

# 爱与觉知

周建文 著

为人父母是人生的一场修炼



 浙江工商大学出版社  
ZHEJIANG GONGSHANG UNIVERSITY PRESS

· 杭州 ·

唯有爱与理解能促进生命的成长。

## 前 言

### P R E F A C E

养育一个孩子长大成人是一项巨大的系统工程,父母需要为之付出许多的时间、金钱、精力和情感。没有一对父母会说自己完全懂得如何养育孩子,也没有谁能够成为完美的父母。每对父母回顾自己养育孩子的历程,总感觉留有許多遗憾,都觉得在许多方面本来可以做得更好。

一日为人父母,终身为人父母,没有什么时候能够把这份职责完全卸下。父母都想把自己最好的东西留给孩子,希望孩子能够拥有一个最好的人生。因此,父母总是在不断地寻找最佳的教育理论与技巧。但很多时候,父母面对各种相互矛盾的理论 and 技巧,会感到迷惘,不知该听从谁的指导。虽然有时觉得某些理论和方法挺好,但自己完全用不上,或者用在自家孩子身上没有效果,为此父母时常感到沮丧和苦恼。

父母要明白,所有的理论和技巧都有其合理性的一面,同时也会有局限和不足,而且每对父母、每个孩子和其家庭背景都是不一样的,因此,使用的理论和技巧的有效性上就会千差万别,很难生搬硬套。另外,所有的理论和方法的恰当使用都是建立在父母相应的心理和情感发展水平的基础之上的,需要以父母自身完善的人格做支撑,这样才能收到较好的运用效果。

本书所讨论的一些关于养育孩子的观点和看法主要来自三个方面:一是从现当代世界各地的哲学、心理学、教育学、家庭教育等研究和发展的成果中学习、获得的,特别是我自己作为一名

心理咨询师从专业训练中学习到的,如精神分析的客体关系理论、自体心理学理论、依恋理论、主体间性理论和家庭系统治疗等等;二是在给很多孩子和家长做心理咨询的过程中,我慢慢体会到的,我发现心理咨询的理论和技巧对父母如何科学地进行家庭教育具有很好的借鉴作用;三是我在养育自己孩子的过程中逐渐觉知的——我觉察到方法和技巧,这并不意味着我都做对了,相反,大部分都是因为我做错了,对孩子产生了负面影响之后,我才慢慢领悟到的,可以说是“痛定思痛”后的结果。虽然我现在懂得的养育孩子的方法和技巧比以前更多,但我还是无法都做到。要在教育孩子的过程中实践书中所阐述的这些“觉知”,需要有敏锐的洞察力和反思能力。父母自身的情感和人格是教育孩子最主要的工具,而一个人情感和人格的成长总是要经历一个逐渐完善的过程,因此,可以说,为人父母就是一场持续一生的修炼。

也许有些家长会认为,我所提出的方法和技巧都是一种理想的状态。那么,我会说,是的。我所描述的就是一种较理想的养育状态和内在的心灵转化技巧,它是我们所有父母共同努力修炼成长的方向和目标。我们每对父母都处在通往理想养育行为之路的某个位置上,而且这个位置会不断变化,有时靠前面一点,有时会后退一大步。也许我们永远都无法按照理想的方式去养育孩子,但最起码,当我们懂得了什么方法可能会更有效、更完善,对孩子的成长帮助会更大一些时,我们就可以向目标行为慢慢地靠拢。好的理论和方法会给正处于养育困境的父母带来希望和鼓励,能够缓解父母的养育压力,让父母在养育孩子的过程中目标变得更加明晰,而不至于一直在黑暗中苦苦挣扎。

另外,就如我们不能期待孩子一下子长得很高一样,我们也不能期待孩子的人格能很快到达较高的境界,心灵一下子能变得积极阳光,内心充满强大的能量。孩子是在体验中慢慢成长的,养育孩子就要为孩子创造一个良好的生活环境和心理环境,让孩子能够在我们为之创造的环境中一刻接一刻地体验美好,这样,孩子的心灵与人格才会一点一滴地变得美好和强大。美丽的心灵跟健美的身体一样,也是逐渐塑造和磨炼出来的。因此,父母要对孩子的成长保持耐心,不仅要对孩子充满爱与热情,还要掌握科学的方法与技巧,这样才能胜任这份艰巨又充满挑战的工作。

本书主要由五个部分组成。

一、觉察自己的养育行为。这一部分主要是对父母养育孩子过程中的一些心理状态和行为方式进行考察和反思,帮助父母了解自己的行为可能对孩子的成长造成的影响,启迪父母通过改变和提升自我,逐步调整和完善自己的养育方式。

二、理解孩子的成长过程。这一部分介绍孩子身心发展的一些规律与特征。父母只有理解了这些,才能更好地设计和规划亲子关系,让自己的养育行为更加科学有效。

三、亲子关系与沟通。这一部分阐述建立良好亲子关系的方法、技巧以及应该注意的问题。

四、正确的态度是最好的技巧。这一部分讨论了养育孩子的一些态度问题。父母有好的心态,才能恰到好处地使用各种教育方法与技巧,以达到最佳的养育效果。

五、爱与觉知。这一部分首先讨论了如何去“爱”孩子,其次分享了我对养育孩子的一些思考与领悟。

我希望本书的文字能够表达出一位父亲对自己孩子的爱和对天下所有孩子的爱,并给予天下所有正在辛苦养育孩子的父母鼓励和支持。让我们一起在养育孩子的过程中不断修炼前行,并从孩子的健康和优秀之中获得人生最大的满足与幸福。

我相信,父母对如何有效地养育孩子的知识和技巧掌握得越多,养育工作就会越轻松有效,也越能够养育出优秀的孩子——这不仅会创造出许多更加幸福的家庭,也将会为社会培育更多更加优秀的成员,我们也就为创造一个更加美好的世界做出了自己的贡献。最终,我们会从自己孩子的美好生命中看到自己美好生命的影子,在孩子身上延续我们永恒的希望与梦想。

目 录  
CONTENTS

壹 觉察自己的养育行为

---

成为完整的自己	003
理解自己，才能更好地理解孩子	006
内心平静，才能听见孩子的声音	008
重新审视自己的成长经历	010
关键是父母，而不是孩子	012
家是心灵栖息的地方	014
以自我成长引领孩子成长	016
反思带来自由	018
温柔地对待自己	020
教育是一个传递能量的过程	022
美好情感是孩子成长的加油站	024
接纳自己与孩子的负面情绪	026
不要把自己的伤痛无意中传递给孩子	030
缓解家庭中的压力	033

## 爱与觉知

### 为人父母是人生的一场修炼

父母是孩子心灵世界的支柱	035
父母感到安全了，孩子才会感到安全	036
自尊是自信、自由和幸福的基石	040
平衡与满足亲子之间的需求	043
眼睛是直达心灵的捷径	045
父母不仅要爱孩子，还要喜欢孩子	047
心疼整个世界	049
助人是通向世界的入口	051
成为孩子珍惜时间的榜样	053
父母是弓，孩子是箭	055

## 贰 理解孩子的成长过程

---

促进孩子健康成长的关键因素	063
父母的陪伴对孩子身心健康成长至关重要	066
贴近孩子前进的步伐	069
让孩子在体验中成长	073
自主性与自发性	077
孩子最不可爱的时候，也是最需要爱的时候	079
只有持续成长，才能带来心灵的宁静与喜乐	083

塑造孩子崇高的精神品格	085
塑造孩子坚强品格的两个条件	087
不要怀着恐惧去养育孩子	089
乐观源于在关系中被肯定	091
自我悦纳，是父母送给孩子的一件珍贵礼物	093
塑造孩子的正面行为	095
保持自由与约束的平衡	097
顺从与让步	100
责任心源于爱，有爱心才有责任心	102
执行力只有在行动中才能被培养出来	105
“快”是一种习惯，也是一种能力	107
行为需要被限制，情绪需要被接纳	110
去中心化——帮助孩子从自我中心中走出来	112
攻击性是一种次发行为	116
叛逆是孩子独立人格形成的重要因素	118
错误是孩子成长不可避免的东西	122
惩罚并不能有效阻止孩子犯错	124
孩子说谎，是为了不让自己心破碎	127
内疚感是一把双刃剑	130
游戏不是问题，有问题的是玩游戏的方式	132

幻想是现实的延伸	135
环境先要“适应”孩子，然后孩子才能适应环境	137
帮助孩子成为一个“自我同一”的人	139

### 叁 亲子关系与沟通

---

父母与孩子都是在关系中成为自己	145
健康心灵诞生于正确的关系之中	147
依恋是贯穿一生的需求	149
好的亲子关系，需要父母用心投入	152
创造与孩子心心相印的机会	156
“抱持”是教育的基础	159
亲子关系中的爱与恨	161
不要与孩子对抗，也不要逃避冲突	165
跟万物建立连接	168
亲子沟通的三个层面	170
有效亲子沟通的一些特征	173
情感是亲子沟通的核心与媒介	177
对自己说的话可能对孩子产生的影响保持敏感	179
倾听，让两颗心连在一起	180

批评是摧毁，而赞赏是建设	184
简洁才有力量	187

## 肆 正确的态度是最好的技巧

---

感恩让生命变得不一样	193
在教养与放养之间保持合适的分寸	195
没有条件的温柔，没有敌意的坚决	197
耐心需要培养，快乐需要耕耘	200
父母情绪平和，孩子会更优秀	202
父母的信任是孩子自信的起点	204
孩子的成长需要父母的成全	207
理解是一种慈悲	210
欣赏是心灵的甘泉	215
被接纳，意味着被允许存在	220
孩子会成为你眼中的那个人	224
实践你希望在孩子身上看到的改变	227
权威需要被限制，经验需要被检验	230
不要用僵化的标准去看待孩子	232
不要低估孩子的成长	235

## 爱与觉知

### 为人父母是人生的一场修炼

父母不要自认为很理解孩子	237
父母不要总是挑孩子的“刺”	238
可以生气，但不要伤害	240
父母要比孩子更能坚持	242
希望是照耀孩子前进的星光	244
可爱比聪明更重要	246
不要用物质去诱惑孩子	248
让孩子把想说的话说完	251
不要让“期待”变成“伤害”	253
教育是设计好的放纵	256
保持一颗平常心去养育孩子	258

## 伍 爱与觉知

---

爱	263
觉知	270

# 壹

觉察自己的养育行为



## 成为完整的自己

父母养育孩子的首要目标是帮助孩子成为一个健康的、完整的人。为了实现这个目标，父母自己首先要努力成为一个完整的人，拥有完善的人格与功能，以一个完整的人的生活状态在孩子的生命中有力地存在，这样才能胜任帮助孩子成为一个完整的人的工作。如果自己的成长和生活不够完整，那么父母就很难在自己没有发展的方面引领孩子前进。

一个人只有自己亲身体会，才能真正的知道。一个完整的人，他可以在自己的成长经历中，洞察完善人性成长的奥秘，并过上一种有意义、有价值、充实丰富的生活。他能够承担做一个人的完整责任——既能够做他自己，也能够做好一个父亲或母亲以及一个世界公民。他的心灵是自由而开放的，随时能够根据环境变化的需求、孩子成长的需求以及自我发展的需求，灵活调整自己的生活节奏和模式，使自己过上一种完整的生活，同时也能帮助孩子学会如何拥有一个完整的人生。

那么，父母如何成为更加完整的自己呢？

一是父母要培养一种“全观的视野”。这个世界不只是“我”的世界，而是“我们”和“他们”共同的世界，我们每个人都只是世界的一个分子，因此，我们不能只站在“自我中心”的角度去看待世界与处理问题，把自己与整体的世界隔离开来。当我们学会

从“全景”的角度去思考和生活时,我们的心灵也会变得更加完整,并能够与世界建立更加全面而深刻的关系,那么,孩子也就有机会通过我们这个“中间环节”与外面的世界建立更加紧密的联系。

二是父母要持续地提升与完善自己的人格。人格是一个人身份、思想、情感、关系和行为的核⼼,一个人的人格一生都处于变化和成长之中,它是父母教育孩子最主要的资源。父母要通过终生不断地学习和自我修炼,逐渐地提高自己人格的完善程度,父母的这种持续的成长会为孩子人格的成长不断注入新鲜的活力,使父母成为孩子成长的光辉榜样。在某种程度上,父母自身人格所达到的高度与完整程度,会直接影响到孩子人格发展的高度与完整程度。

三是不执着于某种思想观念而生活。思想源于经验,每一种思想都对应一种现实,都具有一定的时间性和局限性,因此,执着于某一种思想,会让我们忽略了其他多种多样的生活,阻碍我们完全地体验当下的真实生活,进而使我们的生命变得不完整。如果我们遵循某种固定的思想去教育孩子,也会减少孩子体验完整生命的机会,使孩子的生命变得有缺陷。另外,生命总是新鲜的和不可重复的,孩子的人生跟父母的人生不一样,不要让父母的生命体验和思想限制了孩子过一种有别于父母人生的可能性。

四是不羡慕、不嫉妒别人。一个人羡慕、嫉妒别人的生活,其实,在某种程度上是对自己人生存在的贬低和否定。当父母觉得自己的人生有缺陷和不足时,他们的心理就会处于受伤和不满足的状态,这种感受会传染给孩子,会影响孩子的自信心和

幸福感,让孩子也生活在失落和受伤的情绪之中。

五是尽量不生活在他人的阴影之下。父母要成为独立的自己,有自己的意义和价值追求,在思想上、生活上和工作上能够保持独立自主,拥有较大的自由空间,不大会被社会不良潮流、有问题的原生家庭和他人负面狭隘的观点所控制,能够按照自己的愿望和信念去生活与教育孩子。

每个人都要面对自己的缺陷和不足,但我们可以不让这种缺陷和不足影响到自己的心灵和行为。如果我们不被这种缺陷和不足影响,我们就能够过上一种完整的生活,并拥有一颗完整的心灵。父母的人生完整了,就为孩子拥有一个完整的人生奠定了坚实的基础,同时也为孩子的人生发展树立了一个可效仿的榜样。