《每个孩子都需要被看见》读后感

礼河实验学校 高小燕

一双温暖的大手牵着细嫩的小手，我不仅被书名《每个孩子都需要被看见》吸引，更为书封的大手牵小手所打动。

“棍棒底下出孝子。”是我们的父母一直秉持的教育理念，他们认定严厉的家庭教育会培养出优秀的孩子。对此我不太认同。当下，教育越来越受到广泛的关注，随着教育心理学研究的深入，以及教育者们的调查和探究，发现严厉的家庭教育只是在表观上压制了孩子出现的问题，并不能从根本上解决。教育者们认为，要解决孩子出现的叛逆和厌烦父母等问题，首先要解决的是父母与孩子之间的亲密关系。

　　加拿大著名儿童发展心理学家戈登·诺伊费尔德在《每个孩子都需要被看见》中强调依恋关系是一切社交关系运转的基础！依恋是一种引力，吸引着两个个体互相靠近，彼此吸附。这种引力就像地心引力，肉眼看不见，却维系着我们的生存。我们想要管教孩子，必须先与孩子建立牢固的原生依恋关系。

　　一、孩子与我们建立原生依恋关系的六种形式。

　　1.感官上的亲近。我们通过亲吻、抚摸、拥抱等嗅觉、视觉、听觉和触觉各种方式，竭尽所能地亲近孩子的身体，建立感官上的亲近。

　　2.追求共性。孩子会模仿我们的言语动作和喜好习惯。有的小朋友甚至连穿衣打扮和肢体语言都学得似模似样。

　　3.占有和保持忠诚。妈妈们一定会有这样的经历，当出差回来的丈夫拥抱自己时，学步期的孩子一定会推开那个人，大声喊道："这是我妈妈，你走开。”这就是因为孩子把依恋的人当成只属于自己的东西。

　　4.寻找重要性。孩子会期待自己在父母心中排在第一位！这就是许多父母能够用“你再不吃饭，我就不喜欢你了”管教孩子的原因。可是这种威胁孩子的语言是作者不提倡的。

　　5.付出情感。孩子的依恋对象是父母的话，他们也会对父母付出爱与温暖，关心和体贴。

　　6.渴望被理解。这是世界上最罕见最珍贵的依恋方式。如果孩子们觉得不被父母理解，就会寻求同伴导向了。这也是为什么许多孩子到了青春期不再与父母说心里话的原因了。

　　二、处理关系，而不是问题。

　　当孩子犯错时时，父母要永远把亲子关系放在第一位！当亲子关系紧张时，不要急于批评和纠正孩子，而是先保护好孩子的依恋情感。因为父母丧失了“天生的教养权威”！在没有形成亲密关系的前提下，就对孩子发号施令，基本就等于自讨没趣，自取其辱。

　　你没亲自带过孩子或者养而不教，孩子无法跟你产生情感链接，又怎么会听你的呢。这一点我深有体会。我家孩子三岁时，丈夫去外地进修一年。当他回来时，每每纠正孩子时就会遭到拒绝。有时候，他还想动手教训孩子，可孩子并不会因此就范甚至也会还手。

　　所以当孩子不听话时，而亲子关系紧张，我们要暂时放下管教，先修复依恋关系。

　　三，警惕角色缺位，导向错位。

在孩子处于婴儿期，我们会不由自主地亲近这些可爱的小生命。我们会毅然决然，毫无保留地付出。我们心甘情愿地抱着，哄着柔软的小身体，毫无怨言地擦洗小屁股。我们尽自己最大地努力照顾和呵护着孩子。可是当孩子慢慢地长大，我们也渐渐地不那么耐心了。因为孩子开始有自己小小的心思，却无法判断行动上的安全与否，我们对他们的限制也越来越多。如果我们不耐心地维持彼此的依恋关系，不管不顾而批评责骂。孩子就会迷失，就会疏离，与我们渐行渐远。而一旦孩子感觉父母无法主导自己时，就会自动依赖其他关系，转为同伴导向。

亲子依赖是天生的，新生婴儿无条件地信任和依赖父母，哇哇要奶和伸手要抱抱都是亲子依赖的体现。随着孩子成长，天生的亲子依赖逐渐减弱，这就需要父母及时觉察并看见孩子的内心需求。当父母关心不足或方法失当时，孩子的内心需求得不到满足，就会导致亲子关系破裂。未成年孩子的心智尚不成熟，需要有旗帜和导向指明方向，亲子关系良好时，起到旗帜和导向作用的是父母，亲子关系破裂时，孩子就会把目光聚焦到同伴身上，由此同伴导向产生，同伴导向更是加剧了亲子关系的恶化，这也是问题儿童和青少年叛逆日益增多的原因。

孩子其实就是[家长](https://www.wenzhangba.com/zhuanti/jiachang/)的[一面](https://www.wenzhangba.com/zhuanti/yimian/)镜子一个问题，孩子背后通常会有一个问题，家庭。每[一个孩子](https://www.wenzhangba.com/huati/haizi/)都需要被看到孩子的每个[行为](https://www.wenzhangba.com/zhuanti/xingwei/)背后都有[正面](https://www.wenzhangba.com/zhuanti/zhengmian/)的[动机](https://www.wenzhangba.com/zhuanti/dongji/)，如果做父母不能够看到[父亲](https://www.wenzhangba.com/huati/fuqin/)子[关系](https://www.wenzhangba.com/zhuanti/guanxi/)就会[出现](https://www.wenzhangba.com/zhuanti/chuxian/)大问题。

　　我们几乎所有的家长都没有真正[感受](https://www.wenzhangba.com/zhuanti/ganshou/)孩子[内心](https://www.wenzhangba.com/huati/naxin/)的感受，看见孩子[深沉](https://www.wenzhangba.com/zhuanti/shenchen/)的[渴望](https://www.wenzhangba.com/zhuanti/kewang/)，其实每[个人](https://www.wenzhangba.com/zhuanti/geren/)都不是[孤岛](https://www.wenzhangba.com/zhuanti/gudao_2/)，需要被看见被[连接](https://www.wenzhangba.com/zhuanti/lianjie_2/)，尤其是孩子。

[情绪](https://www.wenzhangba.com/huati/qingxu/)是人最[真实](https://www.wenzhangba.com/huati/zhenshi/)的[心灵](https://www.wenzhangba.com/huati/xinling/)窗口，当孩子出现[烦躁](https://www.wenzhangba.com/zhuanti/fanzao/)[沮丧](https://www.wenzhangba.com/huati/jusang/)[挫败](https://www.wenzhangba.com/zhuanti/cuobai/)的情绪，是其实是在[传递](https://www.wenzhangba.com/zhuanti/chuandi/)一个[心情](https://www.wenzhangba.com/xinqingsuibi/)，我[感觉](https://www.wenzhangba.com/huati/ganjue/)[自己](https://www.wenzhangba.com/huati/ziji/)不被[认可](https://www.wenzhangba.com/zhuanti/renke/)，没[有价值](https://www.wenzhangba.com/huati/jiazhi/)。

　　我们大多数那父母都认为我的孩子我还能不[了解](https://www.wenzhangba.com/zhuanti/liaojie/)，但[事实](https://www.wenzhangba.com/zhuanti/shishi/)是几乎所有的父母都未曾真正感受孩子的内心，看见孩子深沉的渴望。每个孩子都渴望被看见，只要你愿意用[不平](https://www.wenzhangba.com/zhuanti/buping/)胖的[眼光](https://www.wenzhangba.com/zhuanti/yanguang/)，带着更多的[包容](https://www.wenzhangba.com/zhuanti/baorong/)和正向的[关注](https://www.wenzhangba.com/zhuanti/guanzhu/)，每个孩子都愿意去[表现](https://www.wenzhangba.com/zhuanti/biaoxian/)出他最好的那面给你看。

　　被看见是[生命](https://www.wenzhangba.com/huati/shengming/)最[本能](https://www.wenzhangba.com/zhuanti/bennen/)的渴望，哪怕是出生的因，如果没有被看见无法生存，对于他的[生理](https://www.wenzhangba.com/zhuanti/shengli/)[需求](https://www.wenzhangba.com/zhuanti/xuqiu/)，[心理](https://www.wenzhangba.com/huati/xinli/)需求[给予](https://www.wenzhangba.com/zhuanti/geiyu/)的[反应](https://www.wenzhangba.com/zhuanti/fanying/)越多，他将[成长](https://www.wenzhangba.com/huati/chengchang/)的越[健康](https://www.wenzhangba.com/huati/jiankang/)。

为人父母，就要承担责任。我们要担当起建立和维护依恋情感的责任，先处理关系，再处理问题。在关系中看到孩子，才能看到自己。我昨晚跟老公说，比起孩子学好一个特长或者考一个好大学，我更看重的是，无论何时，他都与我有话说，分享心情。所以，维护和巩固原生依恋关系是我坚持的目标。

养育孩子是一个漫长的过程，父母与孩子之间需要的是依赖关系，不是服从关系，更不是对峙关系。《每个孩子都需要被看见》向父母表明，在与孩子交流中，孩子内心的需求要及时被看见，及时予以满足，才能维护好亲子依赖关系，不让同伴导向夺走父母对孩子的教养权。父母[与孩子](https://www.wenzhangba.com/huati/nvhai/)关系是家庭教育中[根本](https://www.wenzhangba.com/zhuanti/genben/)的[东西](https://www.wenzhangba.com/zhuanti/dongxi/)，而在[融洽](https://www.wenzhangba.com/zhuanti/rongqia/)的关系中不断[回应](https://www.wenzhangba.com/zhuanti/huiying/)孩子，孩子还[才能](https://www.wenzhangba.com/zhuanti/cainen/)在[成年](https://www.wenzhangba.com/zhuanti/chengnian/)时[形成](https://www.wenzhangba.com/zhuanti/xingcheng_3/)一个[健全](https://www.wenzhangba.com/zhuanti/jianquan/)的自我。