# **《每个孩子都需要被看见》读书小记**

**礼河实验学校 吕广宇**

我在忏悔中开启了阅读，因为最近总是在记流水账，原因是没有读书，缺少了源头活水。今晚老公值班，一个人在家，终于可以晚睡会儿，坐在床上看会书。静谧的夜与书拥抱，内心得到了深深的满足。

今天开启一本新书的阅读，《每个孩子都需要被看见》，这是一本和心理学相关的书籍，书中的内容精彩不断。今天刚刚读完第一章，却被以下几段话深深吸引。

“每个人都不是孤岛，需要被看见，被连接，尤其是孩子。只有被看见，沟通才成为可能。” 每个人都需要被看见，其实就是需要被关注，这应该是最深层的心理渴望。每个人都需要和其他人发生连接，这样才能被对方关注，沟通才可能有效。为何现在很多家长对孩子是失控状态呢？应该是亲子关系出现了问题。

“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。” 这段话揭示了孩子叛逆的原因。孩子孩子需要家长的关注，需要家长的回应。而家长只会一味地批评和限制孩子，物极必反。于是孩子越来越不相信亲子关系，而是信任同伴关系。于是叛逆，惹是生非，家长也是爱莫能助。

依恋关系就是孩子与父母之间的心理脐带，这种关系如果不被看见，所有的爱都无法有效地传达。依恋关系是看见的前提，只有在依恋中，孩子才会被看见。

亲子关系不仅会受到各种干扰，还会遭到其他关系的破坏。孩子有可能会对其他人产生依恋，影响亲子关系，进而损害原生关系。