，很想尽快解决问题。今天孩子的问题已经是一个结果，是过去一连串的内因和外缘促成的，我们需要一些时间去探究清楚因果关系，才能对症下药。同时，也需要你们对孩子的成长规律有更深入的了解。所以你们夫妻俩愿意先来学习亲子教育的一些课程吗？”

很多父母听到这话就“炸毛”了：“什么，让我们来学习？难道不是应该把孩子送来学习的吗？为孩子花多少钱我们都愿意啊！我们已经付出得够多了，什么都给他最好的……”

这是当家庭中出现亲子关系问题时，我们父母最常见的反应：孩子出问题了，需要学习，需要被“改造”。孩子变“好”了，整个家庭就和谐了。

实际上，最需要学习的，恰恰是抱着这种态度的父母。

父母是孩子的第一个学习的对象、模仿的榜样。从孩子出生的那天起，我们便进入一个全新的角色，我们也是第一次做父母，对育儿有太多不了解的事情。面对不断变化的家庭生活，倘若父母惰于学习，我们又如何能要求孩子努力呢？

当孩子开始上学之后，父母一般都有催孩子去上学的经验。孩子睡不醒，慢条斯理地换衣服、吃早餐，父母就跟在屁股后面一直催促，送到学校后还要加上一句“专心听课，好好学习”。可如果我们做父母的，连腾出几天时间来探索一下孩子成长的规律都觉得麻烦，又凭什么要我们的孩子每周五天都做到“专心听课，好好学习”呢？

那么，我们的工作坊到底有什么魔力，能在短短三四天的时间内让一个“问题少年”的行为发生显著变化呢？

其实很简单——我们没提供什么灵丹妙药，也没讲什么大道理，只是

为孩子们提供了一个安全的、有爱的环境，让一些真正关爱孩子的老师、助教陪着孩子们，在精心设计的教学体验环节里，让孩子自己去探索、领悟和改变。我们没有要求孩子改变什么，但改变就在自然而然中发生了。

很神奇吗？其实不然。之所以出现这些“问题”，都是因为某些内心需求没有被满足。一旦这些内在需求被满足了，许多问题自然也就不存在了。当然，对童年阶段的孩子来说，家庭外部提供的爱的养分，并不能替代亲生父母的爱。因此，许多深层次问题的彻底解决，还需要父母更多地参与。而顽固不化的父母，却往往让孩子已经得到明显改善的问题死灰复燃，致使我们对孩子辅导和训练的效果难以得到夯实。

每一个孩子都是一颗种子，而每一个家庭都是一盆土壤。当土壤出现问题，而且不愿去改变自己的时候，再优秀的种子也会在成长中扭曲、变形。

所以，当“孩子出问题”了，我们首先要做的，不是从孩子身上找原因。

孩子是一面镜子，可以帮我们检测自己的“家庭土壤”是否出现了问题。

改变土壤，种子自然会按照其生命的节奏优美地生长。

如何为孩子提供充满营养的成长环境，这是这个时代所有中国父母都需要学习的“爱的必修课”。

2

养儿育女：从“本能教育”到“爱的教育”

什么叫“本能教育”？就是用本能反应来对待孩子。

比如当孩子还小的时候，很容易在探索世界的过程中遭遇各种“危险”——水、电、火、刀等，任何一种“危险品”，都做父母的心惊胆战。那么我们想象一个场景：某天，当你正在厨房里做饭的时候，你的孩子突然兴冲冲地拿着一把剪刀出现在你面前，这时候，你的反应是什么？

大部分父母的本能反应都是：要赶紧把剪刀夺过来，不要伤到孩子。温和一点妈妈可能会先跟孩子沟通一下：宝贝，剪刀很危险，交给妈妈好不好？但孩子会做什么呢？一般都会拒绝把“危险品”交出来。为什么？因为这是儿童探索世界的一种方式——他们发现了一件新鲜的东西，就会尝试搞清楚它们，而且会试图跟大人分享。孩子将剪刀拿给妈妈看，他的潜台词是：妈妈快看，我发现了一个新东西！你看我多厉害！

但是，当父母的却一般“听”不到孩子的心声，我们看见的只是孩子可能会遭遇危险，需要尽快解决这个“问题”。所以当孩子不听劝，继续摆弄剪刀的时候，父母就开始发怒了：“这孩子怎么就不听话呢！”于是一把把剪刀从孩子手里夺了过来。孩子探索和分享的过程被打断，于是开始哇哇大哭。如果孩子不愿屈服，父母甚至会动手打孩子。

做出上面的这些行为，父母并不需要用大脑来思考，而是本能的反应。甚至父母即便学习过许多亲子教育的“妙招”，在面对孩子这样突如其来的挑战时，也往往把那些妙招忘得一干二净。

那么，父母的这些本能反应是怎么产生的？这就需要了解人的本能

需求。

我将人的本能需要，归纳为两类基本需求：安全感和价值感。

安全感是人关于“确定性”的需要，好比当我们内心确定“明天肯定有饭吃”，我们就不会为明天能否吃上饭感到恐惧、焦虑——这是满足基本生存的安全感。

而当我们内心确定“爸爸妈妈会一直陪伴我”，我们就不会总是担心父母抛弃我们——这是满足家庭关系中的安全感。

同样的，我们还会很在意朋友、组织等社会关系和未来伴侣关系的稳定性。这些都是为了满足我们内在的安全感。

价值感则恰恰相反，它是人关于“不确定性”的需要。面对充满未知的未来，我们竭尽全力去设定目标、追求理想，以彰显自我的价值。如果未来一切都已经确定，我们便会觉得索然无趣。对于未知的探索与创造，为社会创造价值，获得社会的认同和尊重，甚至实现更高的使命和愿景，带给世界深远的影响，这都是在满足生命自身的价值感。

著名心理学家马斯洛的需求层次理论大家都耳熟能详。他将人的需求分为生理需求（Physiological needs）、安全需求（Safety needs）、爱和归属感（Love and belonging）、尊重（Esteem）、自我实现（Self-actualization）。这五种需求由低到高，层层递进。大家对比一下就会发现，前面三种需求主要是满足安全感；而后面两种需求则主要满足价值感。

现在，让我们再回到前面的“剪刀事件”中。当父母看到孩子拿着剪刀，首先感到“不安全”，于是为了满足自己的“安全感”，父母开始呵斥孩子——注意，当父母这样指责孩子的时候，孩子的安全感恰恰没能得到满足，而是感受到恐惧，或者被灌输了“这个很危险”的信号。也就是说，当父母试图满足自己安全感的时候，却往往牺牲了孩子的安全感。

而当父母因为孩子的反抗打骂孩子的时候，往往不是单纯因为剪刀的



事情，更重要的是因为“孩子不听话”，心里的潜台词是：“你不听我的话，挑战了我的威严，这让我很没面子”，也就是父母的价值感被挑战了。为了维护自己的价值感，于是采取暴力方式打压孩子。

这个时候，孩子会怎么想呢？“爸爸妈妈居然为了一把剪刀打我，我还不如剪刀重要呢。”——孩子的自我价值感反而受到了打击。

现在我们明白了，什么是本能的教育？就是为了满足自己的安全感和价值感做出的本能反应，可这样却往往会伤害到孩子的安全感和价值感。

有些父母可能会提出质疑：难道我们就看着孩子玩剪刀吗？万一真的把自己割伤了怎么办？

当然不是——不过，懂得孩子“语言”的父母，会找到更合理的处理方式。其实，当遭遇类似的情况时，父母根本不需要去跟孩子讲有多危险，因为孩子根本就没有“危险”的概念，那么我们可以试试这样操作：

首先，隔离危险。我们可以先抓住剪刀的尖端部分，然后跟孩子说：“宝贝，你是发现了一个新东西，想给妈妈看对吗？”这样就给了孩子一份“看见”，而不会阻断他的探索过程。然后再跟孩子商量：“你是想知道这是什么东西，对吗？让妈妈给你示范一下，好不好？”这样孩子就很可能愿意把剪刀交给你。当孩子把剪刀交给你之后，你可以演示给他看剪刀是怎么用的，甚至可以让剪刀尖在孩子手上轻轻扎一下，让他了解剪刀是能让人受伤的。这个过程，是不是让孩子很安全地学习到了“剪刀的危险”？父母跟孩子的安全感都没有受到伤害。

然后，父母再告诉孩子：“这是大人用的大剪刀，如果你想玩的话，我给你买一把小朋友用的小剪刀，好不好？”之后真的给孩子买一把安全剪刀，再给他一沓彩纸，让他自己玩就好了。我相信，孩子肯定会玩得不亦乐乎，还会将自己剪出来的图形与你分享。这个过程，是不是让孩子不断地探索、发现、展现自我，价值感也得到了满足？如果孩子一直以这种方式被对待，其好奇心与探索欲就能够得到很好的保护，思维