在家族发展过程中，代际创伤可能会具体表现在不同的极端，而家族的每一代人都会通过自己的行为去修正创伤，自然找到最舒服的状态，这一切都不是有意为之的。

# 过犹不及 代际创伤不必刻意修复

## 倾情参与过度也会变成“毒药”

■林 爻

“我的童年不完整，我绝不会让这样的事情在自己孩子身上重演。”这是每当跟丈夫在教育孩子的观念上出现分歧时，我一招制胜的“法宝”。

我父母的青春正赶上新中国最动荡的日子，刚刚毕业的他们便选择到祖国的大西北去，把自己的激情和学识贡献给那片贫瘠的土地。

正是因为那里的生存条件太艰苦了，当我只有几岁的时候便被父母送回了北京，这一送便是十几年，直到我上大学，父母才从青藏高原调回北京。

一边是恶劣的生存条件可能会对身体造成无可挽回的伤害，一边是回到北京，有更好的生活条件，接受更好的教育，应该说，父母已经为我作了“最好的选择”。但是，这个选择却让我的整个童年和青少年时期都有了一种“寄人篱下”的感觉，虽然亲戚也把我照顾得很好，但是我自己内心却总有一种不被满足的缺失感。

为此，我一直恐惧生孩子，担心自己也会有不得已的时候，让孩子承受那些委屈。

后来孩子还是来了。

自从有了孩子，“一定要让她享受到完整的爱”“一定不能让她重蹈我的覆辙”成了我们家的最高警戒线。

从孩子出生开始，我们就从来没有把孩子交给过老人、保姆带，甚至我们家里几乎从没有出现过夫妻两人都不在家的时候。每当同事、朋友抱怨隔代人对孩子的溺爱时，我都会在心里暗自庆幸。

后来，孩子上学了。想到自己的小学、中学，从来都是自己一个人上下学、父母从来没有给开过家长会，所以，我要求自己决不能缺席孩子成长的每一个瞬间，我不仅这样要求自己，也这样要求丈夫。于是，孩子的每一次上下学、每一次出游，我们都尽可能夫妻双方共同参与。丈夫本来跟朋友合伙开了一家公司，但是因为总是要接女儿上下学、去课外班、出席与女儿相关的各种活动，必然很难兼顾，丈夫几乎牺牲了自己的事业。

很多孩子都羡慕我女儿：总有爸爸妈妈陪伴。

但时间长了，我自己内心却比较困惑，我不知道这种“倾情参与”是否也让女儿感受到幸福。记得某次出差，当我为了早一天回家而又一次赶午夜航班，感到异常疲惫时，女儿却说：“你干吗不多玩一天，你不那么辛苦，我也更自在。”

女儿不经意的一句话让我很震惊，我突然发现我已经从最初的“别给孩子伤害”这么简单的诉求到——“尽量陪伴”再到——“不能不陪伴”，层层加码，不知不觉中自己从“少做错的”已经走到了“只能做对的”，从“补偿”变成了“过度补偿”。到最后我真变成了自己跟自己较劲，所有的纠结和焦虑：我做对了吗？

这难道不是一种偏执吗？

其实，在教育孩子这件事上我一直是别人眼中的“专家”，因为我大学时的专业是教育学和心理学，工作的内容又跟教育紧密相连，所以，常常告诉别人什么该做、什么不该做。但是当轮到自己教育孩子的时候，很多事情就变了味道。我难道不知道，再好的教育方式只要过度都会变成“毒药”？但是，当面对自己孩子的时候，理性往往很难战胜感性。

现在的家长，尤其是大城市的家长，哪个床头的必读书中没有几本心理或教育类的书，哪个父母的头脑没有被科学的教育观念武装过，但是，当这些理念和道理跟自家孩子相遇的时候，父母就容易被“给孩子最好的”这种看似简单其实毫无边际的原则蒙上眼睛，在情绪裹挟下走向极端而不自知。

所以，在教育孩子的问题上我们并不真的需要那么多专家和教育理念，我们需要战胜的不是别人而是我们自己，当我们能在教育孩子时，经常抽身出来，把自己当成旁观者，审视自己的教育行为，这个时候，哪怕我们内心只装着那些最朴素的教育思想，也能走出一条正确的路。

视觉中国供图

## 一直避免成为我妈那样的母亲

王 风

春节回家前，我曾对自己做足了“心理建设”：无论我妈说什么，我都要做到“三不”——不反驳，不辩解，不生气。以往的经验告诉我，如果做不到，后果很严重……

然而，我再怎么修炼都不及我妈的功力。过年期间在家里吃火锅，我负责调芝麻酱。因为想着父母岁数大了，摄入过多油脂对健康不利，所以我就用温开水调，而没有像我妈习惯的那样，先加些香油把芝麻酱调稀。我妈发现了，立刻从我手里把碗夺过来，我赶忙解释：“这样油少一些，更健康……”然而我妈根本不听，惯常的指责随之汹涌而来：“说你的时候你从来不虚心，总是……”

她这一句话，就令我仿佛瞬间穿越回到了青春期，面对我妈的指责，愤怒、委屈、恐惧交织在一起……我感觉到自己的胃在紧缩，只能努力控制住不说话，转身离开厨房。

这样的情景我太熟悉了。从小到大，事无巨细，我都必须照我妈说的做。哪怕仅仅做事的顺序和她不一样，都是不对的。她这样要求的结果，是我的逆反加剧，尤其是青春期时，母女冲突成了家常便饭。

高考结束，在我妈控制下的生活终于熬到了头，我报的志愿全是离家千里之外的大学。在只有绿皮火车的年代，这样的距离足以让我妈鞭长莫及。记得刚上大学时，周末或抱着一本闲书坐在树荫下发呆，或与同学去校外小市场闲逛，享受着没有妈妈干涉的自由。

后来学了心理学，不断反思在原生家庭的成长模式，特别是与我妈的关系。从理性层面我能理解，她对我的控制源于她自己的不安全感，又因为爱我，她才担心我会出危险，会犯错。然而我仍然认为，这担心背后是对我的不信任——不相信我会照顾好自己，不认可我是有能力的。于是这分不信任更让我感觉受伤。

早在上初中时，我就对自己发誓，将来有了孩子，绝不要成为像我妈一样的母亲。

女儿三四岁的时候，我妈就给外孙女买了一架电子琴，我陪着女儿学了两三个月，发现她并不太喜欢，纠正她的指法错误也让我变得严苛唠叨起来，感觉自己越来越像我妈了。意识到这一点，当女儿含着泪问“我能不能不学琴”时，我马上干脆地回答“能”，果断中止了这个引发我们母女冲突的差事，我妈的心意从此成了玩具和摆设。

女儿青春期时在家里几乎没表现出叛逆，因为我基本不给她这样的机会。她在学校里有了开心或不开心的事，回家就会说出来。半大孩子总会有不成熟的举动，她的做法我也不是都赞同，但多数时候我只是倾听而不评价，相信她会从事情的自然后果中获得学习。即使遇到我认为有必要说出反对意见的时候，我也会特别说明：“我不同意你的做法，但这只是我的意见，供你参考。”

我自认为我这个妈当得不错，女儿也予以肯定，会说：“我妈比你妈好，因为你妈总是说你不好，而我妈总是觉得我好。”但是，有时候她也会对我的完全放手表示不满，因为她主动征求我的意见时，往往得不到确切的答案，即使像上大学选择什么专业、去哪儿工作、找什么样的男朋友这类问题，我也坚持让她自己作决定。

有时我也会对自己产生怀疑：这样做是不是矫枉过正？完全让孩子自己做主，是不是我这个妈也不够负责任？然而我妈对我的控制，令我对“控制”产生了过敏反应，一方面特别警觉来自于他人的控制，另一方面也唯恐自己无意间对他人产生了过多的影响，尤其害怕自己的好恶会影响到女儿的人生选择。

我很有些为自己对女儿的放手而自豪，认为这是出于对她的信任，相信她是有能力的，能够为自己作出合适的选择。重要的是，我没有成为我妈那样的母亲。

但认真反思起来，我的放手的背后，是不是另一种不信任和担心——不相信女儿能够分辨什么是自己想要的，什么是妈妈的愿望，担心她不能作出适合自己的选择？

觉察到这些让我颇为震惊，也有些沮丧。我一直避免成为我妈那样的母亲，我对女儿的态度也和我妈对我完全不同，但无论是她的控制，还是我的放手，都源于不信任和担心，只是表现形式不同。而且，我妈和我都没有与对方沟通，说明自己为什么这样做。

于是，那天我认真地问女儿：“你征求我的意见时，我总是不给你答案，你会有什么感受？”

女儿一脸淡定地回答：“没什么呀，其实我自己知道该怎么做，也就是想听听你的想法，参考一下。”

“如果我的想法和你的不一致呢？”

“如果我觉得自己是对的，还是会坚持。”

我向女儿坦白了我的担心，她也告诉我，很多时候她征求我的意见，其实是希望能得到我的支持。

这样的交流让我释然了许多，也再一次放下了一些对我妈的不满。作为母亲，我们都做得不完美。我接纳自己的不完美，也应该接纳不完美的我妈。

既然在我妈的控制下，我都能长成今天的样子，拥有不错的人生，那么，我对女儿还有什么可担心的呢？哪怕她也有个不完美但足够爱她的妈妈。

心成语 不可理喻

## 发飙的时候 你的儿童自我占上风

■杨 眉

中国人常用“不可理喻”指称一个人态度蛮横而又固执，以至于无法沟通，在此，“固执”不是关键词，“蛮横”才是，因为固执可以不是问题，即使他“固执得像头牛”，只要他不蛮横，只要他择善固执。

所以，当我们形容一个人“不可理喻”时，往往是因为他表现出了一种成年人很少会有的任性妄为，甚至是蛮不讲理。

如果从“人际沟通分析学”的角度看，那些可以被称之为“不可理喻”的人，其人格中的“儿童自我状态”都比一般人强大。

心理学家伯恩将人格中的自我分作三种状态：与生俱来的儿童自我状态、拷贝自父母的父母自我状态和因为成长和自我教育而产生的成人自我状态。

按照伯恩的观点，每一个人都同时拥有儿童自我状态、父母自我状态和成人自我状态这三种自我状态，区别只在于比例的大小以及其出现的是否适时适地。

儿童自我状态更多是人生物性的自然表达；父母自我状态通常代表的是人的良知和各种规矩；而成人自我状态通常代表人的理性，

儿童自我状态基本上是生理的、本能的，它信奉享乐原则，只想满足自己，无视社会价值和伦理，缺乏善恶是非观，缺乏逻辑思考，有的只是一大堆想要即刻满足的原始冲动，因此在遭遇阻碍时就会发飙，显得任性妄为，不管不顾，非常感情用事和不计后果。

当然，任何事都有其另外一面，儿童自我状态也一样，虽然它有任性而又自我中心的一面，但是儿童自我状态也有它好的一面，那就是，它富有好奇心、探索精神、创造力、感受力、爱心、活力以及热情和好学等，当一个人儿童自我状态中好的一面发生作用时，他在做事上就会有很大的成功。

现在的问题是，为什么一个成年人在与人产生意见分歧时，会让自己的儿童自我状态占上风，而表现出缺乏自我控制的情况呢？

究其根源，首先有可能是因为他小时候有这样的成人榜样，如不可理喻，缺乏控制等。因此，他有样学样，在遇到不同观点时，他不知道除了固执己见之外，还有什么其他方式可以解决观点上的不一致。

另外一个可能是，他从小有过创伤，在与别人意见不一致时，有过较多的消极情绪体验，留下了很深的恐惧。以至于他长大成人后，当与别人意见不一致时，会像扣动扳机一样瞬间激活他内心的恐惧，使他感觉像儿童一样无助和无望，于是他不顾一切地想要保护自己，其表现之一就是无论如何也要捍卫自己的观点。此时的感情用事、蛮横与偏执，则是他掩饰自身恐惧、保护自己尊严的重要工具。

这种情况在那些极端的追星粉丝身上表现最明显，如多年前演员刘德华的某位粉丝，为追星致使其父跳海自杀。追星者当时就处于一种完全被内心那个任性跋扈、以自我为中心的孩子所左右，呈现出不可理喻的状态。

如果我们在生活与工作中遇到对方不可理喻，应该怎么办？比较恰当的方式是用自己的成人自我状态，去调动对方的成人自我状态。具体说就是，要理解对方的恐惧，用温和的语气安抚对方，用冷静理性的语言让对方解除戒备。

要知道，当一个人表现出不可理喻时，通常都是因为他感觉到了威胁，因此他想要做的就是通过捍卫自己的观点来捍卫自己。如果我们能够让他知道，他的观点不等于他，你不同意的不是他本人，而只是他的观点。当他不再感觉受到威胁时，就会降低防御反应，放弃强词夺理和固执己见，同时也会调动出自己的成人自我状态，以一种理性的态度面对观点上的分歧。

如果他现在正在发飙怎么办？既然当前他的儿童自我状态正占上风，以至于完全失去自控，那就不要强行和他讲道理，否则不仅自己受伤，还会自取其辱，严重的还会给两人关系造成破坏性打击。所以，不如先躲他远点，等他冷静下来后，我们再与他的成人自我状态对话，从而使问题最终得到有效解决。

（作者为首都经贸大学心理学教授）

“兄妹亲”不严重？

## 性教育核心是建立自我边界

■阿 诺

近日，南京南站遭猥亵女童已经随父亲“有说有笑”地回家，此事件引发舆论的广泛关注，性侵儿童这一话题又一次进入公众视野。截至目前，依然有为数不少的人表示，“其实并没有那么严重，这个家庭平时就这样，兄妹俩感情深，关系好”。这似乎传递出一个信息——如果出于亲密和爱，那么此类行为就可以被允许。

无独有偶，此前网上有一段视频：父亲跟四五岁的女儿嬉戏，脱了孩子的裤子使劲亲屁股，尽管孩子在拒绝反抗，但父母依然一边拍照一边大笑，并把这段视频传上网络。当遭网友质疑时，母亲说，我们家的亲密互动方式就是这样，没有什么不妥。

越多越多的父母日益关注“儿童性教育”这一话题，人们会思考：性教育到底应该是什么样的；它会不会成为一种“鼓励”和“诱惑”，促发孩子更早地尝试性；我们该如何教孩子去保护自己不受侵犯……

当我为父母们讲授“儿童性教育”课程时，发现一个问题：我们常常把“性教育”孤立起来看待，使它变得异常特殊甚至神秘，以至于很多父母面对性话题时，感到不知所措。

而在我看来，性教育的核心就是帮助幼儿、儿童、青少年建立自我边界，培养其隐私观念。自我边界的建立，不仅在性教育中才会涉及，事实上它存在于日常家庭教育的方方面面。

自我边界建立的前提，是有能力对自体感加以确认，比如“我知道我已经饱了，我知道我足够温暖，我知道这件事我可以胜任，我知道我很高兴/不高兴”，等等。即明白、确认自己身体的感觉，明确自己与环境之间的关系以及感受，继而明确自己与环境（不仅指物理环境，也包括人与人互动的感受）之间的距离，进而具备拒绝他人靠近自己的能力，具备维护私有边界的能力。

可是，在很多家庭的教育中，孩子的此类能力常常在不经意中遭受侵蚀乃至削弱，比如，孩子明明已经不想吃了，可是父母仍旧凭借经验认为其不够饱足，继续喂饭。又比如，有些父母并不觉得给孩子穿开裆裤有何不妥，即便一再强调不要给孩子穿开裆裤时，仍有家长心存疑惑，总以为在自己家里穿穿影响不大。类似这样的生活点滴，都在慢慢地消融着孩子与外界环境（外物）间的距离。给隐私观念的培养造成了很大的阻碍。

之所以要给孩子穿上衣服，遮住隐私部位，就是在向孩子传递一个信息：你的身体与外界是有距离的。这是一个感受层面的体验，不需要也不应该等到孩子长大以后，再用言词去教导。无论是针对孩子还是成人，我们的行为举止，态度语气，都会比说教和词藻更能起作用，因为前者更直接有效地带来感受层面的体验。

另一类家庭教育模式是：父母的意见是不容质疑和拒绝的。比如开篇提及的第二个视频案例中，孩子在说“不”，在用各种方式传递信息，告诉父母她不喜欢这个游戏，而父母并没有因此停下来。这可能就会形成一种伤害——不仅是对自体感受的削弱，同时也在打击削弱孩子说“不”的能力。

在很多儿童性侵犯的案例中，孩子遭受侵犯时不敢说“不”。这一点固然与侵犯行为所带来的恐惧有关，但从另一个角度看，在很大程度上也折射出其日常教养模式中存在着某些弊端——很可能其家庭教养过程里，孩子很少甚至根本没有成功地说过：“不！”

更有甚者，在某些家庭教养环境中，父母会针对孩子的拒绝去惩罚孩子。此类互动模式，就不仅没有养成孩子拒绝他人的能力，同时还丢失了孩子对父母的信任。孩子的感受往往是：父母不愿意了解“我的感受和意愿”；“我”会因为表达自我意愿而遭受惩罚。其隐患是，孩子在其日后的生活互动中，内心深处的固定模式是：没有人会在意我的感受，我不能有自己的感受，我会因为自我感受的表达而遭受惩罚。

此类观念的内化，即深植内心的非理性观念，往往就为性侵者留下了可乘之机——孩子（甚至成人）往往缺乏必要的能力去拒绝侵犯。

所以说，性教育从来都不是独立于家庭教育之外的神秘内容。它必然是我们日常生活的一部分，在根本上它是一种生活态度。它并不特殊，也不神秘。

让孩子的未来可以远离性侵犯，我们需要正视性教育这一议题。

点评

## 过度心理补偿更易焦虑 真正的共情要不断试错

中国青年报·中青在线记者 沈杰群

看到两个案例里的“焦虑妈妈”，心理咨询师薛畅的第一感觉是：这两个妈妈都属于相当有心理觉察的家长，不过“补偿”途径和动机出现偏差。

林爻陈述因为自己童年不完整，不想让孩子“重蹈覆辙”，因此一直给孩子无条件的陪伴。薛畅从这位妈妈频频使用的“一定”，读出了焦虑的信息。任何行为一旦被过度强调，就充斥着强迫的色彩，哪怕行为本身正确如文中所说的，“一定要让她享受到完整的爱”。

这位妈妈的“心理补偿”是一种几乎倾情参与的“陪伴”。薛畅说，现在教育学、心理学领域似乎很流行强调“陪伴”的意义。“但是大家都没说清楚该怎么陪伴？我们以为陪伴就是不离开孩子，把陪伴理解成静态的名词，以为留在身边就可以了。实际上随着孩子成长，陪伴的方式和程度是有变化的，是一种动态过程。”

薛畅肯定这位妈妈的“反思力”，重视亲子教育的知识学习，但是家长不应过度依赖某一类专业书籍。“市面上所谓专家的信息太多，在消费家长的焦虑，同时还制造焦虑，而其实本真的爱就能培养健康的小孩。不要让书中的‘正确答案’变成现实生活的束缚。”

王风的故事，则着重讲述原生家庭“控制”造成了“心理阴影”，从而对女儿彻底“放手”，不轻易给任何意见，结果后来又心生困惑：自己是否也站到了另一个极端，本质和上一代无异呢？

薛畅指出，近年来，心理专家常会强调原生家庭对个体的影响，比如创伤的代际传递。但是，原生家庭影响是好是坏，其实无法完全确定。“一个人的家庭影响固然重要，但社会大文化、后天教育还会影响个体成长。如果人总是过多注意原生家庭的负面影响，可能会忽视甚至丧失那些能帮助自己的有利资源。”

“作者和妈妈走在两个极端，一个完全不信任女儿，另外一个完全信任女儿。作者给予女儿的‘成长’，和自身体验恰好相反。也许，作者的女儿以后有了孩子，又会是另一个。”薛畅认为，在家族发展过程中，代际创伤可能会具体表现在不同的两端，而家族的每一代人都会通过自己的行为去修正。

代际创伤如何修复？薛畅指出，修复，其实是在一个极端和另一个极端之间摆荡，是动态的。她说代际创伤不必刻意修复，出现极端不可怕，下一代会一直修正，自然找到最舒服的状态，而这一切都不是有意识进行的。

当下不少家长会进行“心理补偿”“自我解析”，对亲子教育有自我觉察的家长，反而更容易焦虑。结合实际观察，她总结出，不当的“心理补偿”，问题往往出于两个层面：觉察的动机、解决的方案。

首先，觉察的动机。薛畅说，在有些情况下，所谓的觉察未必是真的觉察。比如深入分析有些家长试图进行的“补偿”，会看到“补偿对象”更像是小时候的自己，“站位”不像是一个妈妈。

薛畅听说有一位新妈妈，专门学习过“科学育儿知识”，但遭到“传统派”父母的强烈反对。这位新妈妈特别委屈，不停和长辈争论。“为什么她要解释？就是为了证明一件事：我是个好孩子，虽然没有听你们的，但我有我想做的事，希望你们可以认可我。父母习惯性不同意，新妈妈就陷入委屈、愤怒的情绪中。”薛畅指出，这位新妈妈的行为，本质上源于一个女儿的身份，而非一位母亲的身份，如此激烈的互动只会让长辈觉得你还没长大。

“一个成熟妈妈应该怎么做？无论父母怎么说，我不去争论，但坚持我的做法，作为妈妈的身份来照顾、保护自己的孩子，而不是变成一个想得到肯定的小女孩儿。”薛畅觉得，如果当家长觉察到似乎不堪的历史即将重演，还应再具备一份反思力——这一刻你们的身份是父母，不是一味补偿自己损失的小孩子。

第二，解决的方案。家长过度“心理补偿”的一个典型表现，是永远想方设法绕过教育路上的“坑”，或者幻想高效、精准地解决所有疑难杂症。薛畅感慨，如今在很多家长的眼里，“只有问题，没有孩子”。

她加入的一个家长微信群，有家长说，孩子被欺负了，应该如何解决？是不是应该找对方孩子家长、向校方反映？却没有询问孩子被欺负后的内心感受。

也有些家长关注孩子的感受，但态度上急于求成，套用现成的经验和理论框架。真正意义上的共情，是不断地尝试错误，是“有人正在尝试理解我”。假设你的孩子忽然大哭，一些受过“亲子教育训练”的父母会安慰：“我知道你很伤心。”但薛畅觉得远远不够，父母应该问：“你怎么了？你看上去好像很伤心。”如果孩子说不是，父母继续尝试询问究竟是哪种真实情绪。

薛畅表示，家长不该迷信于“以一个框架、带着压迫感”的解决方法。“有些家长喜欢专家直接告诉他们怎么做，这里面并没有把家长作为成年人看待。”