

共情

好的亲子关系胜过一切教育

临界冰 著

清华大学出版社
北京

内 容 简 介

近几年青少年心理问题呈现越来越严重的趋势，怎样教育出一个心理健康的孩子，成为每位家长最为焦虑的一件事。

我们常常希望给孩子所有我们认为最好的东西，但这并不代表孩子们就会喜欢。孩子有他自己的世界，这份以爱为名强加给他的重负，只会让孩子迷失在爱里，找不到爱，甚至远离爱。

本书通过大量的案例深入浅出分析孩子的心理特点，以及他们不同行为表现背后的深层原因，通过良性的亲子互动，包括如何运用同理心进行亲子沟通，如何看到孩子的情绪，如何做到无条件接纳，做到“没有敌意的坚决和没有诱惑的深情”等，实现父母和孩子心灵的共同成长。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签，无标签者不得销售。

版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

图书在版编目（CIP）数据

共情：好的亲子关系胜过一切教育 / 临界冰著. — 北京：清华大学出版社，2018

ISBN 978-7-302-50683-6

I . ①共… II . ①临… III . ①人格—儿童教育—家庭教育 IV . ①G782②B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2018）第 163141 号

责任编辑：刘 洋

封面设计：徐 超

版式设计：方加青

责任校对：王荣静

责任印制：杨 艳

出版发行：清华大学出版社

网 址：<http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址：北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编：100084

社 总 机：010-62770175 邮 购：010-62786544

投稿与读者服务：010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈：010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者：三河市龙大印装有限公司

经 销：全国新华书店

开 本：148mm×210mm 印 张：7.875 字 数：153 千字

版 次：2018 年 11 月第 1 版 印 次：2018 年 11 月第 1 次印刷

定 价：49.00 元

产品编号：078978-01

不要成为孩子精神世界的陌生人

你有没有感觉到家里从小一直很乖的孩子，到了七八岁，突然变得顽劣，开始不听父母的指挥，喜欢按照自己的想法行事？

在心理学上，把7～12岁称为“正在凝固的水泥”阶段。这段时期的孩子，他们的人格开始慢慢形成。

研究发现，孩子在不断地成长和对世界探索的过程中，独立意识的确立，以及幼时对世界的认知，奠定了他们一生中最基本的人格特征和对世界的看法。

7～12岁的孩子，行为受到父母意识和个人意识的共同支配，制衡本就是相互的，所以父母意识和孩子个人意识的制衡决定了孩子未来的人格。同时，7～12岁也是孩子发展勤奋感、克服自卑感、培养好习惯的重要阶段。

在这一阶段，孩子们会表现得非常活跃、好动，此时他们的“内驱力”，也就是来自潜意识的巨大力量，都会投入学校学习和大量的游戏中去。而且，这个阶段的孩子也渴望



展现自己的能力，希望获得成就感，因此，他们很容易有一些不计后果的举动……

几十年前，把小孩养大成人，就已经算是成功，如今，随着物质生活的丰富，仅仅把孩子养大已经不是什么难题。但是我们发现，近几年青少年心理问题却呈现越来越严重的趋势，怎样教育出一个心理健康的孩，成为每个家长最为焦虑的一件事。

心理学的核心实际上就是研究各种关系，而在每个个体所面对的各种各样的关系中，亲子关系是所有关系的基础。

我们常常希望给孩子所有我们认为最好的东西，但这并不代表孩子们就会喜欢，孩子有他自己的世界，这份以爱为名强加给他的重负，只会让孩子迷失在爱里，找不到爱，甚至远离爱。

构建心理基础和人生观世界观最重要的一步，是“我”是否被这个世界所接纳？如果孩子真正想要的，没有人能够体会和理解，他就会躲在自己厚厚的防御机制里，和父母渐行渐远……

真正有品质的爱，应给予孩子精神上的认可，让孩子感受到作为独立个体所获得的精神光辉，被平等对待和坦诚的“被看见”。

“亲子关系”系列主要围绕三个核心的话题展开：爱、自信心、安全感。这也是影响心理健康的三个最基本的要素。

一是爱不是如我所愿——通过修通亲子关系中的错误认知，弥补家庭中的原生缺陷，让爱流动起来。

二是帮助孩子超越自卑——通过理解每个孩子的与众不同，激发孩子的内在潜能。

三是建立安全感——通过帮助孩子跨越成长中的第一道坎，构建强大的内心世界。

“亲子系列”没有晦涩的理论说教，也不是表面光鲜没有内涵的鸡汤文，而是通过对一个个真实鲜活案例的拆解分析，导出的一系列行之有效的解决方案。也许这些案例就真切地发生在你身边，比如你是否也在重复“低质量的陪伴”，或者你的孩子正在经历“被孤立”的困扰……

让我们进入孩子内心世界，寻找每个问题背后隐藏的真正心理原因，用科学的方式与孩子建立良性的亲子互动，实现父母和孩子心灵的共同健康成长。在良性亲子关系建立的同时，作为家长的你，也一定会遇到一个全新的自我。



{ 第1章 理解孩子的与众不同

- 1.1 你的粗心大意也不一定是坏事情 / 002
 - 1.1.1 粗心的幸运儿 / 003
 - 1.1.2 粗心的人对某些信息的判断更有价值 / 004
 - 1.1.3 “粗”和“细”都是相对某种情况而言的 / 005
- 1.2 原谅我，我有注意力缺陷多动症（ADHD） / 007
 - 1.2.1 在不为人知的世界里悄悄地病着 / 008
 - 1.2.2 多动症儿童的心理行为特征 / 009
 - 1.2.3 儿童多动症的成因 / 012
 - 1.2.4 儿童多动症行动指南 / 013
- 1.3 我是敏感的小蜗牛，请让我慢慢长大 / 020
 - 1.3.1 那个慢热的小蜗牛 / 021
 - 1.3.2 敏感孩子的特征 / 023

1.3.3 为什么有的孩子会很敏感？ / 024
1.3.4 关注我们的小蜗牛 / 025
1.3.5 敏感的小蜗牛，让我陪你慢慢长大 / 027
1.4 化解自卑的唯一出路 / 028
影响自卑心理的因素 / 030
1.5 撒谎的小孩更需要爱 / 033
1.5.1 奇怪的谎言 / 033
1.5.2 孩子为什么会撒谎？ / 034
1.5.3 请善待每一个犯错的孩子 / 038
1.6 我再也不想上学了 / 039
1.6.1 放弃学校的孩子 / 039
1.6.2 不可小视的潜意识性厌学 / 040
1.6.3 面对厌学的孩子，应该怎么办？ / 049

{ 第 2 章 修正亲子关系中的错误认知 }

2.1 以爱为名的控制 / 052
2.1.1 我们真的好“爱”你 / 052
2.1.2 每个望子成龙背后都是我要你成就我所认为的“好” / 053
2.1.3 父母出于本能保护孩子可能会牺牲孩子 / 054
2.1.4 可怕的亲情绑架 / 056

2.1.5 放手，去做一个成长的父母 / 057	
2.2 可怕的“亲情冷漠症” / 059	
2.2.1 家有“亲情冷漠症”的孩子 / 059	
2.2.2 是什么让孩子如此冷漠？ / 061	
2.2.3 如何才能让孩子学会关爱呢？ / 067	
2.3 父亲的爱，不可替代 / 070	
2.3.1 缺乏父爱综合征 / 071	
2.3.2 父亲在女儿日后的亲密关系中承担重要角色 / 073	
2.3.3 父亲是儿子的榜样 / 075	
2.3.4 完全的父爱打造孩子的健康人生 / 077	
2.4 低质量的陪伴是一种伤害 / 078	
2.4.1 陪伴不只是陪着 / 079	
2.4.2 没有回应的陪伴就不会有爱的链接 / 080	
2.4.3 如果做不到放下期待，陪伴就没有意义了 / 081	
2.4.4 父母要对自己的内心保持敏感，好好爱自己才能更好地爱孩子 / 083	
2.4.5 如何做到高质量的陪伴？ / 085	
2.5 亲子焦虑，你中招了吗？ / 088	
2.5.1 典型亲子焦虑的妈妈 / 089	
2.5.2 焦虑源于家长自身的不自信 / 091	
2.5.3 亲子焦虑的问题亦是夫妻关系的折射 / 093	
2.5.4 改变对自己的态度，学会爱自己 / 094	

{ 第3章 迈过成长中的第一道坎

3.1 成长中的第一道坎：“被孤立” / 098
3.1.1 来自学校的冷暴力 / 098
3.1.2 群体孤立是一种欺凌，其伤害程度不可估量 / 100
3.1.3 容易被孤立的孩子 / 101
3.1.4 给予孩子无条件的关注 / 103
3.2 难以抑制的空心病 / 105
3.2.1 时代焦虑症 / 106
3.2.2 不能承受生命之轻 / 107
3.2.3 教育，从身体力行开始 / 108
3.3 社交恐惧症是无法言说的痛 / 109
3.3.1 无处安放的人生 / 110
3.3.2 究竟什么是社交恐惧症？ / 112
3.3.3 社交恐惧症是如何产生的呢？ / 113
3.3.4 防患于未然 / 116
3.4 深陷抑郁的泥潭 / 117
3.4.1 乖孩子竟然得了抑郁症 / 117
3.4.2 一场心灵的“感冒” / 119
3.4.3 远离泥潭 / 122
3.4.4 父母是一辈子都需要精进的职业 / 124
3.5 如何应对青春前期儿童成长中的同伴压力？ / 124
3.5.1 青春前期儿童的同伴压力 / 125

{ 第4章 弥补家庭中的原生缺陷

3.5.2 为什么说青春前期儿童的同伴压力问题更为严峻？ / 126
3.5.3 青春前期同伴压力的利与弊 / 129
3.5.4 如何应对青春前期消极的同伴压力？ / 131
4.1 妈妈，你别讨厌我…… / 134
4.1.1 幼年时期形成的负面心理场，一生无法释怀 / 135
4.1.2 以偏概全地定义内化孩子的三观 / 135
4.1.3 青少年犯罪来自幼年遭受的语言暴力 / 136
4.1.4 拒绝语言暴力 / 137
4.2 解读离异家庭孩子的心灵密码 / 139
4.2.1 离异，阴霾背后的殇 / 139
4.2.2 解读离异家庭中孩子的心灵密码 / 141
4.2.3 给孩子心灵撑起一个完整的家 / 146
4.3 我怎么不会爱 / 148
4.3.1 我怎么不会爱？ / 149
4.3.2 亲子中断在幼年的孩子心中植下深深的洞 / 150
4.3.3 幼年的分离伤痛映射到关系中，内化成一辈子不可言说的痛 / 152
4.3.4 任何事情都比不上孩子在身边的幸福 / 153
4.4 别让孩子成为棍棒之下的施暴者 / 154
4.4.1 校园里爱施暴的小霸王 / 154

4.4.2 真的是不打不成才吗？ / 156
4.4.3 用没有敌意的坚决和没有诱惑的深情教育孩子 / 161
4.5 留守儿童的情感空巢：养而不教是渎职 / 167
4.5.1 13岁留守少年的杀母事件 / 167
4.5.2 家长责任缺失导致留守儿童情感缺失 / 169
4.5.3 情感空巢让孩子沉溺于虚拟世界 / 170
4.5.4 隔代老人的溺爱娇纵 / 172
4.5.5 家长的监护权是父母不可推卸的责任，养而不教是 渎职 / 173

{ 第5章 良性亲子互动，才会激发孩子的内在潜力

5.1 培养习得性乐观思维，人生无往不胜 / 180
5.1.1 孩子在8岁时就已经确定乐观还是悲观的解释风格 / 180
5.1.2 是什么导致了孩子悲观的解释风格？ / 183
5.1.3 乐观的人生，无往不胜 / 186
5.1.4 培养习得性乐观思维，让孩子远离悲观 / 188
5.2 改变拖延的最小行动 / 190
5.2.1 从小养成拖延习惯会影响一生 / 191
5.2.2 拖延症的四种典型类型 / 192
5.2.3 改变拖延的最小行动 / 197
5.3 有了心流体验，学习变得更轻松 / 201
5.3.1 心流，幸福的终极状态 / 201



5.3.2 心流的体验是怎么产生的？ / 202
5.3.3 如何打造心流？ / 203
5.4 专注力，未来的核心竞争力 / 205
5.4.1 拥有专注力到底有多重要？ / 206
5.4.2 无法专注的原因 / 208
5.4.3 怎样培养专注力？ / 211
5.5 千万别看这篇关于自控力的文章 / 214
5.5.1 挽救沉迷手游的孩子 / 215
5.5.2 自控力受到哪些因素的影响？ / 217
5.5.3 怎样才能提高自控力？ / 223
5.6 走到绝境，一项可以拯救自己的能力 / 226
5.6.1 人生不如意十之八九，孩子也不例外 / 227
5.6.2 逆商到底有多重要？ / 228
5.6.3 衡量逆商高低的指标有哪些呢？ / 229
5.6.4 逆商是可以习得的能力 / 232
5.6.5 苦难是前进道路上的垫脚石 / 233
参考文献 / 234

第1章

理解孩子的与众不同



1.1

你的粗心大意也不一定是坏事情

从小到大我都是一个粗心大意的人，上小学的时候，尽管学习成绩还不错，但考试从来没有得过“双百”（语文数学全满分），我表妹跟我同年，小的时候经常得“双百”，一直让我羡慕不已。我记得小学老师跟我说得最多的一句话就是：“你能不能不犯这种低级错误啊？”

工作了以后，这个坏毛病依然如影随形，常伴我左右。就说现在码字写文章吧，几乎每篇文章发出去后，都能收到老妈的短信：“你那个×是不是打错了？”唉，无奈啊，后来我索性让老妈帮我校对了。我这个马大哈的形象在身边人的心中算是根深蒂固了。说真的，我自己也很苦恼。

随便到百度上搜一搜“粗心”，便展现出若干篇触目惊心的文章。“粗心大意毁掉一生”，“粗心大意是种病，克服要趁早”，“别再拿粗心当借口”……

如果你跟我有同样的困扰，看完之后，你心里什么感受？是不是很沮丧呢？

嘿嘿，别沮丧，有时我们的“粗心大意”也不一定是缺点。心理学家对“粗心”给出了另一个解释。



1.1.1 粗心的幸运儿

英国心理学家设计了一系列的实验来研究人的运气。其中有一个实验，是给那些志愿者每人发了一张报纸，请他们仔细看过后说出里面共有几张照片。

其实实验者还在报纸的中间部位，用了半版的篇幅和超大的字体写了这么一句话：“如果你告诉研究人员你看到了这句话，就能为自己赢得 100 英镑。”

那些细心的人把心思全放在了清点照片的数量上，所以并没有发现这个赚钱的机会。相反那些粗心大意的人，因为“不够专注”，所以看到了报纸中间的大字，从而为自己赢得了 100 英镑。

另一种解释是说，粗心的人更注重宏观，性格会更偏向乐观豁达，所以更愿意接受新的机会和挑战。相比之下，细心的人，比较注重细节，性格方面更内向谨慎，会更苛求完美，

所以在人生关键选择时刻会趋于保守。按照性格决定命运的理论，粗心的人会较细心的人运气好一点。

1.1.2 粗心的人对某些信息的判断更有价值

我们的大脑接收信息的方式有两种，即直觉和感觉。每个人都会使用这两种方式，但不同的人会倾向用其中一种方式。就像我们使用左右手一样。

偏重用感觉接收信息的人，会更依赖感官（眼耳口鼻）来接收信息。而直觉接收信息是指靠内在的经验，直接获取信息，也就是我们常说的第六感。通常细心的人依靠感觉接收信息的比较多，而粗心的人倾向用直觉接收信息。

上学期给上小学三年级的儿子开家长会，英语老师敲黑板，严肃地批评了考试中不认真审题的粗心孩子。题目是一个判断对错的题，要求把正确的句子用 T 标出来，把错误的句子用 F 标出来。且不说这些孩子判断得正确与否，粗心的孩子无一例外把他们认为正确的句子打了对号，错误的句子画了叉号。一道大题 10 分全没了。

为什么会这样？

细心的孩子用眼睛读题，他们依赖于他们看到的事实，而粗心的孩子看题目时，他们似乎看到了不存在的字，也就是说他们凭自己内在的经验，想象出题目。因为在他们以往的经验中，一直都是用对号和叉号来判断对错，所以他们理所当然地按这个逻辑去答题。

而这一切的发生都是自动的，不受意识的控制。所以，这个“细”和“粗”也没有好坏之分，“细”的人观察能力更强，容易受外界环境的影响。“粗”的人预测能力强，却很难说出细节。

举一个例子，当遇到一个陌生人时，感觉能力强的人（细心的人）会记得这个人的长相，甚至面部表情的细节。而直觉能力强的人（粗心的人），可能对这个人的长相掉头就忘，但他会知道这个人是不是安全，是不是值得继续交往，尽管他自己也无法用语言说出原因。

有媒体曾经采访过很多成功的企业家，当问及他们的成功秘籍时，他们不约而同说是直觉。从这个角度来看，粗心的人对事情的判断会更有价值。

1.1.3 “粗”和“细”都是相对某种情况而言的

接收信息后，人们对信息加工处理的方式会因个体的差异而有所不同。最有意思的区别是在思维导向和情感导向上。

思维导向的人用概念和定义来理解事物，情感导向的人用价值和意义来理解事物。因此擅长思维导向的人对于情感有关的知识就会表现“粗线条”，擅长情感导向的人对于思维相关的知识就会“马大哈”。

因此，粗心的人不是对所有事情都会粗心，在工作中表现粗心经常出错，很可能是因为你没有找对适合的工作岗位。

粗心的亲们，看到这里应该有点欣慰了吧，但是现实生活中，迫于特定工作学习环境的要求，做事总是粗枝大叶，很多时候会让对方不太放心把重要的事情交给你去做。

那么如何最大限度地降低粗心带来的负面后果呢？

事实证明，通过刻意练习，粗心的人也可以慢慢变得越来越细心。

1. 主动培养用感觉接收信息的能力

有意识留意生活工作中一些细节，可以是任何方面，比如观察一片树叶，仔细聆听一首音乐等，静心冥想也是一个很好的方式。

2. 把以前无意识的行为经过有意识的训练，使之变成一种习惯

在工作方面找到自己容易出错的地方，在这些地方花心思矫正，比如刻意去培养一种思维习惯，通过某种方式来提醒自己，事前自问自己应该做些什么，怎么做。事后检查自己是否遗漏。

每个人的性格中都会有很多不完美，比如粗心、懒惰、畏难抑或是其他种种，正视它，安心接纳，再想办法去平衡去调整，这才是最重要的，你说呢？

下面是一个小测试，如图 1-1 所示：

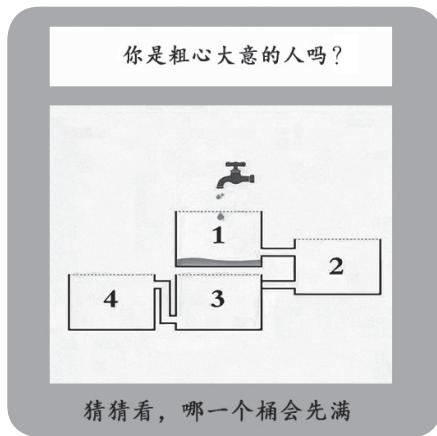


图 1-1 粗心测试

1.2

原谅我，我有注意力缺陷多动症（ADHD）

每一个孩子的行为背后，都隐藏着他们的心理需求。每一个孩子都是天使，只不过，有些孩子的翅膀是暂时隐藏起来的，需要我们去帮他们寻找和显露出来。（ADHD 具体是指：Attention, Deficit, Hyperactivity, Disorder），如图 1-2 所示。

- A → Attention (注意力)
- D → Deficit (不足)
- H → Hyperactivity (极度活跃)
- D → Disorder (身心机能失调)

图 1-2 ADHD 的含义

1.2.1 在不为人知的世界里悄悄地病着

带女儿在儿童游戏城堡玩，旁边一张大桌子上摆满了玩具小火车，几个三四岁的小男孩围在桌子边上搭轨道，摆火车玩，其他的几个孩子都很安静，在父母或爷爷奶奶的陪伴下有条不紊地认真摆玩具，只有最边上一个胖胖的小男孩显得很不合群，他不停地站起来，敲桌子，摇椅子，在桌子底下钻来钻去，拿着手里的小火车，扔向桌子，嘴里还大声地叫着，“啪啪啪……”。

开始的时候，另外几个孩子的家长还勉强能忍受，直到他又一次扔火车的时候把一个孩子搭好的轨道弄塌了，那个孩子伤心地大哭起来，孩子的爷爷在旁边实在忍不住了：“这是谁家的孩子，这么闹腾，家长能不能管一管啊？”

那个胖胖男孩的奶奶，在一旁一直很局促，每次孩子发出异响，她就赶紧环顾四周，向正在注视孩子的家长点头表示道歉。

听到别人的责备，她又连忙讪讪地给大家道歉，随后强行把小男孩拽到椅子上坐下，呵斥道：“小宝，你安静点好不好，你再这样奶奶可不带你出来玩了。”

这个叫小宝的男孩显然没有被吓唬住，挣扎着起来，继续玩他的摔火车游戏，刚才发火的爷爷怒气冲冲地拉起自己的孙子，说，“我们走，惹不起我们还躲不起呀，什么玩意儿，没有教养……”

另外几位孩子的家长也都纷纷带着自己孩子离开那张桌子去别处玩。

男孩的奶奶低着头，显得很愧疚，一个劲儿地给离开的孩子和家长鞠躬，家长们也不领情，愤愤地带着孩子离开。

我来到那位奶奶的旁边，问她：“孩子是不是有注意缺陷多动症？”

奶奶抬头看看我，默默点了点头，我看到她的眼角有些湿润，没有人会知道，多动症患儿不安静、不守规矩、爬高窜低、淘气调皮不听劝的背后，承载着孩子家长多少眼泪与心酸。

很多时候，我们遇到多动症的孩子，第一反应是，这是个缺乏管教的“熊孩子”。许多家长会让自家的孩子远离他们，以免被带坏。一些多动症孩子的父母并没有意识到自己的孩子已经生病了，于是这些孩子在周围人鄙夷的眼神中，在“被惯坏了”的标签下，在惶恐自卑不为人知的世界里，忍受痛苦，悄悄地病着。

1.2.2 多动症儿童的心理行为特征

儿童注意力缺陷多动障碍（ADHD）是一个重大的公共卫生问题，仅美国就有超过 500 万儿童罹患该病，在我国更是有大约 1500 万的患儿。

尤其令人关注的是，该病的确诊率正在逐年增加：2013 年，美国国家健康统计中心估计，9.5% 的 4 ~ 17 岁的儿童和青少年（13.3% 的男孩，5.6% 的女孩）被诊断为 ADHD。

此外，近 2% 的 3 ~ 4 岁儿童被诊断为 ADHD，这一比例是 1997 年数据（0.5%）的近 4 倍。

这个病最重要的是注意缺陷，而不是表面上看上去的“多动”。之所以看起来“多动”，是因为患者不能把兴趣持续集中在任何一件事情上，有些轻症的孩子可能对于很感兴趣的事情可以集中一段时间注意力，但是对于需要持续注意力的任务（比如学习）就不行了。

注意力缺陷多动症的孩子与正常好动的孩子相比通常具有以下几条明显特点。

（1）多动症孩子的好动一般是不分场合的，而正常好动的孩子是会分场合的。

（2）正常好动的孩子，行为都是有目的性的，对他感兴趣的事情特别关注。而多动症的孩子往往没有目的性，他的动作是很琐碎的，比如上课的时候翻翻书包、摸摸橡皮，摸摸前面女同学的衣服领子、头发等。

（3）正常好动的孩子动作很协调，思维也很敏捷，没有记忆缺陷，而多动症的孩子在这些方面有明显不足。

（4）判断孩子有没有社会功能方面的障碍，比如学习上有没有困难，和同龄的伙伴能不能正常交往，是不是做事总冲动、情绪不稳定。

多动症儿童心理行为特点，如图 1-3 所示。

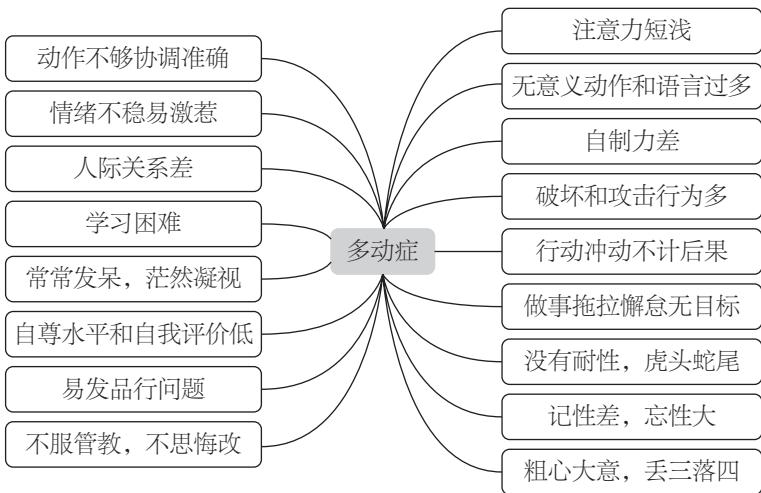


图 1-3 多动症儿童心理行为特点

如果孩子出现上面的情况，就可能是得了多动症。但这个标准并不绝对，家长一旦怀疑孩子可能是多动症，一定要带孩子到正规医院，找专业的医师做客观地评估。

儿童注意力缺陷多动症在发达国家已经受到广泛关注，患者在学校有专业指导师和相应的特殊照顾，而在我国目前的教育体系中还是一片空白。

多动症多呈慢性过程，症状持续多年，甚至终身存在。约 70% 的患儿症状会持续到青春期，30% 的患儿症状会持续终身。

更甚的是，因为孩童时期的忽略，会导致成人后无论在工作表现、日常生活还是人际关系的互动上都会产生困扰，以至于陷入自信心不足、挫折、沮丧、不明的脾气暴躁，甚

至导致忧郁症。

另外，继发或共患破坏性行为障碍及情绪障碍的危险性也提高，成年期物质依赖、反社会人格障碍和违法犯罪的风险亦可能增加。对被诊断为小儿多动症的患儿如果不尽早治疗，在成年期可能出现人格障碍甚至违法犯罪等反社会行为，对患者学业、职业和社会生活等方面会产生广泛而消极的影响。

1.2.3 儿童多动症的成因

儿童多动症的形成有以下多种原因。

1. 遗传因素

通过双生子和家系研究发现多动症是遗传度很高的疾病，遗传度为 0.76，多动症儿童父母一方往往也有多动症。如图 1-4 所示。

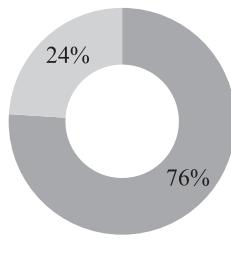


图 1-4 多动症遗传度

2. 神经解剖和神经递质异常

大脑的影像资料证实了患儿与认知和注意力活动相关的脑区体积减小，血流减少。多巴胺、去甲肾上腺素和 5- 羟色胺这三种神经递质减少或功能失调。

3. 神经发育障碍

多动症儿童常有行为幼稚、精细运动笨拙、阅读书写困难、语言发育迟缓等表现，45% ~ 90% 的多动症患儿有脑电图异常。

4. 环境和社会心理因素

母亲怀孕期间有感染，接触烟草、酒精、化学毒素，经历难产、早产、剖腹产，孩子出生体重过低，患脑瘫、脑炎、癫痫、脑外伤等。

不良环境家庭：父母有精神病史、物质依赖史，父母离异或家庭气氛紧张，经济地位低下，父母受教育程度低，居住环境过分拥挤。

不良的教养方式也是诱发多动症的原因。比如暴力家庭中的儿童或者经历过亲子中断的儿童。

1.2.4 儿童多动症行动指南

心理学上说，每一个孩子的行为背后，都隐藏着他们的

心理需求。对孩子真正有效的帮助、规范的治疗需要家长、老师、医务人员和社会的参与。

I. 如何让孩子自己平静下来

1) 让孩子正视自己的与众不同

一个人的思想决定了他内心的体验和反应，要转变孩子的多动行为，必须让孩子对多动行为有一个正确的认识。

当妈妈告诉 8 岁的亮亮，他患有注意力缺陷多动症时，亮亮终于安心了。这有助于解释为什么他在学校那么努力，还总是赶不上其他人。

学会接纳是多动症患儿和父母应该学习的第一堂课。当孩子能够正视自己的与众不同时，他就不会对自己有过多的批判和自责，这能让他们从另外的角度审视自己的失控行为，有助于缓解他们的症状。

帮助孩子认识到多动行为的危害性，意识到自己的行为是不对的，从思想根源上让他们知道自己应该怎么做，增强克服多动行为的自觉性。

2) 帮助孩子审视自己的优势和缺点

每天我们都有机会用自己的优势或弱点来定义自己。

一个患有注意力缺陷多动症的孩子，每天都在学校很努力地学习英文，可是他的作业本里还是充满了红色的 ×，他开始认为自己很笨，什么事情都做不好。

如果你是这个孩子的父母，当你看到他的成绩单时，你会怎么做呢？

如果你直接问“你为什么这么笨？”“你怎么连这么简单的题都会做错？”会怎样？

你的话会让孩子用最糟糕的标签来定义自己，让他们掉入自卑的泥潭。多动症的孩子比正常的孩子接受到负面的评论要多得多，他们对于负面信息的接收会更加敏感，更加焦虑。

因此，多动症孩子的父母和老师，更应该问孩子一些正面的问题，例如：“你做对了哪些题目？”如果孩子的数学成绩比语文和外语成绩好一些，就要问他：“你怎么数学做得这么好？你是怎么做到的？”

3) 帮助孩子确认并表达他的感觉

控制注意力缺陷多动症的最佳方式是提升自己感觉的能力，说出自己的感觉，越能表达当时的感觉，就越能应对它。

7岁的小东5年之内换了4所学校，每所学校，他都经历了冲突和挫败，他没有办法让自己在课堂上专注听讲，他不停做出的小动作影响到其他同学，每个老师都不得不请他的父母带他转学。

当孩子的父母带他找到我的时候，我让他想象一下最近一次做作业时的情景。

我问他：“当你试图开始做作业那一刹那，你有什么感觉？”

小东低下头，想了想，然后说：“我感觉心里很不安，好像我不能做作业。”他咬了咬嘴唇，接着说：“我感觉通常……很难受。”

随着他说出这些感觉，我帮他意识到这些就是他不能专

注的情绪阻力。接着我教他学习深呼吸放松，每当类似的感觉出现时，想象自己经历的感觉就像波浪，让这些波浪随着自己的呼吸缓缓地消散。

2. 如何改善行为

1) 注意自己何时会感到多动

用正念帮助孩子观察自己的行为。

所谓正念，就是退一步观察自己的行为，不做判断或批评，越留心自己的多动水平，就越有机会让自己冷静下来。

选择一个能坐下来或者躺下来的安静地方，让孩子调节自己的身体，使头和背挺直。有意识地觉察自己的身体，使用类似“紧”“松”“沉重”或者“温暖”这类词描述自己注意到的感受。

从头部开始，留意头皮、眼睛、鼻子或嘴是否有任何紧张的感觉，只要注意这种感觉，不要以任何方式做判断。向下移动自己的注意力，通过脖子、肩膀、胳膊和手，扫描胸部和腹部，再向下经过骨盆和臀部，最后到腿和脚。

扫描完成后，写下感受。坚持这样的练习，可以让孩子很容易觉知自己身体上的每个部位，当感到任何多动的迹象时，就可以很清楚地描述多动的部位。

2) 通过简单、固定、明确的指令来培养自控力

家长要学会对孩子发出“有效的指令”，当他们做错的时候，不是简单地制止，而是要明确指出他们应该怎么做。

在指导他们完成任务的时候，可以通过一些简单、固定

的自我心理命令让孩子学会自我行为控制。

例如，出一道简单的题目让孩子解答，要求孩子在回答之前完成以下三个动作：停——停止其他活动，保持安静；看——看清题目；听——听清要求，最后才开口回答。

这样简单、固定、明确的指令同样也适合孩子的一些冲动性行为。

例如，当孩子过马路时，要求他在过马路之前要完成停、看、听等一系列动作。

所有的动作命令均来自孩子内心，所以一旦动作定形，他们的自制力就能大大提高。

我们要注意训练顺序，任务内容应由简到繁，任务完成时间应由短到长，自我命令也应由少到多。

3) 告诉孩子当感到自己不行时，学会聆听

对于多动症的儿童，倾听别人说话很难，通过训练每次不间断地听 5 分钟，能够发展聆听能力。

尝试在 5 分钟的时间里，练习全神贯注地听一个人的讲话，可以建议孩子努力假装自己是一个调查记者，在他听别人说话的时候，找出五个 **w**，**who**（谁），**what**（什么），**where**（在哪儿），**when**（何时），**why**（为什么）。

让孩子开始挑战自己找出这些细节，好像要向其他什么人报告这些，而不是厌烦听别人讲话。

这样训练之后，在课堂上，当老师给出指导并布置作业时，孩子就不再走神了。

3. 如何自我管理

1) 变得有条理

患有注意力缺陷多动症的儿童，通常很难做到有条理。

但是有条理完全可以通过刻意的练习来改变。像一个摔断了腿的人可以使用拐杖一样，多动症儿童可以使用工具来帮助他们。

璐璐很难管理她的日常安排和任务，她常常忘记交作业的日期，家庭作业和考试。她的母亲教她使用滴答清单来组织她的日常和任务清单。

开始的时候，10岁的璐璐觉得学习这个程序太难了，而且很乏味。但是母亲告诉她，只要投入很少的精力就能解决大部分问题。在母亲的鼓励下，璐璐学会了使用这个系统，并能够轻松用工具管理自己的日程安排。

同时，可以尝试让孩子每天花费15分钟的时间，回答下面的问题：

本周都有什么重要的课程？

今天上学需要带什么？

今天的学习计划是什么？

我完成昨天的学习计划了吗？

通过花时间组织他每天的计划，可以让孩子变得更有条理。

2) 反击不能，建立自信

一些患有注意力缺陷多动症的孩子会对自己说一些自我怀疑的语句。

比如：我不能像其他孩子那样学习，我不能在课堂上集

中精力，我不能完成老师布置的任务……

在对自己说“不能”的时候，孩子积极性就降低了，并不愿对自己的生活负责。

鼓励孩子注意到自己要说“不能”的时候挑战自己，他可以改变要发生的事。

嘉嘉在一年级的时候，学习成绩始终在班级的平均分以下，他对自己说，“我当不了一个好学生。”他的老师要他想象一下：如果有另外一个人找到你，跟你说自己当不了好学生，你的反应是什么？

嘉嘉想了想说，我会告诉他，如果努力学习就会做得更好。

嘉嘉在老师的帮助下开始确立自己的目标，他发现还有很多其他的“不能”。他认为“我不能在一个晚上学习超过半个小时。”他与老师一起挑战这个想法，结果他做到了一个晚上学习3个小时。

嘉嘉通过习惯于挑战“我不能”的信念，每日记录和监控自己行为的改变，结果提高了学习成绩。

3) 在兴趣中培养专注力

患有注意力缺陷多动症的人，都有他们独特的兴趣和热衷的技能。因此要让他们参与到自己喜欢的活动中，发挥他们的特长，使他们在自己感兴趣的工作、学习和活动中找到专注力。

很多人会建议多动症孩子去学习毛笔字、钢琴、下棋等安静的课程。可对孩子而言，越是限制他动，他越会多动，动够了必然有安静的过程。

事实上，很多ADHD患者在体育方面有超乎常人的建树。

与常人不同的是，他们不仅不会因运动而感到疲劳和困倦，反而精力充沛。

有人说，热情与目标的结合点就是你的甜点，如果能在生活中找到甜点，就能获得成功。

多动症孩子，并不是折翼天使，只是隐藏的天使。

我们要给予他们足够的爱和支持，让他们强壮起来，最终得以在天空中翱翔。

终有一天，孩子会长大，他会战胜自己，成为一个了不起的人。

对此，我们从不怀疑，只是我们知道，我们都还需要努力。

1.3

我是敏感的小蜗牛，请让我慢慢长大

在成长的路上，敏感的孩子就像小蜗牛，渴望被看见，因为那多出的小触角只有被看见才有链接，才能感受爱。



1.3.1 那个慢热的小蜗牛

“暖暖妈妈，等下家长会结束您能留下来一下吗？”

参加女儿转园后的第一次家长会，肤白貌美年轻的小老师对我说。

我有点忐忑，女儿今年上幼儿园大班，刚给她转入一家致力于幼小衔接教育的幼儿园。才上了一个月的时间，会有什么情况呢？

“可能会耽误您比较长的时间……”小老师接着说。

心神不定地挨到家长会结束，眼巴巴等到老师耐心地给每个有问题的家长答疑完。终于轮到我。

刚吃过晚饭的女儿也被生活老师带过来等我。

“唉，你们家孩子现在的问题很大呀！”

对一个刚转到新环境的5岁的孩子，急于做出这样的定论是不是有点为时过早呢？听到老师这么说，我本能地抵触。

我回头看了一眼女儿，她显然听到了老师的话，怯生生地躲到我身后，我有点心疼。

我觉得让孩子继续听下去很不妥，就让她出去玩一会儿，女儿有点不情愿，还是听话地出去了。

“您能具体说一下吗？”看到女儿离开后，我耐着性子想听听老师怎么说。

“上课完全不配合我们，不论让她做什么，她都像听不见一样。

“别的小朋友画画都至少能交个作品上来，你们孩子就

交白卷，老师把着她的手她都不做。

“早上进班级，别的小朋友都知道自己放东西，洗手去吃饭，你们家这个就知道呆呆地站在那里，等着老师来帮忙，老师不帮忙就一直背着书包站在那里。

“游泳课，所有小朋友都知道自己换衣服，就是你们家的要一直磨蹭到最后。

“其他一起转园过来的孩子都适应得挺好的，怎么到了你们这……”

伶牙俐齿的小老师甩着京片子一股脑儿地倒了出来，几乎没有给我喘息的机会。

“李老师，暖暖属于敏感慢热的孩子……”

“那也太慢了吧！”没等我解释完，就被小老师抢白道。

我注意到，女儿不知什么时候溜进了我们谈话的教室，一个人拿着粉笔在黑板上画了好多手拉着手的小人，我走过去问她：“在画什么？

“妈妈，我在画以前幼儿园的小朋友。”

看到小老师也跟了过去，暖暖小声对老师说：“老师，这是我画的以前幼儿园的小朋友。”看得出来她一定是听到老师说她不动手的事，在努力讨好老师。

“哦，我看到了，你看她在课上就是不动手……”可惜那小老师只是敷衍回答了一下，接着当着孩子的面跟我抱怨。

“宝贝画得真棒，妈妈给你点赞噢！”我顾不得老师说什么，凑到孩子面前跟她说。

女儿显然对老师的回答有些失落……

1.3.2 敏感孩子的特征

通常来讲，敏感的人对于环境的变化会有比一般人高出数倍的反应，因为高敏感的人群是那种天生对细节捕捉敏锐的人，对于每一个变化，他要经过深入的思考。

女儿是一个敏感的孩子，这一点我早就观察到了，高敏感的人群，无论成人还是孩子普遍都具备以下几个特征。

1. 极度聪明，擅于深度思考

女儿还不到四岁的时候，有一天对我说，妈妈你知道吗？我脑袋里有两个小人儿，我在遇到问题的时候，他们会告诉我答案，有的时候两个小人儿还会打架。

当时我比较震惊，这不是弗洛伊德精神分析里的“三我”概念吗？也许是从哪里听到过这个概念，不过显然她对信息进行了自己的思考和加工。

2. 超强的共情能力，有时甚至过了头

共情能力又被称为情绪高反馈，即对别人的情绪做出反应。很多时候我们鼓励孩子要学会“共情”，但对于敏感的孩子，他们的共情能力有时会有点过头。

比如在体察别人情绪变化方面，他们可能会过于关注别人对自己的看法，在自我的决策方面表现出犹豫不决，选择焦虑。在外人看来就是慢半拍。

3. 谨慎，对环境的变化敏感

敏锐的孩子对环境变化的反应异于常人，对于新环境，他们需要时间仔细地观察，例如每一件新东西，每一个新变化甚至每一个遇到的人。

女儿刚进入新幼儿园，每天回来都会跟我汇报。

“妈妈我发现这个幼儿园的滑梯跟以前的不一样啊，它有三个出口还有两层啊！”

“饭菜要自己去找老师领，不然就吃不到。”

“毛巾都是粉色的，为什么男生也要用粉色？”

.....

高敏感的孩子不是适应能力差，她只是在仔细观察，如果被催被打断，她会很沮丧，不知所措。



1.3.3 为什么有的孩子会很敏感？

1. 天生的敏感体质

美国心理学家 Elaine Aron 在他的《高敏感的孩子》一书

中告诉我们，具有天生高敏感体质的人是真实存在的。

Elaine 从自己上千个采访样本中估算出了一个数据：敏感人群占总人数的 20%，而这些敏感的人当中有 80% 都出生在一个“不敏感”的家庭中，也就是说，敏感的孩子并不是遗传来的。

2. 依赖心理较强

一些孩子从小在家适应了饭来张口，衣来伸手的生活方式，在进入社交场合时，抗压的能力相对较差，导致面对环境的变化表现出畏难情绪。

3. 家庭亲密关系不够和谐

孩子在幼年家庭生活中，对父母的依赖非常之大。如果父母之间关系不够协调，经常吵架或者冷战，孩子内心深处会缺乏安全感，慢慢地演化成内在的恐惧，在面对陌生的环境时，表现出害羞、不自信。

1.3.4 关注我们的小蜗牛

1. 全然接纳敏感的孩子，允许他们慢半拍

敏感的孩子有颗脆弱的内心，他们容易把感受闷在内心，对自己感兴趣的事情会非常专注，有完美主义倾向，又很在意自己不被他人接受。

记得有次女儿回家对我说：“妈妈，你知道为什么老师问我问题我不回答吗？因为我害怕。”

我问她是害怕出错吗？

她点点头。

养育敏感型孩子，要特别注意给他们心理营养，给予无条件的接纳和安全感。注意保护他们脆弱的心灵，我们要耐心倾听和积极引导他们的情绪表达。

在人际交往中，他们害怕别人发现自己的不完美从而不那么合群，所以不能勉强他们尽快融入集体，要允许他们慢半拍。

2. 性格没有好坏之分

每个孩子认识世界的方式各不相同。作为父母不要想要去控制、去改变，只能如实如是地去看到、去接纳。接纳不同性格的孩子，我们也能更加接纳自己，接纳世界。

要学着给予孩子无限的信任和支持，如果我们过分担心，就会把自己的不安情绪带给孩子，而当我们放手的时候，用祝福的正能量推动他们，这才是孩子真正需要的。

3. 无条件的爱，不断的心灵滋养

(1) 安全感对于敏感的孩子至关重要。

只要有机会，我一定会毫无保留地表达我的爱。跟孩子在一起时，我会跟她一起玩彩泥，听她讲故事，给她大大的拥抱，真诚的鼓励和专注的倾听。有质量的陪伴能够给予孩子安全感。

(2) 情绪疏导。

女儿每次遇到情绪不满就会采取消极抵抗的态度，自己生闷气。比如早上做手工自己不满意，她会把彩泥都扔在一边，你问她的时候，她会说我根本就不喜欢做。我不要再做了。这时候我会跟她说，你是不是心里不愉快啊？如果你觉得不开心，你大声说出你的不开心好吗？这样几次下来，孩子就会学会释放自己的情绪而不是自己生闷气。

(3) 鼓励孩子自己做决策。

敏感孩子由于思考过度，会产生决策焦虑。女儿幼儿园老师反映，每次给小朋友发小礼物的时候，轮到她选，她就会很焦虑，最后说，你帮我选吧，或者会说我不知道选哪个……

现在我每次带她去超市买东西，我都会鼓励她自己做决定买什么，只要是她选的，我不会批判，都会全盘接受。父母的肯定是对孩子最大的鼓励。孩子的成长过程也是父母学习完善自己的过程。

1.3.5 敏感的小蜗牛，让我陪你慢慢长大

那天从幼儿园出来，女儿问我：“妈妈，老师说我什么了？”

“宝贝，李老师说你表现得很棒呢，只要我们每天改变一点点就会更棒了！”我跟女儿说。

女儿开心地笑了。

接下来的几天里，我加强跟老师的联系，把女儿的习惯兴趣及时跟老师沟通，白天在幼儿园学不会的东西，拿回来

跟她一起学。

我一点都不担心，因为我知道，那个慢吞吞的小蜗牛，
需要的只是时间，却从未停止成长的脚步……

1.4

化解自卑的唯一出路

“许多人照镜子时，希望自己有另一个体型，那不是真的你，你只是想成为别人期望的样子。当你说，我有这些，我没有那些。我会说：那又如何？我不在乎！”

——尼克·胡哲

在微博上看到一则报道，英国一个温暖有爱的孩子，名叫 Camden，是一个先天残疾的孩子，先天没有四肢，今年三岁了，虽然没手没脚，但他会用短短的手臂喝水，吃饭，读书，绘画……

他甚至能帮助妈妈照顾弟弟妹妹，弟弟的奶嘴儿掉了，他用身体配合嘴把奶嘴儿送到弟弟的嘴里，这段视频发到网上，引起网友们疯狂浏览转发，这个温暖有爱的小男孩用他天使般的微笑征服了全世界。

除了身体上的残疾，我看不出他与其他的孩子有任何区别，反而我看到了他超越正常孩子的乐观和自信。这纯净而阳

光的笑容，有谁能不为之感动呢？（图 1-5 为 Camden 的照片）



图 1-5 Camden

微信公众号后台有个年轻的姑娘给我留言：

老师，我小时候大腿遭受一次意外烫伤，痊愈后腿上留下了一个碗口大的疤痕，我变得非常自卑，从来不敢穿膝盖之上的裙子或裤子，怕伤疤露出来被别人指指点点或耻笑。

到了谈恋爱的年龄，她不敢跟男生接触，遇到喜欢的人也不敢表白，生怕被他们看到腿上伤疤而嫌弃她。

最近有一个男生喜欢上了她，女孩对男孩的印象也不错，可是因为伤疤的问题，她异常焦虑，甚至跑到医院咨询祛疤手术，由于疤痕太深，手术过程比较痛苦，效果也不一定很好，医生不建议做这样的手术。

得知这个消息，她更焦虑了，别无他法之下她向我求助。



看了那个姑娘的留言，我感慨万分，跟前面的小男孩相比，她已经算是比较幸运的了，至少她有健全的四肢，健康的体魄，除了身体上的小瑕疵，跟正常人无异。

可是跟那个阳光灿烂的小男孩相比，她却生活得如此自卑如此痛苦。

影响自卑心理的因素

心理学界普遍认为人自卑感是从小就培养出来的一种心理情绪，成年阶段的自卑感也是由儿童期养成的某种心态习惯。

幼年时期来自父母的爱起到不可低估的作用。

1. 婴幼儿时期抱持感

从英国小男孩 Camden 的经历中，不难看到他的父母给予他的爱的滋养。发展心理学认为，婴幼儿时期，抱持感不满足的孩子，内心会产生不安全感，成年之后，安全感的匮乏会衍生出对自我怀疑和自卑。

越来越多的人意识到，婴幼儿时期抚触抱持对性格的养成至关重要。

2. 童年时期的认同感

还记得那个长着“小鸡脚”的尼克·胡哲吧？一个天生没有手没有脚却自信得放光的人。这个影响全世界的励志演

说家，他的成长经历跟父母的关爱密不可分。（图 1-6 为尼克·胡哲照片）



图 1-6 尼克·胡哲

1982 年 12 月 4 日，胡哲出生于澳大利亚墨尔本。他天生没有四肢，只有左侧臀部以下的位置有一只带着两个脚指头的“小鸡脚”。尽管身体残疾，但父母并没有放弃他。

胡哲的父亲是一名工程师，母亲是一名护士。他们像对待普通孩子一样爱他培养他，在他六岁时，父亲教他如何用身体仅有的“小鸡脚”打字。而母亲则为他特制了一个塑料装置，好让他学会“握笔”写字。八岁时，胡哲的父母把他送入小学。

3. 幼年时期父母的陪伴

我询问了给我留言的那个女孩子的经历，她的原生家庭有着严重的重男轻女的观念，她还有一个姐姐，父母为了再

生一胎男娃，双双离开家去别的城市打工，把她和姐姐都留给了年迈的奶奶，一年勉强能见到父母一面，三岁时她调皮上桌子玩，结果打翻了暖水瓶，一壶热水浇在了腿上。

女孩的自卑感与童年父母关爱的缺失，有着莫大的关系。

幼年时期由父母关爱缺失所带来的自卑感，会一直延续到成年。在潜意识里，缺失的爱变成内心深处的“不值得爱”。

许多人试图用努力变得更优秀来拯救内心深处的自卑感，却发现优秀并不能治愈自卑，反而是越优秀越惶恐自己不优秀。

武志红老师说：“无论一个人看上去是多么的优秀，他们的自卑与惶恐和别人实质上都无两样。”

换句话说，优秀并不能化解你的自卑，化解自卑的唯一出路只有自我认同，让自己相信自己“值得爱”。

因为自我认同，尼克能够克服身体上巨大的缺陷，对着全世界高呼：“人生不设限”，“没手没脚没烦恼”。

因为自我认同，出身卑微的女家庭教师简·爱，可以对傲慢的男主人说，“我和你有一样多的灵魂，一样充实的心。如果上帝赐予我一点美，许多钱，我就要你难以离开我，就像我现在难以离开你一样。我现在不是以社会生活和习俗的准则和你说话，而是我的心灵同你的心灵讲话。”

打败自卑的这把钥匙，从来不在别人身上，也不在客观的物质上面。哪怕再多的异性喜欢你，再多的金钱再高的地位，再多的人称赞你，你变得再优秀，也依旧会自卑，所有的一切人事都不能根治你的自卑，除了你自己。

好好抱抱那个没有被完整地爱过的自己，哪怕没被好好爱过，好好对待过，也不代表你不值得被爱。你要相信，自己就是最值得被爱的，这才是彻底化解自卑的唯一做法。

1.5

撒谎的小孩更需要爱

孩子撒谎一定是父母给孩子制造了一个不撒谎活不下去的理由。

——曾奇峰

1.5.1 奇怪的谎言

最近相继有几位妈妈找我，说起孩子撒谎的事情。其中一个再婚的妈妈给我讲了自己与前夫生的孩子的一些事情。小男孩今年8岁，上小学三年级。

几天前孩子告诉她说，自己在学校跟两个同学打架，其中一个同学用红领巾勒了他的脖子，并且说老师已经批评了打他的孩子，还罚他抄课文。

孩子的妈妈觉得虽然老师已经处理了这个事情，但是用红领巾勒脖子的事毕竟很危险，还是应该跟老师沟通一下，于是就给老师打了个电话，想不到老师居然说这件事情她根

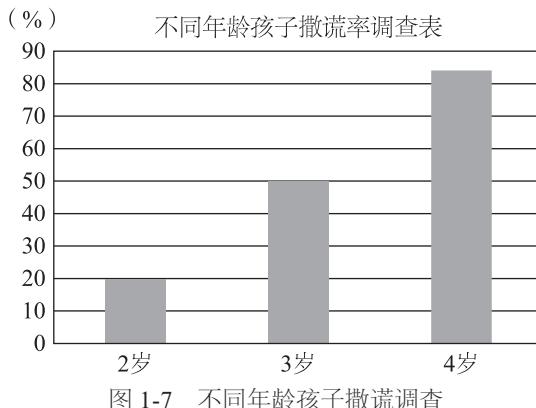
本不知道。

孩子的妈妈很不解，孩子为什么要说这样的谎呢？

1.5.2 孩子为什么会撒谎？

很多父母一提到孩子撒谎就仿佛如临大敌，好像孩子撒谎是变坏的开始。然而事实上说谎是孩子发育成长的一部分，与意志品质无关。

加拿大多伦多大学儿童研究所对 1 200 名 2 ~ 17 岁的儿童及少年进行了实验研究（如图 1-7 所示），最后发现，无论性别、国籍，2 岁孩子中，说谎的人占了 20%；3 岁的孩子中，说谎的人占了 50%；4 岁的孩子超过 80% 都有说谎现象。年龄越大比例越高。



所以当你发现 2 岁的孩子开始说谎，不要惊慌，你应该庆幸，这意味着你的孩子进入了典型发展的新里程。

孩子在6岁之前，会分不清现实和想象，这时候的说谎，被称为无意说谎。而6岁以后多数情况是有意说谎。

有意说谎会因为每个孩子撒谎的动机不同而不尽相同，当我们剥开表象时，会发现背后隐藏的心理原因，而这些原因都与家庭的教育方式密不可分。

I. 过高期待背后那脆弱敏感的心

脆弱敏感的孩子通常都很聪明，说谎需要孩子具备两种能力：读心术和自我控制。

“读心”是指孩子必须判断出他在什么情况下，才可以对你说谎。“自我控制”是指孩子们必须控制自己的言谈和面部表情，还需要控制自己的肢体语言。

敏感的孩子善于察言观色，他们能从别人特别是父母的言行中推测出别人的好恶。父母表现出任何不满，都会被敏感的心捕捉到，他们会刻意隐瞒或者掩饰不当的行为以期达到父母的要求。

我的儿子是典型的处女座，天生敏感内向，他在学校的民乐团拉二胡，刚上四年级的时候，一度被学校的A团（正式演出团）录取，我们当时都特别高兴，因为能被A团录取需要经过考核，一般都要很优秀才有可能。

国庆节过后，学校乐团有个汇报演出，我一直都以为他会参加演出，结果演出那天，他跟家里说，演出取消了，又去正常上课，后来在朋友圈看到他同学妈妈发的演出消息，我才知道他并没有资格参加演出，因为技术还不够格从A团

降级到 A 团预备。

我知道他是怕我们失望才隐瞒了实情。

敏感的孩子能准确地揣测父母在某些方面的期待值。比如成绩不好改分数的孩子，父母一定是对高分期待过高，忽略孩子的努力，孩子努力无果后为了不被父母批评被迫选择说谎……

2. “内心匮乏” 背后那颗缺乏安全感的心

我上小学的时候班里有个女孩子，家里条件还可以，可是父母常以勤俭节约教育孩子，物质上控制很严。

那个女孩从小喜欢布娃娃，可是她从很小只能玩姐姐小时候玩剩下的缺胳膊断腿破破烂烂的布娃娃。她多次跟母亲提及想买个新的布娃娃的事情都被母亲拒绝，认为这是浪费。

女孩实在很想要个布娃娃，一有空就去商店的橱窗里去看，可是每每都沮丧而归。后来她以学校交学费为名欺骗父母，终于买了自己心仪的布娃娃。

我们常说要给孩子一个丰盛的人生。其实很简单，听见孩子的欲求，及时回应，即使没有能力也要给予诚实的回应，同时无条件地给予。

内心的匮乏会让孩子缺乏安全感，为了填补欲望带来的不安，她会想办法去获得，或偷或骗甚至去抢。

3. 幻想背后渴望被关注的心

文章开头提到我那个朋友的孩子，4岁时父母离异，孩

子被判给母亲，母亲再婚后生下了妹妹，继父是初婚，以前没有跟孩子相处过，一下子接触到七八岁处在成长叛逆期的男孩，觉得非常不适应，一度跟男孩的关系非常紧张。经常两个人在家里见面形同路人。尽管母亲还是给予孩子很多的关爱，无奈后出生的女儿占去大部分的时间和精力。

他在跟母亲的描述中提到老师帮助他惩治了施暴的同学，其实是来自他内心的幻想，渴望被关注。

4. 逃避责任背后那颗不勇敢的心

很多孩子出于好奇不小心弄坏了家里的东西，怕父母惩罚被迫说谎。

有人说，父母越严厉孩子越容易撒谎，不无道理。哲学家罗素曾经说过，孩子不诚实几乎都是恐惧的结果。

很多时候父母越是不分青红皂白严厉地惩罚，孩子越爱撒谎，并且一次比一次严重。在父母的严厉逼问下，很多孩子都会就范，跟着父母期待的方向，撒一个谎。





1.5.3 请善待每一个犯错的孩子

撒谎的孩子更需要爱，更需要父母的尊重。

很多时候，我们发现孩子在成长过程中越来越偏离正轨，有些时候只是因为早期的错误没有得到父母正确的引导。

1. 请不要给孩子乱贴标签

很多父母在发现孩子撒谎的行为时，急于给孩子贴标签，生怕孩子记不住撒谎这件事。

然而从心理学角度来讲，潜意识无法分辨否定的说法。一味强调“不要撒谎”的结果，就相当于把“撒谎”的理念一次次地植入孩子的潜意识中，从而强化孩子说谎的行为。

同时当犯错的孩子承认时，应当给予表扬，这是正向的强化，比如我很高兴你能告诉我真相。当然同时你也要让他明白，说实话并不意味着他所犯的错误是被允许的。

2. 世界上没有没撒过谎的人？

说谎源于人的自我防御机制。

有数据统计，普通人在 10 分钟的对话中平均撒 3 个谎，这样看来我们每天都生活在谎言之中。

在成人的世界里，我们会把所说的谎言用很多理由合理化。有好面子的，有说白色谎言的，也有吹牛骗人的。

既然我们每天都在说谎，为什么不能善待孩子的谎言呢，在孩子的认知世界他也需要各种各样的理由让自己的某些行

为合理化。作为家长，我们更应该做的是给予理解和正确的引导。

3. 控制好自己的情绪，耐心听孩子说谎的原因

孩子说谎的一个主要原因是为了避免妈妈的愤怒。当然，他们不想惹上麻烦，但他们也特别特别不希望看到你难过。

尽量控制自己的脾气，鼓励孩子说出真相。如果他们的实话换来的是妈妈的失望和沮丧，那么你认为他们下次还会说实话吗？

或许应该告诉我们的孩子，不要去欺骗别人，因为你能骗到的人，都是相信你的人。

1.6 我再也不想上学了

厌学是青少年最普遍的心理障碍之一。具有厌学障碍的青少年所表现出来的对学习的情感上的疏离及行为上的消极令无数家长无所适从。

1.6.1 放弃学校的孩子

前几天，同学聚会，席间大家发现一贯聚会中的活跃分

子——涛竟然没有到场，几个同学纷纷掏出手机打电话给他，问他什么情况，原来场场不落的他，这次居然放大家的鸽子。

电话接通了，涛在电话里一个劲儿地给大家道歉，说家里有点事，孩子离不开。听他这么说，我们更诧异了，涛的孩子都13岁了，怎么还会像没断奶的孩子一样离不开人？几个关系好的哥们儿对他不依不饶：“怎的？到底什么情况？赶紧跟大家汇报。”

涛不得已，支支吾吾地跟大家和盘托出。

半年前，涛刚上初中的儿子突然跟家里人说，再不要去上学了，让家里人不要逼他，否则他就去死。

家里人慌了神，发动亲戚上上下下前来劝说，孩子却跟吃了秤砣一样，铁了心，任凭别人好说歹说，苦口婆心，软硬兼施，就是不去学校。

涛说，这一个学期，孩子就守在家里打游戏，白天夫妻俩上班，怕孩子出事，就把他送到爷爷奶奶家看管，下班再接回来。

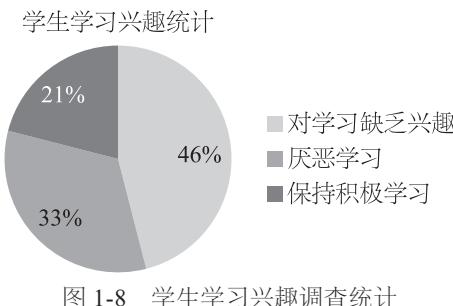
这大半年的时间，涛和妻子心力交瘁，任何招数都无能为力，只要一提到上学，孩子就拒绝任何交流，再说深了，孩子就寻死觅活。

涛形容自己每天的生活如同炼狱……

1.6.2 不可小视的潜意识性厌学

据权威机构调查发现，我国有46%的学生对学习缺乏兴

趣，33% 的学生对学习表现出明显的厌恶，真正对学习持积极态度的仅有 21%。“厌学”在全国中小学学生群体中，是种普遍现象。（如图 1-8 所示）



在我接触的青少年厌学的案例中，年龄小的有小学一二年级的孩子，大的到高中即将参加高考的孩子，各个年龄层次的孩子都存在不同程度不同表现形式的厌学现象。

像我同学涛的儿子这样“弃学”的案例，属于所有厌学案例中比较极端的例子，但它却不是一朝一夕形成的。

心理学的研究者先后对上千名学生，一个一个地进行跟踪实验研究，发现这些中小学生的厌学行为，最初都是一种潜意识性的情绪反应，是一种心不由己的强迫性反应。

I. 何为潜意识性厌学？

潜意识性厌学又叫作潜意识条件性情绪反射性厌学，是指学生在认识上观念上没有厌学的思想，却由于一种潜意识的条件性情绪反射，导致其表现出厌学行为，即非意志性厌学行为。

潜意识性厌学的学生在意识上能够发现学习对自己的重要性，但在学习过程中却出现强迫分心、注意力不集中、拖延、学习动机不足等现象，甚至出现心因性躯体疾病，比如一上学就胃痛、肚子疼。

经常听到一些家长抱怨，跟孩子说学习重要性啊，要抓紧时间学习啊，说什么都懂，就是一到学习的时候就完全没有动力去学。

2. 潜意识性厌学到底是怎样产生的呢？

从心理学的角度来看，归根结底，潜意识性厌学的孩子都是情绪出了问题，如果孩子每次想到学校想到老师的时候，都跟潜意识当中的负面情绪联系起来，那么孩子势必讨厌学习，憎恨学习。

1) 畸形的育儿文化

近几年厌学有一种低龄化的趋势。原先厌学是到高三厌学，或者是中考前——初二的时候蛮普遍的。现在已经提前到了小学一二年级，越来越低龄化。

中国的家长变得越来越焦虑，在孩子的教育上不遗余力地投入再投入，但是，中国家庭的多数父母没能收到种瓜得瓜、种豆得豆的因果效应。只有少数家长培养出了爱学习、成绩好的孩子，多数家长感到失望，还有不少家长得到的是相反的结果——孩子不但厌学甚至弃学。

每当我看到幼儿园发来的兴趣班报名表上各种令人眼花缭乱的科目名称时，我不由得暗自感叹，也许不久的将来我

的来访者中就会有“厌幼儿园”的个案了。

图 1-9 所示的是学生时期问题调查统计。

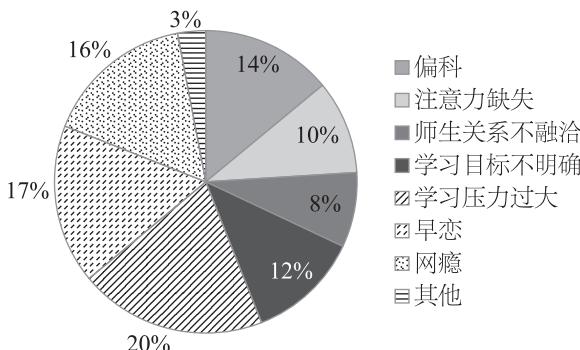


图 1-9 学生常见问题调查

（1）小学低年级，不断被打扰的注意力。

记得有一位小学一年级的家长找到我说，孩子6岁5个月，在学校里不听老师指挥，在课堂上完全不守规矩，到处乱走乱说，影响别人学习。老师建议家长带孩子去医院检查注意力的问题。

我问孩子的父亲：“孩子平时都喜欢什么？”

父亲说：“喜欢看动画片，打游戏。”我接着问他：“看动画片打游戏的时候专注吗？”

“专注啊，谁叫都不理。”

听他这么说，我完全可以判断，孩子的注意力是没有问题的。

那天孩子是跟他一起来的，父亲跟我说话的时候，孩子坐在一旁低头看着手机视频，看到我观察孩子，他连忙推推

身边的孩子，“快跟阿姨打招呼”，见孩子没有动，他又大声说：“别看了，把手机收起来，你都看多半天了！”“阿姨问你话呢，你能不能回答啊？”……

短短几分钟的时间，孩子已经被无数次地打断。

试想如果你在专心做一件事情，旁边有人不停地打扰你，你会是什么样的感受？

曾经一位心理学者说过，孩子的注意力不需要培养，不去打扰就好。

集中注意力是一件需要消耗能量的事情，如果家长总是不断骚扰，一惊一乍，孩子的注意力迟早会被消耗殆尽。

同时过多的指导和建议会让孩子觉得自己不行，无形中降低了孩子的自尊和自我思考的能力。

（2）强制纠正小学高年级学生“叛逆”的后遗症。

孩子升入中年级（三、四年级）以后，进入觉醒期，这个时期的孩子开始建立自我保护系统，开始评价老师和家长，而不是言听计从。

小学阶段的孩子的叛逆并没有青春期时猛烈，因为年龄的原因，对父母对老师还存有一定程度的敬畏，在受到父母、老师的强烈打压时，会选择压抑自己的情绪。然而被压抑的情绪不会自己消失，它会以躯体异常的形式反映出来。

抽动症是这个时期出现最多的。抽动症有眼睛抽动、脖子抽动、嘴角抽动等，很多家长误认为是孩子自己养成的坏毛病，就会不停地提醒，“眼睛别动了，别动了”。结果越这样说，孩子的症状就会越明显。

这种抽动的症状就是由于高度的压力无法释放造成的结果。

催眠治疗抽动症是非常见效的，只要帮助孩子把心底的压力释放出来即可。不通过催眠，尽量帮助孩子做些他喜欢的事情，释放压力，症状也能缓解。

(3) 初中学生被忽视的自恋和自卑。

初中是最令家长头疼的阶段，这个阶段是人生中最明显最强烈的叛逆期。

这个阶段的学生最大的特点就是异常自恋，同时又非常在意别人的看法，一旦受到挫折或打击，情绪非常容易泛化，把别人对一件事情的负面评价转化成对自己这个人的全盘否定，从而陷入深深的自卑当中。

本章开头提到的我的同学涛的儿子正是处在这个时期的孩子。作为家中唯一的儿子，家人对他非常溺爱，小学成绩很优秀，上初中后学习开始有点吃力。新学期刚开学，老师检查假期作业，他完成得很不好，老师当众狠狠地批评了他。从那之后，再提到学习，孩子就表现得异常烦躁，一提起学习就哈欠不断，最后迷恋上游戏，彻底放弃了学习。

这孩子出现的厌学现象在初中生中并不少见：

- a. 从小被过分溺爱，思想单纯，个性敏感，抗压能力较差，学习上遇到困难，就很难支撑，无法自己排遣压力。
- b. 受家庭教育影响较大，依赖性很强，性格固执，通融性比较差，付出努力后，如果短期看不到效果，就会失望。
- c. 学习目的不明确，个性懒散，怕吃苦，没有明确的学

习目的，认为学习就是为父母，因此逐渐丧失兴趣总想找机会逃避学习。

了解到涛的儿子的情况，几个同学也让我去给他的儿子做做催眠，可是涛说，家里之前也找过心理咨询师，都到家里了，儿子就是闭门不见。

一起聚会的，还有一个女同学是职业技术学校的老师，她让涛把儿子送到他们学校去学门手艺，以后也好在社会上立足。涛很无奈，说儿子现在每天就是关在屋子里打游戏，压根儿就不跟他交流。

我劝涛，不要急，现在不要做任何的动作，生命的成长需要等待。如果外界都是要求或指责，孩子一定会逃避到自己的世界里。相反当他感觉到完全地被接纳时，他会自己走出来的。

（4）高中生无处安放的升学焦虑。

高中阶段的孩子，思想日益成熟，更像成年人靠近，这个阶段的孩子面临的主要压力就是升学压力。这种压力之下所导致的现象也是多种多样的。有压力型头疼、耳鸣、身体过敏等现象，也有社交回避、网瘾等现象。

他们潜意识中的消极情绪反应向内化方向发展，有逐渐形成神经症趋向。这是因为这种厌学反应本质上也是一种过敏性焦虑情绪，它会在后来的日久天长的时间里不断发展，当焦虑水平高到一定程度时，就形成焦虑症的症状。

所以，在大学心理咨询部门遇到的患有焦虑症、抑郁症的大学生，其中的绝大多数是由于高中阶段长期处于厌学（也

有的称为学习心理压力过重)状态。

自我决定理论认为，人是积极的有机体，具有先天的心理成长和发展的潜能。自我决定的潜能可以引导人们从事感兴趣的、有益于能力发展的行为，这种对自我决定的追求就构成了人类行为的内部动机。

这个阶段学生的潜意识厌学行为，应该从激发学生内部动机和促进外部动机的内化整合，来提升自我决定能力。

积极心理学的倡导者周士渊老师，曾经在他的书《人生可以美得如此意外》中提到，人生中最应该养成的第三个大习惯，他把它称为自动自发，自动自发的本质是什么呢？

其实就是自我决定理论。也就是说，如果一个人能够把学习变成一件自己非常喜欢，并且愿意去为之奋斗的事，那么还能有什么事情能阻挡他把学习学好呢？

所以在这个阶段，家长和教育者们的主要任务是帮助孩子们能够找到自身的优势，找到自己人生的意义，找到自己的价值定位，只有这样才能够激发他内在的潜能，帮助他克服厌学的情绪。

2) 家长都找不到幸福的方向，孩子自然无所适从

厌学的背后，是教育观念的问题，而教育观念背后就是家长的价值观。

女儿幼儿园开家长会，老师首先给所有的家长抛出一个问题：你对孩子最大的期望是什么？

也许很多家长没有意识到，孩子学习成绩的好坏是学校教育应当承担的责任，而家长更应该关注的是孩子这一生过

得是否幸福。

也许又会有很多家长提出质疑，不上好大学，不好好工作，不成为社会精英，不过上衣食无忧的生活怎么能幸福啊？

那么我想问，成为社会精英就一定幸福吗？或许你会迟疑。

清华大学社科院积极心理学研究中心主任彭凯平教授，曾经在他的《吾心可鉴——澎湃的福流》这本书的序言中，提到了他曾经经历对他触动很深的一件事情。

2007年，彭教授去西藏参加一个学术活动，活动结束后，他抽空去了趟布达拉宫，时值黄昏，当他随着游人向出口走去时，他突然被一幅美丽的景象所震撼，在拉萨的蓝天下，在落日余晖中，布达拉宫白墙金顶的映照下，一位身着僧袍的老人，正不慌不忙地扫着地，地面上是无数游客和信徒散落下的祈福钱钞，满地的金钱犹如尘土和垃圾一样，被这位老人扫入簸箕之中。

彭教授说，当时他的心中一阵发紧，一瞬间压倒一切的敬畏情绪油然而生。顷刻之间，他感觉自己找到了人生的意义。它不是金钱、权势、地位，而是一种心灵的敬畏、宁静和快乐。

或许这才是我们真正应该传递给孩子的幸福观。我们培养出来的孩子，能为自然美、艺术美而感动吗？如果只是腰缠万贯，对于美景完全不懂欣赏，满肚子的阴谋诡计，那还有什么幸福快乐可言？

1.6.3 面对厌学的孩子，应该怎么办？

潜意识性厌学不是靠意志所能克服的，这就好比一个人恐高，到了风景区的高空栈桥上，明明知道这里很安全，绝对没有问题，却不敢上去。



那我们应该怎样对待他们呢？

(1) 首先在认知层面理解孩子的厌学现象，减少对他们的误解。理解那是一种怎样的痛苦体验，它是一种潜意识的情绪反射，意识是控制不了的。

(2) 可以求助学校心理咨询服务结构或心理辅导教师，在思想上澄清厌学形成的心理机制，并运用一定的临床技术对学生的厌学行为进行干预。催眠在厌学的治疗方面效果明显。

(3) 了解厌学行为形成的心理机制，教师、家长、学生在日常学习生活中便可以自觉地注意心理卫生，减少或防止厌学行为的产生。例如，作业量不合理地过大会引起学生反



感等；学习和完成作业期间加强积极情绪调节，防止过度疲劳造成的消极情绪与所做的作业、练习的科目建立条件性情绪反射等。

总之，理解和体察到孩子的情绪感受，孩子才能真正感受到被接纳，被尊重。

所以下次不妨试试把跟孩子交流的第一句话换成，“你现在肯定心里很烦，是因为……”看到孩子的感受，他才会真正感受到和你在一起。

修正亲子关系中的错误认知

第2章



2.1

以爱为名的控制

当父母自以为是的“爱”只是“以爱为名”控制，这个“爱”就是灾难。



2.1.1 我们真的好“爱”你

周末带女儿去上舞蹈课，在更衣间遇到一对母女，女孩差不多八九岁的年纪，嘟着嘴坐在椅子上，她的母亲蹲在地上一边给她换舞蹈鞋，一边数落着：“你怎么就知道珍惜呢？妈妈小时候哪有这个条件，女孩子学学舞蹈身材好气质好，你得好好学啊！”

小女孩有点不耐烦地坐在一边，嘟囔着，“我不喜欢芭蕾舞，我喜欢健美操……”

“健美操怎么能跟芭蕾比呀，芭蕾是训练人的气质的，爸爸妈妈花这么多钱培养你是要你将来做个有气质的淑女啊……”听了女儿的话，母亲愤愤地打断她。

“我们这么做都是为你好，你知不知道？”想必很多人听到这句话都觉得很熟悉吧？

去年张靓颖妈妈通过媒体发出一封名为《我不想让女儿再错下去》公开信，她称冯轲侵吞张靓颖和她的公司股份，并表示冯轲“不是一个可以把女儿托付终身的男人”。

张靓颖和冯轲对她隐瞒结婚的时间地点，张母发动媒体声讨他们：“女儿已经不听我的话了，请大家帮我评评理，给我拿个主意。”

作为看客，对明星家庭背后的是是非非我们无从而知，单从一个母亲对待女儿的态度上，我们看到了赤裸裸的控制。

张靓颖已经 32 岁了，早就到了可以为自己的选择，包括错误的选择负责任的年龄。不管这场婚姻，是两个相爱的人走到一起，还是张靓颖因为深爱而盲目、因为利益纠葛而妥协，这都是成年个体的自主意愿。

即便是错误的选择，也不应该由任何人包括父母来控制和阻碍。

我们常常听到的一句话就是：“难道父母还会害你吗？”

我们承认，作为父母，没有一个是希望自己的孩子不好的，但是父母是人不是神，他们也有自身的局限性，当他们完全用自己的意愿去操控孩子的人生时，这样的爱，还是真正的爱吗？

2.1.2 每个望子成龙背后都是我要你成就我认为的“好”

我小时候家里穷，没有机会接受更好的教育，所以我要给我的孩子最好的学习条件，最好的生活。

父母没有实现的理想要孩子来完成。

妈妈小时候没有机会学舞蹈，所以你要成为舞蹈家。爸

爸小时候买不起钢琴，所以你要学钢琴。条件好了，孩子绝不能输在起跑线上啊。

“望子成龙”带给孩子的是巨大的心理压力。长期处于高压控制下，强迫而不自由，个体可能会缺乏活力和情感，变成麻木地机械地服从。

父母本意是培养孩子“追求卓越”，但这里所谓的“卓越”只是父母认为的卓越。即便达到了父母的期望，成了别人眼中人生的赢家，但家庭的控制让孩子形成了蜷缩的生存姿态，让他们在潜意识里相信“父母在掌控我的生活，没有了他们的规则和控制，我将无法活下去，只有死路一条”。

当他们成人之后，强烈的“自我不认同感”，会让他们在面对人生的重大抉择时，完全丧失判断能力。

新加坡一项 5 年的纵向研究表明，从小受控制过度的孩子会产生强烈的自我批判意识，也有更高的患焦虑、抑郁的风险。

2.1.3 父母出于本能保护孩子可能会牺牲孩子

父母对孩子的养育里，并不全都是爱，除了爱，还有父母的自己欲望，自己的创伤，自己的人格缺陷，以及人性的自私。

不管你认不认可，每个父母始终逃离不开根深蒂固的观念，孩子是你身上掉下来的肉，是属于你的一部分。

所以当孩子意欲表达自己的想法和观点时，父母内心会

害怕失去与孩子“共生”的状态。害怕失去作为“共生主体”的权威性，甚至害怕失去自己负面情绪投射的对象。

人在情绪不好的时候，会把负面情绪投射在别人身上，如果发泄在同事或是另一半身上一定会被对方回馈回来。但如果投射在孩子身上是没有反馈的，这是作为父母“最爽”的地方。

因为你是权威，你是天，孩子是必须无条件服从的。稍有反抗，就会被冠以“不听话”“顶撞父母”的罪名。

所以要打压孩子，否定孩子，插手孩子的一切。

孩子产生的负性情绪无处表达，这些积攒的情绪会发泄到自己身上，产生内隐行为问题：社交退缩、上瘾行为或是羞愧、焦虑的情绪。真的成为永远长不大，永远依附在父母身边的“巨婴”。



曾经在网上看过一个案例，有位母亲在医院咨询医生：“我们家小孩肛肠炎症，是要看肛肠科吗？”医生回答：“小孩子要挂儿科啊。”结果那位母亲说：“我儿子30岁了，还



要挂儿科吗？”医生不禁哑然……

另一个极端是孩子的负面情绪发泄到其他人身上，引发外显行为问题，借由暴力或犯罪行为，在社会上施展，比如攻击别的同学（很多校园欺凌者的背后都有一个高压控制的家庭）

2.1.4 可怕的亲情绑架

中国人最爱说的一句话是养儿防老，这背后最大的问题就是界限不清。

小时候吃饭要喂，走路要扶，长大之后，恋爱要参与，婚姻要插手。一旦遭到拒绝，就会遭到哭天抢地地控诉，甚至以死相逼。

“我辛辛苦苦把你养这么大，我还不都是为了你好，我不就是为了让你少走弯路吗？”

这句话说出来无疑是让孩子屈服的同时，背负更大的内疚，完成自己作为“好父母”的自我认同。

且不谈“亲情绑架”的可恶，单说少走弯路就一定好吗？每个人一生中经过的痛苦挫折都是人生的历练，是珍贵的礼物。

如果孩子没有从失败中崛起的经历，永远都会是一个低自尊者，无法长大，无法掌控自己的命运，亦无法成就自己的人生。

时时刻刻摆正自己的位置，分清人际界限，这是为人父母最基本的态度。

“请记住，你面前坐着一个成人，你得对他像对待天下所有其他成人一样。你不会把你朋友或一个陌生人嘴里的烟拔走，因此，你就不能把眼前这个人嘴里的烟拔走。他早已不是你的‘孩子’，他是一个‘别人’。”

这是龙应台在面对在自己面前抽烟的 21 岁的儿子时写下的话。

2.1.5 放手，去做一个成长的父母

带着家庭“毒规则”的原罪，带着原生家庭的缺陷，我们都在战战兢兢地做父母。有人形容，做父母是如履薄冰的高危职业，的确如此。

那么我们该怎么做才能摆脱“控制孩子”的魔咒？

I. 无为而治，身体力行

既然作为父母我们自身的认知都是极其有限的，我们还有什么理由去替孩子做判断。放手让孩子做自己恐怕是最好的出路。

是不是这样做会落入另一个极端，当然在孩子没有成熟自制力的时候，把他推入一个未知的世界显然也是不可取的。

但有一点是我们可以做的，那就是你想让孩子成为什么样的人，你就身体力行言行一致地去做，孩子的学习能力超乎你的想象，在潜移默化中，他会渐渐变成你认同的模样。



2. 用谦卑的心对待孩子，敢于承认自己的懦弱和无能

谦卑意味着平等。每个孩子除了跟你在遗传意义上的血缘关系外，他还是一個独立的人。而每个独一无二的个体必然有他自身的优势，有我们这些思维固化的成人所不能及的能力。

在后喻时代，作为新生的人群，他们接受新事物的能力、超强的学习能力远在我们之上。向孩子学习并不是一件耻辱的事情。

对孩子坦诚一些，和他平等地对话，探讨自己的问题，承认自己的无能和懦弱，反而会得到孩子的理解和尊重。

即使以前已经给孩子造成了伤害，也可以诚恳地告诉孩子，你已经看到自己的问题，你要努力做出改变。

3. 自我成长远比教育孩子更重要

不要躲藏在孩子后面逃避自我成长。教会孩子爱的前提是我们也要有爱的能力。我们先要学会好好做自己，才有能力去影响孩子。

学习、读书、用各种方式去提高对自己的认知，完善自己的人格，不要回避成长的痛苦，为了你的孩子，这个痛苦也是值得的。

当你成长，你才能承受自己的情绪，才能不再以爱之名对孩子施加伤害。相比你取得的事业成就，如果你能成为一

个可以强大到“能好好爱孩子”的父母，那么这会是你最大的成就。

2.2 可怕的“亲情冷漠症”

一个不懂得爱的孩子，就像不会呼吸的鱼，出了家庭的水箱，在干燥的社会上，他不爱人，也不自爱，必将焦渴而死。

2.2.1 家有“亲情冷漠症”的孩子

我的一位来访者菲菲的母亲，给我讲了自己刚上初中的12岁的女儿的事情。

菲菲开学上初一，爸爸在外企做销售，平时应酬比较多，工作繁忙，经常到外地出差，但是对女儿的学习要求比较高，期望值很大，平时回到家就是塞给女儿很多零用钱，女儿需要什么总是尽量满足。

菲菲妈妈是一位教师，她非常热爱自己的教学工作，对工作认真负责，对家里也是尽心尽力。平时对菲菲的饮食起居照顾得非常周到，学习指导监督的比较多。

妈妈一直觉得自己是一个称职的母亲，无论工作还是家庭，对孩子更是照顾得无微不至。

可是菲菲似乎并不认同妈妈的想法。她总是跟妈妈发脾气，遇到一点不满意的地方就闹情绪。

菲菲妈妈表示女儿对自己态度越来越冷淡，平时那么辛苦的照顾她，可是她不但不懂得感恩，态度还很敌视。

菲菲的爸爸好不容易休个假，想要带女儿出去散散心，可是孩子宁愿在家上网看偶像剧，也不愿意全家一起出去，连话都懒得跟父母说。

对此，菲菲的父母感觉非常委屈，也特别寒心，不知道自己哪里做错了，更不明白女儿为什么会变得如此冷淡？

在我接触过的青少年个案咨询中，亲子关系淡漠的现象越来越普遍。曾经有一个孩子这样对我说：“我没有办法跟我的父母在房间里单独待着超过5分钟，我会觉得很不自在，我真希望他们不要到我的房间里来。”



相信每个父母都很难接受，幼年时期那个对父母无比依恋的孩子，一下子变得跟父母形同陌路。到底是什么让他们出现如此改变呢？

2.2.2 是什么让孩子如此冷漠？

I. 过度被爱让孩子失去爱的能力

相比于父辈，我们这代父母在孩子身上倾注的关心和呵护要远超过他们，大多数的父母都会把子女的抚育问题当成家庭中的第一要事，凡事以孩子为先，似乎成为每个立志成为好父母的家庭的第一要务。

即便很多家长工作繁忙疏于陪伴，但也都是以为孩子创造更好的生活条件为前提。因此，相比与我们及我们的祖辈，现在的孩子得到父母关爱的指数恐怕达到有史以来的最高值。

然而孩子真的认为自己得到了莫大的幸福吗？

在与菲菲的交谈中，我试图引导她，你看妈妈那么忙还要每天给你做饭洗衣，爸爸在外面挣钱养家，多不容易！他们多么爱你们啊……

菲菲很漠然地说，那算什么呀！谁让他们当爸爸妈妈呢？也不能白当啊，他们应该的。我以后做了爸爸妈妈也会这样。这不是很正常吗？难道这就算爱吗？

爱本是流动的能量，有付出亦有接纳，如果只是单向的流动，没有任何的回馈，爱就会淤积，而接受的一方也会变得麻木，感受不到爱。

我的手指做了一个小手术，晚上睡觉的时候，5岁的女儿主动帮我铺床，小小的人儿搬着重重的被子忙来忙去，我问她：“为什么要帮铺床啊，以前都是妈妈做的事情啊？”

女儿说：“妈妈，这是因为我爱你呀，你感受到我的爱了吗？”

孩子在被他人需要时，感到了一个幼小生命的意义。成人注视并强调了这种价值，他们就会感悟到深深的爱意，在尝试给予的同时，他们懂得了什么是接受。

健康和谐的亲子关系强调父母、孩子在情感沟通的基础上实现互动。从小健康有效的亲情教育与和谐融洽的亲子关系能让孩子建立一个安全型的依恋关系，形成强有力的情感支持后盾，从而促进健康人格与健康社会交往模式的形成。

现代教育心理学的研究则进一步证明，3～5岁是幼儿开始学习自我控制、学习掌握各种规矩和要求的关键期。

很多家长误以为，3～5岁的孩子什么都不懂，什么都不会，无视孩子独立性发展的要求，对孩子溺爱过度，事事包办代替。比如：生怕孩子自己吃饭乱洒，以至于孩子6岁多了，家长还追在孩子后面喂饭，养成孩子挑食和不按时进食的坏习惯；再如，孩子想自己穿衣、洗脸，家长却嫌孩子穿得慢，替孩子穿，担心孩子洗不干净，替他洗，久而久之，孩子会觉得自己很无能，不能独自做好这些事情。

家长这样事事包办的后果是，孩子会认为父母帮忙穿衣洗脸都是天经地义，一旦父母要求孩子自己做，孩子往往会抗拒或者应付了事；有的家里有了零食，总是由着孩子吃，很少提醒孩子和家人共享；家长的百依百顺会助长孩子的欲望，使孩子习惯于接受，无法付出，长期下去，孩子就会以个人需要的满足与否作为快乐的标准。

2. 强迫式亲子教育带来的负面效应

据一份调查统计，61%的中学生认为自己与父母存在矛盾；82%的中学生认为家中有一个人最啰唆；认为在家得不到尊重、父母经常不与自己交流的中学生有15.2%。（如图2-1所示）

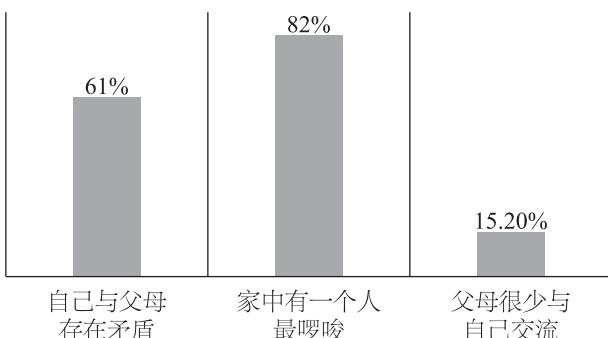


图2-1 中学生对父母的看法统计

菲菲的父母对她从小要求很高，学习要努力，成绩要排在班级前三名，除了上学、补课，业余时间还要学钢琴、绘画、奥数，用他们的话来讲，就是“艺多不压身”，可是他们没有考虑到菲菲内心的感受和实际承受的能力。

像菲菲这样的孩子在当今的社会并不少见，很多父母在对孩子的教育中，打着为孩子能有更好的未来的旗号，不断用强迫的方式要求孩子提高生存技能，这些强迫的方式包括：责打、呵斥、讥讽、嘲笑、漠视、嫌恶，以及唠叨。

被强迫的痛苦体验会给孩子的心灵带来极大的伤害，他

们感觉父母和老师把自己当成了“分数的机器”，甚至是他们满足自己虚荣心的工具。这种体验使他们变得冷漠、孤独、自私、无法拥有驾驭爱的能力，甚至种下反社会的萌芽。前段时间，湖南沅江市三中，高三学生罗某用刀具刺伤其班主任鲍某致其死亡的案例正是这样一个极端的案例，令人痛心。

3. 缺乏有效的情感交流

有别于那些经历父母离异或者亲子中断的孩子，菲菲以及绝大多数生活在父母身边的孩子，看起来并不缺少跟父母的沟通和交流。然而事实上，父母平时工作繁忙，回到家里还是跟孩子凡事讲道理，又是分析考试失败的原因，又是教育其以后如何生存和发展，孩子跟父母之间的有效的情感交流少之又少，孩子从父母那里感知不到真正的父爱和母爱，无法建立真正的感情支持系统。

菲菲的妈妈自身的社会角色是教师，回到家还是把女儿当作学生来对待，除了讲道理就是说教，导致孩子越来越厌烦和抵触。父母对于菲菲的所谓的补偿，比如带孩子出去旅游，给孩子很多零用钱等，并不能让内心已经缺乏情感的菲菲领情。

在孩子成长的最初阶段，父母应该注重的是情感教育，而学校才是重视能力教育。

我的一位朋友在美国一所名校读博士，留学7年，他仅回家两次，其中一次还是因为他的父亲病危住院他才被迫回来，据他描述，从小学到中学，他都是在父母的高压之下度过，每天的生活除了吃饭睡觉，剩下只有一件事就是学习，父母

跟他之间除了学习，几乎没有情感方面的交流。父亲长年不苟言笑，唯独看到他的成绩单的时候，才会流露片刻的温情。他从小到大一直努力，学习成绩也非常优秀，他说他拼了命的学习就是为了离开父母，离开那个让他无法喘息的家。

我常常在想，对我那个朋友的父母而言，用一个看起来光鲜亮丽的成绩去换孩子一生亲情的淡漠，这代价到底值还是不值呢？

4. 结果选择理论

孩子的好行为或者坏行为多半不是与生俱来的，而是由特定环境产生的。

美国的行为学家和心理学家安东尼·比格兰，用40年时间去研究儿童兴趣、技能、能力、习惯与后天养育环境之间的关系。依据研究结果，他提出了“结果选择”理论。

结果选择指的就是，人类的行为顺序总是：先评估结果如何，再反过去组织行动。而不是相反。也就是说，儿童任何习惯的养成，都是在早期养育中，某个行为产生的结果，被不断学习固化。

譬如幼儿教育工作者发现，爱打人的孩子并不是天生喜欢打人的感觉，而是偶然发现击打能够赢得父母的关注，这种兴趣是在责怪中强化的。避免养出“暴力小孩”最好的办法是，减少对“暴力行为”的过度反应。

发展心理学认为0~3岁是孩子行为固化的关键时期，如果没有及时给予孩子同情心、安慰行为能力方面的正面教

育，就会让孩子在成长过程中出现缺陷，形成冷漠、自私的性格。

对于中国的父母而言，我们很多对孩子的教育方式来源于原生家庭——我们的父母。自己也没有真正感受到“爱”，所以也不曾真正了解过孩子的内心需要什么。比如当孩子满心欢喜地把自己喜欢的好吃的东西送到父母的嘴边时，父母出于疼爱孩子没有接受，让孩子自己吃了。这样久而久之，孩子就会形成一种表面上的虚假礼让，因为孩子原本真心的付出没有得到父母的情感反馈和接受，最后形成的就只是礼节礼貌，其中蕴含的感情成分慢慢就消失殆尽了。表面上的付出也是为了自私的得到，因此孩子根本无法养成感恩、真心付出的品质。



现在，你可以再回想一下，你家孩子是不是出现过以下情况：妈妈不小心摔倒，孩子不问妈妈是否疼，仍旧玩自己的游戏？对小伙伴摔倒、哭闹不管不问？与比自己小的孩子

争玩具？喜欢拉拽宠物的毛发？……

如果出现类似情况，请你一定要及时引导孩子学会同情别人，对孩子进行安慰、分享行为的教育。错失这一教育，将会让您后悔莫及！

2.2.3 如何才能让孩子学会关爱呢？

1. 要善于向孩子索取爱

正如我在上文中提到的，爱是双向的互动，有付出亦应有回报。一味地付出，只会让孩子误以为父母无所不能，根本不需要孩子的爱，这其实无形中剥夺了孩子爱别人的机会和能力。

家长要学会向孩子索取爱，比如孩子过生日期待父母的礼物，父母给孩子送上礼物的同时，可以告诉孩子爸爸妈妈的生日是哪一天，问孩子要送什么样的礼物给爸爸妈妈。当孩子以自己小没有钱的理由拒绝时，可以启发孩子，礼物不一定要用金钱买啊，表达心意就可以了，可以自己做张卡片或者帮家长做件事都是可以的。再如生病的时候，可以跟孩子描述一下病痛的难受程度，鼓励孩子安慰父母。久而久之，孩子会从这些日常的行为中养成良好的习惯。

2. 尽可能多给予孩子肤触和拥抱

家有时是讲感情不是讲道理的地方。在孩子还小的时候，

并不能完全正确理解语言所代表的含义，这个时候不要强行的灌输，尤其在孩子情绪失控激动的时候，摸摸头，给他一个大拥抱，孩子就可以感受到他的爱，等他平静下来的时候，再讲道理也不迟。

人在拥抱的时候，身体会产生一种激素——内啡肽，这种激素能让人心情安静下来，对制止孩子的暴躁脾气，以及填补内心的安全感有非常大的帮助。

我的儿子今年 10 岁了，进入青春前期的阶段，开始对父母有所保留，有些事情不太像小时候一样跟父母倾诉，喜欢自己做些事情。我还是坚持每天都要给他一个大大的拥抱，孩子有时候会有点不好意思，但看得出来，他也很享受这样的过程，不用说什么，他也知道妈妈是爱他的。

3. 给予孩子更多的尊重和自由度

增加与孩子心灵的沟通，多从孩子的角度考虑问题，不要把自己的想法强加给孩子，比如菲菲妈妈，如果孩子真的不喜欢学钢琴，就不要强逼着她去练琴去考级，给孩子一定自由的空间，让她自己去选择。

我的一位读者，小林的妈妈，跟我说，看到孩子做的不合适的地方，就总忍不住去唠叨。现在小林每天回家基本很少和父母交流，上桌就闷头吃饭，撂下饭碗就回屋，不会多说一句话。家里买了新房子，父母忙着装修，他连问都不问，仿佛跟他一点关系都没有……

她跟我讲了一件小事，她觉得小林洗澡的时候，脖子总

是洗不干净，就逼着孩子去澡堂洗澡，孩子不想去，她就气得不行，跟我说，她实在受不了了，必须得把他逼去。

我赶紧拦住她，小林已经是17岁的大孩子了，自己必然有卫生的观念，他不想去肯定是有自己的原因的，可以给他建议，但一定不要强迫他。

后来小林妈妈跟我说，听了我的建议，没有强迫孩子去洗澡，结果第二天孩子主动提出要去洗澡。

真心希望小林的妈妈能从小事开始改变自己的态度，改善跟孩子的关系。

4. 多给孩子一些发泄情绪的机会，让家成为孩子的避风港湾

孩子在成长过程中，不可避免地会遇到这样或那样的问题，尤其对一些刚到青春期的孩子，生理和心理的变化，会让他们迷茫和不知所措。父母要多设身处地地站在孩子的角度，理解孩子的心理感受和情绪变化，而不是麻木不仁和火上浇油。

很多时候我们分不清共情和同情这两个概念，同情是我知道你的感受，但我不一定有你那样的感受，而共情则是我知道你的感受，并且我也有跟你一样的感受，这是两个不同程度的理解，如果父母对待孩子都能做到先共情，再解决问题，往往能够起到事半功倍的效果。

举个简单的例子。



孩子一身汗跑回家，兴奋地告诉妈妈：“我们球队今天赢球了。”

如果妈妈回应“你的球衣好脏”，这叫“无关反应”。

回应“赢球又不能算成绩”，这叫“情感逆转”，孩子瞬间会感觉万分失望。

如果父母的情感没有被孩子的喜悦所感染，那么可以试着看到孩子的感受，然后去确认他的感受，“妈妈看到你好开心啊，这真是让人开心的事情！”

当孩子悲伤、哭泣、愤怒的时候，我们很容易把这些情绪批判为“不好的”，然后出于自己的焦虑希望孩子赶快停止。这样做会让孩子的能力被阻塞，能量长期阻塞会形成心理疾病甚至生理疾病。

父母最好的做法是不打扰，如果孩子需要，就在旁边安静地陪伴。

愿每个家庭给孩子一个他愿意自觉自愿拥抱健康生活的滋养环境，愿我们的孩子都变成温暖的孩子。

2.3

父亲的爱，不可替代

母爱是我们来到人世的源地，她是自然，是土壤，是海洋。父亲则代表思想的世界，人造物的世界，法律和秩序的世界，

旅行和冒险的世界。

——弗洛姆《爱的艺术》



朋友家孩子画的全家福

2.3.1 缺乏父爱综合征

早上在朋友圈看到朋友发的8岁女儿的一幅画。这幅画是画的全家福，中间个子高高的人是爷爷，旁边是奶奶和小女孩，另一边画的是妈妈和爸爸。

有意思的是，爸爸妈妈都画的很小，尤其是爸爸被画在角落里，个头还没有小女孩大。孩子的爸爸在朋友圈发了一段话戏谑地说，瞧我在女儿心中的地位呀！

在心理咨询领域，用绘画疗法为学生做心理咨询是一种很普遍的手段，虽然看起来只是孩子随手的画作，却是孩子

内心世界的折射，显然画中的爸爸已经被孩子边缘化了。

我的这位朋友是一家企业的副总，企业正处在发展期，很多大事小情都需要他亲力亲为，有时为了一个项目他要跟手下销售一起奋战在客户谈判的第一线，起早贪黑，加班加点。公司的总部设在天津，而他的家在北京，所以每周来回两地折腾是常事。

朋友是个很爱孩子的人，在他的朋友圈中，到处都是女儿的痕迹，爱意满满的。可是工作的忙碌让他无法分身去陪伴女儿。

当今中国社会，丧偶式教育，已经成了一种普遍现象。很多父亲虽然不像我的朋友那样因工作原因无法陪伴孩子，但他们在孩子身边却形同虚设。

经常在公共场合看到相对无言的父子，自己捧着自己的手机玩游戏，有时孩子跑过来找爸爸，会被不耐烦地推到一边，去去去，找你妈去。这样的父亲有没有，貌似也没有太大的区别。

美国有位叫乔治·曼斯尔的海员，在儿子刚出生不久便出海远航。3年后，他回到家里时吃惊地看到儿子举止古怪，性格孤僻，自卑感很强，看不到一点天真活泼的孩童形象，这是由于婴幼儿长期缺少父爱所表现的特有症状。有的孩子还会出现哭闹、易惊、烦躁、抑郁、多愁善感等症状。

这些症状被称为“缺乏父爱综合征”。在一个家庭中父母任何一方的爱对于孩子都是不可或缺的。

也许很多父亲会理直气壮地说，家庭分工不同啊，我负

责养家，你负责带娃，你对孩子付出多一点不就可以了吗？这种观点是大错特错的，越来越多的证据表明，父亲的爱，不可替代。

2.3.2 父亲在女儿日后的亲密关系中承担重要角色

女儿刚出生的时候，先生半开玩笑地说，这次生的是闺女，以后你就全权负责吧。相信很多爸爸都是这样的想法，妈妈负责女儿，天经地义。殊不知父亲的角色在女儿成长的过程中起到举足轻重的作用。

父亲是女儿世界中出现的第一位异性，父亲的爱影响着女儿成人后在两性亲密关系中对另一半的期待。

张小娴曾说过，缺乏父爱的女孩，一生都在寻找一个像父亲的男人，填补她生命中的残缺。

1. 安全感和信任是女儿从一个好爸爸身上得到的最核心的感受

单亲家庭中的很多女孩子，幼年父爱的缺失导致成年之后对男性的排斥和不信任。被离异的母亲对父亲的憎恨会传递到女儿身上。

明星孙俪 12 岁父母离异，和母亲一起艰难地生活，对父亲充满怨恨。记得在一次电视采访中，她说，在青春期的时候，她曾多次产生不找男友，终身不嫁的念头。

2. 父女的关系亦是两性关系的投射

女孩在幼年得不到父亲爱的关注和陪伴，会渐渐形成缺乏价值感的人格特点，在两性关系中，女孩会不自觉的产生自卑，担心配不上对方，或者恐惧被抛弃的心理状态。

她们迫切希望得到男人的关注和认可，希望得到更多的爱来弥补内心价值的缺失感。让自己感觉被爱，实际是在索取幼年缺失的父爱。

而过分依赖和控制会给对方造成巨大的压力，导致两性关系的破裂。

3. 缺爱的渣男吸附体质

网上流行一种体质叫作“渣男吸附体质”，带有这种体质的姑娘不管多么貌美优秀，总能遇到渣男，而在跟一任渣男分手之后，又能遇到下一任渣男，真的如同渣男附体一样无法摆脱。

经常能看到的情节是，渣男对一个好姑娘冷酷无情，而好姑娘呢，却对渣男不离不弃。

为什么会这样呢？如同饿了的人饥不择食，从小缺乏父爱的女孩对异性流露的一点点爱意都会饥不择食，如获珍宝，舍不得放弃。

很多在青春期误入早恋歧途的女孩也是同样的情况。有一项研究显示，在一个高度负责任的、有品位的父亲的陪伴下长大的女儿，其性冒险出现的概率最低。

这一点在许多物种的动物研究中确实得到了论证，接触到陌生雄性的信息素能够加快青春期的到来，但父亲的信息素却会使之减缓。

2.3.3 父亲是儿子的榜样

很多男孩子长大之后会越来越像自己的父亲，不仅仅是长相，说话的声音语调，甚至走路的姿势都会带着父亲的影子，没有刻意的模仿，但是父亲的一举一动都在潜移默化中印在男孩的潜意识之中。

当我们在幼儿时期，被问及谁是心目中的英雄时，绝大多数有幸拥有好父亲的男孩都会说，“我爸爸。”

在男孩的幼年，甚或是一辈子，父亲都可能是他心目中的“英雄”。但如果这个英雄形象不存在，就很容易在男孩性格形成的关键时期给他留下负面的印记。

1. 男孩长成自己最讨厌的样子

每个对孩子拳打脚踢动用暴力的父亲，追溯到原生家庭，无一例外都会有童年被父亲打骂的经历。

而这些在自己原生家庭中受害者，长大之后变成自己在少年时代痛恨的样子，变本加厉地复制在自己儿子的原生家庭之中。

2. 父爱缺失综合征在男孩身上表现更明显

德、日两国的儿童心理疾病治疗专家联合对两国的 3000

多名少年儿童进行了一项专题调查，结果发现：缺乏父爱的年龄越小，越容易患上“父爱缺乏综合征”。而且此症对于男孩的影响更严重，男童患上此症的概率要比同龄女童高1倍。



我的好朋友是个单亲母亲，她在儿子4岁的时候离婚。孩子的父亲很少看望孩子，现在孩子已经8岁了，早已过了不能控制自己的年龄，可是他还会常常因为一点小事痛哭不止，而且性格胆怯缺乏自信。

大量的研究资料表明：父爱对孩子的影响远不止于智力，还涉及体格、情感、性格等方面。与父亲接触少的孩子，体重、身高、动作等方面的发育速度都要落后一些，并普遍存在焦虑、自尊心不强、自控力弱等情感障碍。

3. 缺乏父爱的男孩更容易长成危险男人

哈佛大学的心理学家威廉·波拉克说，缺乏对孩子的纪律教育和监督，缺乏教育孩子怎样做男人的机会，将导致孩子走上犯罪的道路。

父亲在帮助男孩控制自己的情感方面起着关键作用。没有父亲的指导和带领，男孩遭受的挫折常常导致各种暴力行

为和其他各种反社会行为。

2.3.4 完全的父爱打造孩子的健康人生

美国耶鲁大学一项研究成果显示，由父亲带大的孩子往往更聪明、智商更高，在学校里和社会上也可能取得更大的成功。

孩子的内心在成长的阶段极度需要有人照料，而父亲，在这种阶段，是无人可以取代的角色。

据报道，广东省青少年研究所曾经对 700 多名有犯罪行为的未成年人进行调查，在问及“你在被管教期间最想念的人是谁”时，父亲名列首位，高居 70%；问及“生活中对你产生正面影响最大的人是谁”时，父亲再次夺冠，为 31.2%，其次是朋友，占 20%，母亲只排在第三位，占 15.2%。可见父亲对于孩子成长中所占的分量。

因此，给所有的爸爸们几点建议。

1) 爱就要有牺牲，放下手中的手机，陪孩子玩一会儿

或许工作了一天的你，需要些时间放松自己。但是身处父亲的位置，陪伴孩子也是你义不容辞的责任。在孩子成长最关键的时期，不要做个缺席的父亲，否则将铸成一生的遗憾。

2) 放下手中的鞭子，蹲下来听听孩子的声音

有人说，“没有哪个男人比蹲下去帮助孩子的时候站得更高。在中国的古训中，“严父慈母”给人们留下太过深刻的印象。很多人为了维护威严的形象，很少对孩子表达爱。

有些父亲在自己的原生家庭中与父母就很疏远，成年之

后无意识中会认同自己父母的教育理念，对孩子除了关心学习就没有什么话可说，也很难用一种温和的方式向孩子表达爱意。

这个时候，母亲要发挥积极的桥梁作用，鼓励孩子的父亲多关心孩子，同时要及时向孩子转达父亲的爱。

3) 离婚少不了血脉，忘记过去不能忘记子女

研究中发现，单亲家庭的孩子不一定必然出现心理问题，如果父母双方的关怀一直能够持续，那孩子的心灵受到创伤的可能性就会很低。

离开孩子的父亲，要不断向孩子确认你愿意接纳他随时随地的联系，他在你心目中无比重要，不管你生命中是否有了别的女人。

作为父亲，最好的教育就是能够陪着孩子长大，不要轻易错过孩子的童年，毕竟他的一生只有一次。

2.4

低质量的陪伴是一种伤害

当我们放下所有的要求、控制、评价，只是单纯看见对方当下的样子，当下的感受，并愿意和这个真实的人在一起，分享时光，这就是真正的陪伴。

——心理学家李雪

2.4.1 陪伴不只是陪着

记得我刚参加工作的时候，当时的师傅王姐跟我说，有了孩子呀，你就甭想着自己的生活，尤其孩子上学以后，就要一直陪着，直到孩子上大学为止。

当时我还是个小姑娘，对养孩子这件事情没有什么概念。印象最深刻的是，每次去她家的时候，总能看到这样一幕，晚饭后，王姐搬着凳子坐在儿子书桌 90 度的位置，盯着儿子，儿子耷拉着头伏在桌上写作业，懒洋洋很不自在的样子。

“你磨蹭啥呢？赶紧写啊？”

王姐时不时吼一嗓子，儿子稍有反抗，马上开启唠叨模式，“你看谁谁谁……”

当时的我，一直想不通，这样就叫作陪孩子吗？

王姐背地里总会跟我抱怨，说自己为陪孩子付出了多少，牺牲了多少……

多年以后，我从以前的同事那里听说，王姐的儿子初中没毕业就死活不上学了，甚至离家出走，王姐为此哭了一场又一场，孩子也终究没有走上她所期望中的成才之路。

我们小区有个全职妈妈，经常看到她一个人带着女儿在外面玩儿，每次看到她的时候，都见她躲在一旁，低头看着手机，女儿在一旁自己玩儿，母女俩之间几乎没有交流。

女孩婷婷今年 6 岁了，跟同龄的孩子比起来显得很安静，不太合群，一个人在角落里静静地玩儿，时不时看向妈妈的方向，生怕妈妈离开一样……

这些场景在我们的日常生活中并不少见，很多父母以为，只要在孩子身边陪着就是陪伴，哪怕是拿着手机，心不在焉地跟孩子说话，或者就是看着孩子……

其实这都不是真正的陪伴，甚至可以视为无效的陪伴。低质量的陪伴对孩子来讲，是一种伤害。

2.4.2 没有回应的陪伴就不会有爱的链接

作为父母，我们曾一度认为，父母尤其是母亲陪伴孩子的时间越长，孩子未来会越幸福。

然而心理学家的研究发现，对于3～11岁的孩子，父母参与度过低的陪伴，反而会给孩子造成负面影响。

孩子的内心极其的敏感和脆弱，客体关系心理学讲到，即便是婴儿，已经能对养育者的心理活动以及情绪保持极其敏感的感知能力，他们能够透过抚养者的表情、声音、肢体动作，来感知养育者的内在状态。

在与父母互动的过程中，孩子需要的是积极的回应，如果这种回应是被动的或者只是敷衍了事，那么父母孩子之间的链接是无法建立起来的，没有链接就没有流动的爱。

如我们小区那个女孩婷婷，她们家里有专门做饭做家务的保姆，她的妈妈只需负责孩子的健康成长。但是她却认为，只要孩子在她的视线监控范围之内，不出意外就可以了。

所以尽管婷婷在妈妈的全程陪护之下，按理说应该发展成阳光快乐的孩子，然而事实上，婷婷却是孤独而忧郁。因