

# 原生家庭最治愈的5句話 藏着孩子一生的運氣(下)

3. 培養孩子的責任心,不是強迫他們與父母交換情感角色。

書中,一位叫萊斯的來訪者事業有成,但婚姻不幸。前妻子覺得他是一個只會工作的機器人,現任女友也開始出現同樣的抱怨。通過瞭解萊斯的童年,蘇珊找到了癥結所在。原來,他的母親患有精神衰弱,每天躺在電視機前,不做任何家務。父親則以工作為由,將家中一切煩心事都交給了這個長子。當同齡的孩子在玩耍嬉戲時,萊斯要料理家務、照顧弟妹,還要兼任母親的情感陪護。而他作為孩子的情感需求卻從未得到過滿足,久而久之,他就否認自己有需求這回事,以此來對抗孤獨和情感缺失。

看到一些視頻,內容都是父母擺爛,孩子充當“家長”:洗衣、做飯、看護弟妹、安慰耍賴的父母、收拾房間,簡直是十項全能,底下有很多留言,說孩子好懂事,是來報恩的。?

4. 你不是故意的,不等於你沒有傷害我。

書中,一位叫桑迪的女孩因為年少時未婚先孕,讓父母大為失望,他們指責她讓家庭蒙羞。多年來,父母從不放棄任何舊事重提的



機會,讓桑迪覺得自己的行為傷透了父母的心。即使她被這些話語深深傷害,也始終認為都是自己的錯。?

蘇珊問她,如果你的孩子16歲時未婚先

孕,你會像你父母對待你那樣對她嗎?桑迪沉默了一陣後掩面痛哭,永遠不會,我只會更加憐愛她。

曾在知乎里看到一條高贊的留言,控訴父母無意識的傷害,大意如下:永遠在夸別人的孩子,感覺自己從未過被認可。永遠在強調學習要和最高的比,生活要和最低的比。永遠在強調一切都是為了你,如果人生的道路沒有按父母要求的走,就是白眼狼,就是不孝順。自己努力上進、拼命掙錢、報喜不報憂,很懂事,但從來不快樂。?

辯手黃執中曾說過一句很扎心的話:中國的父母一生都在等孩子感激,而中國的子女一生都在等父母的道歉。如果哪天孩子告訴你,有些話別再說,有些行為別再做。先別着急發火,也別着急數落,或許你真的傷害了他。能勇敢地说“對不起”,比經常說“愛”,更重要。?

5. 愛不僅僅是一種感覺,更是一種行為方式。母親節那天,網上看到一個討論:“媽媽教

會你最重要的一件事。”

@有來有趣寫道:從小家里窮,被親戚鄙視。但母親從來沒說過一句喪氣話,甚至連短短的一聲“唉”也沒有。長大後能樂觀、積極、不怕困難,都是受母親的影響。

@皇太后殺手寫道:在那個女生不敢頻繁穿裙子的年代,母親告訴她,穿自己喜歡的,別人愛怎麼說就怎麼說,和別人不一樣就不一樣。

@K寫道:結婚以後面臨過年去哪家的問題,我媽說先去你老婆家,因為她回家一趟更不容易,還說你別糊塗,老婆在哪兒,哪兒就是家。

這些充滿溫情的話語,示範了父母對孩子正確的愛,以身作則、理解難處、支持不同。

正如《原生家庭》所描述的那樣:真正的愛帶來的不是傷害,而是滋養。學會“心懷尊重”,說溫暖的話,做積極的事,給孩子帶去愉悅、安心、穩定與內心的平靜。為他們構建內心堅實的城堡,不需要依賴他人的評價而活。愛是一件需要學習的事,能認識到這一點,是孩子的運氣,也是我們自己的福氣。

作者 許清歡

## 做大格局的媽媽: 三不說,三不幫,三不慣(上)

作為孩子一生中最重要的,媽媽的眼界和格局,決定了孩子一生的成就和幸福。真正大格局的媽媽,在孩子成長過程中能做到“三不說、三不幫、三不慣”。

一,三不說

每個小孩的內心都是柔軟、稚嫩的,輕飄飄的一句話,有時比一巴掌扇過去都痛。有些話,千萬不能跟孩子說。

1. 不說埋怨爸爸的話

一位博主曾分享過自己的童年往事:小時候,她的爸爸下崗了,只能打一些零工賺錢養家。每天回到家,媽媽總是抱怨爸爸沒出息,她還動不動因為一點小事就和爸爸爭吵,總是喋喋不休、滿腹怨氣。她整個童年唯一的願望,就是希望自己能趕緊長大,逃離這個家。



一個家最可怕的不是窮,而是充滿“家庭內耗”。如果媽媽經常埋怨爸爸,只會導致夫妻失和、親子關係緊張、矛盾衝突不斷,在這種環境中長大的孩子,往往也會心力交瘁、如履薄冰。

2. 不說打擊孩子的話

語言是最犀利的武器,那些打擊的話看似無意,卻像刺刀一樣,深深傷害了孩子的內心。

一位哲學家說過:“人性的本質是渴望欣賞,孩子尤其如此,欣賞能讓孩子長成參天大樹,貶低能讓孩子枯萎畸形。”有格局的媽媽懂得為孩子捧場。因為她們知道,欣賞的目光和堅定的掌聲,才是孩子前進路上的最大推力。

3. 不說哭窮的話

在肯德基看到這樣一個場景:一位媽媽坐在兒子的對面看着兒子吃東西,嘴里一直在碎碎念:你這頓飯又得花我多少工資;媽媽可一口都沒捨得吃啊,全給你留着呢!

只見男孩深深低下了頭,默默地咀嚼着嘴里的食物。

生活中,我們經常會看到這樣的媽媽——為了讓孩子懂事、珍惜現在的生活,經常跟孩子哭窮,抱怨賺錢辛苦,父母多不容易。這樣做的確會讓孩子越來越“懂事”,但同時會讓孩子內心的有一種強烈的不安感。那種從心底里長出來的貧窮和匱乏,會慢慢磨滅一個孩子的自信和對生活的熱愛。

作者:番茄媽



## 美妙的禮物

媽媽熱愛藝術,常常組織我們去觀看城上演的芭蕾舞、交響樂、戲劇等。

要看這些演出,就得買演出票。她把很多錢都花在這些地方。

那時候,我向媽媽抱怨過,說我們從這些演出中得不到多少好處。但是,現在回想起來,我意識到自己錯了。

我永遠不會忘記跟媽媽一起做過的一件事情,那件事情永遠地改變了我。

當時,我們小區附近在舉辦“莎士比亞節”。有一天,媽媽宣佈,她給我們每人買了一張《麥克白》的演出票。那時,我認爲這對我一點意義都沒有,因為我只有11歲,根本不知道莎士比亞是誰。

那天晚上,我們擠進車里去看演出。我清楚地記得我們發了不少牢騷,說太累了,根本沒有辦法集中注意力。

我們問:“爲什麼不去看一場電影呢?”媽媽沒有回答,只是微笑着耐心地

開車。她心里很明白,莎士比亞的驚人才華會證明她的選擇是正確的。

事實的確如此!

我從未有過其他時刻能像那天晚上那樣,人世間的種種感情如此活靈活現地展現在我面前。在整場表演中,麥克白夫婦的黑暗秘密緊緊地抓住了我,我再也不是年幼無知的孩童了。

莎士比亞開啓了我的心靈之門。我知道自己的生活被永遠地改變了,因為我發現了某種深深打動我心靈的東西,而且即使我願意,我也不能扭轉它帶來的影響。

回家的路上,我們都沉默不語。我说不清那是一種什麼樣的沉默。

媽媽把她對世界上美好事物的熱愛之情傳給了我和我的孩子,對她給予我的這份美妙的禮物,我怎么感謝都不夠。

[美]史蒂芬·柯維

1977年,美國發射“旅行者”號探測器,第一次開始探索太陽系外的宇宙文明。

在美國天文學家卡爾·薩根的主持下,“旅行者”搭載了兩張鍍金唱片,里面儲存了地球想傳遞給宇宙的星際信息:115幅描繪地球文明的圖像、近90分鐘世界各地的音樂、一部關於進化歷史的音頻——地球之聲、55種人類語言的問候和一種鯨的歌聲問候,以及美國卡特總統和聯合國秘書長的致辭。這張特殊的“星際唱片”承載了人類探索外星文明、進行星際交流的渴望。

對中國人來說,這種探索世界的想法也許並不陌生。但令國人更好奇的,或許是這張“星際唱片”中的“中國元素”。在照片部分,兩種“中國形象”受到關注,一是“中國人的晚宴”,一是“中國的長城”,凸顯了中國的“日常”和“奇蹟”。在問候部分,收錄有粵語、吳語、閩南語,以及普通話的問候,其中普通話的問候“各位都好,我們都很想念你們,有空請到這兒來玩”,盡顯輕鬆和隨意,很像寫給老朋友的明信片。

最後,是重中之重的音樂部分。“星際唱片”收錄的古琴大師管平湖先生演奏的中國古曲《流水》,是唱片中單曲片段時長最長的音樂。它與唱片中最後一首音樂——貝多芬的《第13絃樂四重奏》的第五樂章“短歌”,一同代表了地球想讓宇宙聆聽的人類音樂。古琴是中國五千年音樂歷史的象徵,而“高山流水覓知音”的典故,暗合了人類擺脫孤獨、追求知己的期望。更重要的是,一曲《流水》,如同“子在川上曰,逝者如斯夫”的感嘆,“面對奔流的江河或者任何自然界的奇觀,人們會由衷地敬畏許許多多人類無法瞭解的奧秘”。

面對浩瀚無垠的未知宇宙,人類難免萌生對星際探索的猶疑和抗拒。實際上,正如貝多芬《第13絃樂四重奏》所傳達的悲傷與希

望共存的複雜感受一樣,人類對星際探索,尤其是主動與外星文明的接觸也莫衷一是。其中的反對意見,因劉慈欣科幻小說《三體》中的“黑暗森林法則”而盡人皆知。

科學界更大的反對聲音則來自大名鼎鼎的

的斯蒂芬·霍金。2010年,在紀錄片《與霍金一起瞭解宇宙》中,霍金警告,人類與外星智慧生命交流可能“風險太大”。“我們只需審視自己,就會發現智慧生命可能發展成我們不想遇到的東西。”“我想象他們可能存在于巨大的飛船中……已經耗盡了他們家鄉星球上的所有資源。這些先進的外星人可能會成爲游牧民族,尋求征服和殖民他們能夠到達的任何星球。”霍金錶示,星際掠食者的襲擊只是尋找地球以外智慧生命的令人沮喪的可能性之一。另一種可能性是,智力本身可能對生命有害。霍金指出,人類通過製造核彈和其他大規模殺傷性武器,已將自己置于毀滅的邊緣。“如果同樣的情況也適用於智慧外星人,那麼他們可能不會存在太久。也許他們在發現E=mc<sup>2</sup>後不久就引爆了自己。如果文明需要數十億年的時間來進化,然後在一夜之間消失,那麼我們幾乎

沒有機會聽到他們的消息。”

2016年,在一部紀錄片《斯蒂芬·霍金最喜愛的地方》中,霍金再次強調:“有一天,我們可能會收到來自這樣一顆行星的信號,但我們應該警惕是否做出回應,遇到先進文明就像印

## 宇宙何處覓知音



第安人遇到哥倫布一樣,結果可不太好。發現智慧生命將是歷史上最偉大的發現,它迫使我們改變。我們必須放棄我們是獨一無二的想法,開始以更多的同情和謙卑行事。”

這種對外星人的既愛又怕,在科幻電影中展露無遺。1977年,就在“旅行者”號探測器升空後不久,斯皮爾伯格導演的科幻電影《第三類接觸》上映了,接着是1982年的《E.T.外星人》,充滿善意、樂于助人的外星人形象一時深入人心。但是1996年,蒂姆·波頓導演的電影《火星人玩轉地球》,狠狠諷刺了那些把外星人想象成“天使”的地球人。斯皮爾伯格在其2005年的電影《世界之戰》中,也抬起了外星人入侵地球的戲碼。更高的技術文明並不等於更高的道德文明,所謂“遠方的文明朋友”,誰說不會是“門口的野蠻人”?

實際上,外星人不過是地球人的一個鏡像。對外星人的這種複雜態度,反映的是人類對自身的曖昧認知。“星際唱片”的製作者們在準備這份“致外星生命的地球檔案”時,就曾左右爲難:是只向外星人傳遞地球美好的一面,還是把地球野蠻、黑暗的一面也告知外星人?

“信念”和“真實”,哪個更重要?最終,“星際唱片”選擇了前者。因此,這張“唱片”作爲地球人類的“文明宣言”和“道德宣言”,傳遞的與其說是一個“真實”的地球,不如說是一個“信念”的地球。對人類文明來說,有時候我們需要一種複雜的“真實”,有時候我們又需要一種簡單的“信念”。

1985年,“星際唱片”的締造者卡爾·薩根出版了科幻小說《接觸》。小說描寫人類在電視中實況轉播1936年的柏林奧運會,希特勒在開幕式上演講,電波信號傳到了外星人那里。小說構構了人類與外星人展開的一段關於人類命運的對話。

人類:“如果納粹統治了地球,又發展出星際飛行的技術,外星人會介入嗎?”

外星人:“不會。任何侵略性的文明,最終都會走向自我毀滅,這是它們的天性,無法避免。我們會任其自生自滅。”

人類:“你們瞭解到的第一個人類可是希特勒啊!既然如此,爲什麼還要接觸人類?”

外星人:“這當然是個警告。我們看得出你們有大麻煩,然而你們的音樂傳達出別的東西。就貝多芬的曲子而言,它讓我們覺得希望尚存。”

是的,正如小說中所揭示的,地球的興衰存亡,人類的命運最終只能由人類自己決定。“旅行者”和“星際唱片”,如同一個星際“漂流瓶”,它的拾取者並不是外星人,而是人類自身。作者:季名