

樊登：人生如海，好书是帆。各位好，今天我们要讲的这本书非常重要，内容也很专业，所以我们请到了它的作者——著名的心理学家林紫女士。欢迎您，林老师。

林紫：您好，樊老师。

樊登：这本书的名字叫作《给孩子一生的安全感》。为什么会有这个书名呢？书里讲，林紫老师当年的 MSN（即时通信软件）有个签名，叫作“给孩子一生的安全感”。很多人看到这个签名马上就来问：“那怎样才能有安全感？”这跟我看到这本书的书名感觉是一样的，因为安全感是一个非常大众化的、普及的概念。很多人遇到问题，都会觉得是因为对方缺乏安全感，或者自己缺乏安全感。那您先给大家界定一下，到底什么是安全感？

林紫：这个问题也是大家经常会问到的。一方面，我们会觉得安全感很重要；另一方面，我们又不知道怎么去描述它。实际上，

心理学领域里现在也还没有一个完全统一的标准答案。其实心理学界最关注这个概念的学者，是大家比较熟悉的人本主义心理学家马斯洛，也就是提出需求层次论的学者。他对于安全感的大致描述，我是比较赞同的。

马斯洛认为，我们每个人一生当中都会面对一些不确定的情况。内在有安全感的人，他觉得对自己现在和未来的状况是可以把握的，并且当他面对恐惧和焦虑的时候，他也有信心可以克服。所以在这样的状态下，有安全感的人不是已经消灭了恐惧，而是他可以大胆地说出自己的恐惧，来面对真实的自己。通常他呈现出来的状态也是温暖的、安定的、有力量的。这是我们描述的“内在安全感”。也许在外部，他跟我们一样也经历了很多的挑战和不确定，但是你跟他在一起的时候，你会觉得自己的心也是安稳的、有信心的。

樊登：我听过很多人这样讲“我相信房子能给我带来安全感，所以我一定要买个房子”，或者说“女人一定要多攒钱，因为钱能够给女人带来安全感”，这种就是典型的外部安全感。

林紫：是的，这就是物质角度的保障。我们讲安全感或者内在安全感，大家觉得是抓不住的，那怎么办呢？就从外部来给自己一些保障。可是也有人会发觉，房子越来越大，内心越来越不安。甚至有的人会说：“再大的房子，还不如我走进某一个熟悉环境的时候，无线网络突然自动连接了。我觉得那个给我带来的安全感比一个豪华房子带给我的感受，还要让自己内心更有力量。”

那其实顺着您刚才的话往下看，外部的物质保障是我们生而为人，在这个世界上能够生存下去的基础，但如果我们把所有的安全感全部都放到外部，那外部环境的任何一点变化都有可能导致我们安全感的坍塌。反而是无线网络的自动连接，我们跟某一个地方或者跟某一个人群产生内在真实的关联，会让我们更有安全感，也就是我在这本书里写到的一个关键词，叫作“归属感”。当他有了归属感的时候，那就不再是外部的物质环境给到的安全了，而是一个人的内在发生了变化。

樊登：就像《次第花开》里边讲：“有人一无所有，过着无忧的生活；有人在大别墅里，终身逃亡。”

林紫：没错。

樊登：所以这本书的核心就是讲怎么能够给孩子内在的安全感，而不是只给他留下一些遗产而已。您这书里还写到一个概念，叫“伪安全感”。什么是伪安全感？

林紫：这个词是我从社会学家那边借过来的，社会学家描述过我们日常生活中常见的一些现象。比如我讲课的时候，我会拿两张图片来帮助大家理解。其中有一张拍的是在韩国发生的一个新闻事件，那个图片展示的是大城市里大家上下班常见的一个情景。正好是下班时间，人们坐在地铁车厢里，有点累了，昏昏欲睡、心不在焉，这个时候在地铁尽头隐隐地有一点点烟雾升起，但是

没有人觉察。然后，我又给大家看另外一张图片，是我的一个摄影家朋友拍的他的同行，在冰天雪地里，带着非常重的摄影设备，一个人在黄河壶口瀑布边小心翼翼地走。

我把这两张图片展示给我的观众（现场都是爸爸妈妈来听课的），我就问大家哪一个场景更安全。很多人会觉得：“我看到那个悬崖峭壁，感觉要掉下去了，好像不安全，地铁车厢是安全的。”但后来我揭晓答案，地铁那张照片拍了不久之后，一场大火把整个车厢里 190 多个人全部都吞没了。所以社会学家表示，在我们的生活当中有很多看似安全，实际上里面已经隐含着危险的情况。为什么我们没有觉察到？那我把这个概念引用到心理学领域里来，其实同样是在讨论人的安全感问题。

就像您刚才说的，很多人以为在外部拥有更多物质就更安全，或者当他们做了父母，觉得我要拼命加班、拼命努力，不断地提升我的职位，增加我的收入，我才能给孩子更好的安全感。但是后来他们发觉再怎么努力，都不可能做到他们所认为的完美保障。大家才开始反思，我们所以为的安全是不是真的安全。

而在我这本书里面谈到的心理层面的伪安全感是什么呢？比如说，日常生活里，有的爸爸妈妈会觉得“这个世界要为我所控，孩子才会是安全的”，就好像手里拿着遥控器，孩子的一言一行、一举一动都在父母的掌控当中，他就是安全的。但我们倒推回去看，这一类的爸爸妈妈内在的安全感，就是一种并不真实的伪安全感，因为他把他的安全感建立在一个假设上，就是“我的整个生活按我的意志来进行，我才是安全的”。当他的控制感被挑战的时候，他的安全感跟孩子的安全感可能都会坍塌，这样会带来更大的问题。

还有一类伪安全，也是生活里比较常见的，比如说完美主义。这样一类朋友是把他的安全感建立在“我只有更完美，别人才会爱我”的假设上，就好像第一类人认为“我只有控制了一切，别人才会觉得我是有价值的”。但事实上，任何一个人都不可能做到所有人眼里的绝对完美，当我们把自我评价放在外部的时候，其实是不可控的。所以这一类人平时看上去滴水不漏，但一旦在哪一点上他感觉可能失败、有差错，他的安全感也就坍塌了。如果

他做了爸爸妈妈，他以这种模式去培养孩子，还想把孩子培养到很完美、很优秀，其实孩子也会处于一种伪安全的状态。

樊登：您的书里边有一句话，我印象很深：“一个不完美的孩子才是一个正常的孩子。”但是我们很多家长脑海中会有一个完美的形象，非要把自己的孩子按照那个模子去打造，最后导致了很多问题。[完整分享微 shufoufou 更多分享]

那么第二个需要解决的问题是：如果一个人缺乏安全感，长大了以后会有哪些我们能够看出来的表现呢？

林紫：如果我们以孩子为例来说，有的孩子会很自信，很愿意靠近人，跟人建立关系，他能保持着好奇心，也很愿意进入一个新的环境去探索。但是有的孩子就会退缩、紧张，不愿意跟人打交道，稍微有人靠近，他的情绪就会难以控制。还有另外一点，他不敢在自己不熟悉的环境里面探索。这就是安全和不安全的部分

呈现。

另外，我们可以检查自己，比如检查我们的身体紧张程度。一个有安全感的人，他在一个正常的环境下，整个身心状态都是安定和放松的。可是我们也会看到身边的一些人，虽然他坐在这个地方，但不像樊老师这样抱着书很优雅，他坐在任何地方都会抱起手或者紧张地一直搓手，坐立不安。这是我们从外部就能观察到的，这与他的内在安全感缺失有关。

再有一类情况是，他在外人面前也许伪装得很好，甚至觉得“我要表现出高高在上的方式”，我们跟他在一起的时候，会觉得“哇，这个人好像很有安全感，他比我们都牛”。但事实上，他内心的独白可能是：“我一靠近别人我就很紧张，所以我要把自己隔离起来，假装我很牛，但其实我内心很不安。”

樊登：自大的表现，其实也是缺乏安全感的一种。

林紫：就是向另外一个极端去发展。还有一种经常在孩子身上发生的情况，是之前我们不了解但又很重要的信号。比如说，有一些年幼的孩子，他们不管去到哪里，都一定要随身携带旧玩具，或者可能是小被子、小毯子。实际上，他是要让自己处于比较熟悉的环境里，给自己找到安全感。但是我们反过来想，这可能意味着他的安全感没有建立好或者已经缺失了。

樊登：您在书里开篇写您的外公，说外公对您的安全感建立帮助很大，其中有一句话外公总是在强调，叫作“天塌下来有个儿高的顶着”。您为什么觉得这句话是对的呢？

林紫：这句话是一句民间的俗语，原话叫作“天塌下来有长汉子顶着”。

樊登：这是南方人说话。

林紫：外公是四川人。最初我听到这句话，是我母亲经常会重复讲，她说她小时候遇到事情就会想：“我爸爸说了，天塌下来有长汉子顶着。”在她小的时候，她就认为“长汉子”是爸爸。后来慢慢长大了，她发觉其实自己也可以有担当了，自己可以是那个“长汉子”，所以她会觉得很安全。再后来有了我们以后，她发现其实我的孩子们也可以成为那个“长汉子”，大家都成为有担当的人的时候，就真的有安全感了。

所以“长汉子”其实是我们叙事时的一个隐喻。当我们的长辈以这个方式来表达的时候，我们并不会理解成有一个人要把所有的危险全部都消灭掉，而是说这个“顶着”的状态很安全，强调的是这种力量感和信心感。就像您刚才说的，他对世界是有信心的，他对自己的担当也是有把握的时候，那这个家族里面的孩子们就会把安全感代代传承下来。

樊登：我个人觉得这句话给我的最大感受是豁达。豁达就意味着天塌下来了也不是最糟糕的事，天塌下来了也依然有各种别的可能。林紫老师这本书里还总结了缺乏安全感的父母常有的人生假设，和具足安全感的父母常有的人生假设。我念一下，大家可以对照着看一下。

缺乏安全感的父母说：“人必须有钱；人必须有用；人必须优秀；人必须强势；人必须完美；人在江湖，身不由己。”这类父母认为外部的这些条件是很重要的，而且是强迫性的、必需的。

具足安全感的父母常有的人生假设是：“第一句，天塌下来有长汉子顶着；第二句，儿孙自有儿孙福；第三句，那又怎么样呢；第四句，示弱是一种美德；第五句，试错是天赋人权；第六句，一切皆如我愿，有些还会更好。”也就是说，很多事情的结局都是好的，如果最后不够好是因为还没到结局。

总结一下，其实你会发现，安全感强的父母都是能够接纳不确定性的，但是安全感弱的父母都是抗拒不确定性的。

林紫：是的，就像我们刚才所说的，因为他觉得世界如果不为我所控了，在我的意料之外了，我就感觉到很慌张，不知道该怎么办了。那是因为他把安全感建立在一个伪的假设之上。

那反过来，您刚才用到了“豁达”这个词，其实我们在这本书里提到了一个类似的关键词，叫“心理弹性”。当我们具足弹性的时候，会相信有各种各样的可能性，最后可能就是一件还没有发生的好事，它会转化为我们人生下一个阶段的开始。

樊登：那接下来就是这本书的核心重点：如何培养安全感？我觉得您这本书里最核心的就是一句话：先处理好父母自己的安全

感。孩子缺乏安全感，往往是因为父母缺乏安全感。那父母怎样才能意识到自己在哪方面缺乏安全感，以及应该怎样去修补呢？

林紫：在职场中，我们会看到在同样的同事关系下，不同的人面对同一个领导，他们的感受和评价会不一样。当有这个情况发生的时候，我们会反过来检视自己，思考这跟我们的成长过程有什么关系。因为很多人把跟父母的关系（尤其是跟父亲的关系）带到职场里面来，投射到自己跟领导和同事的关系当中。所以，如果要检查自己是否缺乏安全感，其中有一条就是看自己愿不愿意信任别人，以及被别人信任。

我在书里写到一句话：“缺乏安全感的人，其实他很渴望能够信任别人，但又总觉得所有人都是不可信的，所以他反而把所有能够靠近他和帮助他的人推得很远。”通过检视自己的安全感，我们可以看一看，当自己有困难的时候，我们有没有一个放松和安全的表达对象，这是其中之一。

樊登：如果父母缺乏安全感，他在教养孩子的过程中会用哪些方法？

林紫：比如说刚才讲到的控制型父母，他会控制孩子的一言一行，真的就像在监控孩子一样。有的小来访者就会说“我感觉家里到处都是他们的摄像头，完全失去了自由”，可父母觉得“这是为了你好，为了你的安全”。这是一类情况。

第二类，就是刚才说的完美主义了。父母会觉得孩子的每一步都一定要按照最佳的状态去发展，不允许孩子犯错，害怕孩子去探索。给到孩子的限制越多，其实孩子越不安全。

第三类是刚才所说的焦虑型。他其实想要跟别人建立信任关系，可是在童年的成长过程里，他和父母的依恋关系属于焦虑-控制

型或者混乱型，他不知道怎么跟人去建立一个良好的、健康的关系，他就会把这个状态带到与孩子的相处里来。二十多年前，当时大家可能会关注到一个社会现象，就是有很多人逃婚，我也做过这样一个个案。女孩子们在已经订婚、马上要走入婚姻殿堂的时候，她们逃跑了。

樊登：落跑新娘？

林紫：对，落跑新娘。那这些女孩子往往会重复一句话，就是：“我小时候经常听我妈妈说，男人没有一个是好东西。”顺着这句话来看，我们看到的是母亲自己的伤痛，也就是她曾经在她的婚姻关系里受到了伤害。当她没有办法建立一个互相信任的亲密关系时，她一方面想保护孩子，因为孩子是个女孩，不想让女儿重复她的悲剧；但是另外一方面，她的表达本身其实带给孩子更大的不安全感，孩子开始不相信情感，一直在逃跑。

樊登：所以过度地控制，追求完美，以及拥有过度负面和消极的价值观，这些都是缺乏安全感的表现。

林紫：有的人觉得我一定要足够强势，我要把自己全身的刺都竖起来，并且我要教给孩子，让他也以带着敌意的方式去面对别人。父母觉得这样可能会保护孩子，可是事实上孩子的感受是整个世界都是不安全的。

樊登：你不欺负人，别人就欺负你。

林紫：没错。

樊登：您在书里有一个很重要的理论图，叫“林紫内在安全感模型”。人最内在的东西是“内在安全感（自性圆满）”，有了这

个以后，我们才会有“家族无意识”，再外面是“依恋关系”，再外面是“生活事件”，也就是生活中发生的各种事，最后一层是“集体无意识”。您能不能跟大家讲解一下，这个模型在我们心里到底是怎么发生作用的？

林紫：我们在谈的内在安全感，如果用一个大家比较熟悉的词来讲，就是内在的安定。有的时候我会说，我们每个人活在这个世界上，总要面对各种不确定，那能够让我们过好这一生的东西，往往不是我们一直在追逐的幸福，而是内在的安定力量。

人生要从这个内在的安定力量出发，慢慢去完成整个生命的建设、人格的发展，那这个原初的力量从何处来？他首先要面对的是家族。我们每个人以生命的样貌出现在世界上时，他所面对的第一份关系就是家庭关系，这个家庭关系还不仅仅是父母之间

的。

我在书里举了一个案例，这个人的家庭关系对他的影响其实来自他的曾祖父母，那一代人结下的内心创伤没有被解决，转移到了现在这一代人的身上。在心理学里，有一个词叫作“无意识”，就是说可能我们平时没有觉察，但是在某些特殊的情景下，它会发生作用。

樊登：这部分我们推荐大家听一本我讲过的书，叫作《这不是你的错》，讲的是家庭系统排列理论。

林紫：心理学的不同领域里可能会用到类似的概念。那我在这里用到的“家族无意识”，是我们要去检视自己在家族当中的情感关系。它有可能不是现在看到的父母跟孩子的关系，而是更早的情况。如果我们能找到那个部分，就好像我外公讲到的长汉子，可能会在我女儿、我女儿的女儿身上发生作用。对于这个部分，

假如我们能够有一个清晰的觉察，就会看到内在安全感是不是被滋养和保护的，这是要去检视的部分。

透过家族无意识之后，我们会进入简单的父母跟孩子之间的关系，最主要的是母子或者母女关系。孩子也有可能不是母亲亲自抚养，但孩子总会有一个重要的抚养人。在最早期的 0~3 岁的状态下，抚养人是不是给到孩子足够的安全感的滋养？书里提到了依恋的几种不同模式，我们只有建立了安全型的依恋模式，孩子才可以去面对生活里各种不确定的事件。

樊登：安全依恋模式是不是“他跟你在一起的时候很开心、很愉快，他短暂地离开你，他也是可以独立的、可以接受的，只要你告诉他说我什么时候会回来”？

林紫：对，是这样。他可以接受“爸爸妈妈是爱我的，他在我跟前是爱我的，他暂时离开，我也相信他还是会回来”。不安全的

依恋模式就会有这样的情况：当爸爸妈妈在的时候，有一类孩子会很黏人，只要爸爸妈妈稍微一转身，他就非常焦虑不安，就会哭。

可是还有一类更麻烦，不管爸爸妈妈在不在身边，他看上去都一样，他和父母之间没有亲密感，很漠然，没有亲密的互动。

再有一种最混乱的状态是，爸爸妈妈靠近他的时候，他会逃跑，看上去是不想要爸爸妈妈，但是爸爸妈妈一转身，他立刻就找，躲在后面悄悄地看爸爸妈妈到底还要不要他。如果孩子带着这种依恋关系，进入到自己亲密关系的建设里，那就会出现这种情况：他一方面想要从对方那边得到爱，另一方面他用到的方法是把对方推开。

樊登：边缘性？

林紫：是，会有这个状态存在。

樊登：那为什么一个孩子会出现这么多奇怪的依恋方式呢？

林紫：这就跟刚才说的不安全型父母有关。父母在养育的过程里，如果他之前没有足够的知识，那在不经意间，在他以为是爱孩子的时候，实际上会给孩子带来伤害。

樊登：比如说有的父母会开玩笑说“把你送人，你不听话就别跟我走了，你就跟别人走吧”，就会导致孩子产生焦虑。

林紫：是的，孩子的内在安全感可能就会被破坏，就会觉得自己

随时都会被遗弃。有的父母会觉得“我不就这样说说嘛，开玩笑”，但是在孩子眼里，这其实是一个很重要的信号。再比如说，很多父母自己的情绪管理出现了问题。当他爱孩子的时候，就是爱到骨子里；当他情绪失控的时候，他就觉得恨，恨孩子恨到骨子里，还会觉得“我为什么生了你”。那对孩子来讲，他就好像在父母的情绪中冲浪，孩子的内心也就会感觉到很不安。

我还碰到过另外一种情况。一个小来访者，因为他爸爸妈妈的关系出现了严重的问题，甚至有家暴的情况，这个儿子从小就想保护妈妈，但是又保护不了，所以他内心就渴望着“如果爸爸死了就好了”。过了一段时间，爸爸真的出车祸死了。这个孩子来到咨询室的时候，我就请他玩沙盘，他就在沙盘里面用沙子堆了一个坟墓，可是坟墓里躺的不是爸爸，而是他自己，并且“坟墓”周围放了很多他觉得能够代表内心恐惧、不安和邪恶的物件。

为什么会出现这个情况呢？就是因为过往他父母之间的关系没有处理好，父母没有照顾好孩子，导致孩子内在的安全感被破坏，孩子内心的渴望就是想以死亡的方式去终结父母之间暴力的问

题。但当这件事在现实生活里出现的时候（就是刚才说的模型中的“生活事件”这个圈），一个没有安全感的孩子会立刻解读为“这是我的错”，他会觉得爸爸的去世是因为自己内心有过这样的诅咒，所以自己也该死。

妈妈遭受了过往的伤害，以及她同样也要面对这个重大的生活事件，自己还没有恢复过来，她也无法给到孩子恰当的情绪和情感的支持，孩子就在做沙盘的过程中把情绪呈现出来了。这就是为什么我们会把生活事件放到依恋关系之上。因为如果孩子能有安全的依恋关系，就算经历同样的事件，他呈现出来的状态也是不一样的。

樊登：那怎么还有集体无意识呢？

林紫：这就会放大到我们每一个人的文化背景。虽然我们来自最小的组织单位——家庭，但我们都属于群居动物，需要回到社会

里面，这也是很多心理健康标准中会谈到的“社会适应问题”。当我们生活的环境不仅仅是一个家庭、一个家族，而是一个族群的时候，我们一定会有族群的文化。这个时候就要从族群无意识、集体无意识来谈。

比如说，我在讲安全感的时候，我们还要谈生命教育、生死问题。那在中国传统文化和集体无意识中，会觉得谈死（尤其是在过节的时候谈死）是不吉祥的。就像刚才举例的孩子，他已经想要用消灭自己的方式来赎罪，却又因为集体无意识的影响，不敢把死亡这件事讲出来，如果不是来咨询室的话，这个孩子可能就会在现实生活里采取这样的行为。

樊登：我们现在知道了安全感的重要性，以及它如何像涟漪一样影响到我们的人生。那接下来，我们该怎么办？因为没有人可以保证自己百分之百有安全感，这个是做不到的。大家不用有过度的追求，也不需要对症下药，我们现在需要的就是怎么能够一方面疗愈自己，一方面养育出一个更有安全感的孩子。您有什么具体的方法和建议吗？

林紫：第一步要做的事情就是自我觉察。如果父母觉察不到自己缺乏安全感的话，他会认为问题全部都是孩子的，想要去控制这个孩子，认为孩子不听他的，那是孩子的问题。但事实上我们可以发现，这是因为我们的安全感只是伪安全而已。

樊登：我们在网上看到很多父母陪孩子写作业的悲剧，有的情况甚至很搞笑。孩子有一个字不会写，妈妈在旁边跟孩子一块儿哭，然后吼孩子、大声喊，核心都是因为父母缺少安全感。吼是没法帮助一个人做作业的，吼只会让他做不了作业，但是很多妈妈用这种方式来发泄情绪，其实是在表达自己内心的恐惧。

林紫：是，你说得很对。因为很多人只看到了表面，比如爸爸妈妈会说：“哎呀，我又吼孩子了，吼完我也很难受，但是下次又忍不住。”就是说父母仅仅停留在表层的情绪，而不知道情绪背后其实是深深的恐惧。为什么父母会有情绪呢？是因为爸妈觉得

如果孩子现在不好好读书，将来就考不到“985”“211”；考不到“985”“211”，那孩子这一辈子就完了。所以孩子们得到的信号是“我是没有价值的，‘985’和‘211’才有价值”。但是我们先做自我觉察的话，就给自己和孩子多了一个机会，看一看根本的问题在哪里，这是第一步。

樊登：好，咱们现在假设，听我们这本书的人都能够自我觉察。他意识到“我生气、发脾气是我安全感缺乏的问题”，那第二步呢？[完整分享微 shufoufou 更多分享]

林紫：当我们有了这个觉察之后，我们回过头，用刚才的内在安全感模型来检视一下，在我们早期的依恋关系里有什么创伤。我这本书里有一些练习，帮助爸爸妈妈们去检查自己跟最重要的抚养人之间发生过什么让自己至今都难以释怀的故事。因为这些故事片段往往会迁延到自己跟孩子的关系里来，那有的妈妈在做这个练习的时候就哭了。

很有趣的一件事是我让大家自由联想，我提到母亲这个词，让大家写出内心的感受。我们看到的 80%的词汇并不是有关温暖和爱的，而是紧张、恐惧、自责、内疚、不安，甚至还有耻辱感、羞耻感。带着这些过往没有被厘清的故事，我们回到自己和孩子关系里，就可能会产生投射。很多妈妈这么讲：“我其实从小就发了一个愿，我绝对不能做像我妈妈这样的妈妈。”但当自己真的做了妈妈之后，会发觉：“哎呀，我怎么又变成那个样子了呢！”这是第二步，就是我们要找到过往最伤痛的事情，然后去面对它。如果我们自己觉得处理不好，那就要找专业人士一起来帮助。这是第二步可以做的。

樊登：那如果还没到要找专业人士的地步，我们有什么小的方法能处理吗？

林紫：刚才我们说过的绘画是方法之一。有的时候，我就会请他就以圆圈的方式画一画，不需要有任何的绘画功底，就用圆圈代

表原生家庭的爸爸、妈妈和自己，画出你们原来的状态，从而再看看你内心渴望的、对孩子来讲更安全的状态是怎样的。他只要去改变圆圈的位置，他的内在也会跟着改变，这是有视觉效果的提示。如果问题还没有严重到需要见心理医生，我们可以用这种方式来帮助自己。

另外，很重要的，也是我一直在提的，就是孩子是我们的老师。以我的女儿为例，我经常会说她是来渡我的。每当我看到她身上有一些挑战 and 困难的时候，我就知道我之所以在这件事情上有了情绪反应，那不是她的问题，而是我在这一点上还可以更好地成长和学习。

回到您刚才的问题：我们该怎么做。我们可以寻找自己内在最深层的恐惧和不安是什么，并且学会直接表达。

樊登：很多爸爸在吼孩子的时候，觉得自己特别有力量。但实际

上,心理学里有一个特别有意思的前提 :所有的愤怒都来自恐惧。

林紫：没错。这本书里提到一个例子，在上海的地铁站，有一个十来岁的小男孩走丢了，爸爸非常着急，大声地喊。正好我也在等地铁，这个时候，幸好工作人员找到了孩子，就把他带到了父亲面前。因为人很多，那个孩子很不容易，满脸的委屈，眼泪也快流出来了，正想向爸爸扑过来的时候，爸爸一脚就踢到他的膝盖上。如果不是工作人员扶着，孩子就倒下去了。

其实很多父亲母亲，当他们内心极度恐惧的时候，表达的方式不是讲“我真的很害怕失去你”，而是“你为什么这样，你又给我添了麻烦，我真的很生气”。所以孩子在那一刻，他读到的不是父亲对我的爱。

樊登：但这就会形成一个恶性循环，父母没有长大，没有处理好安全感的问题，只好用这种方式来表达，导致孩子也没有建立安

全感。很快，孩子也长大了，也变成父母了，一代一代地传下去，家族无意识就开始了。

林紫：追根溯源，其实我们心理咨询就是在做一件事情，把自己和事件的来龙去脉梳理清楚。

樊登：回归主题，我们继续走在帮助的路上。已经觉知了，发现自己的安全感问题，尝试自己或者找人来疗愈，接下来呢？

林紫：接下来，其实是一个跟孩子共同成长的过程。在跟孩子的互动里面，我们每天都会有一些新的挑战 and 课题，比如说你讲到的写作业的问题。在现实层面上，我们肉眼可见的就是情绪管理。我讲讲自己用到的一个方法。在孩子小时候，我也要陪写作业，当情绪上来的时候，我就会用手去跟她比划，我说：“圆子，妈妈的火已经到这里了（比划到头顶），现在我得先去处理一下我的情绪。那我为我的情绪负责，你为你的行为负责。”每当我讲

这句话，她就会认真地看着我，然后我就会离开。因为我知道，我再待在那里，接下去要做的事情可能跟大多数的妈妈一样，说不定我也要吼，而我知道吼是没有用的。那怎么办？我一定要先对我自己的情绪负责。

樊登：您怎么会看到孩子不会做题也生气呢？因为这道理您都知道啊。

林紫：是，您说得特别对。道理是存在于我们头脑的层面，可是在情绪的部分，我们常常会有一些下意识的反应。比如说我女儿不会做题，我是不会有任何情绪的，可是在她整个处理自己不会做题这一问题的过程里面，她所呈现出来的状态会让我生气。比如说，她之前已经下定决心要去做到的的一件事，她没有做到，我提醒她的时候，她又没有给我反应，我就看到我的情绪上来了。所以一个有安全感的人，不是消灭了七情六欲的人，那样他就不是人了，而是他对自己的情绪有非常清晰的觉察。

还有，我其实是想通过那个方法教会我女儿一件事。第一，我们每个人都可能会有负面情绪；第二，每个人必须要自己为自己的情绪负责。

樊登：我去处理一下我的情绪，你也处理你的行为。

林紫：对，所以我的潜台词是说：“妈妈生气了，这不是你的错，可是我需要时间处理，我要离开一下。”

樊登：那我再请问一下，您到隔壁屋怎么处理呢？

林紫：假设我感觉到火气真的上来了，我最常用的一个办法就是打开水龙头，先用水冲冲手心。因为我很喜欢水，很喜欢这种跟

水互动的感觉，这是一个现实的办法。我很喜欢品香，出来以后会做的事情是燃一支香，然后给自己泡一杯茶。我要的是时间和空间，并且给孩子一个机会。也就是我说的第二句话，叫作“我为我的情绪负责，你为你的行为负责”。其实我不太陪孩子写作业，有的时候是因为老师有作业给我们，要求我们坐在那个地方，但是我又想把主动权交还给她，所以我得先离开一下。离开之后，让她自己像刚才那句话一样为自己的行为负责，去完成一些事，然后我再回来。因此，我所说的处理情绪可能不是针对情绪本身，而是做自己喜欢的事情。

樊登：大家可以发现，林紫老师的这几句话里没有威胁，她并不是说“你等着”。好多家长会压抑自己的情绪说“你等着”，但是他给孩子留下一个惴惴不安的感觉。我们不需要让孩子害怕，我们更需要建设性的情绪处理，我去建设我的，你去建设你的。

林紫：刚才我们在谈的很重要的一点是真实地表达自己的情绪。因为只有能够直面自己的正面或者负面情绪，而且知道负面情绪是有功能的，它可能是一个很重要的需求提醒，那孩子在他一生

中去面对很多不确定事件的时候，才不会因为自己的恐惧而感到自责自罪。大家知道现在抑郁症高发，抑郁症的一个核心症状就是自责自罪，觉得我是不好的，我是有罪的，甚至我生病都是不应该的。

樊登：什么都是自我归因，好的坏的都自我归因，就特别容易出现问题。

林紫：是。所以我说，我们要跟孩子一起去面对不完美但是真实的世界，让他知道妈妈也是有七情六欲的。我的孩子现在进入青春期了，她宣告青春期的方法是，有一天放学回来，孩子突然跟我说：“妈妈，不知道为什么，现在你说什么我都想反对。”然后我说：“恭喜你，你进入青春期了。”接着我又告诉她第二句话，说：“不过我也要小小地告诉你，妈妈也有更年期，所以我们要彼此担待。你的青春期，妈妈知道会因为身心的变化，你有的时候会情绪激动。妈妈也有更年期，一样也会有情绪波动。”

樊登：咱们互相都小心着点。

林紫：都小心点。这个时候就不是单向地说，因为你进入青春期，所以我要一味地来让着你。我也不是说妈妈有更年期了，所以我做什么都是对的。而是说这是我们家庭的变化，整个家庭在成长，我们走到这个阶段了，那我们都要做好心理准备。

樊登：这是一个方法，就是我们能够更好地控制自己的情绪，能够冷静、理智地跟孩子说话。还有别的方法吗？

林紫：比如说读书，其实这是一个内在智慧养成的过程。我每读一本我喜欢的书，都是在跟作者交流。哪怕跨越很多的时代，但你会感觉到灵魂是相通的，是可以对话的，那个对话是对我们灵性层面的提醒。

我们做一个简单的专业梳理，前面谈的是从生理的层面去帮助孩子建立安全感，然后从心理的层面，再是从社会关系的互动层面，那么最深层的部分是灵性或者叫作慧性，是那个智慧的我的养成。

就像我外公说的“天塌下来有长汉子顶着”，他的一生经历了很多，他的豁达来自他自己在读书、做事的过程中沉淀下来的很多力量。每当我们跟他在一起，就会觉得世界上的事都不是事，所有的事情我们都是可以坦然面对的。当我们能够把更多的时间和精力放在自我修养上时，也许它不像打麻将或者喝顿酒那样来得那么快，感觉一下子就能够更放松，可是它是一种持久的滋养。所以，以读书或者像我们这样对话的方式去思考自我是很好的。

再或者，我特别建议熟悉的几个家庭可以结交为伙伴成长家庭，孩子们的年龄相当，父母之间也可以互相有一些对话。

樊登 :但是我们看到的绝大多数的家长 ,不太会跟孩子好好说话 ,要么就是讨论学习 ,要么就是挑毛病。所以很多孩子会说 :“你除了跟我说这个 ,你还会说什么 ?” 那怎么才能够让父母像您一样心平气和地跟孩子说话呢 ?哪怕是自己情绪不好 ,也能够心平气和地说话。

林紫 :这也是一个特别好的问题。我有时候会带大家做一个练习 ,叫作 “我看见、我听见、我感觉” 。比如说我跟我女儿 ,包括我和妈妈 and 爸爸在一起的时候 ,我们会一家人一起来做这个练习。走到一个地方 ,我们就可以轮着讲 “我看见.....” ,你会发现每个人看见的东西会不一样 ,往往孩子说他看见的会是大人没看见的 ,就会觉得 “哇 ,原来是这样” 。

接着就是说 “我听见.....” ,去帮助孩子一起呈现这个世界的多样性。当我们用这种方式去做游戏的时候 ,其实是在建立一个未来对话的机制。不管遇到什么情况 ,我们都会获得这样一个经验 :

每个人看见的、听见的是不一样的。

第三句话叫作“我感觉.....”。每个人的感觉也会不同，哪怕我们走在同一条公园的小路上。就像我们讲的预防危机一样，预防工作或者说危机干预其实就是需要在日常生活里去做的。假如在日常情绪还没有上来的时候，我们愿意多跟孩子做一些这样的表达游戏，孩子可以平和地说出“我感觉.....”，爸爸妈妈也不需要用吼叫的方式，而是学习用这样的句式讲出自己的感受，之后大家遇到一些紧急的情况，慢慢地就会产生习惯性的自动化的反应。我们知道吼叫达不到目的，还会对孩子有更大的伤害，所以只能用一个习惯去代替那个习惯，这个新的习惯是要练习的，仅仅靠头脑层面的“我知道”是不够的。

我知道吼孩子不好，吼完了我就更自责，自责完了我下次吼孩子会更厉害。因为我觉得我都自责了，而且我都花这么大力气学习了，知道要不吼不叫了，结果我还是没有做好，会怀疑自己是不是永远都做不成一个好爸爸或者好妈妈。

樊登：大喊大叫的人内心其实是非常委屈的，这个是我们能够理解的。他歇斯底里、大喊大叫，是因为他觉得自己太可怜了，自己做了这么多的事，你们却这样对待我，你们完全看不到我付出了什么。

林紫：是，其实是一种无助感。我有时候会引用萨提亚治疗里的“冰山理论”来解释，我们常常看到的情绪是表面情绪和行为。比如说大吼大叫，我们看到的只是他的外在行为，就像刚才那个爸爸踢孩子一脚这样的行为，我们看到的情绪是他的愤怒。可是在那个情绪背后，真正困扰他的是对情绪的情绪，是次生的、隐藏在下面的部分。如果每个人都能看到自己冰山下面隐藏的是什么时候，我们顺着愤怒，顺着大吼大叫，顺着自己在这个状态下的反应，去找到内心缺失的需要是什么。只有找到了那个需要，我才可以用刚才讲到日常练习的句型把它表达出来。

如果把这个练习再升级一点的话，我就会说：“不要以为我……”。

比如说，每个人都会说“不要以为我不会生气”“不要以为我真的就很糟糕”，当他能够用语言这么讲的时候，他就不会压抑那个委屈。压抑的东西越少，他平和地去表达的可能性就会越大。

樊登：为什么要用“不要以为我.....”这个句式呢？那他如果直接说“我不是那样的”，这不一样吗？

林紫：您可以感受一下，当一个人内心很委屈的时候，他说“我不是那样的”，这个力量不够，还不足以把他内心的委屈完全地呈现出来。而“不要以为我.....”，其实表明他已经开始觉察自己的委屈了，他已经知道“你们看到的我都不是真实的我，其实我是因为无助才故意表现出来很强悍的样子”，用“不要以为我.....”，是帮助他把委屈给呈现出来。

那最后还要干什么呢？回到平静的状态之后，去表达“我渴望着.....”。其实我渴望什么呢？我渴望着孩子在这一刻也能够感

受到我的疲惫、我的不容易，我们一起把这个家建设得更好。做到这点非常不容易，但我们要练习，因为只有练习了才是自己的。

樊登：复习一下。首先是“我看见、我听见、我感觉到”，情绪来的时候“不要以为我……”，最后“我渴望的是……”

林紫：最后一定要接着那个“我渴望着……”。可是有的人会把“不要以为我……”变成“不要以为我不敢打你”，这就又变成了威胁。我们说的“不要以为我……”，其实是表达自己内在的委屈状态，“不要以为我真的就这么强大”“不要以为我不会累”“不要以为我真的就需要你考一百分来满足我，而是因为我在担心着你的未来”。

就像我们的长辈们说的“儿孙自有儿孙福”，每个孩子最好的安排是以他这个年代的节奏、适合他的生命样貌呈现出来的。

樊登：家长是无法预测的，家长甚至连二十年后有什么工作都不知道，还想控制孩子的人生，这特别可笑。

林紫：因为我们总想把安全感建立在“一切都为我所知”的基础上。但事实上，如果我们有足够的安全感，就像我们前面讲的有安全感的孩子的表现，他会有充足的好奇心，他会带着“我想要探索人生、探索世界”，而不是“我拿到一个标准答案去迎合、去应试”的状态去看待生活，因为生命本身并不是一场应试的过程。

樊登：这就是怎么从生理的层面、心理的层面建立安全感。那在社会交往的层面，家长能做些什么呢？

林紫：很多孩子面临的安全感挑战就在于适应的问题。比如幼升

小、小升初、高考，孩子开始进入社会，如果爸爸妈妈只是概念性地觉得“每个人都是这样过来的，早晚你要面对，你去就好了”，可能就忽略了孩子内心在那一刻的安全感。也就是我们刚才说的生活实践层面，孩子是需要再被支持一把的，所以在孩子角色转化过程中，父母做好充分的支持很重要。

樊登：我问个具体的问题，比如说：孩子在学校里边交不到朋友，父母能够做些什么帮助他过这一关呢？

林紫：我们要区分对待，思考孩子交不到朋友的真实的原因是什么。那其中有一部分原因是跟孩子的个性特征不同有关。有的孩子是大家通常说的慢热型，在关系里面，他要经过一段时间才能逐步融入，可是越想要从外在推动他，尤其是老师也很热心，说“快来，大家一起”的时候，他就会觉得压力很大，就要退缩。如果是性格的原因，我们作为家长，要尝试去跟老师沟通，要讲出孩子擅长的方面，或者他喜欢的融入模式是什么，帮助老师了解孩子，给孩子争取到在幼儿园或者学校层面的更好的融入机会。

假如孩子缺少一些跟同龄人的交往经验，有的孩子在早期（尤其是老人抚养的时候）被过度保护了，他很少有机会去跟同伴互动。当他面对同伴或者集体生活的时候，因为缺乏经验，他会感到很紧张，这个时候爸爸妈妈就可以通过游戏来缓解。比如说我跟我女儿在家里经常会做角色扮演，我来演她，她来演小朋友，通过这样的方式让孩子慢慢找到方向：原来爸爸妈妈是这么做的，那我下次在学校里、在幼儿园里，我也可以这样做。这是从另外一个角度去帮助孩子。

第三个角度是要仔细地去看，孩子是自始至终都跟集体是隔离的、退缩的呢，还是在某一个特殊事件发生以后有了变化。如果孩子从原来还健康的、正常的适应状态突然变成退缩的状态，那我们要更进一步地去了解孩子，看他有没有经受过一些比较大的创伤或者挫折，这个时候就需要更专业的介入和支持。

樊登：我觉得因为您见的案例太多了，所以我们宽泛地问一个问题，您脑海当中就分了好几层，各种各样的可能性都会有。

林紫：因为这也是我特别想要跟家长们分享的。孩子他们有共性的问题，但是一定不能一刀切，想找到一把万能的钥匙，可以打开所有孩子的心门。因为每个孩子都是独一无二的。到了社会层面，我们刚才讲到的归属感也是这样。比如说书里提到的高仓健，他在三四年级转学之后，跟妈妈发生了一个很大的冲突。以前他很爱干净，但转学之后回到家里，妈妈发现他白衬衫的袖口总是脏兮兮、黑乎乎的。妈妈很生气，会帮他洗干净，可是他更生气，觉得妈妈你凭什么要帮我洗干净。一直到最后，他才在自传里写明原因。那一次转学是让他从原来的环境去到乡下，当地的孩子读到三四年级了，已经自成一体，高仓健想要融入他们，却发现文化不一样。他发觉当地的孩子擦鼻子用袖子擦，所以他就觉得“我要把这里弄脏，我就跟他们一样了”。可是妈妈没有机会读到他内心的需要，只是去帮他把手弄干净了。

同样，我们回到社会的归属感问题上，我们应该如何帮助孩子？

当我们知道有环境变化的时候，孩子也需要有一个新的重建归属感的過程，这也是父母可以做的。

樊登：总结一下，这本书的核心告诉我们，要培养一个有安全感的孩子，前提还是要在父母身上下功夫，让父母的安全感得到提升以后，我们说的那些工具后面才会管用，否则的话，父母就只剩下大喊大叫。

我念一下这本书封底上的这段话：“很多的‘必须’并非真的必须，很多的‘不安’其实只是源于父母内心的不安。父母要做的，是相信孩子的生命力、陪伴他们，而不是代替。帮助孩子建立安全感，让他们拥有自己的力量去面对人生。”

这跟我写的那本书《陪孩子终身成长》的理念是一模一样的。孩子是一个生命体，不是一辆汽车，你 cannot 通过自己的双手打造一个孩子，而是要让这个孩子的生命力得到足够的发挥。

林紫：父母其实是来滋养孩子的，也在和孩子一起成长。大家说得很多，但是回到生活里，怎么去落实它呢？一定要有一个很重要的态度：孩子是跟我们平等的人，是自己自信具足的这么一个人。

樊登：他不属于你。

林紫：对，一个完整生命体，所以要相信他。

樊登：所以相信孩子。记住这个举大拇指的手势，说话的时候尽量减少用手指着孩子说，要多给他举大拇指。谢谢您，给我们讲了这么好的一堂课。

我们现在有个网友的快问快答环节。咱们选几个问题回答一下好吗？第一个问题：“单亲家庭怎么给到孩子足够的安全感？”

林紫：第一步要做的事情是，不要给自己贴上单亲家庭的标签。因为在这个标签下面含着很多过往的误解或者片面的理解，大家总说单亲家庭的孩子往往会出现很多问题。所以要先把这个标签拿掉，我们会看到现在的家庭模式很多样，单亲家庭只是其中一种。现实层面上，如果我们不能跟另外一方（不管是爸爸还是妈妈）取得有频率的联系的话，作为母亲或者父亲，我们就应该跟孩子直面这个问题：我们家庭关系比较简单，就是父亲跟你或者母亲跟你。

另外一方面，如果孩子有双亲的需要，我们可以从哪里获得？比如说女孩子，假如她跟着父亲成长，在单亲的状态下，她跟妈妈完全失去了联结，父亲是不是可以给她更多支持？反过来讲，即使夫妻离异了，他们在面对孩子的时候，爸爸和妈妈这两个角色

如果还能够正常维持，父母之间可以有一个约定：多长时间见孩子一面。他们跟孩子在家庭层面有互动，这对孩子的成长也很重要。因为过往对单亲家庭的描述，会给家长（尤其是妈妈们）带来一些心理负担，我的第一个建议就是换一个描述的方式。

樊登：接下来这个问题很有意思：“适当地惩戒孩子，会不会造成孩子安全感的缺失？这个惩戒的力度应该怎么把握？”

林紫：特别好的问题。因为我跟其他学者专家讨论的时候，我们会有不同的想法。他们有的人会认为“打孩子是为了让孩子有敬畏心”，那我说“打孩子可能只有畏没有敬”，因为他会觉得他的生命可以随意地被他人侵犯。可是我们又要适当地惩戒，那我可以借鉴我外公他们那一代的传统。我爸爸妈妈有时候会开玩笑，他们会拿古老的戒尺，说：“来，手伸出来打一下。”如果父母觉得必须要给到孩子外部的警告和惩戒了，我的建议是有一个象征性的物品，表示“家有家规”。家里有一把类似的戒尺，大家在平和的状态下约定好规矩，要求谁都要遵守，而不是仅仅来约束孩子。

有一次我带爸爸妈妈去四川名城阆中古城玩，他们正好看到那个地方的文化摊上有戒尺，妈妈就拿起来跟爸爸开玩笑说：“来，先生要打你了。”爸爸开始是伸出右手，后来他又把左手伸出来，说：“先生你打错了，不能打右手，是要打左手的。”我没有原来的老私塾的经验，但从爸爸这个表达里，我就得到一个启发：原来的私塾先生即使惩戒孩子，他都不会以伤害孩子为目的，不会让你付出身体的代价，才能记住这个教训。他想到的是打左手，而不是右手，因为右手还要写字。通过这个仪式化的行为，让孩子记住这件事情是有规矩的，先生也不是随意地打你。

栗渺社分享微信 jnztxy 谨防N手群转卖，以免断更

回到这个家长的问题，“适当的惩戒”就看他具体怎么定义“惩戒”。我的建议是爸爸妈妈不要以肉体的方式去攻击孩子，就算我们需要身体上的惩戒信号，那像戒尺这种就是一个我们可以借鉴的办法。

樊登：我们需要一个祭在那儿不用的“法器”。

林紫：是，是一个象征性的符号。

樊登：还有一个问题比较典型：“孩子在老家跟爷爷奶奶生活，自己在大城市工作，一周最多回去一次。想问问多久回家一次，才不会让孩子感到孤单？短暂的回家时间里应该怎么深度陪伴，才能够给孩子足够的安全感？”这位家长已经知道深度陪伴了，说明他其实很用心。

林紫：很用心，但是也有很多的无奈。这也是很多爸爸妈妈的挑战，他们很想做好，可是有太多现实的阻碍，不得不变成了“周末爸妈”，甚至有的是“周末夫妻”。如果实在不能把孩子带在身边，我们要根据孩子的年龄段来思考不同的做法。假如说孩子

是 0~3 岁，那父母至少每天要有一次视频通话的时间，这时候跟孩子的互动是很重要的。

如果孩子进入小学阶段了，即使爸爸妈妈没有办法回到身边，但当孩子面对一些具体的挑战时，爸爸妈妈要随时给他支持。就算没回家，父母也可以通过其他方法做到。

再有一个就是孩子的特殊时期。比如说女孩子到青春期了，那爸爸妈妈（尤其是妈妈）可不可以留出一段完整可以跟孩子相处的时间。在这个过程里面，他们给到孩子身体和心理更多的陪伴。这回答的是频率。

当然，我们最好还是能够跟孩子在一起。如果目前实在没办法克服，我们可以找一些替代方法。但还有一个前提，就是不要过度自责。我们谈那么多，从来不是想告诉大家“这个世界上有完美的家庭”或者“有完美的教养”，人生总是会有遗憾，但我们得

相信孩子。如果妈妈带着歉疚回家，这种歉疚又会让她发觉“你看我都已经歉疚了，我为了你不得不放弃我做好妈妈的愿望了，你还不听话”，这样面对孩子的时候父母的情绪反而会更大。

樊登：我那天跟一个朋友聊天，她女儿给她写了一封小小的情书，说：“你是世界上最好的妈妈，你最能理解我……”然后那个妈妈的反应是“我不是，我不是，我差得很远”。

林紫：我配不上，我就没有那个配得感。

樊登：后来我说，不是你不是，而是你妈妈过去管你太严，导致你太喜欢自我批评。她愣在那儿一想，好像是这样。

林紫：对，你很专业了。

樊登：我们其实可以坦然地去接受孩子对你的爱。

林紫：是的，他们给父母的爱，远比父母想象的要多得多，甚至包括孩子对父母的了解，都胜过父母对他们的了解。

樊登：谢谢林紫老师给我们带来的这么好的知识。希望大家听完这节课之后不要焦虑，知道这个世界上没有完美的孩子，也没有完美的家庭，我们所能够做的事就是不断地成长。我们自己不断地成长，进而让我们的孩子有更好的成长性思维，他才能够更加具有安全感。

谢谢大家，我们下本书再见，谢谢！