

当爱被误解为物质满足

我们如何对抗“童年富裕症”？

本报记者 马晓冰 实习生 郑婷婷



本期嘉宾

潘瑞英：四川师范大学心理健康教育课程讲师、国家二级心理咨询师、国家高级教育规划师

刘晓燕：国家二级心理咨询师、眉山市优秀教师、眉山市彭山区鹏利小学专职心理教师

何普熙：三年级学生家长

吴晨曦：七年级学生

本版图片均为资料图片

面对一屋子的玩具，孩子却喊“无聊”；父母表示“我们为你准备好了一切”，孩子不解：“那我为什么还要学习？”；制定目标清单，孩子难掩不满：“爸爸妈妈，你们的爱是‘有条件的’！”

面对此情此景，家长心里不禁产生困惑：孩子现在什么都不缺，不是应该更快乐、更有动力学习才对吗？为什么却会出现“明明拥有很多，但并不快乐”的现象？

当下，一种名为“童年富裕症”的育儿现象正悄然蔓延，让许多家庭陷入情感内耗。本期，我们和一线专家、教师、家长以及孩子一起探寻“富养”的真正含义。

“童年富裕症”是什么？有这种“症状”的孩子会呈现出怎样的精神面貌？

潘瑞英 物质塞满童年，却留下心灵的“空洞”

“童年富裕症”是一种社会心理学现象，用来描述在物质丰裕环境中成长起来的孩子，因物质需求被过度满足、缺乏挫折教育和责任感培养，从而出现的心理发展失衡状态。其核心问题不在于“富裕”本身，而在于养育过程中出现的“过度满足”和“成长体验的缺失”。

这样的孩子，最明显的表现首先是内在动力的匮乏：他们很难从学习或做事本身找到乐趣和意义，而是高度依赖外部奖励，比如“考得好就买新玩具”“写完作业就能玩游戏”。一旦外部激励消失，他们的行动力也会随之减弱。

其次是情感体验的钝化、延迟满足的能力缺失。他们从外部奖励中获得的快乐常常转瞬即逝，同时，难以从一次散步、一场家庭游戏或一本好书里获得持久的满足感。因为成长路径过度“平滑”，这些孩子也很少有机会学习如何面对失败和处理负面情绪，一旦遇到稍大的困难，就容易情绪崩溃、轻易放弃，或陷入“习得性无助”。

在人际交往中，他们也常表现出自我中心倾向。由于习惯于需求被即时、优先满足，他们往往难以理解并共情他人的感受和需求，在合作与分享中表现得较为被动和困难。

刘晓燕 “童年富裕症”也是“养育失衡症”

“童年富裕症”反映的是一种主观的、失衡的养育模式，可能出现在任何家庭中。如果一个孩子在成长过程中，被过度满足物质需求，却长期缺失真诚的情感陪伴、清晰的价值引导与必要的责任锻炼，就容易成为“精神空虚者”与“心理脆弱者”。

在教育教学中，一个典型的细节是：教室里常有无人认领的铅笔、校服，失物招领处堆积如山。这背后并非单纯的粗心，而是反映了在“应有尽有”的环境中，孩子对物品缺乏责任感与归属感。

我们观察到，有许多家长虽竭力满足孩子的物质愿望，却吝于给予专注的陪伴，与孩子缺乏共同活动与情感交流，让孩子的内心生出强烈的“情感孤独感”。为弥补这种空虚，他们可能会将归属感的需求转向同伴关系，甚至以讨好、迎合的方式去换取友谊，然而内心却充满不安与疲惫。

还有一类家长，提供物质条件的同时会告诉孩子：“我们为你付出了这么多，你要用成绩来回报。”因此，孩子认为自己的价值取决于能否“回报家庭”，每次消费都伴随负罪感，便无法享受当下。这种持续的压力，极易催生焦虑障碍与强迫倾向。

长此以往，这些孩子面临患上“空心病”的风险，表现出情感麻木、目标缺失、抗挫折能力低等特征。

“满足孩子”=“对孩子好”吗？这种养育逻辑有哪些成长隐患？

吴晨曦 父母的支持和陪伴胜过任何礼物

我觉得精神上的支持和陪伴，远比单纯的物质满足重要得多。从小到大，爸爸妈妈并没有对我“有求必应”。比如，当我想要一个喜欢的物品时，妈妈会和我约定，先完成一项家务劳动，用自己的努力来换取。当我真的通过劳动得到它时，那种开心和珍惜的感觉，是直接得到礼物无法相比的。

当我遇到挫折或情绪低落时——比如考试没考好，和好朋友闹矛盾，这个时候我最需要的不是礼物，而是爸爸妈妈能坐下来，耐心听我说说心里的烦恼，给我安慰和建议。这种情感上的接纳和理解，会给我坚实的底气，让我知道无论怎样，家都是安全的港湾。

我记得有一次重要考试，第一场我发挥失常了，特别沮丧，想放弃第二场。妈妈平静地告诉我：“这一场已经过去了，它不能定义你。重要的是把接下来的考好，为你自己的努力画一个完整的句号。”这句话像定心丸一样，帮我稳住了情绪，最终第二场考得不错。我越来越觉得，这种心灵上的支持和引导，才是父母给孩子最宝贵的财富。

潘瑞英 别让一时的“爱”变成长远的“碍”

吴同学的经历恰恰印证了一个关键点：无条件的爱不等于无条件的物质满足。很多家长陷入“满足即爱”的逻辑误区，将物质给予等同于爱的表达。无论是出于补偿心理、教育焦虑，还是仅仅为了换取片刻安宁——这种方式都不可取，潜藏着多方面的成长隐患。

首先，这会直接导致孩子形成以自我为中心的思维模式与人际交往困难。当孩子的需求总是被优先、快速地满足，他们会逐渐将这种模式视为世界的默认规则，难以理解他人的需求同样重要，更难以学会等待、妥协和分享，缺乏合作精神，人际关系容易紧张。

其次，过度满足会侵蚀孩子的内在动机与意义构建能力。要什么就有什么，孩子就难以发展出对学习、探索本身的好奇与热爱。长远来看，他们可能丧失设定并追求内在目标的能力，当外部奖励不再具有吸引力时，就会陷入“为了什么而活”的虚无感，即我们所说的“空心病”。

再者，这会严重削弱孩子的延迟满足能力与心理韧性。当孩子习惯于即时获取，便难以为目标坚持努力，同时，由于缺乏应对失败和逆境的经验“免疫力”，他们在面对真实世界的挑战时，更容易感到无助、焦虑，甚至可能选择彻底逃避。

“童年富裕症”的诱因有哪些？家庭教育应该反思、注意什么？

潘瑞英 多种原因将“童年”导向精致的荒芜

从家庭角度看，“童年富裕症”常见诱因有补偿心理、教育焦虑与攀比心理：有的父母因为自己童年物质匮乏，不想让孩子吃自己吃过的苦；或者因为工作忙碌，试图通过物质弥补情感缺失；还有的担心孩子“输在起跑线上”，从而盲目提供或堆砌资源，却忽视了孩子真实的需求。

过度保护也是原因之一，有的家长舍不得孩子吃苦受挫，在孩子成长的路上一味充当“保护伞”，剥夺了其面对困难、承担责任的机会。价值观传递偏差也不容忽视，如果家长在家里谈论的都是“谁有什么”“谁多厉害”，强调的是“拥有什么”，而不是“成为谁”，就会在潜移默化中塑造孩子的功利取向。

在社会层面，消费主义文化强化物质至上的生活观；教育压力迫使家庭将大量资源投入孩子学习，挤压了本应用于情感交流、自由探索和品格培养的时间；加上短视频、游戏的即时反馈机制，让人越来越难以享受现实中需要耐心和努力才能获得的成就感，这些都进一步放大了孩子们对即时满足的依赖。

刘晓燕 请勿以“最好”之名，没收“成长剧本”

很多家长习惯于用最好的物质条件来传递情感，并感到困惑：“我辛苦挣钱给他最好的，难道错了么？”

物质固然重要，可无法替代情感连接。孩子需要通过父母专注的陪伴、情绪的共鸣与真诚地回应，来确认“我被爱着”“我的感受很重要”。若长期收不到情感反馈，孩子内心会产生深刻的孤独感，甚至陷入“存在性焦虑”，对自身价值与存在意义的迷茫，导致内心虚无、脆弱，在压力面前不堪一击。

例如，一对常年在外打工的农村父母，孩子由祖辈照看。父母与祖辈都尽力在吃穿用度上满足孩子，比如买名牌衣物、最新款手机。然而，这个孩子进入初中后，课堂上精神萎靡、沉迷手机，情绪极易崩溃，甚至出现强烈的厌学与躯体反应。当被问及原因时，孩子只说：“家里找不到人说话。”物质充裕的背后，是情感连接的断裂。

另一个普遍问题是，许多家庭过度安排孩子的生活，将大人认为“好”的路径强加给孩子，剥夺了孩子自主选择和体验的权利，导致孩子长期缺失自主感、胜任感和归属感。实践发现，不少出现焦虑、抑郁情绪的孩子都在按照父母规划的“剧本”成长，他们因“从未为自己活过”而内心空洞、意义感匮乏。

真正的“富养”是什么？如何平衡养育中的物质与精神？

潘瑞英 正确理解“富养”的四大内涵

我认为，真正的“富养”应体现在4个方面：富在体验，给孩子丰富的生活经历，家长要常带孩子接触自然，参观博物馆、美术馆等，让孩子接受艺术熏陶；富在情感，家长要学会和孩子深度交流谈心，给孩子提供稳定的陪伴、接纳与理解；富在自主，允许孩子选择、试错、承担责任，给孩子为自己的生活做主的机会；富在价值观，家庭教育中要注重传递勤劳、感恩、共情、坚韧等品质，为孩子找到榜样，在耳濡目染中树立正确的价值观。

在孩子的成长过程中，物质提供的是基础安全感，让孩子能够安心成长；精神提供的是高阶意义感，让孩子明白为何而活。二者失衡危害甚大。

只有物质，孩子容易陷入“享乐适应”的陷阱，快乐阈值越来越高，内心却可能越发空虚；只有精神口号，而缺乏基本的物质保障，也可能让孩子陷入焦虑。理想的状态是物质保障“够用即可”，“精神滋养”充分饱满，让孩子建立起不依赖于外在评价的稳定自我价值感，孕育出源于内在兴趣的持续驱动力。

刘晓燕 “富养”强调的是“爱的质量”

真正的“富养”，在于给孩子提供稳定的情感依恋、清晰的价值坐标，以及通过适当承担才能习得的责任感。这关乎爱的质量，而不仅仅是物质的数量。

据我多年的教育观察，那些真正被“富养”的孩子，身上往往带着一种源自内心的安全感与生命力。他们通常乐观而主动，自我认知清晰而稳定，知道自己要什么，也懂得坚持；在人际交往中，他们既能体贴共情，又不会为讨好别人而委屈自己；更重要的是，他们对世界保持着开放的好奇心，愿意尝试和探索。

这些孩子背后，是健康的家庭教育观念和和谐的亲子关系。父母不会说“考好了我才爱你”，也不会因为孩子犯错就收回关怀，孩子从心底知道，自己本身就值得被爱；父母对他们的关心是鼓励性质的：“这件事，你怎么看？”“如果你是你，会怎么处理？”；孩子从小就被赋予参与和选择的权利，早早树立自主意识；当孩子失败时，家里回荡的不是责备，而是“这次没做好，我们可以一起看看，下次怎么做得更好”……

父母能够“看见”孩子点滴的进步和细微的美好，并愿意真诚地表达赞赏，从而让孩子感受到：我被稳稳地爱着，也被深深地信任着。那么，这份心灵的底气，会成为孩子一生的“储蓄”。

给予孩子充分的生命滋养，家长可以采取哪些教育策略？

何普熙 让爱在反思和体验中校准

我们家的核心原则是“不匮乏，不浪费”。当孩子出现浪费行为时，我们会引导他背诵“一粥一饭，当思来之不易”，并与他讨论劳动的意义，时常提醒他珍惜的重要性。

为了平衡“满足”与“节制”，我们尝试用奖励机制代替无限供应。例如制作“奖励记录本”，将好行为转化为印章或星星，积累到一定数量才能兑换愿望。这样既能形成持续激励，也培养了孩子延迟满足和积累的习惯。

我们目前也面临一些挑战：一是执行制度的难度；二是当下的家庭教育大环境偏向“给孩子最好的”。很多像我们一样的家长，自己经历过物资短缺的年代，现在条件好了，便想给孩子最好的，这种心情非常自然，但也确实需要警惕：我们是否在无意中，剥夺了孩子体会“渴望”“努力”和“珍惜”这些重要情感的机会？

所以，我们决定以后多带孩子去农村感受，实实在在地参与农活，比如插秧、收割，让他用最直接的感受去理解“盘中餐”到底从何而来。我认为，比传递知识更重要的，是培养孩子“奋斗的意识”，让他从骨子里明白，任何值得拥有的东西，通常都需要付出相应的努力和坚持。

潘瑞英 将养育的重心放在“照亮精神”

如果出现“童年富裕症”，建议家庭逐步建立新的养育文化。家长需要从“给予者”变成“陪伴者”，减少物质补偿，增加高质量陪伴，如共读、户外活动、深度对话等。

要允许孩子“吃苦”，在日常生活中给孩子设置合理的挑战，如家务分担、自己解决难题、照顾小猫小狗等。要培养孩子的延迟满足，如通过储蓄、目标设定等方式，让孩子学会等待与坚持。家长要强调过程而非结果，表扬的时候侧重表扬孩子的努力、策略、进步，而不是仅仅盯着孩子的成绩，或获得的奖项。

家长要树立“使用”而非“拥有”的价值观，在展现自身昂扬生活态度的同时，还要向孩子示范终身学习、带孩子积极参与公益活动，从而培养孩子的感恩之心与感恩言行。

建立家庭仪式感也非常有必要，如定期举行家庭会议、和孩子一起做饭，可以增强孩子的归属感与意义感。此外，还要鼓励孩子自主决策，在安全范围内，让他们自主规划时间、选择兴趣班、思考如何度周末、制订全家出游计划等，培养孩子的自主感和对家庭事务的参与感。