

家庭是人生第一所学校,帮孩子扣好人生第一粒扣子

家有“玻璃心”“火药桶”,该怎么办—— 读懂孩子的脆弱与愤怒

■ 本报记者 张文博

自尊受损 否定和贬低带来的伤害

孩子的自尊如同一棵幼苗的生长——土壤的养分、外界的风雨和日常修剪,都在无形中塑造着它的形态。舒悦用“空心树”比喻部分孩子的心理状态:当父母长期以否定、贬低的方式对待孩子时,他们的自尊会因“营养不良”变得脆弱而空洞。在某次咨询中,一位母亲当众数落孩子的缺点——“又馋又懒”“成天打架”,舒悦观察到,孩子的神情从“挑衅”逐渐转变为“头垂到胸口”。

“父母的评价是孩子认识自我的镜子。”舒悦解释道。当父母反复强调“别人的孩子更优秀”时,孩子会将外界的标准内化为对自我的审判。她举例,一名初中生曾因成绩下滑被父亲斥责“将来只能扫大街”,此后半年拒绝与家人同桌吃饭。“孩子觉得自己的存在毫无价值。”舒悦说,这种自我否定一旦固化,孩子会陷入“我不配被爱”的绝望中。

值得注意的是,一些家长常常用“我们当年挨打挨骂也没事”来反驳当下的教育困境。舒悦分析,过去,多子女家庭中,兄弟姐妹的情感支持、相对简单的社会环境,以及父母“对事不对人”的管教方式,无形中缓冲了伤害。如今,独生子女在家庭中缺乏情感同盟,孩子只能独自承受所有的负面评价。

在舒悦接待的来访者中,有一名女生因迟到被当众批评后拒绝上学。在家长看来,迟到被批评只是一件“小事”,但对自尊受损的孩子而言,却可能成为压垮骆驼的最后一根稻草。“当孩子处于低自尊状态,任何风吹草动都可能引发崩溃。”舒悦指出,自尊的建立需要持续的正面反馈,而摧毁它往往只需一瞬间的否定。

当家庭无法提供情感支撑时,孩子会转向外界寻求补偿,比如沉迷游戏和追星。舒悦提到,沉迷游戏的孩子往往在虚拟世界中重建自尊:“每通过一关,系统都会给予即时奖励,这种成就感是现实生活中无法提供的。”追星行为则是因为明星的某个特质恰好弥补了孩子内心的匮乏感,但这种替代性满足暗藏危机。

更令人担忧的是小团体间的“负向认同”:被家庭否定的孩子聚在一起,用叛逆行为证明存在感。“他们互相鼓励,把纹身、逃课等行为当作‘勇敢’的勋章。”舒悦强调,这些行为本质上仍是自卑的变体,“就像受伤的动物聚在一起舔舐伤口。”

愤怒爆发 极端行为背后的真相

“孩子的自尊在持续否定中逐渐瓦解,其心理防御机制往往走向两个极端:或向

为什么现在的孩子说不得、碰不得?为什么曾经的“打骂教育”如今行不通?当孩子顶嘴、摔门,甚至做出极端行为时,许多家长陷入焦虑与困惑:明明掏心掏肺为孩子好,为何换来的是对抗与不理解?本期,中国科学院心理研究所咨询师舒悦通过真实案例讲解与心理分析,带领家长看清孩子行为背后的动机,找到化解亲子对抗的“钥匙”。



内封闭成自我厌弃,或向外爆发为激烈对抗。”舒悦指出,部分孩子在遭遇否定时选择沉默对抗,而更多孩子会通过激烈的方式宣泄情绪——频繁顶撞父母、破坏物品,甚至出现伤害性行为。

从生理发育角度看,青少年大脑前额叶皮层尚未完全成熟,情绪调节能力弱于成年人。“同样被批评,成年人可能理性分析,孩子却会瞬间爆发。”舒悦指出,这种生理特性叠加心理创伤时,容易引发极端反应。在她接触的案例中,一名女孩因抑郁症休学,她的妈妈每天都会掀她的被子,逼她起床“振作”,最终导致女孩情绪彻底崩溃,做出伤害自己的行为,舒悦将其称为“伤己式愤怒”。

然而,这种自我攻击并非唯一路径,部分孩子会选择“外放式攻击”。舒悦以家庭中常见的“手机争夺战”为例:当父母强行没收手机等电子设备时,孩子砸毁物品的行为看似是对抗控制,实则与自伤行为同源——二者皆是通过极端方式争夺控制权。

值得警惕的是,一些冲突最后往往以父母的妥协收场,“这类‘胜利’反而强化孩子的错误认知,认为只有极端行为才能争

取权益。”舒悦总结道,与此相比更隐蔽的是“冷对抗”:孩子表面顺从,却通过自我伤害传递愤怒。

舒悦表示,孩子的“愤怒”其实是在向外界发出求救信号,遗憾的是,多数家长的第一反应是孩子挑战自己的权威,继而采取更严厉的压制。这种“镇压一反弹”的恶性循环,最终将孩子推向孤立无援的境地。事实上,那些“软硬不吃”的表现,恰恰说明常规沟通方式已失效。如果家长只看到“挑战权威”,却读不懂孩子行为背后的无助,硬碰硬的对抗只会导致两败俱伤。

在她看来,破解困境的关键在于跳出对抗模式。家长要意识到青少年的自控力缺失是生理特点,不能简单等同于态度问题;极端行为是长期情绪积压的结果,并非偶然事件。舒悦建议家长在冲突中暂停说教,转而思考两个核心问题:“孩子究竟想通过行为表达什么?”“我的反应是在灭火,还是浇油?”

“教育的艺术,在于识别那些裹挟在愤怒中的成长诉求。”舒悦表示,当父母不再将顶嘴视为冒犯、摔门看作叛逆,转而探寻孩子

行为背后的心理动机时,才有破局的可能。

从对抗到共生 教育不是单方面的“改造”

当孩子通过发脾气、摔东西或伤害自己来表达愤怒时,许多家长会陷入两难:管得松怕纵容,管得严又怕激化矛盾。舒悦将亲子间的对抗比喻为拔河,“双方越用力,绳子就绷得越紧”。

一个男孩因父亲强行没收手机,将家里的东西砸了个遍,亲子矛盾升级为激烈对抗。在舒悦的建议下,父亲改变策略,每晚7点,全家将手机放入抽屉,用两个小时陪孩子拼装航模、观看纪录片。一段时间后,男孩逐渐从被动配合转为主动管理手机使用时间。“问题的关键不在手机本身,而是亲子间断裂的信任。只有父母停止对抗率先改变,孩子的防御机制才会逐渐松动。”舒悦说。

这种“以柔克刚”的智慧在另一个家庭也得到体现。发现儿子因偷看电视影响学习后,父亲没有责罚,而是与孩子约定:“你做到专注学习,我就能做到不看电视。”在舒悦看来,这场关于“自律”的平等约定,比任何说教都更具说服力。“亲子关系中的权威,从来不是靠音量或暴力维系,而是以身作则的感召力。”她进一步指出,正如那些抱怨孩子沉迷手机、自己去时时刻刷屏的家长,其教育失败的根源在于行为与要求的割裂。

化解冲突更需要“留白”的艺术。舒悦举例,当孩子锁门拒绝沟通时,母亲在门缝下塞入纸条:“妈妈现在离开,但你有什么事情的话,随时可以找我。”这种留有余地的处理方式,既维护了孩子的尊严,也传递出不变的爱与接纳。“原本紧绷的气氛,因家长态度的软化悄然消解。”舒悦说,教育的有效性往往取决于父母能否将“我要制服你”的对抗心态,转化为“我想理解你”的探索姿态。

谈到具体的方法,她以“三明治沟通法”为例:先肯定孩子的主动性,再给予恰当的建议,最后鼓励孩子“你一定想出更棒的方法”。这种交流模式既不放弃原则,又呵护了孩子的自尊心。而对于孩子屡教不改的问题,舒悦则主张“自然结果法”——与其唠叨“不写作业会挨批评”,不如让孩子体验自然后果,并在事后引导其反思。

“教育不是单方面的‘改造’,而是双向的治愈。”舒悦表示,无论父母,还是孩子,都不是孤立的个体,而是相互影响、相互作用的关系主体,只有当双方都从自身出发,积极地做出改变与调整,学会理解、包容和尊重对方,才能成就一段和谐的亲子关系。

别让“怕麻烦” 弄丢了孩子的欢乐

■ 罗加宝

以前,我是一个很怕麻烦的人。每次看到孩子因为玩游戏而洒了一地水、做完科学小实验后的满桌狼藉,我总是忍不住抱怨……我的抱怨就像一盆盆冷水,一次次无情地浇灭了孩子热情与兴致,然而,那时的我,自认为我的抱怨理所当然。直到前段时间,我目睹了发生在小区门口的一幕,我决心,不再做一个扫兴的爸爸。

我家小区对面有一个图书馆,周末来这里看书学习的孩子很多。图书馆前面有一个刚没过脚的小水池。傍晚时,水池旁边会产生一些斑驳的积水。这时,就会有一些小朋友学着小猪佩奇的样子,开心地玩起踩水坑的游戏。

那天,一个家长发现他的孩子因为踩水坑把裤子打湿了,立马把孩子拉到一边,大声训斥:“这个水坑有什么好玩的?看你把裤子弄得,一天就知道给我找事做!”那位小朋友听到这番严厉的指责后,脸上的笑容立马消失了,不知所措地站在那里,好像他刚才犯了一个天大的错误。与这位家长形成鲜明对比的,是另外一位年轻的爸爸,他不仅没有训斥正在踩水坑的女儿,反而高兴地加入,和女儿一起玩这个快乐的游戏。小女孩弯弯的眉眼眼里满是笑意,父女俩爽朗的笑声伴着有节奏的踩水声,飘过街道,传进了我的心里。

这鲜明的对比,给我内心带来了很大的震撼。我平时不也和那位训孩子的家长一样吗?总是因为怕麻烦,不允许孩子做这、做那,或者不停地对着孩子发牢骚。其实,爱玩本来就是孩子的天性。玩耍的过程,就是孩子认识世界、探索世界的过程。玩一片落叶,他可以感知季节的更替;打一场水仗,他可以领略水花飞溅的美感……跟这些相比,“麻烦”显得多么微不足道啊。

不久后的周六,迎来了孩子10岁的生日。还没等我们提醒,他就早早地邀请了几位好朋友来参加他的生日聚会。为了让他们玩得更尽兴,周五夜里,我和爱人忙了大半夜,用气球和彩灯把屋子装饰得氛围感十足。

周六一整天,我和爱人带着孩子们亮彩灯、点蜡烛、吃火锅、玩游戏、看电影,让他们度过了无比开心而又充实的一天。

夜里,孩子和我一起收拾满屋子的垃圾,他见我兴致盎然地哼着歌曲,脸上一点不耐烦的情绪都没有,好奇地问我:“爸爸,你不是最怕麻烦吗?为什么今天你不仅没有抱怨,还在那唱歌呢?”我笑着告诉他:“跟你的开心相比,麻烦点又算得了什么呢?以前是爸爸太扫兴了,爸爸也是第一次当爸爸,你得允许我成长啊。”儿子被我这番“肺腑之言”逗得哈哈大笑……

童心需要呵护

■ 商艳燕

有时,我和他的聊天仿佛一场智力较量。有一天,他说班里进了一条野狗,吓我一跳。我旋即明白,这是他的脑子里又开始“刮旋风”了。但我仍然瞪大了眼睛,一副迫切期待他说下去的表情。他说:“那条狗有课桌那么大,进门就开始吃人!同学们都被送到医院去了。它刚要咬我,我就钻到了桌子底下。它一步就跃上了桌子,我使劲一甩,它被甩到地上摔死了。”我给这个故事命名为“野狗记”。

下午,我问他家里的小花狗睡没睡觉。他说:“它想玩积木,让我去替它当狗。我说:‘我没有狗皮呀。’它说:‘把我的给你。’”于是,我就去当小狗了,它就玩了一中午积木。”

他说这些话时,我笑得合不拢嘴。我的笑就是对他的鼓励,他知道妈妈能够理解他,说话便天马行空,不必担心哪句话说错了,这样,他便有各种各样的故事随口“蹦”出来。

儿子每天说很多有趣的话,他一说,我就赶紧记到笔记本上。有时,睡前他还会没完没了地说,最后累到“自动关机”才

算罢休。他还叮嘱我:“妈妈,以后你就拿我说的话去一本《睡前语录》。”

小孩子说话之天真,是成人无法模仿的,带着爱心去倾听孩子,你会感叹儿童世界之美好。

有一次,旅游归程时,坐在我身后的小女孩一直在讲一些颠倒话:“以前是面包吃我,现在是我吃面包;以前是帽子戴我,现在是我戴帽子……”她爸爸嫌她喋喋不休,让她少说两句。小女孩有些羞愧,仿佛做了什么傻事。我觉得这么可爱的孩子,不能被大人的严肃扼杀了童心,便回过头对她爸爸说:“她真有趣,我太喜欢听她说话了。”

美国绘本作家苏斯博士的《桑树街漫游记》中,小马克每天走在回家路上都有很多奇思妙想,他能够把看到的一辆马车想象成一场全世界都来参加游行狂欢。可是一进家门,爸爸眼光锐利地问他:“你在放学路上看到了什么,小马克的快乐便轰然而散,只会结结巴巴地说:‘没有,桑树街上只有一辆平平常常的马车。’”

小马克为什么会吓成这样?因为爸爸

每天都叮嘱他注意观察放学路上看到的一切,可是他一说,爸爸就瞪大眼睛,声色俱厉地说:“别再编造奇怪的故事给我听,别把小鱼儿说成巨鲸。”

看吧,多么严肃的爸爸,他忘记了童年,也不理解童年。他只想听现实中看到的事情,不明白小孩子的可爱与可贵之处,恰恰来自他们可以轻易抵达幻想世界。马克的爸爸一张嘴就扼杀了孩子的天然本质。

《小王子》中的飞行员,也曾是天真的儿童。他说一顶帽子是令人害怕的,大人不明白。他画给大人看,“帽子”其实是一条正在消化一头大象的蟒蛇。大人劝他不要总想这个了,还是关心一下地理、历史、算术和语法。于是,他放弃了画画,后来遇到只能回答“这是一顶帽子”的大人时,他就再也不说什么蟒蛇、原始森林、星星的事情,而是说大人喜欢听的事情。儿童不能成为自己想成为的模样,只能活成大人想要的样子,这是对儿童成长规律的漠视。

如果世界只剩下枯燥与无趣的东西,生命将是一场多么乏味的旅行。希望成年人不要遗忘了天真与想象,看到孩子的可爱之处,呵护孩子的奇思妙想,让他们可以自由地长大,给这个世界带来美妙绝伦的色彩。

