

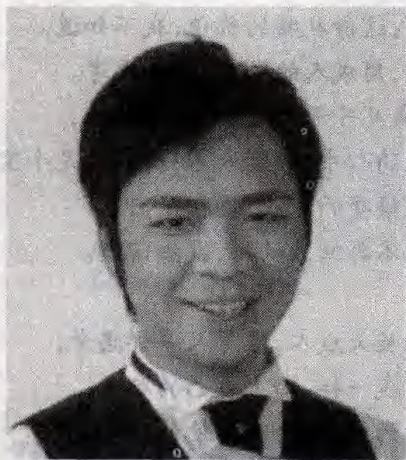


·专家讲堂·

家庭的

“能量守恒定律”

■教育专家 林高龙



林高龙，中国第一批家庭教育高级指导师，中国科学院心理研究所教育与发展心理学在职研究生。对家庭教育、经典教育及天赋教育有较深研究，近年来在全国各地举办数百场专题讲座，指导服务数以万计的家长，并在媒体发表诸多相关文章，受到广泛关注和一致好评。

能量守恒定律是物理学上人尽皆知的基本规律，通过实验证明，事物之间的能量是一种转换的关系，能量之间要遵循守恒的传递原则。

那么，在家庭的关系中，是不是也有这样一个规律？这条看不见摸不着的“潜规则”是否在很大程度上决定了我们的自身和家庭关系状态？

在跟无数家庭接触的过程中，我惊异地发现，很多家庭、很多家长总在“演戏”，即他们总是无意识地在翻演自己上一辈人的剧本。

比如说，一个从小被父亲棍棒教育过的小男孩，他在每次被父亲揍的时候，心里一遍遍发誓说，我当了父亲以后，一定会好好对待我家的孩子，一定一定不会打他。但是，过了若干年后，这个当了父亲的小男孩，揍起孩子来仍有自己父亲当年的雄风。

再比如，一个从小见证父母争吵不休的小女孩，她在每次感受痛苦的时候，心里一次次许愿说，我成了妻子以后，一定会好好与丈夫相处，一定一定不会吵架。但是，很奇怪，过了若干年后，这个当了妻子的小女孩，吵起架来依稀可见自己母亲过去的模样。

必须承认，很多时候命运就像一个怪圈，这些人不一定愿意这样，但是却身在其中不能自拔。

这背后的根源到底在哪里？很长一段时间我都在思考，但是无解。

今天看伯特·海灵格的《谁在我家——海灵格家庭系统排列》这本书时，其中有这样一段话：

在某些关系中，付出与接受之间的差异是不可克服的。例如，父母和孩子之间，老师与学生之间。父母和老师主要是付出者；孩子和学生是接受者。然而，这种差异只能减少却不能完全消除。在所有付出有差异、得不到平衡的情况

心理健康的12字秘诀是：认识自己、接纳自己、控制自己。无论是父母还是孩子，如果能做到这12字，一生的幸福就有了保障。



下,必须通过不同的手段取得均衡和满足。父母自己也曾经是孩子,老师也曾经是学生。当他们把从上一代接受过来的东西,付出给下一代时,他们就取得了付出和接受之间的平衡。

像一道闪电划过脑海,有种恍然大悟的感觉。

因为,海灵格先生通过长期以来的实践,发现了在人与人的交往关系中,人们会自己遵循一种付出与接受的平衡关系。

那么,当我尝试将这一理论延伸到家庭关系模式当中,发现家庭当中事实上也存在这样一种付出与接受的平衡关系,也许这就是家庭的“能量守恒定律”,而这个定律也能较为充分地解释许多家庭的问题根源。

那么,什么是家庭的“能量守恒定律”,在我看来,主要有两个要点:

一是能量,就是在家庭内部交往模式带来的深刻影响。比如,一个孩子从他家庭所感受到的影响(即能量),一方面是他的父母的互动关系(比如父母是争吵不休,还是相敬如宾);另一方面是他的父母与他的互动关系(比如他的父亲对他棍棒教育,还是民主平等)。这些能量他是丝毫没有有任何抵抗地全盘吸收,并且变成自己生命的能量。

二是守恒,就是在家庭当中这种能量是不会自动消亡的。比如,一个孩子从他父母的互动关系中汲取的能量是争吵不休,从他的父亲与他的互动关系中汲取的能量是棍棒教育。那么在他自己成立的新家庭里,他在原先家庭中获取的能量,就会转移到与他的妻子的互动中,争吵会成为他们家庭互动的主流,而棍棒式的教育亦会成为他与孩子互动的主流。因为他从自己原来家庭中汲取的能量转移到新的家庭当中,这就是他取得了接受(原先在上一辈家庭当中的模式)与付出(自己新组建家庭当中的模式)的平衡。

因此,我们就可以很好地理解,为什么那些在单亲家庭当中成长的孩子,很多时候在建立新的家庭时,会遇到更多的挑战和困难。

所以,一个不完美的家庭当中,肯定缺乏家庭的正常的、必要的能量,而在这个家庭当中长大的孩子,内心自然缺乏建立一个完美家庭的必要能量。

所以,一个充满性格缺陷的家长,肯定缺乏一个人正常的、必要的能量,而在这个家长身边长大的孩子,内心自然缺乏建立一个完整人格的必要能量。

这就是家庭当中的“能量守恒定律”。

可是,很多家长并不明白这个规律。他们会天真地以为,我的婚姻不完美不要紧,那只是属于我们夫妻两个人的事情,我跟我的另一半怎么打怎么闹都不要紧,我只要对孩子好点再好点,我的孩子今后就一定会幸福的。

但是,事实上,这是一种错误的理解,你的孩子如果没有从你们身上汲取良好家庭互动模式的能量,他就缺乏建立一个良好家庭的能力,这是无数研究已经证明的真理。因为,家长自身的能量、家长关系的能量,会自然地循环在孩子身上。

正如包瑞斯先生的一首诗歌所描述的那样:

因为爱,爸爸给了我。

我无以回报。

年纪小,这份礼物的价值,我不知道。

长大后,用成人的脑袋,无法思考。

现在,我儿子长大成人,爱传给他,
在父亲的心中,和别人不一样,他是个宝。

我曾经接受的东西,现在付出。

这来自不再回来的人,没法回赠。

当儿子长大成人,像男人一样思考,

他将像我一样,踏上自己的路途。

我给他的爱,他会交给他的儿子。

我注视他,带着渴望而没有嫉妒。

我的目光跟随生命的游戏,

深入时间的殿堂,

人人含笑抛出黄金球,

没有人抛给传球给他的人。

这首诗叫《黄金球》,生动地再现了父子之间爱的传承的温馨画面。这种黄金球更是家庭能量传递的一个生动写照,你给了孩子爱的黄金球,孩子自然会将这个球传递到他的孩子身上。

但是,如果你给出的不是黄金球,而是破铜烂铁,甚至是支离破碎的一堆垃圾呢?

因此,作为家长我们时刻提醒自己,我们到底给孩子付出了什么?孩子到底从我们这里接受了什么?

所以,需要苦口婆心奉劝各位家长的是——要想孩子好,自己先得好,要想孩子幸福,自己先幸福。

这是必需,也是必须。