《每个孩子都需要被看见》读书心得  
礼河实验学校 朱玉忠

在读《每个孩子都需要被看见》这本书的时候，我想到现在许多的家长被孩子各种各样的行为问题弄得焦虑不堪:我的孩子又不写作业了怎么办?我这个问题强调了一百遍了，他就是不改怎么办?还没等我张嘴呢，她就不想和我说话了，怎么办….于是，家长们就会“求医问道”，寻求各种家庭教育的方法，试图去解决这些问题。但是我们往往会发现这样的做法是徒劳的，于是家长就会更

加焦虑。所以，这到底是怎么一回事呢?

这本书一直在传达的一个道理就是:行为问题的背后，几乎都是关系的问题。父母和孩子一旦关系出了问题，孩子的行为得不到有效的回应，内心不被看见，就很容易出现对抗和拒绝父母的行为。也就是说，之所以会出现孩子不好管、父母教不好得现象，不是因为父母缺乏爱和教养技巧，而是父母忽略了最重要的一点-----关系。  
 其实，当我们不断询问“怎么办”“如何做”的时候，本质上就是将问题置于一个无法解决的位置。也就是你始终都在选择，始终都在焦虑，始终都不知道未来下一步会怎么做，或即将得到什么样的结果。而这种亲子教育关系也会让你非常紧张，你会不明白自己下一步究竟应该如何，才能达到你想要的结果。  
 孩子成绩不佳是令许多家长头疼不已的，于是家长费劲心思给孩子找好老师，报各种精品课程，企图让孩子把成绩提上来。但是结果往往是孩子不愿去上，或者听了也没有效果。作者在书中强调,孩子的成绩不佳，和亲子关系的状况是密不可分的。一个孩子成绩好不好，或许跟他聪明与否有关系，聪明的孩子会使用捷径，但终归是取决于他有没有足够的兴趣，念头有没有放在学习上。  
 对于孩子得学习成绩，依恋关系起到了很多作用。比如，当我们跟孩子之间互动良好的时候，父母是否爱学习，父母到底喜欢拿着手机还是拿着书本，多多少少也决定了孩子究竟要如何去探知世界。如果孩子对学习失去兴趣，大部分情况下，是因为父母给孩子铺垫的是“学习是你必须完成的事，而家长就做好交学费就可以了”，这就像是交易一样，你完成你的，我完成我的，然后我们“组建”一个家庭。

依恋关系最重要的一点就是告诉我们，一个孩子成绩不佳，是因为他没有足够的心思放在学习上。那放在哪里了?放在和父母的对抗上了。当家长铺垫完学习是孩子的责任之后，孩子会觉得家长是在用这件事和他产生分离。也就是说，之前爸爸妈妈那么爱我、喜欢我，但是一提到学习，爸爸妈妈就跟我生气，所以在孩子眼里，学习就成了我们家如临大敌的东西了。  
 这里想到了学生和老师的关系。我们会发现，学生会因为特别喜欢某个老师，而特别喜欢这个老师所教的学科，成绩也很好;也会有因为他讨厌跟自己不喜欢的老师学东西而放弃去学这个学科的现象。是孩子真的不在乎学习吗?而是因为这层关系没有使得他愿意往这个方向去踏出那一步罢了。所以，当关系摆在我们面前的时候，所有的问题都变得简单了。

亲子关系大于一切，当孩子出现我们无法用“术”解决的问题时，我们需要透过现象看到孩子行为问题背后的“道”--亲子关系。放下让自己感到痛苦的部分，正确地去面对已经发生的错误，而选择更加爱对方、接纳对方，和孩子产生更好的共鸣、更良好的状态。在关系中准确而及时地回应孩子，当孩子被看见时，父母也看见了自己。

所以本书反反复复告诉我们亲子关系的重要性以及如何培养亲子关系。当孩子还对我们还有依赖亲近感时，“身为父母，我们要做一个灵魂的捕捉者，不仅要看到孩子说出来的需求，还要学会去理解孩子内心的真是需求。”“友好地建立关系”;“等孩子再大一点，开始不愿意和我们接触时”，我们要“友好地拉近距离”。  
 本书认为亲密关系是父母教养权威和影响力的来源，也是孩子上进的动力。父母要看见孩子，看见孩子的需要，持续投入无条件的爱，为孩子建立牢固的安全基地，让父母与孩子之间永远保持联结，从而让孩子能够发自内心地亲近父母、愿意听从父母的管教，消除隔阂的心门心墙，消除代际鸿沟，建立起安全稳固的依恋关系。这样才能让孩子真正成熟独立，成为更好的自己，同时父母也成为更好的自己。

本书还是一道心灵鸡汤，抚慰鼓励在育儿中心有所累、行有所怠的父母打起精神，好好地经营亲子关系。孩子爱玩的天性，遇上父母所思考的学业的、社会化的压力，每个父母都有抓狂的时刻，也有被孩子疏远、抱怨、讨厌、反抗的经历，“父母需要一边无穷无尽、不求汇报地付出爱，一边耐心地观察进展，期待明天会更好。即便眼前的处境让人束手无策，也不能放弃这块阵地，只要我们一直敞开怀抱，再任性的孩子终究会成重新回到身边。”事实告诉我们，“随着孩子实现了真正的独立成熟，他们的逆反心理会慢慢消失”。但是“如果你不懂孩子，你就没办法忍耐他。”“你看不见孩子的内心，你也就无法忍耐各种让你崩溃的琐事。”所以“父母必须认识到:父母的爱是无条件的，它就在那里，和孩子的的表现是‘好’还是‘坏’无关。孩子可以发脾气、任性、抱怨、不听话或者粗鲁,但父母却要让孩子感觉到自己是一直被爱的。父母必须掌握一种方法，既可以告诉孩子什么是不好的行为，又让孩子依然能感受到爱，要让孩子敢于在家长面前表现自己的不安和最讨人厌的性格，同时又不会失去父母无条件的爱。”  
 本书也是育儿路上的灯塔，它告诉我们“很多时候，教养问题的形成都是父母大着急导致的，他们没有耐心去观察孩子，看不见孩子的需求，给孩子提供了很多孩子不需要的动心。这比什么都不给更糟糕。”“耐心与洞察力是最基本的教养方法”，“爱的本能一一微笑、点头、睁大眼睛说话和轻声细语”。耐心与洞察力让我们“看见孩子，看见孩子的需求”，爱的本能让我们满足孩子的依恋需求，以此建立安全稳固的依恋关系。依恋关系安全稳固了，孩子才会有多余的精力去勇敢探索未知世界;依恋关系安全稳固了，孩子才能体验脆弱感、无力感，才能自由地释放自己感情，而丰富的情感世界，是孩子完整人生的重要组成部分;依恋关系安全稳固了，孩子才能发展出健康的自尊，其关键就是自信和自我价值;依恋关系安全稳固了，孩子才能有精力发展自己的个性，开始自己的独立意识之旅,最终走向真正的成熟。  
 终究明白了学业只是孩子人生的一部分，亲子关系、健全独立的人格才是家长应该努力追求的。