**看见孩子，反思自己**

礼河实验学校 张凌

读完《每个孩子都需要被看见》后，对自己的教育方式进行了反思。是孩子从根本上改变了我，对孩子的教育有一个从收到放的过程。

我儿子今年17岁，回顾他10多年的成长历程，我曾经对孩子要求很严厉甚至很苛刻，是孩子从根本上改变了我，我对孩子的教育有一个从收到放的过程。其间，有两件事让我从根本上动摇了原来的教育观念。第一件事发生在儿子上小学二年级的冬天，当时，他还不足8岁。那天，外面下起了纷纷扬扬的大雪，雪景很美。我想利用这个机会引导孩子写一篇《下雪了》的日记，就把他领到阳台上，让他仔细观察，把看到的景色讲出来，我再帮助他补充一些。然后，我引导孩子说：“雪景这么美，咱们写一篇下雪的日记吧?”可孩子却坚决不同意，说：“老师没有布置，我不写。”我好言相劝，他还是坚持回答两个字：“不写”。我权威受挫，非常恼火。一把把他拉到客厅，扬起手照他的屁股上连打数下，每打一下，追问一句：“写不?”越打越气，和孩子较上了劲，几乎不知道怎么停下来。无论我怎么打，他只有一个回答：“不写!就不写!”我打得越重，他越不屈服。最后，还是我不得不先停了手，选择了妥协。因为我发现，在教育孩子的问题上，我已经黔驴技穷，无法左右孩子的意志。

意外的是，孩子挨打后，一言不发地走到书桌前坐下，边哭边写。这篇日记，没有写下雪，而是对我做法的“声讨”。孩子年龄还小，很多字还不会写，这篇拼音夹杂着汉字的“声讨书”的开头是：很多父母认为，打是亲、骂是爱，父母打骂孩子是为孩子好，但我们不需要这么多的“爱”!如果爸爸妈妈分开，我选择跟爸爸，不跟妈妈!看到这些，我很震惊。一方面，我惊讶一个不到8岁的孩子内心竟然会有这样的想法，另一方面，我意识到，我对孩子的教育方式，在不自觉地重复我母亲的方式，如果不加以改变，就会让孩子重复我当年经受的痛苦。是孩子从根本上改变了我，对孩子的教育有一个从收到放的过程。

父母的生活方式、思维方式、教养方式，这些因素对一个人个性发展的影响难以估量。

说一点我的成长经历，你就会明白我的担忧了。我兄妹3个，我是最大的。小时候，我的母亲很爱我，但她教育我的方式是非打即骂，打得很重，骂得很凶，这种教育方式给我造成了严重的心理创伤，我甚至为此离家出走过，多次有过自杀的念头。多年之后，仍对母亲充满怨恨，无法释怀，更无法与母亲有身体的亲近。我用了很多年，通过各种途径去修复这段创伤，修复与母亲的关系，但过程非常艰辛。和儿子的冲突让我意识到，我如果再继续重复和母亲一样的“爱”的模式，带给儿子的，同样将会是痛苦和伤害。

我们的思维模式、情感模式、行为模式，很多时候就是这样从原生家庭学得的。可以说，父母怎样对待我们，我们很容易不自觉地以同样的方式对待我们的孩子。正确的教养方式和有缺陷的教养方式，就会这样一代一代传下去，用一个心理学术语，就是“强迫性重复”。我们在家庭中经历的痛苦与快乐，都可以构成“强迫性重复”，但痛苦给我们的印记更深。后来，我做心理咨询中也发现，许多虐童事件的施害一方，本人在年幼时大多有过受虐的经历。就是这样，别人用在我们身上的，我们会习得，然后用在别人身上。所以，那一次打完儿子后，我很内疚。我就问儿子：“你希望妈妈以后怎么做?”儿子还是用拼音夹着汉字的形式，写了这样的话：“妈妈，我希望你以后永远不要再打我。”我痛下决心，决定重新审视自己与孩子的关系，反思应该怎样成为一个爱孩子更要会爱的母亲。后来，我小心地把那张纸条贴在卧室的门上，让它时刻提醒我，鞭策我，不要重蹈覆辙，让孩子重复我曾经经历的痛苦。从那以后，我再也没有打过孩子。

我们都需要对自己的教育理念、教育方法多一些反思，并主动地加以改变，从而超越上一代人和我们自身的局限。

其实，回想起来，我之所以选择心理学这个专业进行研究，并对家庭教育问题高度关注?这实际上也是源于我个人特殊的生活经历，让我有更强的成长动力。

心理创伤变成情结，情结意味着心理能量的不断投注，最后固定化，这也是很多人难以从心理创伤中恢复过来的主要原因。学习心理学最大的好处是可以助人、自助，通过不断学习与反思，在对自己与上一代的关系、与下一代的关系进行梳理的过程中，我慢慢变成了一个更加智慧的人，更加会爱的母亲。我很希望通过自己所学，帮到更多与我一样在孩子的教育问题上“摸着石头过河”、有着诸多困惑的父母和他们的孩子。

中止那些给我们带来伤害的“强迫性重复”，这不仅仅是我一个人要面对的问题，在做心理咨询中，我碰到过很多这样的案例，很多父母都要面对这一个样难题：我们都在无意识地传递着上一代人带给我们的错误的、有缺陷的教养方式，我们都需要对自己的教育理念、教育方法多一些觉察，并主动地加以改变，从而超越上一代人和我们自身的局限。

我们要时时警醒，家庭会伤人，爱也会。我们的爱要让孩子舒服而不是让他们感到压抑、感到窒息，甚至想要逃离、想要自伤、想要伤人。我们决不能以爱子之名，行害子之实。爱的有无，爱还是害，取决于被爱者，而不是施爱者。给孩子所需要的爱，而不是我们自以为是的爱，才是真正爱孩子。

很多时候，我们给孩子的“爱”其实让孩子感到压抑和窒息。

还有一件事，是孩子读初二时，那年他14岁。初中阶段的孩子，面临的各方面压力都比较大，但他们不再像童年时代那样，对父母无话不谈，他们开始有了独立思考的习惯，并把许多想法藏在心里，不轻易向父母诉说。儿子就是这样一个喜怒不形于色的人。有一天晚上，他的举动有些反常，放学回到家不是接着写作业，而是闷不做声躺在床上，过了一会儿竟抽泣了起来，我能感受到他在极力克制自己。我赶忙问孩子发生什么事了，孩子哭着说：“如果不是为了你们俩，我都不想活了。”“不想活了”，这样的话从一个14岁孩子口中说出，这让我大脑中一片空白，我不知道孩子正在经历着什么，更不知道该怎样帮助他。但母子连心，看到孩子这么痛苦，我也忍不住在一旁陪着流泪。后来，我和老公分别与儿子谈心，才知道是多个因素叠加起来的心理压力让儿子不堪重负。比如，他对学校的教育方式有些反感，产生了厌学情绪;他学习压力很大，产生了自己难以排解的焦虑;还有我母亲的因素。我母亲从我儿子一出生就一直在我家帮助照顾孩子。老人很爱孩子，对外孙的生活照顾得无微不至，但她没有受过教育，不太懂得尊重孩子的隐私，常常偷瞟孩子在屋里干什么，翻看孩子的东西，孩子对此十分反感。孩子说：“我姥姥特像克格勃，妈妈，能不能让姥姥去别的亲戚家住一段啊。”

正是这样一个契机，让我一下子明白，我们平时给孩子的所谓的“爱”并不一定真的让孩子感受到了幸福，很多时候，我们的爱让孩子感到的是压抑和窒息。

遗憾的是，现在能够主动体察孩子内心的父母很少了。

儿子的那句“不想活了”，是孩子向我们发出的求救信号，让我们意识到问题的严重性，体察到孩子正在经历着多重压力的煎熬和严重的心理危机。我和孩子的父亲总结了一下，在各种压力中，最主要的压力是学习压力，我们要首先想办法帮他减轻这方面的压力。首先改变的是家长的“成才焦虑”，调低对孩子的期望值。我们告诉自己，这个世界上成才的路有很多，并非只有学习成绩拔尖的孩子才能成功，并非只有读名校才算成才。而且，条条大路通罗马，成功的概念没必要那么狭隘单一，我们需要拓宽自己的视野，站得更高，才能看得更远。人生短暂，孩子的健康幸福比社会所定义的成功更重要，孩子的成人比成才更重要。其实，“成才焦虑”不仅是我们的困惑，它也在影响着一代又一代的父母，很多父母都在心里对自己说一句话：在激烈的竞争中，我们的孩子不能输!

我们都知道，现在学生活得特别累，他们除了要完成学校的作业，还要上父母给他们报的各种辅导班。他们很忙，几乎没有空闲时间去娱乐，甚至难有足够的休息和睡眠。这样的辅导班，孩子有多少兴趣呢?学习效率如何呢?父母似乎并没有想，他们只是觉得，报了班，自己就尽力了、心安了。

很多为人父母者也许没有意识到，报辅导班只是缓解了父母自己的焦虑感，而未必真的能帮到孩子。当孩子的学习成绩稍有退步或起伏，父母就很难接受，殊不知，这正是我们的“育儿焦虑”、“成才焦虑”在作怪。

我想告诉家长们的是，目前的教育体制是一种批量培养的模式，而每个孩子都有自己的特殊性，我们也要理性地看到这一点。所以，作为父母，要保持对目前教育体制和社会主流价值观的清醒认识，要对自己的从众心理有所觉察，要对社会的主流价值取向进行理性分析，并有所取舍，要避免完全被社会、被他人的价值取向牵着走。要能够跳出社会的框架去看自己和孩子，学会处理自己的育儿焦虑。避免生孩无意识、养孩无意识。

父母们把一个社会主流价值模式强加到孩子身上，似乎唯有学习这一件事是通往成功的，只有学习好了，才算成才。这样一个模式像枷锁一样生硬地套在孩子身上，造成了孩子日复一日的疲劳，也让他们背负着难以承受的压力和焦虑。

孩子的负面情绪越积越多，又没有学会用无害化的方式进行宣泄和处理，时间久了，孩子变得脾气暴躁，一点小事就可能让他反应过激。因为，巨大的压力和内心冲突让孩子的内心像一个一点就着、随时有可能爆炸的火药桶，随时有可能使自己和身边的人陷入危险的境地。

父母盲目地随大流，孩子就会活得很冲突，很压抑，甚至很无助，很愤怒。负面情绪不能得到及时释放，积累到一定程度，就会爆发，甚至出现恶性事件。周口高三学生雇凶杀父杀姐的悲剧就是这样一个彻头彻尾的爱的悲剧，这悲剧本可避免。孩子其实之前在qq空间里发出过一些求救信号，只是未能引起注意，更没有人能够读懂，给予及时的疏导和引领。惨剧就这样在不知不觉中酿成。

一些父母不太会体察孩子的内心需要，不懂得尊重孩子的独特性和独立性，被社会的主流价值观牵着鼻子走，甚至有些父母对那些虚幻目标的追逐已经陷入疯狂的、非理性的境地。望子成龙的心，每个父母都有，这无可厚非。关键是，父母们能不能站在一定的高度去觉察到自己的行为给孩子造成的影响，避免爱孩子变质为害孩子，甚至为孩子所害。

说句调侃的话，我们不仅要“感谢室友的不杀之恩”，甚至也要“感谢孩子的不杀之恩”。看似轻松的调侃中，其实蕴含着复杂的人生况味。我真希望这样的悲剧不再重演，更希望这真实的荒谬足以让天下为人父母者，慎为人父，慎为人母，学会反思，不断调整，在孩子的教育问题上能够“三思而后行”。