每个孩子都需要被看见——读后感

武进区礼河实验学校——蒋立明

《每个孩子都需要被看见》这本书从父母与孩子的依恋关系入手，深入剖析不健康原生家庭是如何伤害孩子的，并提出了原生依恋关系的6种建立方式。作为普通读者，只要你用心去读，都能基本读懂。并且，读懂后，你的心性会变得越来越好。一本好书，一盏亮灯，它会照亮我们的智慧之眼，也会点燃我们的心灵迷宫。它会帮助我们更好地成为自己，而不是教我们成为更好的自己。因为，每个真我，本质上就是最好的。

“ 有回应，就有了光；无回应，即绝境。”看见就是回应，在亲子关系中，有回应孩子才能被看见。很多成年人在得不到期望的回应时， 情绪都有可能激烈波动，更何况是幼小的孩子。对于幼童来说，无回应之地即是绝境。在亲子关系中， 回应是一束光，可以照亮孩子的世界，并且让孩子感受到被爱，被看见，被理解。没有回应，孩子就好像在生活在迷惘的黑暗之中，在长久处于匮乏回应的状态下，慢慢放弃对回应的渴望，并且在极其有限的回应和孤独中形成一个脆弱自我。

 很多时候孩子兴高采烈地想跟我们分享一件他认为开心的事，而我们正在忙手头上的事，这时候就是体现回应的时刻了。比如孩子突然跑过来叫”妈妈，妈妈”,  我们对他说“嗯，我正在忙。”那一刻，可能孩子的分享就戛然而止了。但如果我们意识到，孩子是不是想告诉我他很高兴呢？问：“您是不是很高兴啊？”“你有什么开心的事了吗？”，可能孩子“嗯”的一下，就满足地跑开了。我们还是继续忙自己的事，孩子继续快乐着他的快乐。你是否也觉得这种场景经常在生活中再现？所以如果父母与孩子总能有精准而及时、甚至是同时的回应，那真的就是最迷人，最幸福的事情了。

父母与孩子建立牢固的原生关系，其中最简单，最有效的方式，就是借助依恋。如果你不懂孩子， 你就没办法忍耐他；你看不见孩子的内心，你也就无法忍耐让你崩溃的琐的事。本书提到了建立原生依恋关系的6种形式如下。

**一、感官上的亲近。**在婴儿时期，人类就产生了亲近身体的渴望，这种渴望并不会因为时间的推移而弱化或者消失。相反，一个不够成熟的的人，反而会比过去更依赖这种依恋模式。以同伴为导向的孩子，就会很喜欢和同伴腻在一起，一起聊天，一起玩耍，保持着空间上的接触。父母和孩子的亲近，会给孩子十分的安全感。

**二、追求共性。**孩子小的时候，通常在学步期，就会通过模仿，作出和依恋对象一样的行为或表情。当他认同某人或者某物，可能是父母、英雄、角色、国家、运动员、明星、某个想法甚至是某部作品。越独立的人， 这种认同感就会越强。对同伴导向的孩子来说，他们会模仿同伴的走路方式、讲话方式、学好习惯、肢体语言、穿衣打扮甚至其他行为举止。父母在原生家庭中的角色和表现，孩子在成长中都会不经意的模仿和重复。

**三、占有和保持忠诚。**在正常发展的情况下，这种方式也是出现在学步期。亲近一个人，就会在心里认定这个人是“自己的”。蹒跚学步的孩子有了依恋情感后， 会把依恋的人或物当成属于自己的东西，可能是妈妈、爸、泰迪熊或者自己的爱心玩偶。这就是占有。占有背后紧跟着的，就是保持忠诚，也就是忠诚于自己的依恋对象。同伴导向的孩子受依恋本能的驱使，会为同伴保守秘密，支持和听从对方的任何决定，所以对于同伴导向特别严重的孩子，要谨防对同伴和自己的圈子所呈现的“骇人”的忠诚并加以引导。

**四、寻求重要性。**这种形式，就是努力让自己在对方心中变得重要。人类的天性决定我们都想和自己在乎的人保持亲密，想成为对方心中重要的那个人，认为这样能让亲密关系变得越来越更加牢固。但我们说的“老好人”，就是那些喜欢别人认可的人，即使那个人在很多人看来，是非常讨厌的，值得关注的是这种依恋方式之下，孩子会变得很脆弱，很容易受伤。所以父母对孩子是无私的爱，通常父母是不会利用孩子对重要性的渴望，而去伤害自己的孩子。

**五、付出情感。**付出情感，就是付出温暖，付出爱和关切。对于情感强烈但又容易受伤的学龄前儿童而言，他们对情感的亲密程度有着很强烈的渴求。通过付出建立起依恋关系的孩子，通常会很依赖自己的依恋对象。以父母为导向的依恋，也就是如果孩子的依恋对象是父母，自然是很好的。父母的爱是孩子依恋的终极法宝，能给他们的心灵带来最强的力量和安慰，在依赖的同时，也能忍受跟父母分离，不会影响亲子关系的亲密程度。

1. **渴望被理解。**最深层的亲密感，是让对方理解自己。这种方式更多是在孩子入学后表现出来。以父母为导向的孩子，为了维护和父母的亲密关系，会主动和父母诉说自己的心事。而同伴导向的孩子，很多时候为了“保护自己”会选择性地隐藏自己的脆弱，不愿意和别人分享自己的心事。他们之间的秘密分享，更多的是说其他人的“八卦”。也就是说，孩子们同伴之间的心理亲密，在同伴导向的孩子之间是看不到的。很多成年人在婚姻中也会体现出这一点，即使同处一室，也不愿意和最爱的人分享内心的不安和忧虑。

你注视着孩子，孩子也在注视着你，当你被孩子看见时，作为父母的自己也看见了自己。原每个孩子在成长的路上，被爱包围，被岁月温柔对待。

  二0二三年六月十六日