

父母之爱不能简化为单纯的感情,没有教育意蕴的爱,不是真正的父母之爱;教育不是支配和占有,真正的父母之爱,是帮助孩子构建自我。

——法国著名儿童心理学家克洛德·阿尔莫

# 儿女怨 缘何而起 (下)

文/杨素华 (山东商业职业技术学院心理健康教育中心主任,教授,中德系统家庭治疗师)

## 缘由之三：“妈妈的抱怨”将我淹没

30岁的莹莹刚刚做了妈妈。一般人认为做了妈妈的女人能更理解、更孝敬自己的妈妈,但莹莹正相反,她对妈妈越来越不满意,有时甚至充满了恨意。

莹莹的妈妈非常要强,对莹莹的爸爸很是不满,她无法容忍丈夫的懒惰、不求上进、无能、脾气暴躁等等,于是就天天催促、事事抱怨,为此家里充满了火药味。每当战火稍停后,妈妈就对着年幼的女儿连篇累牍地控诉丈夫的“各种罪行”,最后一定要说一句话——“要不是为了你,我早就与你爸爸离婚了”。于是小莹莹一边懵懵懂懂地听着,一边为妈妈擦着委屈的泪水,一边痛恨着爸爸,一边在内心里抱怨着爸爸,一边又担心地想着如果爸爸妈妈真的离了婚她该怎么办。

莹莹在愤怒、恐惧、内疚、自责与自卑中慢慢长大,才渐渐发现爸爸没有妈妈说的那么差,而且还发现妈妈其实是非常依赖爸爸的;同时又惊讶地意识到自己很多方面像极了妈妈:对别人毫无控制地抱怨、指责,而自己却很少反思,做事情也不是全身心地投入,常常是“宽以待己,严以律人”,特别是对自己的丈夫。随着女儿的降生,家务活增多,夫妻之间的战争时有发生,她在心情好的时候比较容易做到“批评与自我批评”,但是一遇到不顺心的事,就习惯性地指责和抱怨,惹得丈夫暴跳如雷,经常说她“让人受不了”。另一方面,她非常担心自己重蹈妈妈的覆辙,给女儿留下永久的创伤。

### 【案例分析】

抱怨是当遇到不顺心的事情时,人们发泄不满情绪的一种方式。究其心理原因,大概包括五个方面:一是当事人有不合理的期望,他们总是抱着不切实际的要求,对现状(包括自己、他人、环境等)不满,反复受挫,怨言不断;二是自身缺乏自信和行动力,抱怨别人是一件相对容易的事情,因为把过错推到别人头上,自己就仿佛没有责任了,所以他们不敢承认自己的缺点和失败,不愿承担改变和行动的责任;三是情感需求得不到满足,有些人把抱怨当作表达情绪的一种方式,他们抱怨的内容与真实需求往往是不一致的;第四,经常在孩子面前抱怨的父母,潜意识里有与孩子结盟的期望,在家庭的“三角关系”中,他们希望让孩子成为自己的“盟友”,共同对付自己的另一半,以提高自己在家庭中的地位;第五,心理学家指出,抱怨分两种类型:一种是实用型,另一种是碎嘴型。前者有时是为了“印象管理”,例如通过抱怨自己的任务重,别人凡事依赖自己等来证明自己的价值感。

喜欢抱怨的人,不但自己不快乐,也常常给周围的人带来烦恼和压力。《不抱怨的法则》的作者威廉·克瑙斯(美)认为:“抱怨,一种吞噬快乐的精神病毒,都市人群深陷其中的心理牢笼。每个人的心灵都遵循强大的吸引力法则,负面的吸引力也一样——发出的抱怨和牢骚越多,吸引到的负面因素也就越多”。抱怨型的父母不利于孩子的成长,首先由于不断传递“负能量”,会降低孩子的自尊心和自信心,严重影响孩子的上进心;其次,易引起孩子强烈的逆反心理;再次,孩子也会模仿父母,缺乏反思和担当,成为抱怨型的人。爱抱怨的夫妻,遇事相互指责,很少给予应有的支持,不但加剧双方的矛盾,不利于解决问题,还会增强对方的挫折感和退缩性,把配偶的奋斗热情给消耗掉。

### 【走出误区】

作为父母,首先要认识到抱怨于人、于己、于事的危害性,这是根本;其次,遇到问题,要理解、宽容、接纳、支持对方,积极寻找解决问题的办法,包括:明确提出问题、确定解决方案和最后达成共识等几个步骤;再次,用理性代替情绪表达自己的不满,使用一致性表达的方式——沟通的三要素是自己、他人和情境,如果我们在沟通中能做到同时关注自己、他人和情境,沟通一定是畅通的,既可以表达真实的自己,不伤害对方,又易于对方接受自己的意见,将问题顺利解决。

作为子女,一方面要告诉父母当你听到他们的抱怨时,你的愤怒、逃避等不良感受,拒绝做一个忠实的听众;另一方面,遇事多自我反思,寻找自己的不足之处,把重点放在解决问题上;另外,学会用积极的方式表达自己的不满情绪。

在上期的“心理版”上,作者对父母因过度控制和偏爱比较的育子方式对子女造成的伤害、原因及合理的应对策略进行了整理,发表后受到了很多读者的关注。除此之外,父母无心伤害子女的情况还有很多,如父母出轨让子女对婚姻缺乏安全感、父母过度“护犊子”导致子女婚姻频亮红灯、家庭暴力的延续、多子女家庭中因父母偏心让孩子记恨等。本期作者再将两种比较普遍的育子之殇呈现给大家,以期引起更多父母的关注。



### ●好书推荐

- 1、《今天我们怎样做父母》,柯云路著
- 2、《六A的力量》,麦道卫著
- 3、《睿智的父母之爱》,苏霍姆林斯基著
- 4、《不抱怨的世界》,威尔·鲍温著
- 5、《生活靠自己》,林海峰著

## 缘由之四：“寄养”让所有的亲密关系一团糟

40岁的苏青是一所大学的图书管理员,长相清秀,但整个人看上去是收缩的,满脸的悲戚和痛苦。不管是冥想,还是别人讲自己的故事,都能唤起她的眼泪和哭声。在为她“疗愈”时,她声嘶力竭地怒斥着父亲的无能、没有责任心,伤心欲绝地责问着丈夫和儿子对自己的忽视、排斥和对抗。总之,她感受不到来自于任何亲人给予自己的爱,她拥有的只是痛苦的回忆和对现实的极端不满。

原来,苏青的爷爷是她现在所在学校的教师,因为出身不好而下放到农村,文革后落实政策得以返城。但苏青那老实、懦弱、身为长子的爸爸已在农村成家,所以无法随父返城。爷爷奶奶感觉对不起儿子,于是就把5岁的苏青带回了城。因为回城后暂无安身之处,她就与4个姑姑、叔叔及爷爷奶奶挤住在叔公家。由于受到很多白眼,那5个月为她留下了一生中最无助、最委屈的记忆。后来她就一直跟着爷爷奶奶读书,然后大学毕业成家,其间很

### 【案例分析】

苏青的案例让我又一次想到了因“生而不养”导致的子女出现心理问题的现象。一方面,心理学的研究表明,当孩子长到6—7个月以后,就会产生陌生人焦虑和分离焦虑(指婴幼儿和亲密的抚养者——主要指母亲分离时所表现出来的不安情绪和行为),如果这时母婴分离,就难以建立安全型依恋关系。而成年人所建立的人际关系特别是亲密关系与幼时的依恋类型非常相似,所以成年后他可能会不信任自己的伴侣,表现为要么过分依赖,要么过分疏离。另一方面,有些父母正如苏青的父母,他们其实是为孩子能有更好的

### 【走出误区】

作为父母,首先要认识到在孩子小时候与他们建立起积极的情感联结是非常重要的,妈妈作为主要的照顾者要尽量与孩子生活在一起,并能敏感地察觉到孩子的需求,给予合理的满足。其次,父母如果确实因客观情况必须与孩子分离,一定要多与孩子联系,并要经常、明确表达你们是爱他的,让孩子有安全感。再次,不要因为内心感到亏欠孩

## 做子女应有的思维模式

60后的晓君参加工作坊的目的是学习“疗愈”技术的,她的成长故事和育子观给了其他学员有益的启发。

晓君有两个哥哥、两个姐姐,父母均为单亲家庭长大的农民,在那样的年代,他们天天为如何养活5个孩子而奔波,他们没有文化,不懂得什么科学的育儿观,几乎没有顾及过孩子的需求,所以孩子几乎都是“散养”的。但是,轮到晓君讲述父母的养育方式时,她却赞不绝口,认为父母的勤俭持家、吃苦耐劳、坚忍、热情、敦厚、乐于助人、孝敬老人等让其受益终生;认为正是由于父母的勤劳能干、乐于奉献,不但养活了5个子女,还供他们上了学,摆脱了文盲的烦恼。所以,他们兄弟姐妹都很孝敬父母,认为父母的健在是他们最大的福气。

在讲到自己与女儿的关系时,她直言也有很多的冲突,为此,她告诉女儿:“妈妈已竭尽所能疼爱你、

少与父母联系。

结婚后,夫妻关系越来越糟糕,丈夫说她不知好歹,不懂人情世故,对人过于冷漠;13岁的儿子也越来越叛逆,嫌弃她唠叨、不体谅人,很少和她交流。

苏青觉得这个世界非常冷漠,她感受不到任何温暖,她也无法给予别人爱或没有任何人值得她去爱,她将这一切都归咎于父母,是他们的无能、是他们责任心的缺乏导致了她今天的痛苦。

培训导师循循善诱,采用“资源取向”的人本主义疗法,帮她慢慢回忆起爷爷奶奶尽管有多个子女,生存条件很差,但还是给予了她最多的爱,姑姑叔叔在学习和生活上也给予了她很多的指导和帮助,而且正是无能父母的“断臂之痛”让其考上了大学,跳出了农门。在夫妻关系和亲子关系中,让她分别详述丈夫和儿子的优点,以及对她的“点滴之爱”,不断为其注入心理能量,使其情绪慢慢地得已平复。

生活和发展,把孩子寄养在环境较好的亲戚家;或是为了事业的发展和家庭生活的改善,父母迫于无奈,将孩子留守到爷爷奶奶家或外公外婆家,但他们实际上深爱自己的孩子,所以往往觉得亏欠孩子,容易对孩子溺爱 and 放纵,他们不舍得对孩子提要求来约束和规范其成长,导致孩子感受爱的能力差,感恩能力更差,似乎父母及其他养育者真的亏欠他们,使他们缺少做人应有的原则和界限。另外,的确有些缺乏责任心的父母,把孩子当做“包袱”,只管生不管养,能推则推,只考虑自己的需要,很少考虑到孩子的需求,他们的子女可能会更冷漠,更不知道如何做人,对父母更是愤怒和伤心。

子,而降低了对孩子做人的要求,这一点比物质上的满足要重要得多。

作为子女,要首先理解父母的不易与无奈,以及父母对亲子分离危害性认识的不足;第二,遇事多进行自我反思,发现自身的不足,并利用多种途径促进自我的心理成长,进而改善亲密关系;第三,理解“舍得”的涵义,一个人如果习惯于利他,别人就会给予积极的反馈,自己的幸福感就会提高,最终利己,这才是一种双赢的结果。

## 培养你,妈妈给了你沙子,也给了你金子

如果你看到了很多金子,你就会感到幸福;如果你更在意沙子,怎能不伤心和愤怒呢?看到什么是你自己的选择,与妈妈的教育方式没有直接的关系。”

实际上,绝大多数的父母,无法针对幼儿的身心需求设置有利于其成长的理想环境,做子女的要想“疗愈”,转变思维观念是非常重要的。

第一,子女应该明白几乎所有父母都是爱孩子的,只是他们无意中伤到了孩子,但是父母给予子女的爱一定远远大于伤害;第二,建立积极的、成人的思维模式,为自己的人生负责;第三,改变评价的角度,寻找父母的优点,为自己不断注入“正能量”,实现内心的成长;第四,加强与父母的沟通,增加彼此之间的理解和包容;第五,常怀感恩之心,面对逐渐衰老的父母,少些抱怨,多点付出,因为我们的孩子正在全神贯注地观看“父母的表演”。