

各位好，今天我们讲的这本书叫作《家庭的觉醒》。这本书是一位非常资深的书友强烈推荐给我的，他说这本书让他醍醐灌顶。我就很好奇，拿来看了一下，我也同样被震撼到了，所以我们决定讲这本《家庭的觉醒》。

这本书最大的好处是在于，它不仅仅告诉了我们很多关于育儿的知识和盲区，而且它上升到了生活的哲学的高度。通过这本书，我们可以知道在养育孩子的过程中，其实最重要的是完成父母本身的觉醒。我们平常使劲使错了的原因就在于，我们总想花很大的力气去改变孩子，但实际上，孩子来到我们身边是为了唤醒我们，是为了让我们对自己有重新的认识。当你能够把劲使在自己身上的时候，你会发现整个家庭就得到了觉醒。

首先看一个场景，我们平常有没有遇到过这样的场景：自己跟一个孩子大声地咆哮，咆哮完了以后，冷静下来，又觉得自己刚才非常失态，觉得自己真不应该这样做。请问为什么我们会有两种截然不同的感受？那个咆哮的你是真的你，还是那个后悔的你是真的你？我相信几乎所有的家长都经历过这样的场景。这里需要解释的是，那个大声咆哮的叫作“自我”，那个冷静下来能够理智反思的才是“真我”。

为什么我们的自我经常表现出来的是带有控制欲的、苛刻的、愤

怒的？我们要搞清楚，自我并不能够代表真我。自我来自哪儿？我们的自我取决于我们从小到大所受的教育和周围环境的影响，自我的反应根植于恐惧之上。我们在恐惧什么呢？我们恐惧环境，恐惧周围的人，恐惧未来。所以，当我们内心充满了对周围世界各种各样的恐惧的时候，第一反应就是愤怒，恐惧跟愤怒是联系在一起的。

有一个词叫“关心则乱”。比如说，你不会跟同事大喊大叫，即便你的同事有点小毛病，你笑笑就过去了。但是当你有了孩子以后，你发现你把全副身心都放在这个孩子身上，你特别关心他，同时，你的恐惧感也被调动，而这个恐惧感给你带来无数的愤怒。

所以，你要能够学会一件事，你要知道无论身在何方，你的内心都可以达成和谐。这时候才能够调动出来你的“真我”，而不是用这套装腔作势的“自我”来对待周围的人。比如说，当孩子写作业稍微慢一点，我们的自我的反应就出来了，我们会想：如果孩子一直这样磨蹭下去的话，将来怎么办，他一点竞争力都没有。你看，这个背后是不是恐惧？一个孩子跟你顶嘴，不听你的话，你的自我开始膨胀，说：“他怎么能够这样对我？他这样没有礼貌，这样不孝顺，他将来怎么办？”你看，这背后依然是一大堆的恐惧。所以，我们要通过和孩子的互动，认识到我们内在充满着大量的恐惧，我们才能够把自我和真我真的分开。

所以要感谢我们的孩子，孩子是唤醒者，他来到我们身边的目的是什么呢？是为了让家长更成熟。读完这本书，你会发现你可以把孩子当作一面镜子，像照妖镜一样照出你内心当中各种各样的恐惧和不成熟的地方。你要知道，孩子本来是觉醒的，你不要试图去改变孩子，你只需要让这个觉醒的孩子保持他的天性。他会爱自己，他会对自己好，他对这个世界充满了好奇心，他做事没有那么多功利的态度，这是三岁以前的孩子本来的样子。但是随着我们的教养，慢慢地把他变成了跟我们差不多的人——有烦恼、发脾气、喜欢摔门、喜欢跟他人对抗。

孩子本来是觉醒的，而我们大人有一个糟糕的习惯，什么习惯呢？就是我们总是习惯于主动作为，我们觉得如果不去努力地做一些事，那肯定不对。所以，在孩子从小到大的人生中，我们在不断地做加法。我们就觉得“你做得越多，你将来的收获越大”。但是如果你真的读过很多伟人的传记，你会发现，放空的对一个人是非常重要的。无聊的阶段，悠闲的阶段，有一段时间无所事事，甚至彷徨迷茫，这些阶段对一个人的成长是非常重要的。但是，我们家长今天不能够接受这些，我们觉得那是浪费时间，于是不断地主动作为。这种主动作为的行为会破坏孩子的天性，进而使得孩子从一个觉醒状态，转变为一个对抗的、焦虑的状态。

很多时候，我们对孩子的关心掩盖在命令之下，比如，家长怎么表达自己的关心呢？不是说好吧，你随便玩吧。家长表达关心的方式是“我给你安排点事”：这点时间安排点事、过个节安排点事、有点钱就去报个班……总是想办法把命令覆盖在孩子身上。这个命令背后紧跟着的就是恐惧和绝望，因为我们认为人生压力重重，我们认为人生是一场巨大的冒险，人生是一场零和博弈的巨大竞赛，所以觉得如果孩子落后了，以后就会更糟糕。其实这些是很可笑的想法，稍微有点人生经验的人就会知道，人生的随机性实在是太强了。

当家长永远在努力保持忙碌和掌控的时候，他跟孩子就会有一个长期冲突，这个冲突来自哪儿呢？来自对时间的看法。你会发现，当一个人长大了以后，我们做当下的一切，都是为了一个虚幻的未来在做准备——做这件事是为了小升初，做那件事是为了能够加几分，做这件事是为了拍照放到朋友圈里边让大家看一看，这些都是为未来准备的。但是孩子跟我们不一样，在他的天性没有受到破坏的时候，孩子的时间是分配给当下的。所以你有没有发现，就算一个孩子被人揍了一顿，正在那儿哭得难受，只要遇到了一个好玩的东西，他又玩起来了。我们经常说小孩子不会骗人，只要不发烧，他就玩，他就高兴，因为他时时刻刻都在为当下活着。这就是一对巨大的矛盾。

孩子终其一生最需要的三件事：第一个叫作“我被看见”，第二个叫作“我有价值”，第三个叫作“我很重要”。这像不像阿德勒写的《自卑与超越》里的观点？像不像我们讲过的《陪孩子终身成长》里的观点？这几本书讲的都是这个道理。各位成年人，我们也曾经是孩子，所以我们自始至终需要的就是这三件事。我们有时候需要的并不是钱，并不是荣誉，我们需要的是被看见、有价值、被尊重，这三件事也是孩子真正需要的。但是家长不给孩子这些，取而代之的是家长批评他，说“你没价值”“你不行”“你管不了自己，必须让我来管你”。所以，大家现在理解了家长跟孩子的矛盾，是孩子想要的家长根本不给他，而且家长还会很累。

好多家长都有一种感觉，说：“我的孩子故意气我。”比如说，哥哥打妹妹是在故意气我；他不写作业是在故意气我；他明明会做这个题，他说不会做，是故意气我。你注意，孩子根本没工夫故意气你，孩子只是在做他自己。孩子不会做作业，他就是忘了，他就是不会做，他根本没有想过要故意气你。但是，为什么家长会有一种孩子是故意气自己的感觉呢？

原因很简单，因为我们头脑当中有着很多反应触发点，这个反应触发点像膝跳反应一样，只要孩子一出现某种行为，父母就被点着了，跟点打火机似的，就是这么简单，就是这么灵。而这个反应触发点来自我们头脑当中很多关于教育的迷思，作者总结出来

七大迷思：

第一大迷思，叫作“教养都是为了孩子”。我们很多家长是不是经常讲“还不都是为了你”“我们还能为了谁，全都是为了你，将来财产都是你的”。当我们认为教养都是为了孩子的时候，你知道养育了什么吗？一个欣欣向荣的育儿产业。我每次最头疼的就是，来我直播间买书的人总是想买育儿的书，然后我就不断地跟他们讲，你要多买一些给你自己看的书，这个才是核心，因为一个家庭真正的改变来自父母读书，而不是让孩子读那么多的书。家长给孩子买书花多少钱都愿意，因为他们觉得这都是为了孩子好，但实际上这是第一大迷思，教养的核心对象不是孩子，而是家长本人。 栗渺社分享微信 jnztxy 谨防N手群转卖，以免断更

这里边有一个东西要给大家念一下，叫作“过火之灾”，就是好多家长在头脑当中都认为自己的孩子有点过火，什么过火呢？

过于害羞

过于文静

过于早熟

过于激进

过于冲动

过于散漫

过于不上进

过于无所谓

过于小心翼翼

过于敏感

过于不专心

过于懒

这些词熟悉吗？你的孩子淡定从容，你说他过于懒散；你的孩子数学学得特别好，语文学得不怎么样，你说他过于偏科。无论孩子怎么表现，你都会觉得“不够”或者“过于”。当你把教育的重点全部放在孩子身上的时候，你会发现要求是无穷无尽的，这会导致孩子非常焦虑和痛苦。

第二个迷思，叫作“成功的孩子总是在前面”。你有没有发现，整个社会越来越竞技化了：学乒乓球越来越早，学体操越来越早，学弹钢琴越来越早。为什么？因为我们开始走上了竞技化的道路。大量的家长都是逼着孩子学，一个三岁多的小孩子弹钢琴，妈妈拿着鸡毛掸子站旁边敲，这孩子还会有什么兴趣弹钢琴？为什么大量的家长会这么玩命地让孩子去参与竞争呢？因为我们头脑当中有一个错误的想法：一个人只要在童年的时候排在你前边，那么这个人大概一辈子都排在你前面。但是你们只要做一个简单的回忆，回顾一下你们上学时班里的排名，跟今天你们的

生活状态是不是一一对应的，你就明白了根本不是那么回事，人生有很多起伏错落的过程。

作者把孩子的能力比喻成五根手指。外在成就，比如说学习成绩和体育成就，充其量是小拇指（就是最小的一根拇指），其他四根手指分别代表着不同的关系。首先是与自己的关系，一个人能不能跟自己和谐相处（这是大拇指）；然后是与家人的关系（这是食指）；再是与社区的关系（这是中指）；然后是与各种目标的关系（这是无名指）；最后才是外在的具体表现（这是小拇指）。这五根手指是一个人受教育的最重要的目标。但是现在家长们把它们反过来了，把“小拇指”（外在成就）看作唯一，整天带孩子参加各种竞赛，参加各种比拼，考证，觉得童年只要领先，这一辈子似乎都能够领先。

这种想法来自家长通常对孩子的未来有过度清晰的想象。家长如果对孩子的未来有着过度清晰的想象，这会是一个家庭的灾难。你想一下，我爸能够想象我今天在从事这么一份工作吗？不可能，家长是根本不可能知道三十年以后会有哪些工作的。你越是刚性化地规定孩子人生发展的路径，你和孩子的冲撞、矛盾就一定会变得越多。第二个迷思叫“成功的孩子总是在前面”，这个迷思一定要打破。

第三个迷思，叫作“孩子有好坏之分”。很多家长为了回避对自身的反思，他们的办法是给孩子贴标签，把一顶一顶“帽子”扣在孩子身上，直到这个孩子抬不起头来，比如我的孩子不听话、我的孩子天生就好动、我的孩子很粗心、我的孩子没有逻辑思维、我的孩子没有方向感……家长在不停地给孩子身上贴标签，为什么呢？因为贴标签比怀疑自己要容易得多，一个人最难的事是反思、改变。尤其是我们毕业以后，突然觉得自己是成年人，于是认定自己不需要再改变。但实际上，生了孩子以后才是我们真正改变的开始，才是我们真正开始反思自己、调整自己，让自己跟着孩子一块儿不断地进步的时候。

第四个迷思，叫作“好家长是天生的”。有人认为他善于做家长，因为这种能力是天生的。本书的作者是一位女士，从她出生到她慢慢长大的过程中，她的奶奶就跟她讲，等将来她做了妈妈，肯定会成为一个好妈妈。作者问为什么，她奶奶说因为她有爱，有爱就能成为好妈妈。

我们很多人在当妈妈之前会有一个浪漫的想象，我们觉得要成为一个好妈妈只要有爱就可以。作者说，我们要打破那个幻想，成为一个好妈妈，我们要靠大量的学习和训练，还有自我的成长。你会发现，没有哪个妈妈在孩子出生的那一刻是不感动、不爱自己的孩子的，都希望赶紧把孩子抱过来。但是，等这个孩子长到

三四岁以后，开始学习、开始不会写作业、开始丢三落四、开始迟到的时候，那个妈妈的耐心就被消耗得差不多了。所以，千万不要对于成为好家长有浪漫的想象，它是需要进行大量的学习和自我成长的。这是第四个迷思。

第五个迷思，叫作“有爱就是好家长”。你要小心爱这个东西，爱当然是一个好东西，但是在爱后边特别容易跟着的一个东西是恐惧。佛教里边讲，叫“由爱而生怖”。你如果没有爱，你也没有那么多恐怖。

而很多家长认为“我都是从爱出发的，我就没有错”。不对，你从爱出发，衍生出了恐惧，而恐惧带来了占有欲和控制欲。所以，很多家长根本就是在控制这个孩子，要求这个孩子一切都按照自己的想法来做，包括出门穿什么衣服、考试考多少分，这些都是父母的要求。这种占有欲和控制欲，会导致爱变味。所以，恐惧使得我们的爱成为成长的对立面。那什么才是真正的爱？我觉得书里有一个特别值得跟大家讲的案例，作者经常接待这样的来访者：

12 岁的斯凯拉，第一次辅导时全程都在哭诉：“感觉好像我的整个生活就是为了让妈妈开心。”她说，“但无论我做什么，总是不够。总有更多的事情要我去做。如果我在某方面搞砸了，妈妈的

反应就像是世界末日。”斯凯拉的感受与我辅导过的其他一百多位孩子的感受一样。他们大部分都感觉自己生存在世上的目的是为了达到父母的标准，并以此来换取父母的爱。父母一边打骂孩子，一边宣称：“我这样做仅仅是因为我爱你。”我们的动机也许是爱，但并不代表我们的孩子接收到的也是爱。

最大的陷阱是什么呢？“我们的许多爱其实是爱自己，只是伪装起来成了爱别人。”很多家长不去给孩子开家长会，理由是没脸去、太丢人。你听这些话背后他说的是爱谁？他爱的根本不是那个孩子，他不是为了让让孩子能够过上一个美好的童年，他是为了让孩子的童年成为自己的一份装饰品，以此表现出“我是一个不错的妈妈（爸爸）”“我的孩子很长脸”。所以你要好好问问自己，你整天嘴上说的那个爱，到底是爱孩子还是爱你自己，这是两回事。

爱的定义是什么？作者说：“爱，我的定义是，一种能够全面地看见、接受且尊重他人本来面貌的能力。有觉悟地爱他人，就是要增强这种能力。走出自我，与他人持续联系在一起。这意味着我们不要求对方同样爱我们，也不为他们的爱设置条件。换句话说，我们的感觉是不包括在其中的。”这个境界太高了，可能一般人接受不了，会觉得我爱他竟然不需要交换他来爱我？但实际上，爱不是用来交换的。

“这种爱的定义，挑战我们去尊重自己，使我们感到自我满足，满足到无须他人来帮忙实现这种满足。”如果你发自内心地爱你的孩子，不要求回报，你只是因为爱了他就已经满足了，这才是真正的爱，而不是让孩子必须用一些事情来跟自己交换。这是第五个迷思，不要以为爱就有那么了不起，如果这个爱是出了问题的，它反而会带来更多的恐惧和痛苦。

第六个迷思，叫作“父母的使命是培养快乐的孩子”。为什么这也是个迷思呢？你会发现，有很多家长特别怕孩子的人生受到一点点挫折。家长就觉得“我的责任就是给我孩子最好的”，如果这个孩子的人生受到一点点挫折，比如说在学校里被人欺负、考试成绩不及格、在学校里被退学、高考没考上，家长就会觉得完了，整个世界都完蛋了。但实际上，人生有它本来的样子，挫折有它本身的意义，有可能这个孩子在这儿所受的挫折，正是其后让他不断进步、不断上升的动力。

但是，很多家长内在的恐惧使我们觉得“我不能够让这些事情发生”，所以一旦孩子出现了任何需要说“不”的情况，家长都站出来反对，站出来替孩子解决一切，这会让自己活得非常累。而孩子是真正知道快乐真谛的人，孩子是活在当下的。比如说，哪怕我儿子现在已经上初中了，都是活在当下的，他只要有 10 分钟能

打场篮球就高兴，根本不用考虑后面会有什么样的问题，他还没到那个年纪。所以，孩子有能力活在当下。而我们家长的状态是什么呢？忙忙碌碌。我们整天忙忙碌碌、急急忙忙，追求一些未来的、虚幻的东西。实际上，孩子比我们更会生活，所以我们的使命是培养孩子，而不是培养一个快乐的孩子。

第七个迷思，叫作“家长要控制一切”。家长喜欢控制一切，因为很多家长从小到大没有控制过东西，所以当他有了孩子以后，他觉得自己终于是老大了，现在可以控制一些东西了。这个作者很有意思，她在生她女儿的时候，有一个特别顽强的执念，她说自己一定要顺产。她觉得自己完全可以顺产，她之前做瑜伽，做了很多练习，觉得自己没问题，肯定会成为一个顺产的妈妈。结果熬了好几天，到最后一刻，医生说不行，必须得剖腹产。她非常难过、痛苦、挣扎，跟自己的丈夫吵架。这件事让她后来产生了一个感触：连是否顺产这样的事，我都没法做决定。你还想掌控这个孩子成长的一切，这是非常困难的一件事。

家长真正能够掌控的只有一个东西，就是自己的情绪和反应。当孩子出现了一些问题、状况，事情发生了，此时你的情绪和反应才是你影响圈里可以自己掌控的东西。但是我们往往不掌控自己的情绪和反应，我们放纵自己的情绪跟反应，而希望掌控那个掌控不了的东西，这就是痛苦的来源。

作者说，我们应该培养出一个真正的人，而不是一个我们控制之下标准的人。那什么是真正的人呢？她说：“很重要的一点，就是我们不能剥夺孩子的经历，即使有些经历是痛苦的，他们也有权利去感受。孩子的一些经历呼唤起我们心中某些强烈的情绪，但我们不能让这些情绪蒙蔽一个事实：孩子有他们自己的人生路，而不是我们的。我们没有权利对孩子如何表达他们的人性发号施令。相反，我们却有幸可以通过肯定他们拥有的是何等宝贵，来向他们展示忠实于自我的重要意义。随着孩子生命历程的展开，我们的职责是拥抱他们，为他们的生命喝彩。通过这样，我们歌颂着每个孩子生命的独特体验，包括他们惊人的力量，也包括他们自身的局限。”

孩子能够明显地感受到你对他是拒绝还是接纳，孩子一点都不傻。或者我们换位思考一下，你能不能感受到你的爸妈现在对你是接纳还是拒绝，肯定能够感受得到。这个根本不是表面上的客客气气就能够掩盖的，他是不是发自内心地接纳你，还是他拒绝你此刻的状态，这些孩子都能够感受得到。如果一个父母能够发自内心地接纳孩子的现状，而不是试图控制一切，让一切都按照自己的想象去发生，这个父母就叫觉醒的父母。

以上就是七大迷思。反思这七大迷思，跟我们每一个人可能都有

关系，每个人头脑当中或多或少都有一些这样的迷思。接下来这一章是要了解我们的反应机制。因为每一个人害怕的点不一样，为什么每一个人的恐惧点不一样呢？我们给大家总结了以下一些不同的恐惧的来源。

第一种是“不被爱的恐惧”，我们的恐惧是来自我们担心不被别人爱。那么它的症状是什么呢？大家可以自己对应一下看看：

你尝试去过分讨好孩子，想以物质来买他们的爱。

你发现很难和孩子订下规矩。

你很容易心软，立场不坚定。

孩子的自然反抗，被你视为拒人于千里之外。

孩子的反应，被你看作是人身攻击。

孩子做什么都不够好，它反映出你内心的匮乏感。

你发现很难把孩子的身份认同和你自己的分开，因为你的自我认同感太低了。

你很容易对孩子动怒，因为你与自己丰富的内心资源失去了联系而觉得空虚。

如果你有以上症状，那么这个反应触发点叫作“不被爱的恐惧”。由于你特别怕不被爱，所以你总是对孩子对你的反应敏感。一旦孩子被批评，你就会觉得敏感。你对于孩子在学校里边是不是受

欢迎也非常重视。这些都是来自不被爱的恐惧。

第二种是“对冲突的恐惧”。有的人从小害怕冲突，我可能就是属于比较不喜欢冲突的人。如果你有对冲突的恐惧，表现是：

你无法坚持对孩子说不。

一见到孩子遇到困难，你会迫不及待地去解救他们。

你无法忍受孩子兄弟姐妹间的矛盾，总是干涉其中。（就是孩子一打架，父母先急了，这是典型的对冲突的恐惧。）

每次拒绝了孩子，你都会感到愧疚，过后用有害的方式来过分补偿。[栗渺社分享微信 jnztxy 谨防N手群转卖，以免断更](#)

你无法为孩子订立严格的规矩。

在孩子面前你耳根子软，百般讨好，还成为他们的出气包。

你宠坏了孩子，给他们买了太多他们不需要的东西。

你放任孩子，让他们使唤你，到头来又对他们心怀怨恨。

你害怕孩子激烈的情绪。

当孩子感到难过时，你过分保护他们。

你对孩子的生活百般控制，目的是使他们与痛苦绝缘。

不直截了当地说“不”，反而唠唠叨叨、口若悬河地对孩子说教。

你与伴侣或朋友之间没有建立好清晰的界限。

因为不懂得拒绝别人，你为别人跑腿做事把自己累坏了。

你永远活在被否定或被认为“难相处”的恐惧之下。

各位注意，虽然我们讲的是一本育儿的书，但实际上职场的关系也是一样的。有的人在职场当中总是被别人派很多的活儿，总是界限不清晰，像个老好人一样受到很多欺负，原因是我们对冲突的恐惧——不敢做关键对话，不敢彰显自己的价值。郭冬临演的那个小品《有事您说话》，说的就是这种人，他们对于冲突有过度的恐惧。

第三种是“对投入的恐惧”。什么叫作对投入的恐惧呢？就是做什么事都不敢全心全意。比如说，小时候总有一些人学习成绩还可以，然后你问他有没有使劲学。他会说：“我没使劲，我就是一边玩一边学的。”他从来不愿意承认自己全身心地投入。恋爱也是一样，这类人不敢全身心地投入。因为如果全身心地投入，一旦遇到挫折，他会觉得没法接受。很多人对于投入是有恐惧的。如果你心中对投入有恐惧，表现是什么呢？

你很难做到不把自己的感受投射到孩子的感受上去。

你很难集中精神在孩子身上。

你很难用孩子的心态来跟他们玩耍。

跟孩子相处，你觉得无法无所顾忌地表现自己。

你很难把孩子对你的要求看作是自然发生，而不是一种胁迫。

你很难做到对孩子无条件地给予。

你很难把自己的心思放下，全心全意地为孩子付出。

孩子在玩，家长在旁边一边看手机，一边陪着孩子，这其实就是不投入的表现。由于这个家长从小到大没有学过投入地生活，所以他总是跟现实的生活若即若离。有一本小说的名字最能够表达这种感受，就是加缪写的《局外人》。很多家长在家里边生活也像个局外人，跟孩子在一起也像个局外人，参加孩子的班级活动也像是一个局外人，因为他没法投入，他恐惧投入。

第四种是“对独立自主的恐惧”。因为我们总希望依附在别人身上，或者总希望别人依附我，觉得独立是一个很危险的事，不愿意分离。如果你出现了对独立自主的恐惧，表现是什么呢？

你无法为家人规划愿景。

你无法允许孩子有他们自己的生活。（就是一旦孩子说把门关上，说你不要进来，你就会觉得受伤，觉得他有了自己的生活，他有了自己的空间，你会受不了。）

你控制孩子的一切，不给他们任何自由。

你让孩子变得过分依赖你。

只要孩子与你观点不同、兴趣不合，你就认为是一种背叛。

如果孩子选择了一条与你所设想的不同的道路，你会让他们感到内疚。（用内疚的方法来控制自己的孩子。）

你让孩子觉得有自己的想法是一件羞耻的事。

你过分依附于孩子，干涉他们的生活，不建立清晰的界限。

这是对独立自主的恐惧。

第五种是“对于不幸福的恐惧”。我们总希望人生不要出现不幸福，只要是觉得不幸福，我就接受不了。但实际上，人生哪来那么多幸福呢？如果我们在人生当中追求永远都要一帆风顺，永远都要幸福、都要开心，那是虚幻的，会让我们很累。如果你对于不幸有着恐惧，表现是：

孩子似乎不开心了，你会马上试图让他们开心，迫不及待地要插手处理他们的伤痛。（孩子不能在家里面表达难受。只要孩子表达难受，你就会想办法，比如带他去看电影，或者给他买东西。）孩子性格敏感脆弱，你会看不起他们。

当孩子的情绪让你觉得不安时，你无法用同理心对待他们。（比如有的父母会说：“男孩子不许哭！”）

你不教孩子如何处理伤痛，只教他们如何避开它。（不能够接纳伤痛和不幸。）

第六种是“觉得自己没用的恐惧”。有些人会特别担心自己被别人瞧不起，特别担心自己在别人眼中看来没有用。这种家长的表现

是：

我们教会孩子，只有通过考高分才能让他们感到自我感觉良好。

（你会发现，有很多自己成绩不怎么样的家长，要求自己的孩子考特别高的分，原因就在这儿，他觉得孩子的分考得不够高就是没用，孩子绝对不能够没用。）

我们迷恋于打扮孩子的外表，并教他们倚重自己的外貌。

我们尝试控制孩子跟什么人交往，并且关注他们的受欢迎程度。

我们在他人面前卑躬屈膝，放低自尊。

我们过度执迷于外貌、形象和社会地位。

这是觉得自己没用的恐惧。

第七种是“对于失去控制权的恐惧”。如果你担心自己失去控制权，那么你的表现是：

你很难允许孩子犯错。

你觉得给孩子独立自主权，就等于抛弃了自己的孩子。

你觉得如果不全天候在孩子身边，他们就会崩溃。

你觉得没有你的存在，孩子就不会茁壮成长。

你给自己过度的压力去满足孩子的每一个需求。

为了帮助孩子管理好每个决定和每个活动，你把自己累坏了。

孩子每做一件事，你都把它当作自己的事，不允许孩子为任何事情不知所措。

你把孩子视作你成功人生的一个重要部分，你對自己为人父母的角色十分自豪。

有很多家长从孩子幼儿园开始就不停地替孩子写作业。家长一旦把这个责任揽到自己身上，让孩子从幼儿园开始的每次作业都要得 A，那家长自己会累个半死，而且孩子会过度地依附于家长。这就是家长内心有担心失去控制权的恐惧。

第八种是“对平凡的恐惧”。有的人就是不能够接受平凡，他不希望自己平凡，也不希望自己的孩子平凡。如果孩子将来是一个平凡的人，他会觉得“天哪，太可怕了”。如果你有这种恐惧，表现是：

我们拼命地督促孩子在某些领域超人一等。

孩子不够优秀，我们就会羞辱他们。

我们对他们多加管束，害怕他们失败。

我们过分强调竞赛的重要性，教育孩子活着就是要赢。

我身边真的有很多这样的家长。

第九种是“对短缺的恐惧”。我们觉得这个社会上的资源是有限的，如果你不拿，资源被别人拿走了，你就没有了。实际并不是这样，有一本书叫《富足》，就是告诉你这个社会上的资源特别多，多到别人拿完了，你依然可以创造出新的资源来。地球养活我们这么多人，还是有能力的。如果你的思维是匮乏的，你对短缺有着极度的恐慌，那么你的表现是：

当孩子考试得了 C 时，你就开始恐慌了。

见到孩子长胖了，你马上就要他们节食。

孩子觉得自己不聪明，你就请来一群家庭教师。

孩子被老师批评或被朋友排挤了，你感到不开心。

孩子把书包忘在学校，或者把手机丢了，你就大骂他们一顿。

这个恐惧会把孩子所犯的各种各样的错误都夸大，把犯错变成一个不得了的事。

以上这些是一个自我诊断的过程，大家可以根据自己的日常行为表现自检。这不是批评，大家千万不要觉得这是对家长的批评，这是在帮助家长反思，帮助家长去寻找自己到底害怕什么。如果你根本都不知道自己在害怕什么，你就无从改变、无从反思。

走向觉醒，意味着什么呢？就是你要发现你身上的那个“模式芯

片”。我们知道，芯片决定了一个计算机的运算能力。我们体内也有很多“芯片”，是我们从小到大在和父母的互动、和老师的互动过程当中植入在体内的。我们的一言一行，怎样处理和同事的关系、和孩子的关系、和上级的关系，怎么样赚钱，怎么样养家糊口，都跟这个“芯片”有着很大的关系。

当你找到这个“芯片”以后，你要学会用一个方式，有意识地提醒自己改变它。这个方法叫作“Yes, But”（是的，但是……）。举个例子：

“是的，我害怕到新的地方去，但是我可以找到让自己觉得安心的方法。”

“是的，我害怕在会议上发言，但是我可以找方法去准备。”

“是的，我害怕对抗朋友，但是我可以找方法去与他们互动。”

这就是改变。“是的”代表接纳，代表意识到了自己的恐惧，接纳自己的恐惧。“但是”代表着勇气，代表着自己打算去干。这就是走出我们内心恐惧的过程。

把爱从恐惧当中分离出来。当你对孩子产生了一种情绪的时候，当情绪起来的时候，可以拿笔写下来你在害怕什么，把害怕的东西列一个表。我为什么会生气呢？你要知道，所有的愤怒背后都

是恐惧。人对于自己力所能及的事是不会愤怒的，比如说一个人骂你，骂得很厉害，假如你能够轻而易举地打败这个人，你会觉得很好笑，觉得他怎么这样，太怪了，你不会生气，因为你能够控制他。你生气是因为拿他没办法，当他超出你能力范围的时候，你恐惧了，才会生气。

把恐惧的地方写出来，然后把爱的部分写出来，这个叫作把爱和恐惧分离。分离以后，你才会发现你真正应该坚持的东西是爱的那一部分，应该改变的是恐惧的那一部分。这个作者写了一首诗来安慰对孩子不满的家长，这首诗的名字叫《天赐》。

希望你有幸有一个这样的孩子——

他与你对着干，

从而你可以学习如何放手；

他不听话，

从而你可以学会聆听；

他有拖延症，

从而你可以学会欣赏静止时的美；

他老忘事，

从而你可以学习摆脱对于事物的依恋；

他过度敏感，

从而你可以学会理智；

他总是心不在焉，
从而你可以学会专注；
他敢于反抗，
从而你可以学会打破常规思维；
他感到害怕，
从而你可以学会相信宇宙的力量。
希望你有幸有一个这样的孩子——
他使你学会，
这一切不是关于孩子，
而是关于你自己。

所以我说跟以往讲的育儿类书相比，这本书的观点是完全颠覆的。我们关注的重点根本不是改变孩子，而是改变家长自身，这也是这本书高级的地方。当然这本书不是让家长不作为，在最后一章给了我们很多技巧。当你深刻地认识到家庭需要觉醒的时候，有这么几个技巧可以帮助你。

第一个，叫作“从期待到投入”。有一个名叫艾米莉的妈妈，她带着三个男孩去巴黎旅行。这个妈妈内心充满了期望，她觉得到巴黎一定要去这儿、去那儿……把行程安排得特别满。她觉得每一个行程都有意义，比如让孩子学艺术、让孩子学历史、让孩子学雕塑，她想了很多。结果没想到，到了巴黎以后，三个孩子说太

热了，不出去，要在屋里边待着，然后就天天闹。这个妈妈气得要死，要赶紧回家。

为什么会有这么多的矛盾呢？我相信每个家里都有过这样的状况。因为你对于未来有太多的期待，你期待着巴黎之行应该是这个样子。但实际上，有可能过了很多年以后，能够给你带来美好回味的，就是那个孩子不怎么听话的巴黎之行，旅途当中所发生的一切都是你人生当中的回忆。但是你拒绝投入，你错失了投入的过程，你只是生活在期待之中。这是一个很有意思的案例。

投入会带来自由，就是放下你对孩子、对你的家庭过多的期待，而投入地生活在每一天的互动当中，这是第一个巨大的转变，叫作从期待到投入。

第二个，叫作“从无心的反应，到用心的陪伴”。什么是无心的反应？膝跳反射就是无心的反应。我们突然之间一股无名火起来了，暴怒，这个叫作无心的反应。因为你想都没想，你就发作了。就连这个作者本人都有无心的反应，她有一个十二岁的女儿，有一天，她女儿突然就跟她讨论将来模特应该怎么穿衣服，穿什么样衣服很流行，现在最流行的时尚是什么。这个点突然触发了作者，因为她自诩为一个知识女性，是一个要追求深刻思想的女性。所以，她张口说了一句话，说：“玛雅，你怎么这么肤浅？”因为

女儿在跟她讨论模特的流行趋势，她说一个女孩子绝对不要去追求这些外在的东西。然后她女儿说：“好无聊，以后再也不跟你讨论事了，说一个服装你就说我肤浅。”作者突然意识到，这就叫作无心的反应。所以，她冷静下来反思，跟玛雅道歉，然后玛雅才愿意跟她接着说其他的東西。

为什么孩子过了青春期以后，不愿意跟家长说话？因为孩子跟家长说什么，背后都跟着一大通的教育——你应该怎么怎么样，你不应该怎么怎么样，不要去关注什么什么东西。难道你不能投入地跟他聊一聊球赛，投入地跟他聊一聊鞋子，投入地跟他聊一聊一个游戏、一个音乐？只有这时候，孩子才愿意在你面前展现他丰富多彩的世界。你不要总觉得是孩子在远离你。

作者在这儿顺便说了一句话，我特别喜欢。总有人问我，说：“樊老师，《秘密》这本书怎么样？您相信吸引力法则吗？”你听听本书作者怎么讲，她说：“我听过很多人在讨论所谓的‘吸引力法则’。很多人被这个法则承诺能带来的财富和成就所吸引，尝试把这个‘法则’用在自己身上，结果大部分人都失望而回。做一块愿景板，把我们的梦想和愿望都写上去，这是有帮助的，我也支持。但要是把它当作一个替代品，一心钻到未来而不再全心全意投入到每一天的现实中，那就毫无作用了。”

你注意，当你不断地向宇宙下订单的时候，你想象自己应该怎么样、怎么样的时候，其实已经代表着你心不在焉了，你的心对当下的生活根本就不满意。你甚至想要走捷径，向宇宙下个订单，要点什么东西，这样的生活是痛苦的，根本不是开心的。生活本身就很丰盛，你不需要向谁下订单，你只要享受你此刻的生活，然后努力地把每一天过得好是非常重要的。

而你的反应正好是孩子的情绪触发点，这是轮回的。你对孩子的教育，将影响他将来对他的孩子的教育，他也会产生他的情绪触发点。我们要让孩子感受到因果关系，而不是批判他的本性。很多家长喜欢给孩子下定义，说：“这是你的本性，你就是一个这样的人，你就是一个懒的人，你就是一个不讲卫生的人。”这是在说本性。栗渺社分享微信jnztxy谨防N手群转卖，以免断更

但其实我们要让孩子感受到因果关系。因果关系是什么呢？就是如果这个房子不收拾的话，我们的生活环境会很糟糕。今天晚上不收拾完这个房间，咱们现在不能吃饭，咱们要一块儿打扫卫生。这是结果，要让他感受到自然的结果，而不是用本性的东西来定义他。这都是来自你要学会用心地去陪伴，不再盲目地反应，而开始真挚地表达。你跟孩子说话，你要走心，不是唱高调，不是说那些教训人的、站在高处的话。这是第二招——从无心的反应，到用心的陪伴。

第三个，叫作“从混乱到平静”。作者小时候住在孟买，跟着她的妈妈一块儿在海边散步。她看到那个浪花“哗哗哗”跑过来，她觉得很奇怪，就问她妈妈，说：“妈妈，那个浪花是从哪儿来的？”她妈妈说：“浪花从大海当中来的，从大海当中来向你招呼，打完招呼之后就回到大海里边去了。所以浪花来了又去，出现了又消失，但是大海永远都这么宽广。”不知道为什么，这句话在作者头脑当中特别清晰、印象很深刻。

它来自哪儿呢？就是一种平静的力量。我们的生活外部不断地产生各种各样的变化，如果家长因为得到一些外在的物质奖励而特别兴奋，比如说得了奖金很兴奋、买了房子很兴奋、买了车子很兴奋、孩子得了三好学生很兴奋，总是因为外在的东西感到很兴奋，你想想对孩子产生的影响是什么呢？孩子就会用外在的东西来定义自己，他就会觉得只有得到这些外在的东西才代表着成功。

所以对于一个家长来讲，淡定的情绪其实是非常重要的。我们经常会为一些内在的成长而感到喜悦，会为一家人在一起吃饭感到开心，会为大家在一块儿看了一场电影而觉得非常地快乐，这种内在的喜悦是能够打败混乱的一种平静，这个静默的力量是很强的。

很多家长在孩子出现了行为问题时，第一反应就是威胁，一张口就是想要快速地解决这个问题，这样会导致孩子更严重的反弹，进而产生争吵，所以很多家庭长期处在混乱当中。老子曾经讲过一句话：“重为轻根，静为躁君。”这是《道德经》里的话，意思就是一个人不重则不威。如果你能够学会冷静，学会沉静的力量，展现出父母真正的尊严，不是靠大喊大叫，而是靠你平静的情绪，而且你能够倾听，那么你在家里的话语权会更大。一个家里边声音越大的人，权威反而越小。

作者有一个方法，叫作“五分钟之内不要说话”。当孩子出现一些问题，家长五分钟之内不要说话，也不需要用威胁的眼神盯着他看，那样太吓人了。你试试看五分钟之内不要说话，你会发现气场会发生改变，这样你再提出一些合理的要求就更容易达成。这一招叫作从混乱到平静。

第四个，叫作“从有角色到无角色”，这条很重要。有很多父母在孩子十八岁以后跑来做咨询，为什么呢？这些父母哭诉说：“我的孩子上学去了，离开了我们，我突然觉得自己什么都不是了，因为这十八年来我一直都是一个父母的角色，我一直都在努力地照顾他、要求他、陪他上学，他突然走了，我觉得自己没有任何角色。”

所以，我们应该成为一个独立的、自主的、有自己人生目标的人（这叫作无角色），而不是我是谁谁谁的妈妈（这叫作有角色）。所以，我们要从有角色变成无角色。作者说，我们应该向大地学习。“天无私覆，地无私载。”大地是无私的，好人可以踩在上边，坏人也可以踩在上边，不管大地失去了谁，它的内心当中都是沉静的、稳定的，这就是大地的德性。

所以，我们要扩张自己的情绪容器。如果我们的情绪只是随着孩子起伏变化，那我们的情绪肯定就会被他不断地牵动，但实际上我们可以给自己营造出更大的空间。比如说，你在跟孩子互动的过程当中，可以营造好奇的空间，可以营造分享的空间，可以营造幽默的空间，还有创新的空间。育儿没有一定之规，孩子不会做一道题，你完全可以把它变成一个很幽默的小笑话。

很多家长有述情障碍，他只能够把所有一切不愉快的行为，都转化成愤怒这一件事。所以，你要扩充你的情绪容器，就意味着你不仅仅只有愤怒，你可以有好奇，可以有幽默，可以有创新，可以有分享。这时候你才不是一个单一的角色——板起面孔来的妈妈（爸爸）的角色，你是一个人，是跟他一样在成长过程中的一个有生命力的人，这个叫作从有角色到无角色。

第五个方法，叫作“从情绪到感受”。很多人分不清什么是情绪，什么是感受，所以我们经常会用情绪来替代我们内心深层次的感受。作者说：“真相是，真正的感受，只能通过我们内心深处的安静去体会。它们需要呼唤、陪伴、触摸……感受只能发自肺腑地、从非常个人的层面去得到我们的承认。这是因为我们大部分人都没有接受过如何去体会自身感受的训练，从没有真正地体会到它们，因此我们只能把它们以情绪反应的形式发泄到我们爱的人的身上。……而我们却已经恰恰习惯了反过来做，那就是情绪发泄得越激烈、越戏剧化，我们才越觉得自在。孩子很容易成为我们不满情绪发泄的靶子。可惜的是，他们不会处理我们发射过来的情绪。对他们而言这个负担太重了，简直可以碾碎他们的心神。”

当你内心感受到了失落、失望、恐惧、痛苦、压力的时候，你没法把自己的感受准确地表达出来，而是用大喊大叫、摔东西、歇斯底里这样的方式表达，这会把孩子吓坏的。孩子根本没有感受到你的感受，孩子只是感受到了你的情绪风暴。所以，我们得分清楚情绪和感受。

作者提出了一个建议，叫作“给自己的感受铺一条直路”，这是很诗意的语言。你在孩子身上发泄，在老公身上发泄，这都是一条弯路。因为你没有直接面对自己的情绪，没有直接面对自己的感

受。什么叫作“铺一条直路”？

“当我们给自己铺一条通往内心感受的清晰而直接的路线时，我们便不再害怕在必要的时候对它们进行反省，也不再被它们挟制。我们可以说，‘我现在很难过’或者‘我觉得很沮丧’。单纯而清晰地承认我们的感受，让我们能够认清它们，而不是被它们的力量所控制。当我们的孩子看见自己的父母在他们面前表现得固执己见，阴晴不定，甚至发狂，他们不仅会不再信任我们，还会开始害怕我们。不幸的是，我们从孩子眼里读到了他们的恐惧，还误以为那是尊重。”好多家长把孩子的害怕当作“你终于懂得尊重我了”，其实那不是尊重，那是害怕。

“我们的‘自我’进一步得到了膨胀，以为自己很强大，很重要。”你看，你在不断地养育那个喜欢狂吼的“自我”。“一旦我们习惯了恐吓孩子，从情感上要挟他们，孩子便会害怕我们，表面上服从我们，但长期而言这对他们改变行为几乎没有帮助。孩子的内心还会充满着诸如厌恶、愤怒等情绪，要是我们持续这样用情绪虐待他们的话，他们甚至会心怀怨怼。”

你有没有发现，很多孩子到了青春期以后，跟父母之间的关系是一种紧绷的临界状态，甚至搞不好就崩掉了，就要大喊大叫、吵闹、打架，原因就是孩子从小到大都是被威胁、恐吓、交换所挟

制的。所以，孩子觉得“你根本不是爱我，你只是欺负我，你只是控制我”。我们扪心自问，有多少现在的家长当年都想过早点逃离这个家，每天压力太大，每天被家长不断地用情绪裹挟和欺负。所以，要学会从情绪到感受，给自己的感受铺一条直路，自己去面对它。

第六个方法，叫作“从干涉束缚到独立自主”。好多家长绝对不允许孩子独立自主，为什么呢？他们说：“我怕他会走上弯路，我怕他会出危险，我怕他会……”这个作者很狠，说了一句话：“你能保证自己出门坐的车不出车祸吗？你连这个都保证不了。”就是你连你的人生是不是能够绝对不出事都保证不了，你凭什么觉得你能够保证你的孩子完全不出事呢？甚至反过来，很有可能孩子出事是你造成的，你的过度作为使得这个孩子痛苦、焦虑、抑郁，这个孩子才更有可能出事。

我们总是觉得“我们应该保证”，实际上我们无法保证。所以，我们要学会让孩子独立自主。有一个学术词叫“情感融合”，“情感融合”是什么意思呢？就是很多家长分不清自己的情绪和孩子的情绪，把孩子的情绪和自己的情绪完全裹挟在一起。孩子难过，他也难过；孩子不高兴，他也不高兴。这种情感融合在一起的时候，父母永远都拆分不清楚，他们反应就总是过激，总是掌管过头。我们要学会情感自主。

第七个方法，叫作“从批判到共情”。家长遇到孩子的情绪问题的时候，经常会出现的反应是喜欢批判，觉得孩子不应该这样。这个作者讲一个人特别有意思，这个人是一个爸爸，他绝对不允许自己的孩子软弱。他的儿子只要哭，他就大发雷霆；他的儿子只要表现出胆小，他就会大发雷霆。后来他的“大发雷霆”使得这个孩子更加懦弱。他只好找心理医生咨询，才挖掘出来原因。这个爸爸生长在纽约布鲁克林（一个治安不怎么好的区），所以他从小到大担惊受怕，从小到大生命受过很多威胁。因此，他的生命当中埋下了一个“反应芯片”，就是人绝对不能够软弱，人只要软弱就会被欺负。他的触发点就在这儿，只要孩子一软弱，他就受不了了。

我们对孩子太容易批判，而孩子其实真正需要的是共情。真正的共情和那些育儿书上简单地讲的一两句反映情感的话是不一样的。比如，很多家长会说：“妈妈知道你很难过，但是你得把它吃了。”你看，我们只是想快速地搞定他。

真正的共情是，我们不会对他人有所期待。真正的共情，不是要操纵他人，是不会对他人有所期待。“真正出于共情的回应，是马上认识到他人的处境与我们的处境有极大的不同；认识到要想与他们建立联系，我们必须完全抛弃自己的期望。要做到迅速放

下自己的期望，要求我们专注当下，明白与他人相连是一种双方每时每刻能量的交换，但并不保证事情会达到什么样的结果。”要允许孩子有他自己的选择。共情是真正地接纳对方的情绪，而不是简单地用一个技巧去控制孩子。这一招是要学会从不断地批判到共情。

第八个方法，学会“从纪律到开明的规矩”。一个家里的人想怎么样就怎么样，这绝对不是我们说的“觉醒的家庭”。完全没有规矩的家庭，反而会让孩子没有安全感。作者在书里边不断地强调，你要学会对孩子说不。但是很多家长一旦说不，就要喊着说，就要凶着说。那是因为你恐惧“不”，你恐惧“拒绝”。我们可以非常开明地在家里边定下规矩。

好的规矩的特点是什么呢？有这么两个特点：“这条规矩是否服务于你和你的孩子更高层次的自我（而不仅仅是你的“自我”）？这条规矩是否有商榷的余地？”孔夫子讲：“我则异于是，无可无不可。”规矩是可以商量，可以讨论的。作者认为规矩不用太多，但要有一些帮助人生长进的规矩，一定要有底线。比如说：

尊重自我——做好自我防护，包括清洁和睡眠

尊重个人所处的环境——整洁的房间和家

尊重个人的内心——正式或非正式的教育过程

尊重家庭和社区——与人沟通及贡献社会

这是一个家庭最基本的规矩。

最后一个方法，叫作“从战场走到谈判桌”。如果你自己不觉醒，你会发现你跟孩子天天都在作战，都在争吵。而实际上，你们可以通过共同在谈判桌上协商来面对这些问题。你进步，他也进步。既不溺爱，同时也不争夺。溺爱就是过度地讨好，因为你心中的恐惧，你惧怕产生矛盾，所以你过度讨好，产生了很多溺爱的行为。溺爱的行为也会让孩子觉得没有安全感，因为他根本不知道规矩在哪儿。

如果你和孩子争夺话语权（就是这事你说了算还是我说了算），这意味着你的自我在不断地膨胀。而你的自我膨胀也会带来孩子自我的膨胀，你们双方的自我都膨胀，那家里就会成为“战场”。如果你们能够回到真我，回到真实的那个自己，那么你才能够真的爱他，才能够真的知道你是喜欢他的，并且接纳他现在所产生的一切。

我觉得《家庭的觉醒》这本书给我们带来最大的启发在于，如果你生活在一个觉醒的家庭中，你自在，孩子也自在，你不会有一个强大的自我，跟别人不断地产生摩擦，整天觉得“我的尊严呢”

“我的面子呢”“我说话算不算数呢”，这都是你强大的自我。实际上，你在不断地成长，当你们双方都自在的时候，这个家里面不再是控制，而是爱、理解和倾听，然后每个人努力地做好自己。我们为孩子所能够做的事，是创造条件并且接纳他的现状和未来，这就是一个觉醒的家庭所应该有的样子。

谢谢大家，我们下周再见。