

编者按



生活中，你和孩子斗智斗勇过吗？家长绞尽脑汁想让孩子听话、懂事，希望他成为自己心目中“完美”的孩子，但有的时候并不如愿。父母之爱子，则为之计深远。为什么我们很爱孩子，孩子却离我们越来越远？

今日女报/凤凰网全媒体专栏《辣妈研习院》全新升级。每周一期，聚焦网络热点亲子教育话题，特邀亲子专家细致剖析孩子的成长问题，缓解育儿焦虑，助你用智慧和爱陪伴孩子成长。

家庭教育·咨询互动类栏目

辣妈研习院

王建平博士家庭教育
比心

亲子专家 王建平博士

史航性骚扰事件

近日，知名编剧史航被多名女性指控性骚扰。目前，事情的最新进展是多家公司已声明终止和史航的合作。年轻女孩初涉职场，如何保护自己？面对诱惑或陷阱，如何远离或识破，也引起了网友的热议。有家长留言，从小要对女孩说，“让你不舒服就马上拒绝，远离猥琐的人”。还有家长说应该从幼儿园就开设《如何保护自己的身体不被侵犯》的课程。家有女儿，的确会比家有男孩要多操一份心，那么，有哪些人生底线是要从小让女孩知道的呢？

一定要告诉女儿的人生四条底线

给女儿最好的保护就是底线教育，如果想要女儿懂得保护好自己，那么家长最好从小就要告诉孩子这四个底线。

首先是身体的底线。什么叫身体底线教育？就是作为父母，一定要告诫女儿：不要为任何事情出卖和伤害自己的身体。很多妈妈可能有过这样的经历，带孩子去走亲戚，亲戚拿出糖果来招待孩子，年长一点的长辈可能会这样逗孩子：“来，亲阿姨一口，阿姨就给你糖吃。”这时，孩子可能会犹豫，又想吃这个糖，可对这阿姨又是陌生的，不想亲。这个时候，我劝你尊重孩子的感受，告诉孩子可以换种方式来表达对陌生阿姨的亲近，比如，一个飞吻或者唱首儿歌，既保持了社交距离，又表达了亲近。强迫孩子去亲别人，实际上会让孩子感受到自己的身体不重要，可以拿它去换取礼物。这样的礼物，小时候可能是一颗糖，大一点可能是一份考试答案，再大一点可能是一个包、一份工作。想要的东西，要用自己的本事和智慧去获得，不要为任何事情去出卖和交换身体，这是该教给女孩从小要懂得的底线。

第二是生活的底线。先谋生后谋爱。小时候爸爸妈妈对你的爱是无条件的，但长大后，要想获得更多人的爱，一定先是个自尊自立的人，成为一个靠自己的双手和努力活得漂亮的人。一个女人只有能自立，才能在任何时候都有获得安定生活的能力。

第三是情感底线。要先爱自己才能获得别人的爱。在感情中，千万不要去通过讨好别人、委屈自己来获取爱。任何不平等的爱都不是长久的，爱情不是全世界，自己永远是最重要的。

第四是生命底线。生命只有一次，任何东西都没有生命重要，如果遭遇歹徒，你没有能力和歹徒斗争，就一定不要硬来，不管手中的东西有多么重要，都不要与其发生正面冲突，最好的选择是舍财保命。生命中总会遭遇一些坎坷，但不管遇到多大的伤心事，都不能选择终结生命。永远要相信，爸爸妈妈是你最大的依靠，家永远是你的庇护所。把这四条底线告诉女儿，就是交给她未来幸福人生的钥匙。

家庭教育·成长改变类栏目

慧妈手记

没有完美的原生家庭，只有努力更改的人生

1 在一次心理咨询连线时，我遇到一位妈妈分享自己的故事。

头像被屏蔽了，看不清她的样子。从声音来判断，她大约四十岁。她跟很多突然被连上线激动得语无伦次的妈妈不同，她是镇定的，条理分明的。她身上有一种干练的理性，这是长时间受训练的结果。

老师问她有什么问题，她说上小学的儿子突然不想去读书了。那孩子已经快有她高了，长得比她还壮实，她又不能把他拖到学校里去，只能眼睁睁看着他赖学。

老师目瞪口呆：“你们平时是不是太宠爱他？凡事都依着他？按说这个事情是没有商量的，没有生病没有特殊情况是必须要上学的，这个是规则。”

女人说：“是的，我们对他的确很宽松，他有时不想写作业就不写。”“那不行啊，光有爱没有规矩孩子容易跑偏。爱没有错，爱的同时要讲规矩。”“我害怕规矩，我小的时候就是太规矩了，一直被严格要求，我想我对他的态度，与我的原生家庭有关。”女人忽然情绪失控，开始哽咽起来。

女人来自农村，家里有三姐妹，她是老大。在那个重男轻女的年月，她的父亲极想生个儿子，但是接连生下三个女儿，在几十年的时间里，沮丧和自卑轮番折磨着这个男人，他经常发泄情绪，每次喝醉了，就控制不住打老婆孩子。

她在这种沉闷和压抑的家庭氛围里长大。她非常懂事。她心疼忍辱负重的妈妈，以及两个无辜柔弱的妹妹。她迫使自己变得强大，拼命读书，拼命干活。她想让自己的存在成为一束光，照亮黑暗和迷茫的家。

那是一条鲜血淋漓的道路。她一路拼杀，进了当地最好的中学，考上省城最好的大学，然后进了银行，牛马一样地工作，遇见同样来自农村的丈夫，一起贷款买房，一起给双方父母在县城买房，一起拉扯双方的兄弟姐妹，供他们

上学、帮他们找工作……她活成了一束光。

2 在这期间，她的儿子呱呱坠地，她在这两个粉嘟嘟的婴儿上面，试图拯救和疗愈自己不被人爱的过往。曾经，作为孩子的她被无限要求过，现在，她很少要求她的儿子；曾经，她没有品尝过父母之爱，因为父母的无力，她的整个童年和少年都生活在情感的极度匮乏中，现在，她拼命爱儿子，总是及时地充分地满足他的各种需要。她和丈夫说：我们要尽量给儿子一个完美的原生家庭，温暖有爱，和以前截然不同。她从一个极端，走到了另一个极端，是这样把儿子宠坏了。她感到无所适从。一方面，父母对自己光有规矩和要求让她很不舒服，另一方面，她对儿子光有爱没有规矩已经开始显现恶果。老师说：“你有什么想对父母说的，就都说出来，今天先把这个事情了结，再来谈你儿子的事情。”她心里有无限的委屈，但是，却没有形成一个有力的句子。

老师说：“在你还是一个孩子的时候，你被要求像大人一样坚强，像男人一样有力，这个家庭的维系和崛起，建立在你的持续努力和过度牺牲上面，这对你是很不公平的，但是，我们也应看到，这种养育模式也帮助了你，让你拥有今天的一切，如果你的父母像你一样只有爱没有规矩，你可能也会像你儿子一样丧失目标，与其责怪你的父母，不如原谅他们，感谢他们。”

老师邀请她跟随他，一起说了下面的话：“爸爸妈妈，我曾经努力做个好孩子，希望你们满意，在这个过程中，我很辛苦，也很委屈，我曾经暗暗地责怪你们，但是现在我原谅你们，你们也是第一次做父母，就像我现在第一次做父母一样没有经验。你们的一生也非常不容易，无论如何，我爱你们，我感谢你们，感谢你们把我带到这个世界上来……”

开始，女人的声音是微小的，慢慢地，她

的声音大了起来，语调也逐渐恢复了常态。显然，老师对她的理解，以及这段话传递的信息，让她如释重负。老师想继续帮助她解决儿子的问题，此时她的能量已经得到恢复，她说：“我悟到了，无论父母怎么做，都没有完美的原生家庭，完美的原生家庭是不存在的。我应该把父母对我的养育当成宝库，从中吸取好的经验和做法，然后完善不那么好的地方，老师我知道怎么对待我儿子了，请把下面宝贵的时间给其他有需要的人，谢谢老师！”

3 女人下线了。这是一个有悟性的女人。她在这里敞开的二十分钟，解决了一个宏大的问题：以什么样的态度和不完美的父母以及子女相处。就像一条河，因为这次清淤，又能继续欢快地流淌下去。

我记得她，是因为她的性格特质和成长经历，和我的几个朋友很像。她们都是老大，都少年老成，都特别努力和懂事，她们的责任心很重，重到让她们不堪重负，她们的童年和少年都缺爱，没有人真正爱过她们，没有人站在她们的立场上呵护和怜惜过她们，如今她们人到中年，是年迈父母依靠的女儿，是中年男人需要的妻子，是年幼孩子每天睁眼闭眼都喊着的妈妈，她们中的每一个，都努力生活、追求完美、身心俱疲。

我想对她们说：亲爱的，松弛一点，无论做儿女还是做父母，我们都是第一次，我们都没有经验，我们不苛求完美，对自己如此，对父母和子女亦如此。如果没有人爱我们，那我们就好好爱自己，让自己成为一条愉快流淌的河。就算我们尽心尽力后也没有教育出完美的孩子，也请相信，孩子会在未来完成他的自我教育，孩子会遇到各种各样的善缘，很多年后的某一天，会有人告诉他：你的父母也非常不易，原谅他们，感谢他们，感谢他们把你带到这个世界上来……

慧妈简介 >>



汤馨敏

长沙人，曾在《黄金时代》《年轻人》和《知音》三家杂志社从事编辑工作16年，现居长沙，自由写作。