

<<父母是孩子的镜子>>

图书基本信息

书名：<<父母是孩子的镜子>>

13位ISBN编号：9787508633206

10位ISBN编号：7508633202

出版时间：2012-6

出版时间：中信出版社

作者：许家华

页数：222

字数：137000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<父母是孩子的镜子>>

前言

作者序 生命中的复制现象你知道我们虽然看起来已经长大，且离开父母独立生活或拥有属于自己的家庭，但事实上却从未离开过原生家庭及家族的意识范畴和多重影响吗？

在这些影响下想要“秀”出真正的自己，就必须更彻底地了解自己和这些关系之间的联结。

越是能看清楚自己、真正认识自己的人，越能借助智慧与经验，主导命运，摆脱束缚，活出自在人生！

你知道自己总在生活中耳濡目染、不自觉地悄悄复制父母的一切吗？

这一切包含喜好、兴趣、脾气、价值观、审美观、人文素养、道德感，对于人、事、物的看法或见解，长相、外形，伴侣、婚姻、亲子、人际等情感关系，职业规划、投资理财、金钱财富，当然还有宗教信仰、生活、饮食、卫生习惯等方面，甚至是身体的健康状况与疾病问题……不妨安静下来给自己一个独处的空间，启动内心的力量，让它引领你跨越时空藩篱，再度经历自己的过去，开始找出引发你兴趣及攸关现在的每个症结点，以及彼此联结所产生的深远影响。

生命中的复制现象可能帮助人获得更美好的人生，却也可能阻碍人获得应有的幸福。

一般人可能认为人生中好的部分要靠自己的努力才能获得；而不够好的部分，虽然至今仍无法摆脱，却没想到是与生命的复制现象有关。

我们不能把多舛的命运完全归咎于原生家庭及复制父母的问题上，但我们必须承认它是很重要的一环。

通过这种方式找出问题，犹如镜面反射，你可以直接明了地知道“我怎么了？”

” “我到底是谁？”

” “我如何主导自己，让自己变得更好？”

” 而且总会有不错的成效。

如果自己受到原生家庭和父母的影响十分深远，那么，通过更深入地学习和了解，对于自己孩子的关系，一定也能够找到改善或者预防负面效应的方法。

孩子曾经受了自己哪些影响？

他的未来又会如何呢？

会拥有正面的具有创造力的人生，还是负面消极的人生？

这是全天下所有父母都想提早了解的。

通过自我心灵的觉察，你即将进入自己与上一代及下一代关系的联结、整理和重建之中，这正是一场心灵净化与进化工程的开始。

<<父母是孩子的镜子>>

内容概要

身为父母的你，真的长大了吗？

你知道自己总是不自觉悄悄复制父母的教养习惯吗？

进入婚姻、生养孩子、拥有自己的家庭，逐渐脱离父母的叙事轴线……我们看似创造了自己的生命故事，但生命中的复制现象，却也同时悄悄地启动了。这些从上一代承接而来的经验，是我们美好人生的奠基所在，却也很有可能成为我们人生中的阻碍，唯有终止负面的复制，才能活出更好的未来。

本书透过具体的剖析，带我们发现每个人都深受原生家庭的影响，自己总是在悄悄复制父母的情绪反应和教养习惯。

当我们愿意向内看时，我们会发现以往看不惯的孩子的言行，竟然起因于我们自己。

放下强烈的自我意识，倾听孩子的心声，才能营造正向的亲子关系。

<<父母是孩子的镜子>>

作者简介

许家华

台湾知名心灵专家/作家，关注家庭和谐，擅长情感、亲子关系的正面转化；数年来累积500多个家庭心灵辅导个案。

目前接受各大机关、团体、中小学邀约，不定期通过讲座、开办心灵课程、读书会以及心灵体验活动，分享心得和感悟。

<<父母是孩子的镜子>>

书籍目录

作者序 生命中的复制现象

引言 建立与承袭

Chapter 1 摸索

Unit 01 别让原生家庭形成你的教养坏定势！

Unit 02 从父母的情绪，窥见孩子的未来

委屈诉苦型的爸妈，容易教出“将别人的问题往自己身上揽”的孩子！

冷漠疏离型的爸妈，容易教出“对爱充满渴望和遗憾”的孩子！

过度溺爱型的爸妈，容易教出“易逃避问题，也比较依赖他人”的孩子！

朝令夕改型的爸妈，容易教出“易猜疑，特别在意别人看法和感觉”的孩子！
习惯否定型的爸妈，

容易教出“不能真正肯定自己及包容他人”的孩子！

人格分裂型的爸妈，容易教出“易自我批判和感到内疚”的孩子！

审判质问型的爸妈，容易教出“失去自尊和信心，创造力也被扼杀”的孩子！

训诫讲理型的爸妈，容易教出“不喜欢待在家，总是向往外在世界”的孩子！

暴力体罚型的爸妈，容易教出“行为较残酷，思想也较偏激”的孩子！

宣泄凌虐型的爸妈，容易教出“自暴自弃，伤害自己及他人”的孩子！

Unit 03 如何帮助自己摆脱原生家庭的负面影响？

Chapter 2 封闭

Unit 01 亲子问题，往往起因于原生家庭里那未被打开的症结

新移民家庭

单亲家庭

隔代教养

Chapter 3 矛盾

Unit 01 身为父母的我们，真的长大了吗？

老大的反叛心态

中间孩子的阳刚性格

老么的骄纵情绪

Unit 02 面对你的过去

拓展生命的视野

拿到原本就属于你的礼物

生活，就像一个大型游乐场

Chapter 4 接受与敞开

Unit 01 无法逃避的人际联结：亲子关系

<<父母是孩子的镜子>>

亲子关系的定义

只有去面对，问题才能不重复上演

后天的因素更重要

Unit 02 如何建立跟孩子的正常互动关系？

倾听孩子的想法和意见

提升彼此检视问题的能力

生命有热忱，没事难得倒

激发生命泉源的创造力

Chapter 5 宁静与觉知

Unit 01 勇敢的父母应该知道的真相

Unit 02 亲子关系的12个“为什么”

为什么孩子会做出令我意想不到的憾事？

为什么孩子总是达不到我的要求，把我气个半死？

为什么孩子总是跟我唱反调、不听话？

为什么孩子无法独立

为什么我会控制不住自己的情绪，对孩子严格管教？

为什么我总是怕孩子走失、被坏人抓走、发生意外？

为什么孩子的成绩总是不如人？

为什么我无法忍受孩子犯错？

为什么孩子总是与我不喜欢的朋友交往？

为什么孩子像陌生人、仇人般无法亲近？

为什么我的孩子沉迷于上网交友、在线游戏而无法自拔？

为什么孩子总是经常生病？

Chapter 6 爱与感恩

Unit 01 生病的可能不是身体，而是心

Unit 02 心灵辅导转化疾病的方法、步骤与应用

Unit 03 开启内心觉察的路径

Chapter 7 联结与分享

Unit 01 爱的进化论：拥抱自己，唤醒爱！

Unit 02 正面力量，在分享中流动

注释

<<父母是孩子的镜子>>

章节摘录

Chapter1 摸索爱是什么？

在含糊不清与好奇的摸索阶段，我们会经历：在痛彻心扉里体验，爱也在心痛里。

我们会经历：在彼此误解与扭曲的伤害里学习，爱也在伤害与被伤害里。

我们会经历：在刻骨铭心记忆的纠缠里，爱也刻骨铭心。

我们会经历：在挣扎、对抗，积极扭转的挫折里，爱也在每一次的挫折里。

因此，我们会承认自己在这个时期对爱的不了解，以及对爱的渴望！

Unit 1 别让原生家庭形成你的教养坏定势！

俗话说：“娶妻当看丈母娘，嫁人要看老公。

”因为结婚对象的性格通常和他（她）的家庭环境有着很大的关联。

还有另一句很有意思的话是这么说的：“夫妻躺在床上，其实不只两个人，而是6个人。

”大家可别胡思乱想了，这句话的意思是指一个家庭的组成除了夫妻俩，还包括夫妻双方各自的父母，“原生家庭”的影响是非常深远的，即便结婚之后并没有跟任何一方的父母住在一起。

“原生家庭”（family of origin）是指“一个人从小长大的家庭，至少包括自己、父母和祖父母三代人，在我们一生当中，它对我们的影响是最早、最有力，也是持续最久的”。

影响范围包含了居家环境、气氛、日常生活中的亲子互动、父母的情绪模式、处世态度、气质涵养、价值观……现在就请父母们先准备纸笔，把记忆中或脑海里浮现的铭印（详见书末注释）如实记录

。当你发现铭印大多来自父母的时候，请提醒自己安立在当下并且保持平静及理智，这样不但可以帮助自己接收到宇宙正面能量，也可以让自己的心灵更有正念与力量。

爱将逐渐地改善自己与上一代及下一代的关系，达到和谐共处。

本书将逐章逐步引导各位，解读上一代对于我们的教养模式是如何影响到我们与下一代的关系的。

前半部将从“原生家庭中父母的情绪模式”谈起，以达到了解自己、解码原生家庭对自己的影响的目的。

后半部从“自己的情绪模式”出发，带领大家看清孩子的情绪模式，以及我们会对孩子的未来造成什么影响。

Unit 02 从父母的情绪，窥见孩子的未来情绪是万病之源，如果父母亲情绪管理不当，会成为孩子成长过程中一个很大的干扰源。

为此，我把不同情绪类别的父母作以下归类，帮助大家更容易地觉察到自己在成长过程中内心所受到的伤害，同时也避免自己的情绪阻碍孩子的发展。

情绪反应大致分为“消极”、“积极”两大类，这两类还有更细致的区分，如：消极情绪反应包括委屈诉苦型、冷漠疏离型、过度溺爱型、朝令夕改型、习惯否定型；属于积极情绪反应的则有人格分裂型、审判质问型、训诫讲理型、暴力体罚型、宣泄凌虐型。

委屈诉苦型的爸妈，容易教出“将别人的问题往自己身上揽”的孩子！

如果父母属于这种类型，孩子会经常听见父母摇头叹气地说：“还不都是为了你们，我才会过得这么辛苦、这么累，你要是再不乖、不听话，我就不要你了！”

”“为了你，我每天都要辛苦工作，最近不景气，这个月又被老板减薪，快付不出学费了，你还不认真一点，快去念书，以后……我可是要靠你的！”

”“我现在心情很不好，你要懂事一点，多帮忙做家务事、照顾弟妹，不要再烦我……不要再增加我的烦恼了！”

”“你妈妈（爸爸）那么不负责任，今天又没回家……你怎么还有心情只顾打游戏，不知道以后该怎么办？”

（哭泣）我们怎么会这么可怜，老天爷真的很不公平……”这类型的父母或监护人通常经历过不和谐的婚姻或丧偶。

他们反而需要孩子体恤他们在人生中遇到的问题及情感上的需求，因此家中较大的男孩会成为代理父亲，女孩则会成为代理母亲。

<<父母是孩子的镜子>>

这种类型的孩子长大之后，总是觉得别人比自己还重要，他们比一般孩子更懂得察言观色，善解人意，因此也特别敏感、纤细，他们习惯细心观察、照顾周遭所有人的需求，看到别人快乐，就跟着感到快乐，看到别人难过，也会跟着难过不已。

他们会努力做一切事情，却只为了满足他人，为他人而存活。

拥有这种心态和做法的父母，容易使孩子产生愧疚和自责的错觉，认为自己必须和父母共同承担一切，甚至还会以为家庭发生的问题是因自己而起。

每当父母看到孩子如此懂事，协助承担家庭重担时，就会感到无比慰藉和安全。

孩子被迫变得比别的孩子成熟、懂事，这种情形不但剥夺了孩子原本该有的童真和自主性，也压抑了孩子的潜能和创造力。

孩子提早长大成为“假大人”，但他们对于生命体验不足，缺乏判断力，可能会作出不当选择并需要为此付出代价。

经受挫折打击的孩子会更加认同自己的坏命运是跟父母一样，早已注定，无法改变，于是架构出消极、悲苦、丧失自由意志的宿命人生观。

长期在这种家庭长大的孩子，经常考虑别人的需求和感受，过度热心付出却搞不清自己的角色定位或情感界线，经常因为可怜或同情心，将别人的问题往自己身上揽，不管自己的能力是否可及，对自己内心真正的需求视而不见，无法忠于自己。

他们对揽得起、扛得动的自然会感到自己责任已尽、有所交代，心也就安了；反之，若无法达到理想预期时，便会自责不已，加深自己的身心压力。

委屈诉苦型的父母总是习惯向孩子或身旁的亲人透露自己有多么不幸，是多么委屈、可怜。

当孩子直接或间接听到这些带着负面情绪的语言时，心中难免抱持着同情、注意和怜悯，此刻孩子也在不自觉中悄悄地将爱的能量流向了父母，短暂地满足了当时父母匮乏空虚的心。

这种现象对一个成长中的孩子来说是失衡的，偶尔因为能量缺乏，互相取暖其实是需要的，这也是人之常情，但父母若是长时间都这种状态，则会导致孩子的能量状态逐渐匮乏，影响孩子未来的人生发展，说穿了，这其实是一种长期消极、操控他人的心灵招数。

父母和孩子都应该通过学习，转换、释放过去的种种创伤，让心灵的力量往正向循环发展。

或聆听优美的音乐，读好书，持续地运动，接触大自然，与具有真知灼见的人交流，培养好的兴趣，加入良善的团体；或通过心灵成长、咨询、内省、静心呼吸、静坐等方式进行调节，都是非常有效的方法。

过度溺爱型的爸妈，容易教出“易逃避问题，也比较依赖他人”的孩子！

如果父母是属于这种类型，孩子会经常听见父母与他们这般对话：当外出的孩子表示已经穿了足够的防寒衣物，并且感觉温暖时，父母却神情紧张地要求着：“不行！

还是要多穿点儿，免得着凉！

这件外套还是带着吧！

”（非得要孩子把外套带着才行。

）孩子和朋友在外面吃完饭回家，肚子已经很饱，不想再吃时，父母的要求是：“再吃点儿！

快去！

快去！

这锅汤真的很有营养，我熬了大半天，帮你补一下！

”（非得看着孩子喝下滋补汤不可。

）孩子不经意地连打了两次喷嚏，一旁的父母紧张地说：“怎么了？

是不是感冒了？

（连忙找出感冒药，还把开水倒好拿过来）快点儿把药给吃了！

”（非得看着孩子把药吃了不可。

）每天早上起床，孩子都不整理床、叠被子，爸（妈）一边碎碎念叨着：“怎么搞的……房间那么乱！

被子也不叠！

”然后又习惯性地去帮忙打点、整理。

<<父母是孩子的镜子>>

这类型的父母经常会剥夺孩子学习独立的机会以及探索周围事物的能力。

他们对孩子的保护往往是出于对孩子的过度担心和关心。

总是担心、害怕孩子生病、受挫、不开心、不满意，因此会事先帮孩子打理好相关的事情，或等着帮孩子收拾残局。

表面上看起来，这种照顾、保护、溺爱的行为是充满爱与幸福的，但背后所传达的无形信息却是“不信任”和“不值得信任”。

这种让孩子失去自主能力并逐渐依赖父母的方式，能缓解父母内心那份害怕失去的感觉。

这类型父母用爱与软硬兼施的感性诉求，对孩子加以掌控，扭曲了爱。

这种教育方式向孩子持续透露着这样的信息：“孩子，你是不行的！”

所以我来帮你！

”或“孩子，你根本不会！”

还是我来做好了！

”让孩子成为在生活中无法独立自主、自处，只能从小事到大事都全盘交给父母来处理、决定的人。

衣来伸手，饭来张口，不会穿搭衣物，整理房间，连长大后的工作、择偶对象、理财投资……样样都要先听从父母的想法或意见。

原属独立个体的孩子，几乎不自觉也无能力摆脱这种亲子关系，无辜地被这类父母牢牢掌控！

在这种教养方式下长大的孩子，面对问题时总显得比一般人更依赖别人，胆小、退缩，缺乏临场应变力及应有的担当和责任感，容易逃避现实和问题，抗压性极低。

隔代教养或少子化家庭通常很难避免这类现象，毕竟这类孩子都是“集三千宠爱于一身”的，但过度保护和溺爱下导致的负面后果仍是父母不容小觑的。

父母若能及早检视这个问题的根源，看见自己内心对于失去的深层恐惧，帮助自己离开这种负面循环，才能让孩子活出真正的自己，还给孩子应有的生命主导权。

让孩子在正面的教养方式下获得和谐的爱与人生，这才是为人父母的圆满人生，不是吗？

更何况生命是一种有来有去的自然现象，对于孩子，父母是迟早得学会放手的，既然是迟早的事，我相信智慧的父母一定会选择提早领会这些人生大事，让亲子关系升华，与孩子彼此都能心安无碍。

朝令夕改型的爸妈，容易教出“易猜疑，特别在意别人看法和感觉”的孩子！

这类型的父母对孩子的态度和管教方式朝令夕改，心情好的时候是这样，不好的时候又是另一个样，重点是——没人知道他下一刻会怎样！

想法做法总是跟随情绪的起伏变化，就像天上的云变幻莫测，让孩子难以捉摸父母到底是怎么了，到底发生了什么事，接下来又会发生什么事？

由于父母的情绪不稳定，传达的信息无法贯彻始终，欠缺一致性，孩子亦无法具体、清楚地了解父母，因此容易产生内心的困惑和错乱，以至于当他们在面对父母的教导或生活上的规范时，总显得不知所措、无所适从。

每个人都难免会经历情绪失衡、处于低潮或充满负面情绪的状况，但这类型的父母除了自己缺乏准则，还会将不良情绪传染给不相关的孩子，导致孩子以为是自己不好或做错事才会使父母难过或生气。长期接受这种多重信息的孩子，在得不到父母对事情的合理交代和具体说明时，经常靠自己胡猜瞎猜来获得对问题的非理智解答。

这种“想太多”的习性作祟，会造成孩子的焦虑与不安。

因此，他们无法真正信任自己，信任别人，容易对许多单纯的事情产生猜疑，也特别在意别人对他的看法和感觉，为他人而活，失去自己。

举个常见的例子：爸爸今天心情特别好，开心地对孩子说：“赶快把功课做完，我带你去外头逛逛。”

”等到孩子努力把功课赶完时，坐在计算机前的爸爸却说：“算了！”

还是改天吧！

现在有点儿晚了，我有点儿累，不想逛了！

”于是大失所望的孩子很不服气，还是坚持之前爸爸说过的话，要爸爸履行诺言，带他去外头逛逛。

情绪焦虑的孩子这下子惹恼了爸爸，爸爸瞪着眼睛对孩子气呼呼地吼着：“吵什么吵？”

难道你听不懂吗？

<<父母是孩子的镜子>>

跟你说改天就是改天，你如果再吵、再闹，就给我试试看！

”这时，纵使孩子内心感到委屈、不甘，却也不敢再对爸爸提要求了。

原本是家长对孩子食言，最后却演变成孩子大吵大闹、不乖、不听话，这样的事件之所以会发生，是因为家长完全忽略了整体事件里的因果关联。

这类教养方式下成长的孩子在以后会将父母所说的话自动打折，对人性逐渐地感到失望。

案例中的孩子也可能加深“我是一个不乖、不听话的孩子”的错误认定，很可能原本一点儿都不坏的孩子，在这样经常性的错乱误导下，真的变了一个样，然后父母再也无力管理。

因为孩子把父母所说的话都当成耳边风，不再听从、信任，长期下来导致亲子关系不良。

在我们的日常生活中，这样的事件层出不穷，父母本身并没有意识到这类问题所产生的不良后果有多么深远。

在这里我想要传达的重点是，并非父母不能适时调整或改变计划，凡事都必须一诺千金，而是要学会如何清楚、明确地表达，确定孩子非常清楚你的想法，不要随便找个理由搪塞孩子，因为孩子的心可以感受得到。

要尽量要求自己做到言出必行，对于自己没有把握做到的事情，绝对不要信口开河。

另外，当父母情绪不佳或感到有压力时，要平心静气地向孩子说明：“孩子，不是因为你的问题或你做错、说错什么，而是爸爸（妈妈）现在的心情不太好，所以讲起话来才会那么不高兴或生气。

”这样可以让孩子清楚父母怎么了，而不会把他自己的情绪和父母的都混淆了，负面的情绪也能就此打住。

Chapter4 接受与敞开心是什么？

在接受与敞开的跃跃欲试阶段……我们会经历：在吸入与呼出空气中，爱流向心里。

我们会经历：在哭泣与欢笑中，爱流向心里。

我们会经历：在寒冷与温暖中，爱流向心里。

我们会经历：在批评与赏识中，爱流向心里。

因此，我们会承认自己已经拥有爱的眷顾了！

Unit 02 如何建立跟孩子的正常互动关系？

这几年，大家对关于中小学的攻击事件、帮派暴力问题、少女被男网友带走多日未归、青少年吸毒或从事性交易的报道时有耳闻。

伤害事件相关者的年龄似乎有降低的趋势，这些问题是不是从亲子问题衍生而来呢？

身为父母的我们可以为自己或社会做些什么呢？

走入婚姻以前，我们对于自我生命的学习和体验是最重要的课题；走入婚姻以后，就不只是对自己，还得对伴侣及整个家庭的成员付出。

这个逻辑并不难懂，先从爱自己开始做起，再爱家人，逐渐地拓展到爱朋友、爱同事、爱亲戚朋友，甚至是爱全人类。

拓展自己的正能量，有助于人类全体意识的提升。

亲子关系只在自我层面之上，对于生命能量的拓展而言仅处于根基阶层，这好比盖一栋摩天大楼，地基的深度和稳扎稳打的过程才是关键。

建立和追求良好的亲子关系，比建立或追求任何一项身外之物都来得重要。

即使你无法以此设为优先级，也请你将其与其他重要的事并重，或试着重视。

三字经里说：“养不教，父之过！”

”正道出父母的教育对孩子的重要性，也告诫我们：孩子未来若产生有偏差的思想或行为，也许都是父母的罪过所致！

我想，养育孩子不仅仅是提供孩子吃、住、穿、用的物质所需而已，还应该要融合父母在人生经验上所学到的部分，加以反省、修正、整合，运用内化之后的智能，陪伴、引导孩子稳健地走在人生大道上。

这种境界才是我们该追求、向往的。

教养问题从眼前看，关乎孩子的未来发展；从长远看，则足以影响社会、国家的文化传承，甚至是人类全体文明发展的兴衰。

<<父母是孩子的镜子>>

教养问题是需要深耕和持之以恒的，不该因为孩子年龄的增长而停止，不同年龄的孩子会产生不同的问题，都是身为父母必须留意和面对的。

几个月前我看见朋友在脸谱网（Facebook）上上传的一段影片，记录着一位叫赖桑的人，他不惧辛苦、不间断地植栽百年、千年大树，为保护生态环境而努力。

这些高龄的树种相对于人类的寿命而言，几乎只是婴儿阶段。

我想，赖桑也许不能看见它长大，但是他懂得把握时间做对的事情。

事实上，当他种下培育的“因”时，心中已经看见茂密森林的“果”了。

这让我想起另一个类似的故事：墨西哥市交响乐团的低音大提琴手说过，最精致的乐器是用经年累月自然风干的木材所制成的。

首先得花上80年之久，等待木材的完全风干；另外还得再弹奏80年，乐器才能呈现出最佳的音色。

因此，制作乐器的工匠无法在他的有生之年听见自己制造的大提琴所发出的最佳音色。

这两个案例刚好可以用来类比深耕亲子关系，有时候一些方法不见得能在短时间奏效，但身为父母的我们，都必须以远见看待此事，事实上，当我们对孩子种下培育的“因”时，心中已经看见子子孙孙的“果”了。

倾听孩子的想法和意见想了解孩子的意见或想法时，父母首先要给孩子表达的机会，协助引导孩子在适当时机勇敢表达自己的意见和想法。

当孩子表达时，先不要急着下结论，更不要直接就否定，记得要让孩子完整表达他所想表达的，即使孩子的表达能力不佳，都要耐心倾听，必要时还要从旁协助。

父母可以细心观察孩子表达时的肢体语言和情绪，当孩子认真表达时，要以柔和且专注的眼神作为回应，这样可以帮助孩子更有信心地表现自己以及把话说完整。

孩子表达自我想法的过程中，父母的心态与孩子是否愿意真实地展露自己息息相关。

如果孩子所表达的内容是正面的、情绪也是正面的，父母应该给予及时的鼓励、赞赏，即使只是竖起大拇指或含蓄地点点头，孩子都能感到被认同和肯定。

孩子表达的内容如果很负面、情绪也很负面，表示他心中有了委屈、愤怒或不平衡，父母在倾听的过程可以拍拍孩子的肩，握着他的手，或把身体向他靠近一点。

这些动作可以软化孩子的心，即使他拒绝接受你对他的好，你都可以默默地继续倾听他所表达的内容，这样的示意绝对比不理睬要来得好。

你也可以真诚地回应孩子“我了解”，或“我了解你的感受”，这类听起来很窝心的话，但前提是一——你真的能感同身受孩子所表达的内容，否则反而会令人感到做作、反感。

当孩子感受到父母的了解与支持时，不满的情绪便有了个出口，这也是转换、释放情绪的好方法。

即使孩子的表达让你感到含糊、荒唐、不合逻辑、无法理解或认同，也要耐心倾听。

试着学习科学家们在研究不同生命物种时的态度和精神。

要用如海洋般的包容力、坚定的毅力、细微的观察力，甚至配合影、音、文字的记录，逐渐融入孩子的生命，了解孩子为何存在这类想法。

不管孩子的表达有多么失控，父母都需要沉着、冷静，如果父母发现自己很可能情绪也会跟着失控，可以做几次深呼吸，平复一下情绪，然后开始想孩子平静、懂事时的样子，并且在心里默默地对他说：“对不起！

我爱你！

”一直到觉得说的次数差不多了，场面比较平和为止。

“对不起”是为了转变这种负面关系而发自内心地忏悔，并不是针对谁对或谁错的问题。

处在负面状态的时候，更不适合谈谁对谁错，因为没有人愿意当那个错的人，若为了抢当对的一方，反而会引发双方关系恶化。

“我爱你”，是改善这种负面状态的正面力量，也是滋养双方心灵的粮食。

人的内心如果获得了满足，情绪自然逐渐稳定。

这个方法也是我在辅导个案时经常使用的，效果也都很正面、具体。

与这个心灵法则有关的内容说明，各位父母如果有兴趣，可以参考《零极限》这本书。

懂得放下强烈自我意识的父母，才能真正接近孩子、了解孩子。

<<父母是孩子的镜子>>

因为愿意了解，才懂得倾听孩子的意见和想法，通过孩子的表达，父母不难发现亲子关系网络里的渠道状况，以便对症下药，进行维护或疏通。

不论是自己来处理问题，还是和亲朋好友讨论或请专家协助，都会对亲子关系有正面帮助。

千万别对孩子这么说……你怎么那么笨，到底会不会表达？

说什么？

听不清楚！

听不懂！

乱说，胡说八道！

你就只会说这些吗？

还有没有？

到底说完没？

我还有很多事要做，没时间听你说下去了！

快！

快！

说快点儿！

你不要跟我说这些，去跟你妈（爸）说，跟我说没用！

你可以试着这样说……试试看，你可以尽量表达！

请把刚才说的话再仔细说一次。

这样哦，谢谢你跟我说这些！

还有想要表达的吗？

嗯！

我很想听你说，可是现在还不行，你愿意给我几分钟把手边的事处理好吗？

告个段落，就可以好好听你说话了！

我了解，谢谢你告诉我！

我会再找时间跟你妈（爸）说！

Chapter5 宁静与觉知爱是什么？

在宁静与觉知的平静阶段……我们会经历：在身体与心灵中，爱驻在心里。

我们会经历：在花草与树木中，爱驻在心里。

我们会经历：在风雪与阳光中，爱驻在心里。

我们会经历：在黑暗与光明中，爱驻在心里。

因此，我们会承认自己和爱的关系是难分难离！

Unit 01 勇敢的父母应该知道的真相孩子的现状 = 父母的内在投射。

先承认自身问题，你才会开始进入关系的转化阶段。

人的心灵都是互通的，越是柔软、敞开，就越能达成良性的沟通 and 交流。

孩子的现状等于父母的内在投射——这个心灵的法则其实很简单。

以“为什么，孩子总是跟我唱反调、不听话”为例，当你“想要摆脱与孩子的沟通障碍”时你必须先承认，身为家长的自己本身其实是不善言辞的。

先别急着知道这样做会有什么效果，只要持续用这种态度面对自己和孩子，就会有很大的进步。

你不一定需要以开口的方式说出真相，虽然向对方说出真相会是最有效的。

有时候父母们免不了会难以开口，觉得尊严不保，其实“向晚辈认错”是需要具备相当程度的内在修养才做得到的。

初次运用的父母只要先有这个心理准备，多做练习就可以了。

你可以想着孩子的样子，默默地说给自己听。

即使你没有面对着孩子向他说出口，孩子也能感受到，改变已经进入潜移默化中。

此外，作为父母的你也要以身作则，教给孩子面对这类状况时的处理态度。

孩子通过耳濡目染的学习以后，不久的将来他们也会用此方式来对待父母以及其他人。

负面的结果和情绪都会经由心灵不断地转化，父母和孩子心里原有的负担也会逐渐减少。

<<父母是孩子的镜子>>

最后不论是父母或孩子，都不会再有什么芥蒂了，亲子关系可以渐渐进入真正的和谐状态，接下来相处和互动的重点就要放在当下了！

愿意承认错误是友好的开始，更是一种善意的表态。

这个方法的使用对象并不局限在你和孩子之间，假设你与某位同事的理念不同，双方都强烈捍卫自己的理念时，除了言语的冲突以外，恐怕连肢体的冲突都会发生，情况有可能会越演越烈，结局可能会朝负面发展。

如果你学会了运用心灵法则，在和同事言语冲突发生之初，即使是在措辞强烈的情形下，你都可以做情绪的主人，转换情绪，跟同事说：“我必须先承认自己是不善言辞的！”

接下来你什么话都不需要再说，只做你该做的事。

我相信，那位同事的情绪一定也会因此平静下来。

没错，是自己措辞不够好，才让人有机会以不好的方式回应自己。

对于这点我们必须有勇气承认，未来才能在与他人沟通上更顺畅，才不会在人生中多遇上一个小人。

生命里，多个小人，就会多一道阻碍自己的墙；相反地，多个贵人，就会多条路走。

这位同事会是你生命中的贵人或小人，就看你在当下有没有用对方法了。

再说，彼此若没有转化不舒服的感觉，就算事情过了再久，彼此的心结都不能解开，见面时的不自在和尴尬会影响上班时的心情。

Unit 02 亲子关系的12个“为什么”如果你对于——为何这些问题都把矛头指向父母？

难道都是父母的错？

都不是孩子的错？

为什么总是要父母学习，而不是孩子呢？

——这些类似的问题有所质疑的话，以下是我在许多辅导经验里发现的答案，希望能给父母的你提供参考。

父母内心会有这些声音其实是正常的，因为我也为人母，我可以完全地了解身为父母的辛苦和心情。有太多父母是因为在亲子关系中受到极大的挫折和打击，爱孩子、为孩子付出却换不回对等的回应和爱，于是失望、绝望的创伤和阴影占据了整个人、整颗心，才造成不敢、不想再付出的结果。

但其实说穿了，只是因为父母害怕一再受挫，才会避免碰触这类的议题。

亲子关系的高分绝对是通过亲子双方共同努力才能获得的，能够一起加油当然最好，分阶段进行、各自努力也不错。

不管是哪一方先努力，都能为彼此加分；没有谁吃亏、谁占便宜的情况，也没任何面子、“里子”的问题，更不要害怕失败。

你所付出的是正面的力量，最后也会获得正面的回应；付出的是负面的力量，最后也会获得负面的回应，这是大家所熟悉的吸引力法则。

在这样的机制下，我们都有权利选择怎么做会更好！

为什么孩子会做出令我意想不到的憾事？

想要摆脱对孩子的控制，父母必须承认自己本身缺乏安全感！

循着故事，我们来到了问题核心吴妈妈是单亲母亲，她一手拉扯唯一的儿子新丰长大。

儿子在成长过程中还算顺利，学习成绩中等，除了小时候身体的抵抗力比较差、容易感冒之外，其他的都还好。

即使在青少年叛逆期，新丰也能体恤母亲的苦心。

他会利用课余到快餐店打工，赚取自己的零用钱，避免增加母亲的负担，虽然他的家境还算不错；晚上跟朋友出去玩儿，也会跟母亲保持联络，让她知道他在哪里、跟谁在一起、什么时候回到家；不管玩儿到多晚也一定会回家，不在外头过夜——这是他以前就跟母亲约法三章的事，一直以来他也都努力遵守着。

大学毕业后的新丰在工作场合结识了生平的第一个女友，交往两个多月，双方感觉都不错，新丰也时常开心地向母亲提起有关女友的种种。

只是母亲对此话题好像不感兴趣，甚至用略带批评的口吻说：“那女孩太瘦了，身体恐怕不健康，你们都还太年轻，不适合谈恋爱！”

<<父母是孩子的镜子>>

”有了几次类似的经验以后，新丰就尽量不跟母亲谈私人的情感问题。

吴妈妈总是细心呵护着新丰，把他的房间布置得很有品位，衣物整理得井然有序，就连儿子上哪家发廊、预约哪位设计师也包办了。

即使现在新丰都36岁了，他仍像个大孩子般，依附着母亲而活，而他的同学、朋友早已结婚生子了。近几年，在亲朋好友不断的提醒下，吴妈妈也替新丰感到忧心，担心他是不是有什么问题才迟迟不婚，都这么大了，却连个交往对象都没有。

也许是受一般中国人的传统观念驱使，随着岁月的增长，吴妈妈越来越担心儿子没有子嗣。

她通过各种渠道，包括接受心灵咨询、辅导寻求协助。

接受了几个小时的引导之后，她终于发现自己内心有一股强大的念力，竟然时刻掌控着新丰。

打从吴妈妈的早年婚变，先生因为有了外遇而抛下她们母子开始，吴妈妈把未上小学、年幼的新丰当成了人生唯一的希望。

有好几次她几乎都快自杀，如果不是新丰稚幼、惹人怜爱的样子一再将她唤回，她早就不在这个人世了。

她将心里那份不舍留下孩子的情感，化成了“永远要陪着新丰”的人生约定。

除了将这个近30年的深刻约定一直印在心底以外，吴妈妈因为害怕再度失去身边的挚爱，内心充满了不安全感，这造成她对新丰过度用心，几乎是全面掌控。

儿子无法找到伴侣，与吴妈妈害怕他会抛下自己是有直接关联的。

吴妈妈通过一次又一次地直面自己，勇敢地转换了内心的恐惧和不安全感，经过对亲子关系的了解和学习，她明白了自己的改变足以影响孩子的道理。

对于而后该如何鼓励孩子择偶及成家，她也有了正面的想法与做法。

她了解放下掌控的心、信任孩子才是现在应该为自己和孩子做的，孩子应该获得属于他自己的幸福人生，而这对于天底下的父母而言，才是真正值得期待的。

心灵的钥匙在缺乏安全感的负面情绪里，隐藏着人们过去的创伤经验，大多与身边亲密的人的离开与去世有关。

缺乏安全感的情绪也会互相复制与渲染，你可以想象一个人溺水时的情境：在缺乏安全感的情况下，只想拼命乱抓，一艘船、一个人、一个救生圈，甚至是无法承载其重量的浮木，一旦被抓住，都会被视为救命的希望。

被紧抓不放的对象，也会感觉“溺水者”不安及恐惧的情绪，如果他（她）长时间被这种情结束缚，一定会造成两种极端的人格现象。

一种是采取积极做法，想尽办法挣脱。

选择挣脱方式的孩子会变得很叛逆，不为父母所掌控，也很容易惹出各种事端，让父母感觉有如陷入另一次溺水般，饱受不安全感与恐惧之苦。

另一种如同故事中的孩子新丰一样，选择消极的方式，配合、顺从母亲的一切安排，这是一种放弃追求自我而去迎合他人的方式。

这种方式对于孩子本身是很不公平的，日子久了这样的孩子会逐渐形成意志消沉、胆怯、懦弱的性格，失去原有的生命动力。

父母应该勇于发现自己心中的不安全感，并观察它是如何起作用、如何影响着自己的人生的，在每次感觉到心中不安全感来临时，告诉自己，提醒自己，现在的自己已经不一样了，不需要再以过去的负面感受作为对自己的提醒。

虽然这个方法不一定在短时间内立即有效，但经过长时间的内在审视、心性修炼，亲子关系一定会有很不错的改善！

平时，你可以通过以下方法，觉察心中的不安全感的原因，进而减轻它的作用力，以及摆脱对孩子的掌控欲：.不安全感来时，先静下心来，别否认自己的害怕情绪，并问问自己：我在怕什么？

.想想看：我的害怕，和过去的经验有什么关联？

例如和父母、和另一半之间的互动如何？

这样的害怕，对我和孩子之间会有什么影响？

.在心中不断告诉自己：这些都过去了，不再能够影响我，我有能力面对这些不安全感，并且减轻它

<<父母是孩子的镜子>>

、转化它。

. 当对孩子的掌控欲升起时，先停下脚步，问问自己：这么做是对孩子好，还是只为了自己好？

<<父母是孩子的镜子>>

媒体关注与评论

每一个原生家庭的教育，都有形、无形地影响着下一代孩子的成长。

孩子除了需要更多爱之外，更需要父母给予他们正确的教养。

这本书就提供给父母与孩子更好更亲密的互动方式。

——亲子教养作家、《没有边界的教室》作者 沈佳慧 “ 孩子的现状是父母的内在投射 ” ，若父母愿意时时注意自己的情绪，亲子关系便能转化。

我们见到的世界只是自己 “ 内心 ” 的反映；在心情开朗时，见到的人都 “ 友善亲切 ” ；在心情烦躁时，碰上的人仿佛都面目可憎。

所以无疑的是，父母的一言一行是孩子最大的身教。

——《幸福妈咪的280天》作者 奈奈子这本书提醒我 “ 孩子是父母的镜子 ” ，不仅身体有父母赋予的DNA，心理的喜怒哀乐则更是教养型塑而成；当孩子如实反映来自父母的优缺点，优点可以自豪，但是若不想让性格里的缺点变成 “ 世袭 ” ，在管教孩子之前，应该要多自省。

——文字工作者 林正文

<<父母是孩子的镜子>>

编辑推荐

《父母是孩子的镜子》是妈妈的第一本心灵教养书。
蝉联台湾金石堂网站亲子教育畅销榜。
为什么任何方法都试过了，孩子就是不听话？
那很有可能是因为，你忽略了“原生家庭”对教养的影响！
想要搞定孩子？
当然要先搞懂自己！

<<父母是孩子的镜子>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>