

《当我遇见一个人》

图书基本信息

书名：《当我遇见一个人》

13位ISBN编号：9787550263280

出版时间：2016-6-1

作者：李雪

页数：216

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《当我遇见一个人》

内容概要

任何事物，如果你觉得它美，那么它一定暗合了某种美的规律。家庭教育也一样，一个孩子从呱呱坠地到健康幸福地长大成人，他在成长过程中受到的呵护一定暗合了自然发展的规律。

母婴关系决定人生的起点。孩子通过内化与父母的情感关系来学习成长，童年的关系模式与长大后的事业、婚恋、养育等，有着丝丝入扣的对应。自己童年灰暗的父母，会把心理创伤传递给孩子，无论意识上多希望孩子不再受苦，但潜意识总在制造相同的陷阱。

爱孩子，便“如他所是”，而非“如我所愿”；

爱孩子，也是爱自己内在“受伤的小孩”。

教育的本质，其实是父母的自我修行。

《当我遇见一个人》

作者简介

李雪，专业心理咨询师，从事心理学研究近十年。创办“初心心理”，从精神分析心理学的角度，详解母婴关系对人一生性格、命运的影响。作为心理学专家，李雪的独特之处在于“去脸谱化”，把专业知识性感地表达出来，是一种难得的能力。她勇于袒露自己，用轻盈而深刻、温暖而尖锐的文字，向读者彰显真相。读她的文字，你会痛，也会上瘾，因为真相是如此残忍而迷人。

书籍目录

01 觉察：遇见内在的婴儿
亲密是母婴关系最自然的状态
孩子夜哭，因为需要你
睡眠训练，给孩子的一生涂上灰暗底色
延迟满足能力始于婴儿期的及时满足
退行，内在疗愈的种子在发芽

02 态度：放下评判，全然看见
不干扰孩子内在的成长节律
限制是伪造的爱
规则要建立在尊重感受的基础上
智力发展来自于体验而非知识
好习惯无法培养，坏习惯只因匮乏爱
不期望改变
父母的负面投射创造了孩子的负面现实
孩子与社会的关系就是与父母关系的投影

03 关系：童年的沟通模式决定未来的关系模式
不同回应，带来不一样的人生
不评判，只确认感受
拒绝不等于伤害
孩子间的冲突不会引发创伤，但父母的干预会
痛苦的中国式家庭陪伴
父母无需完美，但需诚实

04 内在：会痛的不是爱
没有界限，只因缺乏爱的能力
孩子不必为父母的错买单
可以不原谅父母
控制是对孩子的情感勒索
温和而坚定地“反控制”
家庭秩序不可错位
在生命早期，偏执的种子就已种下
轮回之痛止于觉知

05 外在：你配得起更好
真正的富养是内心丰盛流动
认为自己值得，财富就会追随你
所有关于成功的信念都制约你成功

《当我遇见一个人》

精彩短评

- 1、算是一本育儿书籍吧，也是对原生家庭的分析。我始终相信一切行为背后皆可以追根溯源，但是作者分析偏主观与感性，所以观点不怎么站的住脚，细想逻辑不通~鸡汤倒是有那么点。
- 2、谢谢
- 3、也是基于NLP的理论所写，但整本书论述比较浅都是不断地举例子而且是有限的例子，讲述内容散乱啰嗦，如果每篇文章都单独抽取出来读觉得还可以但凑成一本书就太糟糕了。要读这种关于原生家庭对人的影响的还是推荐《为何家会伤人》以及NLP的基础阅读书籍。
- 4、这是读的第一本亲子治愈系书籍，里面有很多启发我的地方。在新生儿期，给宝宝充分的爱与保护，之后宝宝才会有爱溢出。不要从成人的角度去考虑孩子的视角，要充分理解尊重孩子的世界等等。但其中也有重复的内容及些许让我认为没有范围的范范鸡汤。总之希望自己是一个学习型妈妈，或许真的像部分前辈们说的那样，孩子出生后遇到问题再看，会有不一样的感触。
- 5、真相如此残忍又迷人
- 6、教育孩子之前先要教育好自己。父母内心平和，允许自己能量流动，不委屈自己，不压抑自己，不贬低自己。对孩子要按独立人格和独立人去尊重。孩子不是依附，不是附属。孩子能治愈父母的伤痛。
- 7、一气读完，几乎没有半点停顿，所有的一切归于二子——看见。
- 8、很通俗易懂地书。让我学着去放弃改造的执着，学着接纳如他所示的样子，学着不批判，只陪伴。
- 9、痛苦的轮回止于知觉！这是本书给我最重要的收获，就这一点，五星推荐~至于本书的章节编排和理论框架，似乎是此类书的通病！
- 10、非常赞的一本书！颠覆了我很多的观念，极力推荐！
- 11、和孙瑞雪、尹健莉书中观点多有共同之处，要学会让孩子自由发展，给予孩子无私的爱。不能“如我所愿”。
- 12、另外，我想知道这8.5的评分和那么多的好评从哪里来的？？
- 13、很棒的了悟者
- 14、感觉这本书不太值8.5分，随便看看还行,作者的一些思想也不是太成熟,但书中也还是有可取之处。
- 15、非常好的认识自己的一本书
- 16、母婴关系的反思与指导。看到无数自己的影子，被戳得全身窟窿。看完扔给我妈，我妈说她也意识到了自己的错误，一把鼻涕一把泪看完
- 17、非常不错的一本书。
- 18、好书，我所有的性格问题原来都赖我爸妈！
- 19、看了武志红的长微再来看的书，部分观点可以认同，但就心理学专业性与严谨性来说，很多地方显得过于片面，而武志红所称赞的逻辑性强这一点，也并没有看出来，反而觉得仅凭一个案例就推导出一个结论显得过于草率。同时，作者仅从一个女儿的角度去反观原生家庭育儿的过失，而自己并没有一个作母亲的实际经验去谈如何育儿，显得更不客观甚至有些武断。
- 20、每个人童年或多或少有过创伤，也是近些年来自己一直在思考的原生家庭的问题。我也一直在自我觉知的路上走。书中很多观点比较直指人心，但总体感觉剖析的不够有逻辑。
- 21、把之前研究过的心理学通过此次阅读简单明了贯通了
- 22、常读常新
- 23、感觉作者的观点很理想化，不知道作者有没有孩子。同意对孩子用爱来呵护，父母与孩子共同成长，但是对孩子做到无为而为，有点不切实际。案例分析得很low，很主观。关于教育类亲子类的书，我觉得需要分成长阶段来讲。全篇同意2成，给两分。
- 24、看完这本书，哭了痛了，察觉了也释然了。此时此刻，内心平静安宁。头脑里各种嘈杂的声音在慢慢弱去。
- 25、如他所示
- 26、观点比较重复，有些不太认同的地方，但是有几个部分很不错，还是值得一看。
- 27、这周三我们会送这本书 需要的可以看一下

《当我遇见一个人》

- 28、爱，是“如他所是”，非“如我所愿”。
- 29、很多章节不是很认同
- 30、一家之言，有借鉴的地方。
- 31、临在
- 32、不科学。
- 33、可以作为情感依附的前期读物。内容重复比较多，但是看着也比较不累人，主要是教养方式亲子关系自我觉察的概念。
- 34、看过武志红再来看她 尤其是讲道母婴关系中关于童年的阴影 应该也是个有心理疾病的人吧 夸张点说就是把成人之后所有的问题都推卸给婴儿时期缺爱 女人的语言相比男人还是刻薄了点 武志红才是接受的舒适度...
- 35、在路上治愈自己，遇见未来。
- 36、看见
- 37、15w 我与你
- 38、很多观念和“夏山学校”不谋而合
- 39、从没觉得原来正确的母婴关系对于孩子在心理和精神上的影响会如此巨大和长久。颠覆了传统育儿观，重新审视如她所是，而非如我所愿。newbaby 带我重新认识这个世界。
- 40、这本书是我心理学认知的启蒙，愿意读更多的心理学只为更多的认识自己，知道自己性格里的点滴是如何形成的，本是为了更懂亲子关系，没想到却是更懂自己。我觉得这本书很赞也很易懂。我想把她和武志红写的数都读完。
- 41、07 有些观点较新，可以一看，但是缺乏实证说明。过分的从亲子教育角度考虑，而对父母苛求太过。内省的度的把握没有提出。过于主观。
- 42、读了一半感觉快要崩溃，书里解释了很多问题，却也让我越来越觉得压抑和绝望，几乎是一直哭着看的，后面会是什么内容呢我还能坚持看下去么，，，
- 43、能让人反思，可以了。推荐
- 44、一直都不是很乐意看这种讲童年的心理书籍。学到了“退行”。我觉得我就是个心理非常不健康的人。缺乏爱与安全感。没救了。从文章来说，真的很缺乏逻辑。。
- 45、一篇文章三页，所以每篇差不多是提出一个理论然后没有然后了，观点提出好多不能深入阐述和证明，读完都是蜻蜓点水的感觉。很遗憾，感觉可以写更好些的。也遗憾最近巨婴国也读的不开心，两本期待高的书读完都挺遗憾。20170322 笔记做了，收获不少比如吃的苦中苦谎言0325
- 46、育儿这个问题伴随着很多不一样的因素，给孩子一定的空间和尊重，让孩子有个好的成长环境，可能会和我们这一代不一样吧
- 47、鸡汤，非常浅属于很普及那种不值得花时间看，而且弊端是她说的很绝对却缺乏根据，事例水平跟我高中写的作文差不多.....
- 48、值得一读再读
- 49、“要爱自己内在受伤的小孩”，这本书看得我眼泪涟涟
- 50、我当然不是没有警觉，看是不是我落入武志红和她理论的漩涡，身在其中不自知，还一味的以为自己是正确的，可是，真的觉得很对啊！看到后来我又想起我妈来了，想起我妈怕我在外地自己不舍得喝牛奶，让我留着牛奶袋。

1、李雪《当我遇见一个人》，是我最近常常翻看的一本书。遇见这本书是个惊喜，在打开之前就深深被吸引，封面，色调，书签，明信片，插图，特殊的装订方式，一切都有一种难以言说的美感。而且，我真心觉得李雪很美，玲珑通透，精致轻灵中又透着一股锐利和执拗。像是一把闪着寒光，镂空雕花的匕首，一刀就轻易刺穿一切虚伪和遮掩。李雪说：幼时的母婴关系注定了你一生的背景色。而整本书淡青的色调，水墨晕染的古意，像极了童年成长的底色。没错！就是这种淡淡的青，比蓝色少了分鲜亮，比绿色多了层忧郁的灰。也许这是巧合，或许是冥冥中的注定。当我遇见一个人，在我三十岁这年，遇见另一个自己，一个从未被“看见”的自己。李雪说：很多亲子关系出现问题，是因为父母看不到孩子本身，只看到孩子的功能价值，这一点决定了孩子内心能否直接感受到爱。当孩子成为父母表达爱的道具，在他心里终会埋下一份恒久的孤寂。小时候的我，是个异常好带的孩子，不哭不闹。四个月的时候断奶，妈妈去工作，我由小姑看护，那时候小姑不过是个刚刚成年的小女孩。实在没人管，就会把我送到姥姥家，姥姥不怎么情愿接纳我这个小累赘。更多时候，大人们会用一层被褥把我围起来放在床上，不至于会乱爬，磕碰。最常见的状态就是我安静坐在被褥堆里，眼睛滴溜乱转的看着大人们出出进进的忙碌和说笑。我没什么表情，也没有任何情绪，但是一双眼睛从不肯停下来。只是没人能看出那么小的孩子在想些什么，需要什么。上学后，我成绩很好，其他方面也表现优异，但是偶尔叛逆。父母大多数时候以我为荣，但是对我的离经叛道越发的焦虑，焦虑我和他们预想的不一樣，焦虑我再也不能给他们带来荣耀。我承认他们是爱我的，也为我倾尽所有，但是我不觉得他们真正“看到”过我本然的样子。长大的我，对再亲近的人都有一种与生俱来的疏离，面对周围的人事，更多是种冷眼旁观的距离感。我不知道这是不是小时候养成的习惯。这种情景出现在周围很多的家庭之中。大多数父母看着孩子弹奏一首曲子的时候，更像是欣赏一副自己满意的作品，他们却留意不到孩子被某串音符感动的沉思流泪背后的细腻情感。他们面对在运动场打篮球大汗淋漓的孩子，更多的关心是否锻炼身体，培养意志力，从来听不到孩子快乐而急促的呼吸，看不到红扑扑的脸带洋溢的轻松和愉悦。我不知道为什么会是这样，也不想指责父母的功利。但是，父母能否看到孩子本身的存在呢？而不是用外在价值去定义有血有肉，有情感的孩子呢？正如李雪所说：这一点决定了孩子内心能否直接感受到爱。在我的前三十年里，也曾因为不被“看到”，不被尊重内心的体验而活在外在的价值评价体系中，活在别人的眼光中，活在不被爱的恐惧中。有人说，25岁之后，每个人都是自己的父母，我们都要学着自已“看见”自己，发现自己本然的样子，物化的标签骗得了别人，骗不了自己的内心。每个人都需要停下来想一想，剥离了所有物化的功能和价值，我是谁？我愿意对什么事情沉溺其中，对什么又自然的发出共鸣？“看见”，是真正的爱，是一切疗愈的开始。这个过程漫长且持久，但也好过一生中，我们睁着眼，却是全盲。

2、第一次接触李雪老师的书，看过之后心情久久不能平静。最大感觉就是舒服。首先这本书的装帧，我非常喜欢，线装书，本书可以平摊在书桌上一页一页的仔细欣赏，那种180度的感觉真是让人很舒服，内页穿插着淡雅的水彩画，排版字体大小恰到好处。李雪老师的写作水平很强，我深深的被她的文字牵引着，进入到作者的讲述中去。娓娓道来将一个个鲜活贴切的实例穿插到了相关的核心观点中。我在很多故事中都能找到自己的影子，正如作者所说，将潜意识意识化，最后进行整合，让内心变得统一。在看的过程中，我进一步一点点的认识了自己。我感受到了接纳，抱持。这本书不仅仅讲了母婴关系，还可以举一反三的应用到生活当中去。感谢李雪老师的文字，让我看到了我自己。

3、李雪的书叫《当我遇见一个人》。今年还有一部大热的电影，叫做《遇见你之前》，电影讲一个高富帅因车祸全身瘫痪而想安乐死，他的父母找来傻白甜女主想唤起他对生活的热情。电影的结局是高富帅爱上了傻白甜，但仍然决定去死。电影里有句台词，“we don't change people, we love them”（我们不改变人，我们爱他们）。正如李雪说的，再多的爱也不为多，世界上没有溺爱这回事，只有爱的方式不对。李雪的理论我并不全部赞同，但是很多她写的内容让我感同身受，那本书让我开始更好的理解你，也治愈我自己。人们在教育孩子的时候，会很自然地避开自己童年的痛点，就像我老公他天天挨打，以后肯定不打自己的孩子，然而事实是我们总会不自觉地用父母对待自己的方式对待孩子，我老公火起来还是会想动手打，这些是惯性，是烙印，是原生家庭给我们留下的标记。世上没有人教我们怎么做父母，我在带孩子这一点上一直奉行的是西尔斯的理论，把孩子当朋友，当平等的人，和他沟通，和他讲道理，不哄不骗。我不期望他能很优秀，只希望他能健康能快乐，热爱生活，

《当我遇见一个人》

有爱自己和被爱的能力。实际操作中会有挫折，我也会怀疑自己，甚至觉得生命就是一个悖论。我总试图和我母亲说，我们的育儿观念不同没关系，我们都爱他就可以了，殷飞教授说的“和而不同”，共同让孩子成长。我理解你们那一代对教育对亲子关系的认知，也希望你能理解我的。我愿意和他讲道理，我想让他体会到无条件的爱，我和他没有五点 and 六点，我选择把他带到这个世界上经历生老病死喜怒哀乐，他对我的爱和依赖让我有机会治愈我自己内心那个自卑敏感的小胖子，我对他没有恩，只有爱。

4、关于教育的话题好像有点像养生，总有一种占上峰的理论最终被推翻。其实那些互相打架让我们无所适从的体系、方法都是在讲“术”的层面。而这一本是从“道”的层面来帮助我们思考。虽然，在教育的方法问题上我觉得这本书的观念我不能完全的同意，但是我仍然认为这是一本非常好的书。因为她通过讲母婴关系其实打开了一条让我们了解自己的通道。当我们能够好好的认清自己的本来面目，可能再来看待孩子的眼光也会完全不同了。我觉得无论有没有孩子，每个女生都应该读一读。正如《母爱的羁绊》里面讲的，一个女生可以说是不爱自己的母亲，却没有一个女生可以说自己的母亲对自己不重要。个人认为这本书的核心全在这一句“爱是如你所是，而非如我所愿”当我们以一系列自认为是真理的教条来教育孩子的时候，其实不知道的是那是自己在编故事。我们在跟孩子过不去的时候，或许该想想到底真的是孩子犯了错，还是因为自己的内心有个巨大的黑洞，我们从没有尝试着去探究它。我们头脑里的想法真的那么可靠吗？这些想法或许在我们的童年时期就刻在了我们的脑子里，深入到我们的潜意识中，可怕的是，这些想法或许根本就不是事实，只是我们无法自知。当我们发现了这些问题应该如何去做呢？我觉得这本书提供了很好的答案，还是那句话“爱是如你所是，而非如我所愿”。在孩子生命的初期极尽所能给予她丰盛而不是匮乏。看到她，接受她本来的样子。同时，如果我们的内心也住着一个受过伤的小孩，为什么不能用同样的方式把她爱回来呢？常说女人要爱自己，难道多买包、多做美容就是爱自己吗？那就是我们内心想要的全部了吗？很多人不愿意去了解自己、不想和自己相处，还谈何爱自己啊。很庆幸我在学习心灵成长，试图破解自己人生编码的过程中遇到了这本书。它让我知道首先要爱自己本来的样子，忘记什么“更好的自己”这类教条，不再评判自己。跟随自己的内心，接受好奇和兴趣的指引，去它想去的地方。尽自己的能力享受我们曾经缺失的丰盛和自由。或许根本不存在什么自我约束、努力之类的玩意，只有因为热爱而停不下来。然后，也试着用这样的方式去爱我们身边的人，不再去试图改变他，评判他。。。关于让孩子自己去解决矛盾，我更赞同《你就是孩子最好的玩具》里面的方法。当矛盾升级到暴力的时候，家长必须出面制止。尤其，是普遍存在的校园欺凌事件，当然，首先要做的还是教给孩子正确的方法让她去自己解决。

5、我是从武志红在天涯发《谎言中的NO.1》这个帖子开始认识武志红的，又是从武志红的博客认识李雪的。也就是说，在他们成名前，我就关注他们了。那时，李雪还没有化茧成蝶，我更多地关注武志红，捎带着看看李雪的博文，觉得她的语言很犀利、通透，就是文章太少，也都集中在母婴方面，远没有武志红勤奋，也没有武志红关注的范围广。后来，不知不觉地，我发现李雪化茧成蝶了。文章越来越轻盈，灵气爆棚，给我很大的震撼，比武志红的文章给我震撼还大。我感觉李雪继承了老子、王阳明的学说，也学习了印度大思想家克里希那穆提的思想，所以文章明心见性、直指人心。武志红就好像是一个掀开一块巨大的黑幕的勇士，用他自己的谦辞来说，他就像那个说出皇帝没穿衣服的小孩，让我的整个视角为之一变，发现了新世界。接下来，和那些谩骂武志红的人不同，我发现我和武志红的大多数观点都是一致的。看武志红的文章，让我震撼的主要不是他的观点，而是他文章中的众多案例。这些案例，让我更深刻地理解了心理学的很多理论和身边很多人。武志红就像一个扎根于大地的人，他特别敢于直面人间的黑暗。和武志红的沉重感不同，李雪更像一个轻盈的仙子，舞动长袖，谈笑间就让我看清世间很多人事背后的真相。她那些庖丁解牛般的文章，酣畅淋漓地揭开一层层粉饰了无数层的几千年的污泥，让我看到了事情的本源。可以说，到后来，我从李雪的文章中受到的启发，要多于武志红，也更喜欢李雪的文章了。这么说，并没有丝毫对武志红的不敬，我是觉得自己很有点像武志红，太沉重了，还有一种无力感，很羡慕李雪的轻盈、灵性和活力。当然，也许男女有别，我老婆更喜欢武志红的文章，前不久还说武志红提出的“自恋性暴怒”对她启发特别大，让她一下明白了自己和家人。最初看到李雪对是否要满足孩子的欲望的表述“孩子的欲求满足还是不满足，取决于你的能力和意愿。有能力也愿意满足，就轻松愉快的尽情满足，多多益善。没能力或者不愿意满足，就直言相告：我暂时没有能力满足你，或者我就是舍不得钱。父母不需要完美，但至少诚实。”和不赞成节俭的言论“请不要再教育孩子粒粒皆辛苦，而是分享给他工作并获取金钱的乐趣；请不

《当我遇见一个人》

要再唠叨孩子珍惜花钱，而是告诉孩子你值得富足美好的物质生活；请不要再倾述养家多辛苦，而是讲述你为这个家庭奋斗的自豪和满足。为了孩子未来精神和物质的丰盛，请收回我们对待生活的沉重和匮乏感，将希望与丰盛传递给下一代。”对我来说，真是石破天惊的感觉。一直以来，我们接受的教育都是苦大仇深的教育，都是要节俭，不能攀比，除了生活必需品，能不买的就不买，即便买了，也要觉得羞耻，不能白买，要更加努力学习或努力工作来补偿等思想。所以，最开始，我是恐慌和疑惑的：“李雪这样说是不是过分了？真的不会惯坏孩子吗？这种思想和观念，以前我怎么从来没听说过？这也太新潮，太具有革命性，太颠覆传统了吧？”但结合自己的人生经历，和老婆的经历，我终于认识到，李雪说的是对的。在某方面被充分满足的孩子，不会被惯坏，反而会让孩子在这方面，不再执着，不会有阴影，在这方面特别自由无碍。而不被顺畅满足的孩子，反而会留下很多阴影。我们都说要独立思考、独立思考，可大多数人却依然像巴普洛夫的狗一样，遇到事情，不会思考，都是条件反射般用我们从小所受到的洗脑的观念来对待我们身边发生的事情。说个看似笑话的亲身经历吧！小学时，我们班的班花是几乎所有男生倾慕的对象，谁要能和她说句话，就会高兴得跟什么一样，但是她却以和我说句话为荣，可是我偏偏很讨厌她。她学习成绩女生中最好，人最漂亮，在女生中威信第一，声音好听，又温柔可爱，真的是人见人爱，可我为什么讨厌她呢？因为她家比较有钱，而我从小受阶级教育毒害比较深，觉得越穷越光荣，有钱人都是地主恶霸一类的人，虽然她父母不是地主恶霸，但因为她家有钱，我就把她当作地主家小姐那样讨厌了。所以，她虽然一心想和我做朋友，我都不屑一顾。为什么其他同学不像我这样排斥有钱人呢？因为他们不爱看课外书，受到的毒害少。我看了大量阿凡提嘲笑地主或者其他阶级教育之类的书。另外就是我家比较穷。后来，到了初中，我才慢慢觉醒了，但她却转学走了。我真是非常后悔和遗憾。她一直不知道我当初为什么不喜欢她。假如没有当初那样的洗脑教育，从自然的本性出发，我一定会很喜欢她，会乐于和她交流的（很多年以后，我才知道我们家祖上也是地主，只是后来做医生，免费给乡亲看病，把田地都卖掉买药材给病人用了；豪华的房子后来被土匪烧了；几头牲口解放前幸运地赌输了，于是，在解放后连富农都没评上，只评了个中上农）。如今二十多年过去了，还有无数人的思想停留在那个以受苦为荣，以节俭为美的观念里。所以，很多家庭明明不穷，却偏要给孩子挫折教育，孩子想要什么，也都尽量不给孩子买，生怕把孩子惯坏了……孩子想要点哪怕很便宜的东西，他们也总觉得浪费，觉得没有必要，不肯给孩子买……最后，孩子匮乏思维很严重，无法正视金钱。当明白这一点后，李雪后来的一系列惊世骇俗的观点，我就都一下就接受了。比如她说，孩子看电视，不要限制；孩子吃糖，不要限制……当给予了孩子自由，孩子就不会执着于看电视和吃糖。不管哪一方面，只要孩子被给予充分的自由和爱，孩子就不会在这方面执着。这些我觉得很恰当的观念，当然还有无数的人无法接受，还有很多人因此谩骂李雪，说她误人子弟等等。其实道理很简单，“未被满足的欲望是最强大的”（日本很多文学作品和恐怖电影都在强调这一主题），当孩子想看电视，却被父母限制时，孩子想看电视的欲望会更强烈。我常和一些家长讲，什么样的孩子会嗜水如命？如果你不限制孩子喝水，孩子随时想喝就能喝，他又怎么会嗜水如命？他会按需来喝。只有被限制的人，比如一个孩子渴了，父母不让喝水，或者在沙漠里缺水的人，他们一旦走到绿洲，才会大口往嘴里猛灌水。哪怕你在旁边说：慢点喝，别呛着！也没有用。他们还是会不顾一切地喝下过量的水。吃零食、看电视等，都一样。当孩子随时都可以吃，就不会多吃。只有被父母限制吃的人，才会特别喜欢吃零食，逮到机会就不顾一切地吃，因为吃了这顿，下次再想吃到，就不知道到什么时候了。孩子的身心本是一体，他们本来会根据自己的身体需要来取舍，但父母的限制，割裂了孩子的身体与心灵的感觉，让他们不再根据身体的需要，而是根据心理需要来抢占。我曾写过一篇文章，主题是说，当我们发现孩子的问题后，不要急于去纠正孩子的问题，因为这就如同一个外科医生把中箭的士兵裸露在外的箭杆给剪断，然后贴上创可贴一样。这实质上不是解决问题，而是把问题进一步压抑到孩子的内心深处。最终会让孩子的心理问题变得更严重。合适的做法应该是通过耐心地观察和沟通，弄明白孩子产生问题的深层原因，比如是不是家庭环境的影响，或者父母或老师某些做法不合适导致孩子产生了这些问题？然后父母改变自己，帮助孩子改变他们的环境，这样孩子自然会改变。而李雪在微博上针对网瘾、早恋等问题发表的一系列犀利的观点，都和我不谋而合，让我深感兴奋。李雪认为网瘾和早恋等都不是孩子心理问题产生的原因，而是孩子内在问题外显的结果。网瘾和早恋是孩子们为了保护自己的心灵而产生的自救方式。如果不去查找深层的原因，只是简单粗暴地禁止孩子上网和早恋，只会导致孩子的自救方式失败，产生更悲催的结果。很多人强调要从小给孩子树规矩，培养孩子好习惯，杜绝孩子坏习惯，我对此不以为然，但一时不知道如何反驳，当李雪的《好习惯无法培养，坏习惯只因匮乏感》一文出世后，我击节叹赏，她总

《当我遇见一个人》

能举重若轻地说出颠覆世人常识却又非常让我信服的答案。比如她说“顽固的坏习惯背后，都是爱的匮乏的痛苦呐喊”。而一般人所理解的坏习惯，不过是当事人，特别是孩子太懒或者太坏，不愿改变而已。李雪认为“孩子与社会的关系，就是与父母关系的投影”，她还特意以这个题目写了一篇长文，这一点也让我深感共鸣。在十年前，我就悟到：在一个家庭中，父母不肯给予孩子民主和平等，在学校，老师不会给予学生民主和平等，那么在这样的环境下长大的孩子，自然会接受不民主不平等的观念，所以民主、平等这些观念，应该从哪里开始呢？政府会主动赐予人民民主吗？公司老板会主动赐予员工民主吗？老师会主动赐予学生民主吗？我们中国人一向自诩最爱孩子，而且我们都知道三岁看大，七岁看老，童年的成长环境对一个人的一生影响最大，所以，我们应该呼吁父母给予孩子民主自由的成长环境……这样一来，我们的社会自然也会越来越民主，越来越自由。李雪认为，谁先给予孩子民主和自由，谁的孩子未来就会先在社会上品尝到民主和自由。谁先给予孩子爱 and 安全感，谁的孩子未来就会先在社会上感受到爱 and 安全感；而那些生怕把孩子惯坏，从而对孩子很苛刻的人，他们的孩子未来在社会上也会遇到刻薄寡恩的上司，甚至爱人。“吃得苦中苦，方为人上人”这一类励志格言，不知道影响了多少父母，他们自己不肯吃苦，却热衷于让孩子吃苦；也有自己吃苦一辈子，却并没有成为人上人，他们不甘心，继续让孩子吃苦……几乎没有人反驳过这类观点，直到李雪出现。李雪不仅反对这类吃苦的格言，她还反对所有限制性观念，哪怕看起来非常正向，比如诚品书店创始人信奉的（他父亲给他的赠言）“财物有时而尽，唯有一个诚字终生受用不尽”。因为一直看李雪的博客和微博，所以对李雪的观念非常熟悉，收到她的赠书后，因为这几天忙，没有第一时间把书看一遍。现在把书从头到尾又看了两遍，虽然非常熟悉了，我还是用笔把书画得密密麻麻，这些划线的内容，都是值得一读再读的金玉良言。最后，我来解读一下李雪在书的扉页给我的赠言：“不跟事实较劲，事实自然无常的流转变。”这句话是什么意思呢？她在微博上的一段话可以看作这句赠言的注解：“心灵成长到最后会原谅父母吗？不会。觉醒者会看到没有人需要被原谅，也没有人可以原谅别人，就像你不会去原谅太阳东升西落一样，一切如他所是。觉醒者内心脱离了所有角色，也就脱离了和解与不和解，原谅与不原谅等二元对立剧情。心灵成长最直接有力的方式是：看见真相，承认真相，不再跟真相较劲儿。”这段话还是有很多人不懂，我来更通俗地解读一下：比如你收拾好行装，并和异地的女朋友约好一起到某个景区野餐，结果临出门，下大雨了。你去不了了，好多天没见到的女朋友也见不到了。因此，你恨这个鬼天气。这是可以理解的，但后来你觉醒了，意识到这下的一场大雨是事实，它不是专门跟你过不去才下的。正如后来天晴了，也不是为你而晴的。你会去原谅这场大雨吗？我们承认下大雨这个事实，以及下大雨了不方便出游，让你无法见到女朋友这个结果即可。天气不需要你原谅，你也不需要原谅。当然，你可以不再憎恨。再举个我在“如何爱自己”这个讲座中举过的例子，比如你走在路上踩到一泡狗屎，你很气愤，这是正常的。我们的情绪是随着我们的处境而不断变化的。这种自然无常的流转是身心健康的标志。但是如果到了第二天，你还在对那泡狗屎耿耿于怀，以至于看到好吃的饭菜，也没胃口，看到美女的微笑，也不动心，一心在想：为什么我这么倒霉踩到这泡狗屎？凭什么让我踩到这泡狗屎……这就是在跟事实较劲。踩到狗屎已经是事实，不需要跟事实较劲，我们只需要知道我们经历了这个事件即可，当然，你也可以以后注意，不再踩狗屎，但不要陷入跟事实较劲中出不来。踩到狗屎是你倒霉，值得同情。但如果踩到狗屎，你的心却一直不肯从狗屎中拔出来，这就是“可怜之人，必有可恨之处了。”狗屎伤害了你一次，你却伤害了自己无数次。当你的心灵成长了，你也无须原谅狗屎，更无须感谢狗屎；狗屎也不会在意你的原谅和感谢。你要原谅的首先是踩到狗屎的自己；继而要感谢的是，从狗屎中脱离出来的自己。李雪是一个久病成良医的觉醒者，她从一个非常痛苦乃至绝望的抑郁状态，修炼成为一个罕见的清醒的人。我们中国人或多或少都有心理问题，只要我们敢于直面自己的内心，不跟事实较劲，真诚地面对自己，不为植入我们大脑的各种限制性观念控制，我们也会有凤凰涅槃、浴火重生的那一天。而这本书，可以帮你加速这个过程！这个男孩是不是神似书的封面的男孩？作者：张宏涛，心理咨询师，家庭教育指导师，私人心理顾问，河南省作家协会会员（《读者》等大刊的签约作者），太极作文创始人。致力于家庭教育，希望帮助有自省能力的家长意识到，儿童在宽松愉快、充满爱与自由的环境中才能身心愉悦的茁壮成长！致力于太极作文辅导课程的开发和传播，帮助青少年提升智商、情商、逆商。QQ：727011867 个人微信：lyzhht 公众号：hnhzht

6、李雪《当我遇见一个人》——母婴关系，决定孩子的一切关系 爱，是「如他所是」，非「如我所愿」。 You have to feel in order to heal.（你必须去感受，才能获得疗愈） 犹太哲学家马丁·布伯说，关系分为两种——我与你，我与它。 父母看不到孩子本身，他们看到的是孩子的功能价值。

《当我遇见一个人》

事实上，孩子是另外一个独立的生命，和父母想象的不一样才是常态，如若相同，纯属巧合。成为你自己，而不是成为别人眼中正确的你，生命才真正有意义。若我们不是从自身的体验出发去生活，而是活在外在价值体系中，活在别人的眼光中，关系即是物化的。在物化的关系中，生命的底色是恐惧。在心灵成长过程中，最难疗愈的是母婴关系中的创伤。婴儿若在孤独中学会坚强独立，比如过早学会独立入睡、自我安抚，那么它一辈子的生命底色都将孤独灰暗。婴儿在出生的头两个月里处于「正常自闭期」，这个阶段的婴儿对外界的反应很少，基本上只有吃和睡。此时，婴儿处在「全能自恋」的状态。3-6岁之间的心理创伤，可以通过领悟分析来疗愈，而绝望的母婴关系，通常需要持续几年甚至十几年的心理咨询，来温暖生命最初的孤独。如果婴儿在生命之初对获得母亲及时回应，感到绝望，他未来的人生容易走向两个方向：一是非常乖，不敢对世界发出自己的声音，难以向别人表达需要，比如老好人、重度宅男宅女；另一种是无法忍受，欲求暂时得不到满足，经常歇斯底里、没有界限的索取。「强迫一个婴儿在没有父母呼吸声，没有母亲味道的地方睡觉，是以培养孩子独立能力为由对孩子施加的冷暴力。父母过早地让孩子一个人睡，并不能使他独立，反而会让他产生被遗弃的恐惧感和对亲人的依赖感。」法国心理学家伊莎贝拉·费利奥沙告诫年轻的父母们，「只有拥有足够的安全感，孩子才能走向独立。」婴儿和成年人不同，尚未建立客体稳定性。就是说一个东西看见的时候就是存在的，看不见就不存在了。应对孩子夜哭，这件事其实很简单：顺着母亲的本能去抚慰他。任何违背人类本能的育儿法，都会带来人性的逆转。当一个生命带着极大的爱和信任，降临到家庭中，她最渴望的是被看见——被父母看见真实的自己，而不是通过一堆正确的数据来评价和矫正自己。当妈妈看孩子时，看到的是一个需要被训练纠正的问题，那么孩子一生的悲剧已经注定。客体关系心理学大师温尼科特一生跟踪研究过6万对母婴关系，他说过：不存在婴儿，只存在母婴。无论从生理上还是心理上，婴儿，都无法单独存活，婴儿的状态无时无刻不在精准地反映母婴关系的质量。如何面对哭泣，不肯入睡的婴儿？不要阻止她哭泣。哭泣是婴儿表达内心情绪感受的方式，他不应该被阻止，而应该被呵护、陪伴，被充分允许，使它的能量更顺畅地流动，而不要用夸张的哄抱、晃动等行为阻止哭泣。婴儿是极其细腻敏感的存在，它像镜子一样反映父母的内心世界。叶枯叶闹的婴儿，一部分是正常的生理反应，如果哭闹频繁，很可能反映的是大人内心的焦虑。当孩子夜里醒来，哭泣时陪伴在他身边，既不逃跑，也不阻碍，觉察身体和心灵的感受，让自己的感受流动。这个过程就是心理治疗，他对母亲是巨大的疗愈，但又极难做到，因为我们面对痛苦时，最容易做的就是直接解决掉引起痛苦的外在的人或事。延迟满足能力，始于婴儿期的及时满足。延迟满足能力的形成，来自于父母从小经常及时回应和满足孩子。越是被及时回应和满足的孩子，长大后越具有延迟满足能力。学会享受当下的幸福：有父母担心，孩子的需求太容易得到满足，他不懂得珍惜，得到后也没有努力奋斗的动力。——以获取的难易程度来决定珍惜的程度，这是我们成年人已经被异化的头脑想出来的，并非孩子的本性。及时满足的真正含义，是孩子表达自己需要的时候，父母及时给予回应和肯定，如果能做到就去做，做不到或者做到很困难，也无需勉强。智商，情商，社交能力和运动能力相辅相成，互为基石，不可分隔。当过分强调针对某一特定大脑区域进行强化刺激的时候，反而可能导致「神经挤迫」现象。芝加哥大学医学院儿科学及神经科学教授彼得·胡滕洛赫指出「大部分尚未分化，对于青春期和成年期创造力有重大意义的大脑功能区，会因为其他区域的侵占而萎缩。」若孩子希望你交流、共同玩耍，请尽情回应孩子，与他的感受共振，如同协奏曲一般，彼此呼应，幸福感十足。若孩子专注于自己的世界，请给予他自由、不被打扰的空间。培养一个天才其实很容易，只要父母在孩子的精神世界面前保持谦卑，不拿自己有限的头脑去教育孩子即可。规则存在的意义在于最大限度地维护每个人的感受。如果要对别人的事情定规则，那就是侵犯别人的自由。很多家长担心过度的自由会变成溺爱，导致孩子不断侵犯自己的界限。爱本身不存在「过度」的问题，真爱永远不会过多，就像储存再多的金子也不会变成铁块一样。至于溺爱，他是家长的需要，而不是孩子的需要。溺爱是家长在满足自己「内在缺爱的小孩」，并将之投射给孩子，跟孩子真实的需要并没有关系。智力发展来自于体验而非知识。父母每一次向孩子灌输「正确知识」，都是在剥夺孩子自由体验的权利。真正让智力发展的不是知识，而是体验。人的痛苦来自于心与脑的割裂，我们因莫名的恐惧，活在各种限制性信念之中，也忍不住切断孩子与事物的连接，狂妄地告诉孩子：“不用去体验了，我吃的盐比你吃的饭还多，世界就是这样。”真正的好习惯其实无法靠训练养成。若有充足的爱流动孩子的好习惯会自然呈现，无需训练。而顽固的坏习惯背后，是爱匮乏的痛苦呐喊。我们之所以认为「正确」非常重要、不容置疑，是因为童年时只有符合父母所认为的「正确方式」时，父母才能接受我们。这背后，是深深的恐惧。现在，我们成了父母

《当我遇见一个人》

，出于无意识的恐惧，也拼命把「正确」灌输给孩子，生怕因为自己管教不当而让孩子不够优秀。这其实并不是孩子的需要，而是我们无意识的轮回。「你连想改变别人的念头都不要有。作为老师，要学习像太阳一样，只是发出光和热，每个人对阳光的反应有不同，有人觉得刺眼，有人觉得温暖，有人甚至会躲开。种子破土发芽前没有任何迹象，那是因为还没到那个时间点。永远相信每个人都是自己的拯救者。孩子与社会的关系就是与父母关系的投影。现实社会是温暖还是残酷，不取决于社会本身，而取决于父母如何对待自己的孩子，亲子关系的真相，创造了世界的真相。童年的沟通模式决定未来的关系模式。多少父母和孩子朝夕相处，却无话可谈？父母和孩子建立怎样的沟通模式，孩子在未来就会重复怎样的关系模式。不同回应，带来不一样的人生：共振互动型——这样幸运的孩子比较容易和周围的人产生共鸣，具有良好的同理心，存在感十足。以母亲为中心型——这会导致婴儿形成一种「假自我」，主动压抑自我，学会一套取悦别人的方法。无关反应型——若孩子经常得到父母的五官反应，甚至是漠然的反应，就会产生巨大的虚无感，无法确认自己的存在，自我支离破碎，用莱茵的话说就是「存在性焦虑」。情感逆转型——最典型的表现就是反人类情感。反人类情感的人，因为自己对获得爱和美好已经绝望，所以一旦看到别人心中升起爱、兴趣和希望，就会冲上去扼杀，把美好的气氛逆转为阴暗、绝望的气息一起拖进坟墓。拒绝不等于伤害。拒绝本身不会让孩子受伤，让孩子受伤的事附带的评判。没有评判的拒绝，爱依然可以流动。为什么想要改变对方？因为看不见对方的真实存在，只看见我们头脑中想象出来的「正确」的对方。通过觉知培养陪伴的品质。当我们看到对方的问题状态，忍不住要去提醒，教育对方的时候，先让自己停下来——从头脑的冲动回到身体感受，先放松再去觉知：“我为什么要提醒、教育对方？到底是为了对方好，还是捍卫我自己认为的正确？对方真的需要我的教育吗？我这一刻有没有评判，觉得对方做的不够好、应该改变？”第二步就是真正的共情。试着把自己想象成对方，和对方一样的身体姿态，一样的表情等，试着去感受对方现在的感受。第三步，去和对方交谈。交谈的核心是理解对方的感受，并把自己的感受反馈给对方。注意，如果反馈的不是自己的感受，而是自己的想法，那么最好加上一个前提，说明想法只是头脑中的假设，不一定等于对方的现实。我所理解的「客体关系心理学」的宗旨是：主题把自己和客体的关系内化成一种关系模式，内在关系模式不断投射出去，影响和控制主体与其他人的关系。通俗点说就是，父母对待孩子的方式，决定孩子的性格，孩子的性格又决定了他一生的命运。教育的本质，其实是父母的自我修行。做好父母，需要强大的自我认识、自我成长的意愿，然后像母狮子一样充满力量捍卫自己的孩子。家长每一次「为孩子好」的控制，都是在削减孩子的自由创造力，消耗孩子的生命活力。一个身体只能承受一个灵魂，如果父母的控制密不透风，孩子实际上已经精神死亡。缺乏界限，是缺乏爱的能力的结果。事实上，人都渴望爱的流动，好心，自然会有好报，如果没有好报说明那并不是真的好心，只是没有界限的控制，是想要控制别人，按照。「我认为的正确道理」生活，当然会遭到别人的反抗。真正的好心是尊重每个人的不同，尊重别人按照自己的方式生活。只有当别人希望听取我们的意见时，我们才真诚的分享自己的看法。这样的好心，必然得到善意的反馈。结婚，是父母的选择；生养孩子，是父母的选择。没有孩子父母一样会吵架，一样会变老。我们每个人的人生都是自己的选择，孩子无需为父母的选择承担一切后果。父母的控制欲伸向哪里，孩子一生都将在那里体验到扭曲的痛苦。什么事情该管，什么事情可以不管？判断的方法是：这究竟是谁的事情？如果是孩子的事情，无论父母多么看不惯，也要努力管住嘴巴，内观自己。假如孩子希望听到父母的意见，那么父母最好与他分享活生生的体验，而不仅仅是告知「高明」的结论。少一个答案，孩子的人生就多一种可能。在中国传统文化中，父母为大，父母的重要性大于妻子。女人在婚姻关系中，经常会感觉自己不被丈夫重视，情感缺失，于是有了儿子之后，自然地将情感全部寄托在儿子身上，母凭子贵。1-6个月的婴儿处在「偏执分裂期」，婴儿每次只能感受到一种妈妈，要么是天使，要么是魔鬼，两者不能同时存在，这就是所谓的「偏执」。当婴儿认为妈妈是魔鬼的时候，就会拼尽全力攻击妈妈，想把妈妈撕碎。如果这是妈妈给予温柔的抱持，婴儿发现原来充满攻击性的自己也会得到爱，巨大的焦虑得到化解，就会内化宽容友善的自我意象。这种爱帮助婴儿度过偏执分裂期，进入抑郁期。婴儿逐渐明白，妈妈既不是完美的天使，也不是邪恶的魔鬼——他是一个人，他也会疼，也会受伤，从而为先前歇斯底里的攻击性行为感到内疚，变得有些抑郁。这为后面自我意识的形成打下基础。偏执者的内在是婴儿的声音，“为什么我这样攻击你，你还不主动宽容我，拥抱我，还不满足我的所有需要？你这个恶魔！”这种仇恨的本质是强大的怨。偏置是非常强大的能量，当这种能量完全向外时，可以毁灭所有人际关系。但如果运用这种能量向内觉察，他就是不可思议的生命馈赠，偏执的痛苦就会化作顽强的生命力和智慧。所有

已经发生的苦难，且让我承担，且于我终结。那时候我会看到，我所爱过的一切人都是自己，所伤害过的一切人都是自己。把能量集中向内，觉知自己的情绪感受，安抚自己内心的婴儿。所有对别人的指控，都是自我指控。学心理学的人通常会发现自己有很多心理问题，这是常见的第一反应是问「怎么办」。这么问，其实是一种防御，我们已经从当下的状态中逃跑了。和「有问题」的感觉呆在一起，去体验它，这就是觉察。觉察是起点，也是终点。全然的觉察后，你会发现没有什么问题需要解决，一切如实如是，做任何选择都很好，这就是自由。如果先把某件事情定义为创伤或幸福，再去体验它，那么我将无法完整地体验到真相。身穷穷一时，心穷穷三代。若父母没有觉知，把匮乏感和愧疚感传递给孩子，那么孩子未来跟金钱的关系也将沉重而艰难。马斯洛的需求层次理论，众人皆知，人类在一个需求层次上得到满足后，自然会向更高层次进阶，这是再自然不过的常识了。为什么到了孩子身上，有些人竟生出「越满足，越沉溺，越疯狂要求」的妄想，并以此妄想为理论依据，经常跟孩子的需求较劲，见不得孩子顺畅开心呢？孩子需要什么，就是需要什么，这个需要可能在父母眼里根本不必要，但在孩子心里，那就是他想要的。有人说得好，如果我能吃2块巧克力，而你愿意给我10块，那么剩下的8块都在说「我爱你」。父母无论贫穷都可以向孩子传递：你的欲求很美好，你值得拥有一切最好的东西。那么孩子未来自然会物质丰盛，而且不执着于奢靡。父母对金钱没有匮乏感，在能力范围内全然满足孩子，孩子未来和金钱的关系自然轻松丰盛。父母若困在匮乏感的牢笼里没有也没关系，舍不得的时候可以诚实告诉孩子：“这次去超市，我只愿意给你花100块钱，这是妈妈自己的事情，而不是你只配得100块。”这就是界限。父母诚实地遵守界限，可以保护孩子的潜意识，不被写入限制性信念，他未来的发展也一样能不受制约。一个人能拥有多少财富，取决于他的潜意识认为自己配得上多少财富。给孩子丰盛的人生，下面几条就够了：听见孩子的欲求，及时回应，诚实回应，无条件给予。父母不能诚实的面对自己，所以才会评价孩子。如何给自己创造丰盛：觉察自己的感受和欲求——创造接触满足——满足后退回。

7、这本书和其他类似书籍相比最大的亮点就是：不要让潜意识束缚我们的人生。书中举了很多例子，比如一个孩子从小被教育“鱼和熊掌不可兼得”，成年后就会无意识地放弃那些可以两全其美的机遇；再比如作者的父亲一直抱有“我们不会成为富豪”的信念，作者在从事心理学行业的时候也认为这行赚不了大钱。我观察到一个比较有意思的现象，在网上经常有女生发问“我不是处女了，以后老公嫌弃我怎么办？”大部分的回答者（无论男女）都会说现在很多男性已经不在乎这件事了，或者直接说不要找一个有处女情结的男人。可是这时候提问女生还是会很坚定地说：“但是男人就是都在乎这个啊！”后来我发现，是女生自己本身有强烈的处女情结，意识里认定了“只要是男人”就会在乎，所以她根本不会遇到那些不在乎的人，那些人在她眼里简直“不是男人”。这就是所谓的嘴里说不要，身体却很诚实吧？一笑。我不知道中国的文化底色是不是过于强调“勤劳”，强调“吃苦”（PS.虽然一直说“勤劳勇敢的中华民族”但是现实生活里中国人并没有表现出超常的勇敢，倒是勤劳与忍耐的力度惊人）。纵观各方宣传，无论哪方面的“成功”必然是“悬梁刺股”，无论是科学家还是家庭主妇其成功的过程要么是大禹三过家门而不入，要么是“烛光里的妈妈”。反之，极少有宣传他们在科学研究和养儿育女的过程中获得怎么样的满足或快乐，而是一味强调“吃苦耐劳、牺牲奉献，毫不利己专门利人”。好像利己和利人不可能共存，也不会有平衡点。这样的主旋律我想大部分国人都很熟悉吧。熟悉到我们自己也是这么想，这么做的。意识到执念和破除执念还有很长的路，且行且珍惜吧同学们。说完了好的，再说说我不太同意此书观点，或者说暂时还想不明白的。关注作者微博的人可能会发现，作者秉持“自由主义”。这一点不仅体现在她的教育理念上，也体现在她的政治理念上。最强烈的例子就是她认为国家禁毒反而造成了毒品暴利，导致毒品交易蔓延，她的论据是当年西方国家禁酒非但没有办法禁绝反而造成了黑市暴利，在开放酒禁之后酒价一落千丈。这个类比看似很合理，但是却忽略了事物的本质，就是酒精 毒品！我因为工作原因走访过周边市县所有的监狱和戒毒所，可以负责地说，不要相信任何人以任何理由宣传开放毒禁。禁毒，和禁酒禁烟禁娼从来不是一回事，不要偷换概念。往深里说一点，为什么我们要禁毒？一个有自主意识的成年人想要选择堕落甚至死亡，难道不是ta的自由吗？我认为每个人都有自由的权利，大到决定明天是否还活着，小到决定今天晚餐吃什么，但是这种权利不应该损害他人的利益。禁毒如是。返回本书，作者在书中提出，只要不涉及强烈的欺凌，否则不要干涉孩子之间的矛盾冲突。也许这条规则只适用于6岁以下的学龄前幼童，对于已经上学的孩子而言，父母发现自己的孩子在欺负其他孩子的时候选择“让孩子们自己解决”恐怕不是那么明智的选择。不要把少年儿童想象成恶魔，同理也不要把他们视作天使，既然成年人从孩子发展而来，为何认为孩子就是“小神仙”呢？也许有的自由派父母会认为我不管ta，让ta自己

《当我遇见一个人》

解决，生活会教育ta等等，但是你有没有问过“生活”本人愿不愿意接管你家娃儿啊？生活不是抽象概念，是无数有血有肉的人呐！也许作为成年人的我们觉得不是多大点事，不需要插手，可是又有多少成年人在网上哭诉儿时在校的不快经历，而“大人们”都觉得不是大事让小孩子自己解决？熊孩子够多了，真的是因为管得太多了他们才熊的吗？真的是因为没有给他们足够的自由吗？当我出门在外遇到熊孩子，我不会去训斥小孩子，会直接和他们的家长说“管好你的小孩”，哪怕他们经常给我翻白眼呢。孩子不是恶魔，也不是天使。要不要约束孩子，约束到哪一步。我个人认为，以“保障自身安全”和“不侵扰他人”为界。以上。这本书还是很推荐一读的，毕竟全好全坏就没什么意思了，对吧？

8、此书是朋友送给我的，极力推荐，我觉得此书有些观点很好，要给孩子自由，要给孩子所有的爱。但是有些观点我不尽赞同。也许是自己的知识有限，理解有限，也许是没有仔细研读此书，也许是自己根深蒂固的限制性在作祟。不赞同的观点是：放手孩子，任其自然发展；我身边很多留守儿童，父母常年外出务工，鲜少照顾到他们，她们的生长环境可谓是很自由，很轻松，但是他们成功的却很少，大多是成绩不理想早早辍学，然后重复父母的人生道路—务工；就好比一棵树，从小不管不顾，任其自然的发展，那么它如何参天？另外，在这本书中我还读到了作者对母亲的怨念以及对父亲的感恩，我看不到作者对母亲带给自己的伤害的释怀，仅仅是把这种伤害勇敢的表达了出来。

9、从生完孩子以来就一直有一种焦虑，不知道要怎么去教育她，我能深深的感知到原生家庭对我的教育模式给我留下的不安全感和低下的存在感，我也深深的知道一个人是很难从原生家庭的教育模式中完全解脱出来，我很担心，如果我在无意中承袭了父母对我的教育方式会不会也给小不点带来难以言状的痛苦。但我对这一切的认识也仅仅停留在能够感知的阶段，我没有办法去说清道明，所以更没有办法去解决。一直想要买一本关于亲子教育的书，在豆瓣上看了很多，我向来对于工具类的书没有太多的好感，那些罗列的一二三四总是会看得我打瞌睡，所以我对于这本书的期待还是不算高的，打算看不下去就闲置的那一种，结果这本书却带给我惊喜。它不仅告诉我们孩子要怎么去爱，还告诉我现在的一些心理状态是怎么形成的。作者的无为胜有为的方法让我真正的舒了一口气，用这样轻松的状态去接受自己的情感，去看待原生家庭的伤害，“不要责怪自己，你成为现在的自己有很多复杂的原因”一句话让当夜失眠的我紧张的脑子一下子放松下来，说是灵丹妙药一点也不为过。我好像看到了我内心的想法，我想爱我的孩子，想在他失意的时候抱他，想在他哭的时候安慰。我不用再想着会宠坏他而压抑自己也压抑他。从这本书我得到了解脱，谢谢作者李雪。

10、一个做催眠的朋友推荐，当我从网上买来这本书，在书店阅读完毕时，最真切的感受就是我爱上了李雪。

这本书从处处散发着文艺或者艺术的气息，从书名，绘画，排版等都可以感受到。这一点从其他心理学书籍中很难感受到。作为一个文艺青年，这种文艺的气息当然是我喜爱的。也说明，李雪内心有着文艺的种子。

一个如黄蓉般女人，聪慧伶俐，可爱率真。物理学背景出身，会维修各种电子产品，连前前男友武志红这方面都请求她帮忙。

这本书启发了我三个方面的意识和感受。

1、破解潜意识限制。只有努力才能赚到钱，才能成功。尽可能的去满足自己的需求，做自己想做的事情，金钱作为资源会流动到自己的身边。

挣钱不一定要努力。努力这个词本身就说明做事的时候消耗自己的能量，而不是享受。

有人说，那我是不是享受躺在床上，金钱就可以自然来到自己身边。我的认知是，从市场经济来说，自己要输出有价值的产品或者服务时，才能发生金钱流动到自己身上的可能性。当然不是刚开始做产品，就必须要对别人有价值。不要限制自己，想做就做，才能随心享受过程，就会让别人看见并喜欢。

《当我遇见一个人》

我配得上拥有很有钱。

就像我前两天在自己公众号“任游子”中发布的文章，文人致富的时代已经到来，分析了文人从春秋战国到现代的过程，文人从自由潇洒的状态逐渐被各种皇帝的专制制度限制压抑，文人创造性濒临灭绝。幸好，现在社会越来越自由，文人的创造性在回归。

2、关于亲子教育方面，我获得了打破常规而真实的认知。敬畏孩子的灵性，不要限制孩子，在保证安全的基础上，尽可能让孩子自由。如果做父母的限制性念头发生，觉察自己，很可能是自己童年被父母的限制，无意识地想传递给孩子。不断地觉察，限制就会越来越少。

孩子是带着灵性来疗愈我们的。

3、李雪讲述各种心理的来源，也就是童年与父母的关系过程中，我也是不断从无意识中觉醒，这个阅读的过程本身具有疗愈的功用。

好神奇，这篇书评不到三五分钟就将自己想说的话畅通地表达完了。

我爱你，李雪!!! 个人公众号：任游子，欢迎大家关注交流。我会用心理学分析生活中的事情。

11、这是一本好书，他会帮助我们了解到原生家庭对我们灵魂的限制。看的我泪流满面，我看到了痛，也看到了爱，看到了自己的灵魂中，有很多曾经我没面对过的执念。这本书值得多看几遍。

12、极力推荐在人际关系在家人关系中不通畅的人看，李雪极为细腻的感受加上极具逻辑的文笔释然了我这几天的郁闷，我突然感觉到我的心轮也不堵塞了。也很契合今天的塔罗的宝剑三把我的心轮用心智的文字打疏通了，哈哈。开心的我。书看了一部分，也体会了一部分，剩下的我要慢慢看，细细品尝，再落实到生活中去，真完美。^_^

13、有年幼孩子的读者，和没有（年幼）孩子的读者，看这本书的感觉肯定是不一样的。【有年幼孩子的读者】这本书的大部分篇幅（第1,2,3,5章）写的都是母婴关系，或者说是父母怎样与年幼的孩子相处。一方面写了诸如哪些方式会对孩子造成不好的影响等等；另一方面，作者也认为养育孩子对父母而言是一次成长的机会。所以说这本书首先对有年幼孩子的读者的帮助大一些。上架建议也写了“家庭教育”。【没有（年幼）孩子的读者】第4章（第5章的部分）写的是如何面对自己的父母，如何面对自己。作为没有（年幼）孩子的读者，更多的关注的是如何从原生家庭的阴影中走出来，但是这本书大多数篇幅还是以父母如何面对孩子的口吻写的。也可以以“自己做自己的父母”的视角来“旁观”作者所认为的好的母婴关系，然后自己对自己好，即按武志红的话来讲，“内在的父母”如何好好对待“自己内心的小孩”。不过，比起与外界建立亲密关系的过程中成长，看完一本书就能自愈的难度，感觉还是比较大的。【如果“遇见”自己】书中有句话——“爱，是‘如他所是’，非‘如我所愿’”。父母如何爱孩子，就这么爱。但是，如果“遇见”自己了呢？如何自爱呢？自爱，是“如我所是”，非“如人所愿”？

《当我遇见一个人》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com