

<<陪孩子一起成长>>

图书基本信息

书名：<<陪孩子一起成长>>

13位ISBN编号：9787534141928

10位ISBN编号：7534141923

出版时间：2011-8

出版时间：浙江科技

作者：韩奇娟

页数：175

译者：金京锋

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>

## &lt;&lt;陪孩子一起成长&gt;&gt;

## 前言

有一位女士，因为婆媳关系日益恶化，夫妻之间的隔阂也越来越严重，所以找到了我们的心理咨询工作室。

她有各式各样的问题，但最让我印象深刻的是她对生孩子的看法。

虽然我没说过一定要生孩子，可她还是很激动地阐述着她的“孩子无用论”，与我讨论着生孩子的种种弊端。

当时这位女士最大的问题就是避孕，而从她所说的情况中，我大致可以判断公婆和丈夫对这个问题的忍耐度已经达到了极限。

有意思的是，她说她也不是一定要孩子，只是还没做好准备。

但是，她没法确切地说出所谓的“准备”到底是什么。

而且，刚开始她说自己的童年没有什么问题，但随着谈话的深入，她开始不断地强调自己曾经是个“可怜的孩子”。

她透露说，小时候她和爸爸妈妈分别住在三个不同的房间里，而且都是紧闭着房门，各自互不干扰。

妈妈的房间里经常传来法国香颂或者古典音乐的声音，而她则经常把自己关在房间里看书或者画画。她说，有一次她去朋友家玩，看到朋友家的房门都是敞开着的，心里受到了不小的冲击，感觉这家怪怪的。

事实上，她的话对我来说也是个冲击。

从她的描述中，我发现她小时候就像个“向日葵”，极力想向妈妈这个“太阳”看齐；而长大以后，当自己也将变成“太阳”时，她就会过分担忧“向日葵”对自己的看法。

这也是顺理成章的事情。

她所谓的“孩子无用论”，其核心内容就是：孩子很烦，不仅浪费钱，而且还浪费父母的时间。

我猜想，她小时候很可能就认为自己对父母来说是个“无用”的孩子。

在父母眼里，她从来就不是“宝贝”或者天赐的“礼物”。

这样的感觉，在她自己即将为人母的时候，成了她难以逾越的障碍。

这个案例多少有点荒唐，但却能让我们看到父母的形象是如何深刻地影响着孩子的生活。

来到我们工作室的有各式各样的人，他们有着各式各样的问题，但他们都有一个共同点，那就是没法正确地认识自我。

我个人认为，心理方面的问题归根结底就是个习惯问题。

换句话说，只要改变了习惯，问题就能得到解决。

当然，为了改变习惯，我们首先要了解问题出在哪里，问题的根结是什么。

如果对问题没有深刻的认识，改变习惯只能是个空洞的口号，最终还是失败。

所谓的“认识自我”，是一种深刻的理解，这不仅需要我们了解现在的自己，还要了解过去的自己。

而在“过去的自己”中，就不可避免地会出现父母的形象。

在我们的人格形成时，陪伴在左右的就是我们的父母。

如果我们没法理解父母，也就没法理解童年时的自己；而如果没有童年的自己，也就不会有现在的自己。

所以，一旦走入了我们的工作室，就免不了会聊到很多关于父母的话题。

本书中，我用了很多篇幅来描述父母是如何对待孩子的，这不仅能让我们回忆一下父母是如何养育我们的，而且也能让我们审视一下自己当父母的时候有没有什么不当之处。

读者朋友们会发现，这两者之间其实有着惊人的相似之处。

我认为，“好的养育”由三个方面构成，这三个方面是完美地融合在一起的。

第一，是物质及身体方面的养育，就是为孩子提供充足的衣食住行条件，并为孩子创造一个身体安全不受任何威胁的环境。

第二，是情绪及心理方面的养育，就是给孩子温暖的爱，让孩子培养自我、自信及渡过难关的勇气。

## <<陪孩子一起成长>>

。第三，是社会及道德方面的养育，就是让孩子懂得判断是非对错，并拥有限制或延缓欲望的自我控制能力。

反过来，上述三项中的任何一项缺失，我们就可以认为是“不好的养育”。

其实，像这样一项一项地罗列出来，就会发现这些其实都是理所当然的，而且也是很容易做到的。但是，为什么养育孩子会成为一些父母的难题呢？

有些人会说，可能是因为孩子天生的气质和个性有问题。

当然，我也不否认这些会有所影响，但是请记住，所谓的“养育”，就是要父母们克服孩子的客观条件。

不会有哪个父母会因为孩子的生理特性或问题而放弃对孩子的养育，或者只想尽到部分责任。

如果把孩子的气质和特性等客观条件放到一边，那么剩下的就完全是父母的心理健康问题了。

心理不健康其实是个范畴很广的概念，比如，父母有可能对自己所从事的事业缺乏成就感，或者人际关系上有问题，或者夫妻关系不和谐，或因婆媳关系而倍感压力，等等；也有可能是因为父母在经济上与人攀比，或因学历问题而感到自卑，并希望通过孩子来挽回不如意的局面……坦率地讲，在这些情况下，理性和健康地养育孩子是不可能的。

养育孩子的过程可以说是最典型的人格与人格的碰撞。

正因为这个过程是非常漫长的，所以没有人可以一直伪装下去，只能以真实的面目出现。

在孩子面前，父母一定会“原形毕露”。

人们常说，只有生养过孩子的人才能真正长大，可能就是这个道理。

父母如果对自己没有足够的了解，就会在与子女的关系中碰到各种问题，同时也会让孩子经历更多的愤怒、失望和挫折。

所以，为了养育好孩子，父母首先应该了解自己。

比起外在的种种细节，我认为父母内心的健康对养育孩子更为重要。

如果父母整理好自己的内心，即使在外在表现上有所差异，也不会造成太大的问题。

如果父母对自己的人生比较满意，脑子里没有太多的纠葛，就能成为很好的养育者。

从某个角度来讲，养育孩子就是一个自然而然的过程。

我希望，各位父母可以通过这本书更好地理解并整理好内在的自我，不再让自己的问题影响到孩子的养育过程。

韩奇娟 2006年12月 于大峙洞

## <<陪孩子一起成长>>

### 内容概要

《别让你的坏习惯毁了孩子》由韩奇娟编著，是“陪孩子一起成长”系列之一。

《别让你的坏习惯毁了孩子》讲述了：  
过度保护的父母，喜怒无常的父母，冷漠的父母，自我牺牲的父母，控制欲强的父母，打孩子的父母  
……  
各式各样的问题父母造就了各式各样的问题孩子。  
父母只有认清自己性格中的弱点，并寻找力量来化解，才能赋予孩子幸福的一生。

## <<陪孩子一起成长>>

### 作者简介

韩奇娟，曾在韩国梨花女子大学攻读心理学，在高丽大学获临床心理学硕士及博士学位，此后，在美国亚太咨询治疗中心（APCTC）完成博士后课程并进行临床心理学实习。

曾担任韩国首尔西济医院临床心理科科长及韩国国家电视大学研究员，现任高丽大学学生生活研究所下属的好缘心理咨询诊所（[www.hoyunclinic.co.kr](http://www.hoyunclinic.co.kr)）法人。

著有《愤怒的自我管理》、《享受人生低谷及转折》等书籍。

## <<陪孩子一起成长>>

### 书籍目录

#### 第一章 我为什么会对孩子发火

哭闹的孩子

“请认可我”

“我也想成为重要人物”

生气的妈妈

“妈妈生气了”

孩子与我有某种特别的联系

化解传代的愤怒

在生气的瞬间控制住自己

#### 第二章 父母的性格决定孩子的一生

过度保护的父母和他们的孩子

“别人也是这样”

过度保护会让孩子产生无能感

万一做错了怎么办

喜怒无常的父母和他们的孩子

“摸不透妈妈的心思”

看看自己是不是杰克和海德

以自我为中心的家长会害了孩子

“我这么做是为了我自己吗”

冷漠的父母和他们的孩子

无法表达情感的人们

“总有一天亲生妈妈会出现的”

“表达情感，到底要怎么做呢”

自我牺牲的父母和他们的孩子

“我活着就是为了你们”

“我不想做拖累孩子的妈妈”

孩子像个小大人

控制欲强的父母和他们的孩子

强权的父母

“妈妈事事都要检查，我怕她”

他们是不是怕孩子有自信

父母应该放权给孩子

过度的控制会滋生依赖感

打孩子的父母和他们的孩子

什么叫虐待

打孩子的父母有三个特征

没法得到孩子的谅解

#### 第三章 父母不是神

阴晴不定、我行我素的父母

只会欺负孩子的父母

“他们可能也是不得已”

优秀的父母和不够优秀的父母

不评判父母是做子女的天职吗

“我就该挨罚”

孩子的经验来自父母

## <<陪孩子一起成长>>

优秀的父母和不够优秀的父母之间的差异

改写人生剧本

“我小时候妈妈是什么样的”

终止传代的“危险”养育

第四章 父母的记忆可能会伤害孩子

父母是问题的根源

记忆的力量

创伤的奇袭

记忆可以支配人生

非陈述性记忆与陈述性记忆

非陈述性记忆在作怪

父母与孩子的枷锁

让父母称心

“你就这样，做不好任何事情”

不相信自己，也没法相信别人

我到底为什么会发火

对过往记忆的执念

郁积的情绪需要化解

第五章 父母要成为孩子的坚强后盾

成功的养育

养育情绪稳定的孩子

父母是孩子的“镜子”

孩子从父母这面“镜子”中认识自己

响应孩子的情绪

世上最好的“镜子”是父母

修复与孩子的关系

父母与子女有必要修复关系吗

第一阶段：与孩子保持距离

第二阶段：修复关系需要时间

第三阶段：找到适合孩子的和解方式

第四阶段：主动与孩子和解

养育的核心是设定界限

教孩子判断“可以”和“不可以”

在出现问题之前设定界限

理解孩子的负面情感

做灵活的父母

关注孩子的内心

活在现在

父母的一贯性和灵活性

放开孩子

这个年纪本该如此

第六章 为了孩子的幸福，父母该做些什么

先审视自己的人生

扭曲的小插曲会毁了整个人生

包容创伤，正确对待情绪

童年的创伤会郁积

情感也是感觉

<<陪孩子一起成长>>

“ 我现在的感情正常吗 ”  
用感觉熟悉感情  
包容童年的伤痕  
情感和行为截然不同  
养育是一种习惯  
重新培养习惯  
不要用自己的习惯养育孩子  
幸福不是突如其来的  
世上没有完美的父母  
“ 孩子所有的问题都是我的错吗 ”  
信任是关键  
养育就是为孩子打造后盾的过程  
养育孩子是成长和挑战的机会  
后记



## &lt;&lt;陪孩子一起成长&gt;&gt;

## 章节摘录

冷漠的父母和他们的孩子 从我们的直观感受来说，一旦听到孩子的家长冷漠，马上就会想到父亲身上。

如果是母亲冷漠，就很难让人理解了。

如果有人以为世界上所有的母亲都会为了孩子赴汤蹈火，那肯定是个天大的误会。

既不是外人，也不是继母，但的确有很多母亲对自己的孩子表现得很冷漠，这些母亲可能会破坏我们所熟悉的慈母形象。

有些人从社会和文化角度解读所谓的“母爱”，认为母爱是一种行为学习的产物。

也就是说，包含在母爱之中的种种母性的行为，并不是女性与生俱来的，也不是生下孩子的瞬间产生的，而是后天学来的。

有许多证据可以证明，母爱并不是女性的本能。

无法表达情感的人们 冷漠的父母对子女表达爱意的方式非常枯燥。

他们会给孩子穿衣服、洗澡、喂饭，但是很少给予温暖的拥抱，也不会用语言鼓励孩子。

与孩子的身体接触会让他们感到不安，所以一般的身体接触都会显得生硬。

让他们说“小公主”“小王子”之类的词，他们会觉得很丢人，说得严重一点，他们会觉得很浅薄。他们从来不说这样的词，甚至连平时对孩子说赞扬的话都很困难；就算真的说出来了，也会很奇怪地变成嘲讽的口气。

他们对开玩笑也很生疏，而且不会明确地表达自己的感情和想法。

但是，这不意味着他们是坏人。

他们只是不能给人一种亲切的感觉，不仅是对子女，对其他人也是如此。

表面看起来他们冰冷、枯燥而坚硬，但是他们的内心却很脆弱，很容易受伤。

所以他们很容易患抑郁症。

“总有一天亲生妈妈会出现的” 希秀今年已经三十好几了，但是一直嫁不出去。

她的外貌出众、学历高，而且工作也很好，但是已经没有人愿意给她介绍对象了，最后只能到婚姻介绍所去。

实际上，问题并不出在她本人身上，而是在她的母亲身上。

在她的记忆中，母亲从来就没有操心过她的婚事。

到了适婚年龄，希秀的妈妈从来没有托人给她安排过相亲。

有时候，她与朋友介绍的对象相处得不太顺利，心情不大好，但妈妈还是一副无话可说的样子。

逼着妈妈说点什么，妈妈总是那句“结婚有什么好的”。

回想一下过去，妈妈的这种态度，不只是针对结婚问题。

她上学的时候，碰到什么伤心的事情，妈妈从来也没有安慰过她。

她在学校里获奖了，妈妈也只是淡淡地说：“哦，是吗？”

” 希秀小时候经常幻想着某一天自己的“亲生妈妈”会出现。

在她看来，只有自己不是妈妈亲生的，才能让妈妈的漠然得到合理的解释。

还没到三十岁的惠淑找到了我们的工作室，因为她总是打不起精神。

她说自己什么都不想做……总觉得自己什么都做不好…… 我们从最近的工作状况聊起，聊到了她与周围人的关系，然后很自然地就聊起了与家人的关系。

她有一个非常严厉的父亲，还有一个“男尊女卑”思想特别严重的奶奶，成天絮叨她。

聊起父亲和奶奶，她的话就没完没了。

我心里想：“什么时候才会聊到母亲呢？”

”最后还是忍不住问她：“妈妈是一个什么样的人呢？”

”她犹豫了一会儿，说：“妈妈……也没……没什么特别的。”

” “没什么特别的是什么意思？”

”她自己可能也觉得不太对劲，说：“是啊，怎么提起妈妈就好像没什么好聊的呢？”

”在她的印象里，妈妈就是个“待在一旁的人”。

## &lt;&lt;陪孩子一起成长&gt;&gt;

不管爸爸和奶奶如何让她难受，妈妈只是在一旁待着，就像不存在一样。

最后，她苦笑着说：“现在想起来……妈妈像是个没有感情的人。”

她从来没有打骂过我，也从来没有对我说过什么好话。

” “表达情感，到底要怎么做呢” 冷漠的父母不会因为孩子的错误而发火，也不会因为孩子受到挫折而揪心，更不会因为孩子优秀而去夸奖孩子。

起初，孩子们会为了获得父母的爱和认可想尽各种办法，但最终还是会放弃这种努力。

冷漠的父母最大的特点就是“抑制情感”。

他们不仅不喜欢表达自己的情感，而且也不喜欢看到家人表达他们的情感，因为他们不知道该如何应对。

情感对他们来说就是让人慌张和害怕的某种东西。

所以，他们不会表现出快乐或者幸福，在遇到困难时也不会抱怨什么。

在子女看来，就是一个“透明”的人。

有位女士说，自己第一次买文胸和初潮的时候，母亲分明就在家，但是她却向父亲寻求了帮助。按她自己的话来说，就是“现在想想还真稀奇”。

如果父母一直排斥或者无视孩子，那么孩子长大后就会有情感表达方面的问题，也无法信任别人的情感。

不管是情侣之间还是父母与子女之间，如果没法用语言或者身体自然地表达自己的情感，那将是非常可悲的事情。

爱人之间海誓山盟的时候，如果对方觉得没必要或者觉得虚伪，那么两人的关系又如何维系呢？

“父母不疼我”的感觉或者“被所爱的人抛弃”的感觉会长期根植在孩子心里，很难抹去。

孩子长大成人后，会无意识地排斥别人的爱，也不知道该如何去爱别人。

孩子为了讨好父母不断地努力，得到的却是父母的漠然。

等孩子长大以后也没法感受到别人的感情，更加不会信任感情，只会制造与儿时的记忆类似的氛围。

咨询过程中，希秀说母亲三十几岁就成了寡妇，在爷爷的帮助下才勉强维持了家计，生活得非常辛苦。

她说母亲对任何事情都表现出冷漠，甚至对女儿的婚事也漠不关心，“这会不会是妈妈特有的泄愤方式呢？”

” 另一边，惠淑试着去理解在父亲和奶奶的压力下生活的母亲。

随后她也明白了，是母亲不幸的生活在影响着自己。

首先要明白父母的冷漠对孩子的灵魂是多大的摧残，然后才能进一步理解父母。

如果连自己都不觉得自己可怜，就更谈不上真正去体会父母的感受了。

P51-56

## <<陪孩子一起成长>>

### 后记

我常常有机会到校外进行各种讲座，在这种场合，反应最热烈、同时也是争论最多的主题就是子女的养育问题。

为子女的养育问题前来听讲座的大部分都是父母，尤其以主妇居多。

她们是最热心的听众，同时也是疑心最重的听众。

因为她们都曾经养育过或正在养育着孩子，所以每个人都能对这个话题说上几句。

同时，她们认为自己在养育孩子方面是专家，并不会比其他任何人差。

她们会根据自己家里的实际状况，对所谓的“博士”和“专家”的观点进行各种评论。

我不想说我书中的内容就是绝对的法则，但是这些内容并非我个人独断的见解，而是普遍被认可和广泛被应用的观点。

也许你会心存疑虑，但我还是希望你能以更积极的态度看待书中的内容。

书中出现了不少理论和概念，其中，我明确地记得出处的地方都标注了相关的人名。

但是，我在这个领域的时间不短，有不少知识我自己也无法明确指出是在哪里看来的或者是跟谁学来的，所以就写成了我自己的想法。

如果有哪位觉得这部分内容的出处有争议，我先在这里表示道歉。

需要特别指出的是，书中关于脑部结构、功能和记忆相关的内容，来源于研究生期间的生理心理学教科书和D.Siegel博士的著作《Parenting from the Inside Out》。

本书中提及的案例，都来源于我们工作室的实际案例。

但是，我并没有把这些案例原原本本地拿过来当做“传记体”来写。

为了最大限度地保护当事人的隐私权，我变更了一些背景内容。

所以，从严格意义上说，这些案例很难说是有特定指向性的。

案例中的当事人，他们的亲戚朋友也许并不知道当事人曾来过我们的工作室，他们看到这些案例的反应可能仅仅是“世上还有类似的人啊”。

引用这些案例的目的，只是为了帮助读者们更好地了解自己。

写书的过程中，我仿佛又见到那些与我一同战胜困难并且还在与困难作斗争的人们。

一直以来都是他们向我致谢，但实际上，是他们让我的人生变得有意义，而我却没有机会向他们道谢。

在这里，我必须弥补这个缺憾。

真的感谢你们！

同时，我非常尊敬你们对人生的热情和负责任的态度。

我还想对你们说，这里有一个普通人，深深地爱着你们。

## <<陪孩子一起成长>>

### 编辑推荐

有坏习惯，不可怕，每个人在成长的过程中都会遇到。  
可怕的是父母们自己的坏习惯正在引导孩子，自己却没有察觉。  
其实孩子们也在“看事做事”！

习惯决定孩子的命运，而决定孩子会有什么样的习惯，则取决与每一位父母。  
身教重于言传，父母是孩子的第一个老师，孩子是父母的翻版，韩奇娟编著的《别让你的坏习惯毁了孩子》这本书，也会让身为父母的你找到最需要而有效的办法吧。

<<陪孩子一起成长>>

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>