

把爱当动词，行为和给别人的感觉就和自己的初衷一致了

Chen, Zhi Hong · 10月 22, 2020

我明明是爱TA，怎么说我伤害TA了？ 明明我感觉到的是伤害，TA却说什么是爱我，是为了我好？



喜马拉雅音频链接 http://xima.tv/3x11BF1?_sonic=0

各位朋友，大家好。今天是2020年的10月21号。我是陈志红，安大略省注册社工心理咨询师。今天是咱们加拿大第二波疫情期间在线系列心理讲座的25讲当中的第三讲。

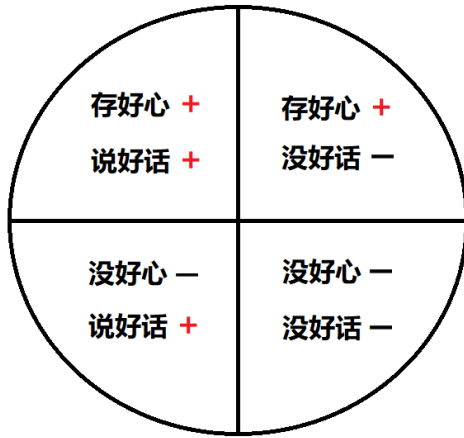
从今天开始呢每讲集中突出一个主题和几个辅助主题，来透彻理解心理健康的知识并且能够让大家都掌握实用的技能。我把所有的音频的内容呢全部都打了下来。因为正好有一个把这个音频变为文字的一个蜜蜂剪辑软件，感谢！同时我再修改一下。这样呢就方便朋友们重点看精华的部分。因为听第二遍的时候。很难一下找到想要再听的那段。

咱们今天的这个题目大家看到了。就是在日常生活当中呢，经常听到这样的话。我明明是特别爱TA。怎么TA却说说我伤害了他呢。同时呢咱们也能够听到另外一面的声音啊，就是：明明我感觉到的是TA是嫌弃我，是羞辱我，甚至是伤害我。TA怎么还说是爱我，是为了我好呢？

所以在这个交流的过程当中，咱们就能够知道有一个关键的词。是爱这个词。

爱这个词是什么呢？大家想一下，爱是个名词？是个形容词？还是个动词呢？咱们有没有发现？就是如果我们把爱作为一个动词。爱来表达，爱来分享，爱是来做些什么。好像就和这个爱的最初的初衷就很能够一致了。

咱们要是把爱当成一个名词的时候。你就会发现有的时候，这个初衷啊和咱们的行为可能就不一定匹配了。比如说有一个家长对孩子有爱（名词）。但是家长可能打了孩子。或者骂了一顿孩子。但如果一个家长。说心中有对这个孩子的这个爱。那么家长爱（动词）了孩子。那这个行为就和他的这个初衷就很相符了。这就回到了咱们原来曾经说过的。一个存好心说好话，存好心有可能没有说好话。我们细过两个比较一下。咱们对爸妈。或咱们对孩子。都在上半圆。咱们唯恐孩子在社会



咱们可能能够回忆起来，在咱们长大的过程当中。或者说是在咱们养育孩子的过程当中，咱们都出现过，有可能家长跟咱们着急或者说是咱们跟咱自己的孩子着急哈。家长有可能说这句话啊。

“说，你看看啊，你这个作业一直都不做。这个玩游戏玩了四五个小时了。你说你。照你这样，你还怎么考上大学？你考不上大学，你说你将来做什么工作，就像你这样长得也不怎么样。谁跟你结婚呢？你说你这一辈子不就废了吗？我能养你什么呀？我们给你两套房，给你三套房，谁跟你呀，这么个连个大学都考不上这个人。怎么可能？”

咱们能够回忆起来。或者说是听到认识的朋友啊，或者是邻居可能和自己的孩子说这样的话。

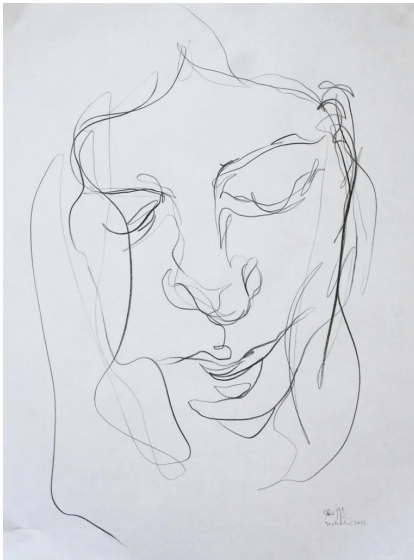
但咱们自己清清楚楚的知道，这个时候这个家长是着急，孩子不看书。那TA的这个心是好的，可是TA说的这个话可就不好听了。可是对于咱们的孩子，或者是当初咱们还很年轻的自己，这个时候可能就会觉得，我若是念书好，我做的好，那我这个人就好，我就值得爱。像刚才那段话，不论是当初的咱们，或者说是现在的孩子，听到了这段话，他可能心里就会觉得：我做的不好，那我这个人就很糟糕。我肯定就不值得爱。因为在孩子成长的过程当中，就是人觉得被爱，TA确实要觉得对方是接受自己，对方认可自己。可是在孩子年龄小的时候，他没有那么大的自主权，他自个做不了。孩子经常就会有这样的想法：怎么样啊，怎么样才能够“机智的”smart 的回应我的父母，我不至于失去爱。所以孩子最深处的心，他要得到这个爱的，要拥有父母给他的爱的。那么孩子理解这个爱的时候呢，TA又是从**名词**又是从**动词**的角度来理解这个。当孩子觉得安全感了。当孩子觉得被父母认可了。当孩子觉得没有什么担心，没有什么恐惧。没有什么被奚落，被嫌弃。那他就感觉。他是有爱的，然后他还被爱着。一个是名词，一个是动词。所以孩子们知道他们**依赖**家长啊。是不论怎么样都是爱他的。不论怎么样，都有一个行为，这个爱会落在他的身上的。那么这个时候孩子理解父母的这个爱，就是有条件的。那么说为什么认为这个时候的孩子，**印象**父母对他的爱是有条件的呢？因为有可能父母是这样说的：*“你好好啊，你好好吃饭好好吃饭，妈妈爱你啊。”*孩子把父母对自己的一个期待和这个爱就联系起来。*“你没事交朋友的时候注意点意啊。你别跟那些个不三不四，狗里狗气的人在一块儿。咱们家是什么样的人？你要是这样的话，根本就跟咱们的家融不开了，根本就想不出来。这是我的孩子吗？这是从这个家出来的孩子吗？你别给家里丢脸。我们将来出去怎么做人人呢？怎么在别人面前做人。你说”*

那么这个时候孩子就觉得：当我做一件事情。没有让我的父母满意认可的时候。那么孩子从父母那儿**得到的爱就有可能有，有可能没有。所以孩子觉得。这就是有条件的。**那么怎么才能够让孩子觉得就是我父母会无条件的爱我，接受我宽容我。**当我们谈到无条件爱的时候，不代表不给孩子立规矩。**那只不过就是我们给孩子立规矩的时候。不再和孩子这样说。“哦，你好好做的啊，妈妈就爱你”。或者是“你好好做啊。爸爸就喜欢你，爸爸就爱你。”因为在孩子自己看来。TA什么时候都是想得到爱的。但是如果无法得到爱，他就觉得自己没有那么好的掌控感。那么当一个孩子没有掌控感的时候，掌控感英文叫sense of control。那么孩子有的时候为了有这种掌控感，TA可能到了学校就会去欺负别人。当TA没有这种掌控感的时候，他可能到了学校之后就容易结帮结派。因为TA要觉得大家在一起，这个时候才有掌控。所以有的家长就说。包括咱们在长大的过程当中，可能也听到咱们的父母说。*“你都把我气死了。啊，你你你这么样的气我说。你说你你有良心吗？我这么多年这么的疼你。”*

那么这个时候，作为大人跟孩子，家长觉得：你是导致我生气的。实际上我们并不能够导致别人生气，而是**激惹**了别人曾经已经有的情绪再起来。就是我们没有导致TA人情绪产生。我们是激惹了TA已经在TA的情感当中有了的那个情感，被激惹起来。例如说一个20岁的人和一个人18岁的人两人吵架。然后20岁的人说*“你都把我气死了。你哪有这么羞辱我的？”*
所以这个时候当人们生气的时候，这一定不是TA人生第一次感觉到生气。当感到别人羞辱TA的时候，这也不是TA人生

舒服的情感，也在不停的沉积。例如悲伤，生气，嫉妒呀。**我们为什么不把这些情感说，哪些是正面的情感，哪些是负面的情感，因为情感没有正负。只不过是某一些情感让人舒服了还是不舒服。我们不能说一个悲伤啊，一个生气是负面的情感。**例如打一个比方。说如果有一个人啊，例如有一人歧视了咱们华人。说这次新冠是你们传给我们的。或是个人可能在马路上，尤其是在加拿大。那么这就是一个歧视的行为。我们可能是路过的人。就会对别人这样说咱们的同胞就会觉得很气愤，很生气。而这时候的生气啊，他是一个不舒服的情感。但这个生气却是一个正义正面的。当我们在说情感的时候，现在最新的这个心理学上，已经不把那些个所谓的正面负面情感叫positive/ negative 情感，而叫comfortable 和 difficult 情感。就是管它叫舒服的和不舒服(困难)的情感。

咱们长大的过程当中，可能经常都会要想，我要好好的表现我父母才能够夸悦我。我要好好的表现，我父母才会觉得很舒服。他们会觉得脸上很有面子，当我好好的表现之后，我就能够看到父母传递给我的表情都不一样，甚至包括行为都不一样。所以呢。对于咱们成长的过程当中和现在的孩子在成长的过程当中，都是希望能够，我**尽量能够得到这个爱。那么很多人呢，就是为了得到这个爱，TA可能想方设法的不停的去追逐这个爱，这是一种人。还有一种人是在追逐爱的这个过程当中，TA觉得哎呀太难受了，我跟你讲，我不追逐这个爱比我追逐这个爱还舒服。这就是avoidance回避型爱的依附关系。**前者尽量追逐的，粘人的，我小的时候就是这样的，所以我长大了就是preoccupied。我就是为了得到家里的认可，因为当初。我是生活在一个大的家庭当中，并不是和父母一直住在一起。就是我为得到养育我的人对我的重视，得到对我的关爱。那我就要使劲的去表现啊，要去please别人 粘别人，要去让人家舒服，要去讨好。那么还有一种人是什么呢？我呀特别想要爱。但是呢我又担心如果我特别爱别人，或者是别人特别爱我了，哎呀，会不会就有危险？我特别爱别人了，TA甩了我怎么办呢？别人特别爱我了，我甩不开TA怎么办呢？所以有的人就觉得哎呀。干脆为了我的安全感。我把已经得到了的这个爱扔掉算了。那么这就是一种叫fearful，叫恐惧性，叫恐惧型亲情关系。



那么。最正常的最好的。所以比较适合我们。整个人生发展的哈。那当然是叫secure，叫安全型的这种。这种爱的依附，要孩子尽量的从自己的父母(或养育者)学到。从父母之间，怎么看到一个人给另外一个人爱。怎么看到一个人给另外一个人回馈爱。TA要看到一个人怎么接受对方的爱。所以有的人就说了我不知道怎么在家里，或者说是在朋友面前表现出来对我家人的爱。说实话，**这不是你的错。**因为，你小的时候长大的过程当中。你可能从来没有亲眼看见过你妈妈是怎么亲你爸爸的？你爸爸是怎么拥抱你妈妈的？在他们上班之前，他们是怎么互相拥抱吻别的，你可能都没有，也从来没有听到过父母之间是怎么用语言来表达爱的。**来表达爱，就是爱是一种动作。**例如我的配偶就说我了，我爱人就说我特别粘人。我孩子也说我特别粘人。是因为就像刚才我说的，我小的时候，那我就是这种，要爱不停的。就追逐我想要的爱，总觉得不够。所以在这个过程中呢。我们就说，每一个人，咱们在和自己的亲朋，和自己的孩子，和自己的爱人，和自己的父母在接触的时候，和自己的兄弟姐妹们接触的时候，就是咱们大家，有没有想到？**把爱当成一个动词。**那么我们今天在结束这场讲座之前呢。我们试着回顾一下。

如果我们要是**把爱当动词**。那么我们怎么表达呢？首先，我们对稍微年龄大一点的人。咱们在想，我如何，用动词的形式来表达我对我自己亲人，父母的爱。我如果用一个动词。我怎么表达我对我孩子的爱？就是怎么才能够用一个行为表达出

个人的爱是不能表达的，好像表达出来。不是爱是的啊。那么同时去上班的这个人。也可以抱一抱要在家上班的这个人。“你一个人带两个孩子也好辛苦哈还要在线工作work from home。爱你，来亲一下。”就是这么表达出来。



那么我们做家长的可能和自己的孩子可能容易些。我记得在咱们以前的讲座当中提到过，说要蹲下身子来。和孩子在一个高度哈。抱抱孩子。“Joseph, 你一会儿去上学了, 妈妈爱你。你去学校, 我知道你做的非常的好。要小心。摸了什么东西想着洗手啊。我爱你。我们亲一下。”就这个时候。不仅把爱这个行为表达出来, 而且也用了动作。咱们很容易的就知道孩子回应咱们那是非常的快的。“妈妈, 我爱你 very much。”我有一个朋友的孩子哈, 他那时候刚来加拿大。几天就把这个英文和中文的单词非常好的混合在一起啊, 他实际上是说妈妈, 我非常爱你。好, 妈妈亲一下。亲一下之后呢, 孩子还经常会出现这种情况, not enough. TA亲完了你一下之后, TA还要亲你另一边的张脸。not enough 就是我还亲完, 那我还没亲够。做家长的听了, 多美呀。这就是孩子的一种表达。那实际上咱们不论是在和咱们自己的配偶和咱们自己的父母, 都是可以这样表。我知道要是和咱们自己的父母需要有个过程。我知道有的父母, 可能你要是真的是这样和一个七八十岁的父母这样说, 有可能会回应“怎么着你就没事吧。”今天他们会很奇怪。我们在一点点的在练习, 会有很好的效果的。



结束今天的讲座之前呢我们知道：**爱不仅仅是一个名词，爱也是一个动词，爱是要表达的。**我们爱自己的家里人。要把这个爱传递给别人。在爱人类的同时咱们也要把爱传递给不论是植物还是动物。这样的这个爱是广大的。好，今天的讲座到这。谢谢大家！

喜马拉雅链接 http://xima.tv/3x11BF1?_sonic=0

更新请见 www.mindpluscc.com 或 www.innerbalancecounselling.ca

陈志红Sarah老师介绍：

MSW RSW 社工心理咨询师

EMDR Clinician 心理创伤治疗师

Addictions Counsellor 戒瘾咨询师

CBT/DBT Therapist 认知/辩证行为咨询师

Bereavement/ Grief Counsellor 抚慰丧痛咨询师

Emotionally Focused Couple Therapist 情感及配偶咨询师



- 个人家庭儿童的心理咨询
- 社区心理健康公益讲座（线上线下）
- 企业员工培训成长培训
- 专业心理咨询培训
- 个人成长心理建设培训（线上线下）
- 大学申请及就业培训

In order to provide you with the best online experience this website uses cookies. By using our website, you agree to our use of cookies. [More Info.](#)

[< Older Post](#)



Updated on October 8, 2020

联系我们

联系内容严格保密

心理咨询相关事宜请致电 (519) 573-8966

或发邮件至 sarahchenrsw@gmail.com

或发邮件至 chen@mindpluscc.com

社区讲座培训及其他所有非心理咨询类问题可发邮件至

info@mindpluscc.com

或添加MindPlus 微信小助手 [mindpluscc03](#)

MindPlus

Counselling & Consulting Services

Copyright © All Rights Reserved.

MindPlus 保留最终解释权