

家
校
互
动
系
列

亲

QIAN

子

ZI

沟

GOU

通

TONG

刘翔平 主编



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

亲 子 沟 通

QIAN

ZI

GOU

TONG

刘翔平 主编

家
校
互
动
系
列



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

亲子沟通 / 刘翔平主编. —北京: 北京师范大学出版社, 2016. 12

ISBN 978-7-303-21012-1

I. ①亲… II. ①刘… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 172993 号

营 销 中 心 电 话 010-58802755 58800035
北 师 大 出 版 社 职 业 教 育 分 社 网 http://zjfs.bnup.com
电 子 信 箱 zhijiao@bnup.com

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com
北京市海淀区新街口外大街 19 号
邮政编码: 100875

印 刷: 北京东方圣雅印刷有限公司
经 销: 全国新华书店
开 本: 787 mm×1092 mm 1/16
印 张: 7.75
字 数: 135 千字
版 次: 2016 年 12 月第 1 版
印 次: 2016 年 12 月第 1 次印刷
定 价: 18.00 元

策划编辑: 周雪梅	责任编辑: 齐 琳 乔 会
美术编辑: 高 霞	装帧设计: 高 霞
责任校对: 陈 民	责任印制: 陈 涛

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58808284

本书是《师生沟通》一书的姊妹篇。2013年，我承担了我院前院长许燕教授主持的国家科技支撑计划课题“基于学校—家庭一体化的纵向心理健康教育 and 心理疏导的应用示范研究”(课题编号 2012BAI36B03)，本人承担的子课题是家校一体化的干预部分，我们开始在不同的中学和小学对教师和家长进行了多轮的培训，我们的理念是1+1的效果大于2。我们设计了针对家长和教师的内容协调一致的培训，相信同一时空中对教师和家长进行关系和沟通技能的训练，一定能帮助改变学生的心态，促进学生心理健康的发展。只改变教师或家长一方，效果远不如改变双方。

本书为这一干预的培训教材和成果。培训中我们感觉到了家长对改善亲子关系和沟通质量的渴望与重视，对教育孩子的重视。每次培训，家长座无虚席，不少家长提前来到教室，详细地做笔记，积极参加培训的实践与活动，参与角色扮演。其态度甚至比教师更加努力和积极。

通过培训，我们也发现了个别家长根深蒂固的表达习惯，与教师一样，家长大多特别不习惯表达对孩子的关注与陪伴，而更多地是把自己扮演成一个高高在上的成年人，或者一个全能全知的解决问题者来回应孩子。比如，某一个孩子对家长说：“小刚又给我起外号了，我跟老师说，他不管，还说就我事多。”本来孩子表达的是关注与陪伴的需要，并不需要家长来帮助自己解决问题，只要家长理解并同情自己的处境就行了，可是，家长往往过度反应并迫切希望解决问题。家长常见的回答是：“是吗？妈妈找老师去，这个老师太不负责任了。”或者说：“孩子，没有关系，你也给他起一个外号不就行了。”“起就起吧，反正也不是真的，他叫你猪，你也不是猪。只能说明他是一个野蛮人。”也有的家长回应说：“真的吗？爸爸明天去学校找小刚，教训一下他。看他还敢不！”“我就给小刚家长打电话。都是他父母缺少教养。”这些占据主导的回应，不仅不能满足孩子的心理需要，而且严重妨碍了亲子关系与沟通的质量，使孩子感觉与

父母疏远，觉得父母并没有理解和感应自己。难怪现代中国家庭中孩子经常回家后直接走进自己的房间，很少与父母沟通学校的事情。

面对这类的问题，父母应当如何回应？父母如何区分孩子沟通的动机？如何区分信息的类型？孩子表达的是求助的信息还是关系的信息？如何针对不同的心理需要进行不同的回应？如何划分沟通的类型和识别不良沟通方式？如何带着尊重与同情批评或表扬孩子？如何通过兼顾对方的方式解决冲突？这些问题在本书中都能找到答案。

作为技能的培训教材，本书以大量案例的方式来分析与介绍正确的沟通方法。透过这些技能，我们秉持的教育理念是尊重与共情孩子。教育孩子的最高境界是润物于无声。其实，孩子成长中最需要的往往不是解决问题的办法，因为办法无穷尽，没有最好，只有最适合。而且孩子自己体验和找到的办法才最为有效。孩子最需要的是家长陪伴和理解，是家长表达自己积极的爱和情感，是来自家长的心灵的安慰和支持。人们交往与相遇都是为了满足归属需要，如过去人见面问候“吃了么？”是表达关心的需要，同样见面说“今天天气真好”也不是客观地描述今天的天气，是表达了寻找共同话题，进一步沟通的需要。说什么并不重要，重要的是表达自己对对方的善意和关心，表达自己积极的关系。

作为父母，如果能够把握这个主题，就会理解全书的精髓。我们也希望父母通过了解此书，改变自己交往的态度，以满足孩子的爱与自主这两个主要心理需要入手来重新审视自己与孩子的沟通。放弃自我中心，以孩子的需要为中心。

沟通的质量只有一个标准，即交往双方都感觉到愉悦和开心。交往的主要目的是避免孤独，有收获是第二位的。通过沟通与交往，双方都得到正能量，都感觉到了彼此的尊重与支持，满足了归属的需要。

本书是集体合作的成果，全书由本人构思、写出提纲并修改了全部书稿。第一章由本人撰写，第二章至第四章由袁金香和王晓莉撰写，第五章由孙治英撰写。

本书的许多材料来自前人的贡献，有些列入了参考书，有些可能没有提到，在此对前人的贡献表示感谢。

刘翔平

2016年于北京师范大学

第一章 孩子的心理健康取决于什么	1
第一节 你给予的是孩子最需要的吗	2
第二节 父母的不良沟通是如何伤害孩子心灵的	4
第三节 被强迫的心灵是如何扭曲的	7
第四节 良好亲子关系和沟通的五个原则	12
第五节 什么类型人格的父母易产生沟通困难	14
第二章 如何表达理解和尊重	18
第一节 如何表达对孩子感受的理解	19
第二节 如何接纳孩子的负面感受	23
第三节 父母常见的十种不正确的语言反应	37
第四节 理解与接纳的力量	43
第三章 如何批评孩子才能听	47
第一节 九种破坏性的表达方式	48
第二节 促进合作的表达方式	50
第三节 批评孩子六步进阶法	57
第四章 如何表扬孩子	64
第一节 表扬的神奇魔力	64
第二节 几种不恰当的表扬方法	67
第三节 具有激励作用的表扬	71
第五章 如何解决亲子冲突，培养孩子的自主性	78
第一节 亲子冲突意味着什么	78
第二节 单赢还是双赢	84
第三节 在理解和尊重的前提下建立权威与惩罚	87
第四节 没有输家的方法	98
第五节 应用没有输家的方法时需注意的问题	111

第一章 孩子的心理健康取决于什么

孩子的心理问题主要反映了家庭中的亲子关系与沟通问题，而亲子关系与沟通问题又与父母的人格及其原生家庭环境有关。父母有了孩子后自然就成了一个生物学意义上的父母，但是，他们并不会自动成为社会学意义上的父母。父母并没有经过如何教育孩子的系统的培训和教育，他们只是从自己父母的教育经验和自己的为人处世中学习如何成为一个家长。从这个意义上讲，父母的人格和教育方法先于孩子的存在，孩子在出生之前就被决定了要与什么样的父母和什么样的家庭环境相遇。亲子关系和亲子沟通作为培养孩子心灵成长的土壤，对于孩子的心理健康具有重要的作用。

然而，不幸的是，并非所有父母都有幸成长于一个良好的、充满爱的原生家庭气氛中，父母也并不都是具有健全人格的人，并非都懂得如何爱孩子。作为父母的成年人如果在人格发展上不够成熟，往往会产生人际关系的问题，如同事关系的疏远、夫妻关系冲突或者亲子关系问题。作为孩子，不希望与焦虑的成年陪伴者(父母)相处，不愿意让冷漠的、自我中心的人做父母，更不愿意选择一个专制的父母。但是，总有一些不幸的孩子出生在这样的家庭中，对于他们来说，心灵的正常成长和心理健康成为一个曲折和艰难的过程，父母的爱简直就是一种奢求。这些孩子忍受着父母的病态教育方式和错误的沟通过程。更可悲的是，人格不健全的父母一般缺少反省意识，通常并不认为是自己的人格缺陷导致了亲子沟通的不愉快，反而抱怨孩子不听话、不争气，于是，整个家庭气氛变得阴暗，亲子或夫妻关系恶化。在这样的家庭中成长的孩子也非常容易具有人格缺陷。

除了父母的人格差异对亲子沟通的影响之外，亲子关系和家庭教育通常还是社会文化的缩影。所谓社会文化是指人们潜移默化的思想观念、认知方式和行为习惯。社会文化通过对人们行为的规范，甚至是沟通方式的影响深刻地塑

造着人们，其中一个主要途径是通过家庭生活和亲子互动的方式来塑造人们。比如，传统文化重男轻女，在我国北方地区招待客人时，家庭中的妇女只能做饭，却没有上桌的资格。这种思想方式和行为习惯被一代代模仿和传承下来，很少受到质疑。虽然我国改革开放三十多年了，经济领域和社会文化已经发生了翻天覆地的变化，但是，亲子沟通与家庭教育领域仍然存在着许多传统的、不合时宜的观念和方法，严重影响了孩子心理健康的发展。具体表现为父母对孩子的专制态度、望子成龙的过高期望、通过给予而进行的操控等。

本书正是在这样两个背景上阐述亲子关系和沟通问题，但重点不在于分析其具体的原理和原因，而是给父母提供正确有效的、有利于孩子健康成长的沟通技术。语言本身不仅是文明，还是沟通的手段。父母对于孩子的影响主要是通过语言来实现的，改变了语言，教育的内容和方法就有了改变。笔者经常出差住宾馆，退房时，有的服务员说：“先生，等一下，我们要查房，看有没有被毁坏的或缺失的物品。”听到这句话笔者感觉很不舒服，觉得没有被尊重和信任。而另一家宾馆的服务员却用另一种语言来表达同样的意思，她说：“先生，我们按规定还要查房，请稍等一下，我们担心客人的手机或充电器落在房间中。”听了这样的话，笔者感觉温暖，被尊重。

在儿童青少年心理问题和家庭关系咨询过程中，我们发现，父母身上出现的最为常见的问题是缺少平等心、缺乏对孩子心理感受和心理需要的尊重与理解，即父母受传统文化中的影响，把孩子当作私有财产，压抑了孩子自主选择的权力、感受生活和独立判断的能力及寻求爱与尊重的基本心理需要。在亲子关系和沟通中不能充分尊重孩子的感受和体验，将主观的意愿和意志强加给孩子，这样不是培养了被动、自私的孩子，就是培养了逆反、不负责任的孩子。

第一节 你给予的是孩子最需要的吗

当代中国的父母付出很多但收益很少。一方面，他们把大量的精力和金钱投入到孩子身上，在“绝不让孩子输在起跑线上”的逻辑指导下，努力控制孩子的命运，惶恐地给孩子报各种课外班，不惜牺牲自己的业余生活，在严重妨碍个人生活质量的条件下，一切为了孩子，一切为了孩子的未来。另一方面，他们却收获不多，最多收获了一个听话的、被动的、不会犯错误的乖孩子，而有些人则刚好相反，收获了逆反的、不感恩、不孝顺的、网络成瘾的、大学毕业

不工作啃老的、甚至打骂父母的孩子。父母经常抱怨，我们比父辈更加关爱孩子，给他们提供了更好的生活条件，为什么他们不像自己一样知道感恩和孝顺呢？这个问题的答案还得从孩子的感受说起。

只有在一个人有需要时，你的给予与满足才是有效的。如果没有需要，给予不具有满足的作用，反而令人生厌。还记得小时候吃饭的情形吧，如果你不想吃某种食物时，父母强行喂你，你的感受是什么？要么被动接受，要么挣扎反抗。无论哪种感受都是负面的。

心理学把人的需要分为两个不同的层次。第一个层次是生理的需要，所谓生理的需要是为了维系生命的延续而产生的基本需要，是生命存活必不可少的需要，这种需要如果得不到满足，个体就会生病甚至死亡。比如，人们对空气、食物、水或者住房的需要就属于这类需要。生理需要的目标是身体的健康与舒适。第二个层次是心理的需要，心理的需要也可称为精神的需要，是指一个人成为自我整合、自我接纳、内外统一、能够独立行动、发现生活的目标和意义的需要，心理需要的目标是心理成长和获得幸福感，即在心理上有活力。

根据美国心理学家德西(Deci)等人提出的自我决定理论，人们的基本心理需要主要有三个。第一个是自主的需要，即自由选择行为、选择想法和感受的需要。每个人都有自由选择的需要，如果自己的想法、感受和行为总是被他人强迫，心理就会忍受极大的痛苦。第二个是能力的需要，当个体吃饱了觉得环境安全之后，就会产生探索环境、实现某一能力的需要，如堆沙人、制造小玩意、做手工等。能力的需要也被称为掌控感，体现了个体实现自己潜能的需要。如果孩子做事情经常失败，就无法产生能力需要的满足，他会产生习得性无助与悲观的态度，遇到挑战就易逃避。第三个是联结的需要，即被爱、被理解、被倾听和被尊重的需要，也可以称为交往的需要。孩子不喜欢孤独的感觉，希望加入某一团体或者有大人陪伴，这种陪伴不仅能满足安全感，而且也是成长与学习的重要途径。如果孩子联结的需要得不到满足，就会感到孤独与疏离，感受到被社会团体或他人排斥，认为无人理解自己，不仅情绪低落，而且缺少活力。如果一个人在上述三个基本的心理需要上均得不到满足，他也许不会生病或死亡，但是精神上一定是不健康的，即无活力的和不幸福的。心理需要整体不满足的常见后果是情绪低落，严重表现则为抑郁症。抑郁症的典型特点是缺少基本活力和兴趣，是心灵的枯萎。

毋庸置疑，当代父母在有效满足孩子的生理需要方面一般是不存在问题的。

改革开放以来，人们的收入比三十多年前增加了数十倍甚至上百倍，物质生活极大丰富。如果你去大商场就不难发现，有关儿童的消费品应有尽有，从服装到各类玩具，凡是人们能想到的，就有人生产。如今，很多家中只有一个孩子，孩子成为全家的中心，经常是六个成年人陪伴一个孩子。孩子的衣食住行等物质需要都已经得到了充分的满足，甚至是过度的满足。

然而，孩子幸福吗？自由吗？满足了自主、能力和联结的需要吗？笔者的一个朋友，家境富裕，孩子的母亲在银行工作，父亲是公务员，爷爷、奶奶和姥爷、姥姥都退休在家，有不菲的退休金。孩子的物质生活真是极大丰富，可以说是应有尽有，家中的玩具令人眼花缭乱。但是自从孩子上学后就变得不幸福了，经常发脾气、哭闹，原因就是被安排得太多了。家长害怕孩子输在起跑线上，给孩子报了各种课外班，如钢琴、游泳、轮滑、歌唱、英语、奥数，孩子成了一个被安排的机器，有时哭着喊：“我累了，不想去了。”可奶奶仍然逼着他去学，有一天因为被逼迫写作业，孩子急了，对奶奶大喊一声：“你死去吧！”其实，孩子虽然得到了丰富的物质，但他需要的并不只是这些，他更需要的是心理需要的满足。首先，他是不自由的，缺乏按照自己意愿行动的能力和自由，他不能自由地选择自己的兴趣和爱好，不能放松地按照自己的感受来体验生命，不能去发现自己生命的意义，生活犹如钟表一样机械地度过，没有任何精彩之处。其次，他的感受是没有被理解和被尊重的。他不知道为什么要学这么多东西，真实的感受无人理睬和重视，几乎从来没有人倾听他的心声，所以心灵是孤独的。最后，他没有得到真正的爱。堆成山的食品和书籍，但这些不是真正的爱。真爱是来自家长的关心、理解的语言和态度，体现在亲子的互动和游戏中，体现在以孩子兴趣和爱好为中心的关注中，真爱的标准在孩子的心目中，而不是父母的心目中。从孩子的眼神和表情中，父母可以看出孩子心理的需要是否得到了满足。

第二节 父母的不良沟通是如何伤害孩子心灵的

伤害可以分为身体伤害和心灵伤害，当代父母很少伤害孩子的身体，但对孩子心灵的伤害却无时不有。心理伤害是无形的，其主要表现形式是违背孩子的意愿。孩子非常敏感，任何心灵伤害都能感受到，但时常无法表达，更无法反抗，因为他们是弱者，是无权力者。

孩子心灵的一个基本需要是意愿不被侵犯，想法不被强制，感受不被强迫。从这个方面来讲，最为重要的是父母的态度。对于孩子的成长来说，行为限制是必需的，但心理上的敌意和攻击是绝对要禁止的。父母要知道，有时行为上的限制并没有什么严重的后果。比如，孩子想要一个玩具，家长没有买，或者想吃一种食物，家长不提供，这时并没有造成心灵伤害。只要孩子没有感受到家长的恶意与敌意，心灵就是安全的。

孩子的心灵不受伤害的底线是不被野蛮闯入。被人强行闯入的心理感受是创伤性的。例如，有一个初中生每天都记日记，有一天母亲怀疑她早恋，就破门而入，不仅撬开了女儿的书桌，而且把日记上的小锁也撬开了，女儿回家后十分委屈，觉得非常羞耻。

每个人都有保护自己自尊和隐私的心理界限，这个心理界限不像人际物理界限那样容易衡量。比如，最亲密距离是一个人与最亲近的人相处的距离，为0~45厘米，较亲密距离为46~61厘米，人的社交距离，如领导与下属关系的距离为122~213厘米。心理距离主要是感觉到被尊重与被理解，被爱但又不被控制与限制。确切地说，心理距离就是人人平等。

一般来说，越是亲密的人越易越界，说话越随便，不考虑那么多，而陌生人之间反而不容易越界。亲子关系中非常容易超过心理界限，尤其是中国文化中，家长往往具有无上的权力，家庭关系中缺少人人平等的观念，对孩子个人选择缺乏尊重。

亲子关系不良的家长一般采取控制的方法来教育孩子，即把自己的意愿强加给孩子。无论是焦虑型还是偏执型或溺爱型的家长，都在不同程度地进行着控制。控制有许多表现形式，但无论哪种，对孩子的成长都是有害的。

一、硬控制

硬控制的特点是使他人顺从自己的意愿，用自己的想法代替他人的想法，把他人当作手段与工具。硬控制是利用自己的地位优势、资源优势或者权力优势来影响对方，包括批评、教育、命令、惩罚、限制人身自由。其语言方式是命令式的，如“你给我回来，不许出去”“觉得难也得写，你是学生，你必须写作业”“我说不能买就不能买，这个家我说了算”“等你自己挣钱了，我才不管你呢，现在，就得听我的”。

应当指出的是，硬控制在教育中是必不可少的。因为孩子的心智不成熟，

经常出现违背行为规范、不礼貌、攻击别人或冲动等行为，其行为确实经常需要成年人来管理，关键是父母要分场合，合理地使用硬控制。在以下情况下父母应使用硬控制：①当孩子行为有危险的时候，如孩子去阳台攀爬、玩打火机、打弹弓乱射；②孩子的行为明显打扰别人的时候，如家庭聚会时对人无礼貌，出口伤人；③行为举止违反行为规范时，如不按时完成作业、言而无信、说谎、拿别人东西。

父母使用硬控制时，一定要注意针对行为而不是针对感受。比如，孩子该睡觉时不睡觉，你只需要说：“该是睡觉时间了，过五分钟我来关灯。”而不用说：“你总是不能按时睡觉，总给大人制造麻烦。自制力就那么差，这点事情还要大人天天说你？”

家庭教育与学校教育一样，硬控制的使用越少越好。因为硬控制造成的感觉是孩子不喜欢的，孩子要违背心愿，服从命令，谁都不喜欢被控制的感觉。然而，硬控制直接有效，是家长最喜欢用的。

二、软控制

软控制的目的与硬控制一样，是为了控制孩子的行为，使之符合父母的要求，或者是一般的行为准则。但是，软控制与硬控制的方法有所不同，硬控制的方法是利用孩子的顺从，而软控制则是利用孩子的内疚感和负罪感，软控制比硬控制更加尊重孩子的自尊和权力，从根本上还是以父母的意愿为中心，包括讨好、利诱和要挟。

软控制的沟通举例：“妈妈可以给你买手机，但条件是你的考试成绩进入前三名”“如果你再去网吧，妈妈就死给你看”“你要是考试进入前三名，妈妈在单位可就有面子了”。孩子吃辣椒辣着了，妈妈说：“不辣，不辣，这点辣算什么。”孩子明天打预防针，出现害怕情绪，爸爸说：“不怕，不怕，男子汉大丈夫这点疼算什么。”

软控制使孩子感觉自己很无能、很可耻、很尴尬，会使孩子产生内在的贬低自我的消极情绪。

总体上软控制比硬控制给孩子造成的伤害更少，也表明了父母顾及了孩子的自尊，但是，这仍然不利于孩子的自我成长，使孩子在围绕着家长的意图中成长，不利于孩子自主性和创造性的发展。

三、比较

父母对孩子的表现进行人际比较，也是一种控制。父母可能会认为，不比较怎么知道孩子的优点，再者，父母可以不比，但学校要排名，要评比啊，老师给家长压力。

比较是成长中不可避免的问题，有人群的地方就有比较。但是，比较有两个方面的含义。第一种是客观的结果比较，这种比较只是对客观结果的反馈，仅仅是知道行为表现的结果而已，不构成对自尊的伤害。比如，孩子看到了自己的英语成绩为全班倒数第5名，如果他心理健康，就会对自己说：“这次考试成绩实在是太差了，说明英语方面我与其他同学有差距，我下个学期要更加努力呢。”第二种则是自我卷入的、涉及自尊的比较，是有关自我定义的比较。这种比较形成了内心的羞耻感和卑劣感，不如别人成绩好，在别人面前抬不起头来。这种比较是后天家长不良教育的结果。

心理不健康的家长经常利用孩子的自尊来控制孩子，如“你这次考了个第20名，太丢人现眼了”“你虽然很努力，但成绩总是比不过别人，我怀疑你的努力都没到点上”“你作文得第一名，同学们会崇拜你的”“你看张阿姨家的儿子多出息，考上某某实验中学，你看你自己，同样都是一个班的，你就这么弱吗”。

人人都不喜欢被人过低评价的感觉。评价的前提是被评价对象缺少自知之明，但是，一般孩子最不缺少的就是自知之明，而是能力或努力。孩子都不希望落后，只要提供反馈，不要着重评价，孩子一定会自我提升。用评价和比较来逼孩子进步，会培养孩子的虚荣心，使孩子为了荣誉而努力，如果有一天孩子表现不如他人，就会形成抑郁。

第三节 被强迫的心灵是如何扭曲的

父母首先要了解的是心理需要满足的根本特点。心理需要的满足与生理需要的满足具有不同的特点，生理需要具有重复性和封闭性。比如，饥饿导致觅食，而需要满足，即吃饱后休息、玩乐，但经过一段时间，食物消化后身体又会感觉饥饿，于是又去外出觅食，因此多数动物的生活是单调和封闭的，只在固定的区域内活动。确切地说，只知道满足物质生活的人生活方式多少都有些单调。比如，一个只知填饱肚子的人必须重复地做同样的工作，经常吃同一种

食物，活着是为了填饱肚子，其他需要很少产生和满足。

心理需要与生理需要的最大不同是实现性和开放性，其本质上是为了实现一个过程，具有开放性和创造性。它通常是完成一个从未完成的、挑战极限的事情。比如，小孩子经常在熟悉的范围内玩耍就会厌倦，会尝试去新地方玩，经常玩同一类玩具就会失去兴趣，要换一种玩具或改变玩法。成年人也是如此，他们尝试走过不同的旅游地，攀登更高的山峰，看不同风格的小说和电影。

心理需要的开放性和创造性，以自主性和自发性为基础。没有人告诉你要如何突破自己，没有人告诉你如何实现自己的潜能，没有人替你走自己的人生之路，更没有人会告诉你如何定义人生的精彩，这些都是个体的探索过程。

心理的开放性和创造性还以勇气为基础。实现自己的潜能、完成一件新事物，是一个冒险的历程，因为前方的路只属于你一个人，没有与你一样的人走过，具有冒险性和赌博性。比如，孩子的心愿是唱歌，希望走自己独特的人生之路，但父母是技术人员，从不知道唱歌属于什么职业，缺少安全感的家长会阻止孩子的想法，可能会迫使孩子进入大学学习金融或工程专业，认为这才是人生正道。一个受压抑屈服的孩子可能会出于孝心选择读大学，但若干年后由于心智成熟或独立生活，孩子终于认识到自己原本的需要。

心理学研究发现，心理需要不如生理需要强大，它不是本能，很容易受到压抑。为什么人格障碍的患者如此多，就是与这些基本的心理需要受到压抑有关。因此，父母要精心呵护孩子的创造性和开放性，珍惜孩子身上这种原发性勇气和勇气和精神。心理健康的孩子无一例外都是有主见和独立意志的人，他们心智成熟、人格健康，知道什么是自己真正想要的目标，并会努力去实现它们。

那么意愿受到强迫为什么对孩子有如此大的影响呢？

第一，它使孩子被动、无主见。父母都希望自己的孩子听话，按照自己的意图做事情，但是如果孩子真变成了一个乖孩子，后果是什么呢？有可能难以适应成年人的竞争社会。这样的孩子只会服从指令，他们的生活围绕着大人的意图和命令，在指令下能完成任务，中小学时能够按时完成作业，成绩不错，但到了成年就会不适应。比如，有些好学生，进入研究生阶段的学习就不适应，因为研究生从课题的选题、设计、实施都要独立完成，而且要求有一定创造性，不是靠某种固定的标准来要求自己，这些学生面对独立解决问题感到很焦虑，他们缺乏独立完成创造性任务的经验，习惯依赖别人的指令，所以效率低下，难以适应。再如，有些乖孩子在重大的事情上没有主见，最典型的是填报大学

志愿，家长根本不了解孩子除了学习之外的特长和爱好，于是与孩子商量如何选择志愿，孩子更是一脸的茫然，竟然说出一句令人吃惊的话：“你看着办吧，随便，学什么都行。”笔者是大学教师，新生报到时，经常看见这样的场景，父母两人大包小裹地拎着行李在前面走，而孩子两手空空茫然地在后面跟着，问路都是由大人来完成，走进学校好像与孩子无关，孩子像一个局外人。

第二，心里委屈。所谓乖孩子内心真的那么乖吗？当孩子的本真意愿受到父母压制，此时孩子的主观情绪是委屈。委屈的人可能掩饰自己，明明内心的感觉是悲伤，结果表现于外的却是微笑；明明内心的真实感觉是愤怒，可表现的是谦让。受到委屈的孩子会被两种相反的力量撕裂，变得被动冷漠。比如，小明与父母去百货商场，他站在玩具的柜台边上目不转睛地盯着一辆小火车，他的父亲看出了他的心思，但父亲是一个人格不健全的人，想到自己辛苦打工挣钱不易，而且孩子也有了许多玩具，就有些恼火，对孩子说：“你都六岁了，还这么不明白事，看什么看，就是不能买！”说完拽着小明就走。小明感觉很委屈，他这个年龄不能理解父亲为什么发这么大的脾气，更不知道父亲说这些难听的话可能与他的经历有关，而是觉得自己是一个不好的孩子，总给父母添麻烦，不懂事，或者发自内心地认为自己不应盯着这个玩具看。

如果孩子的意愿经常性地受到压抑，那后果就更加严重，孩子会内化父母的要求，形成自我压抑的心理机制，即如果出现一个想法或意愿，就否定自我。例如，孩子想出去玩，就会对自己说不能去，这样会受到惩罚；喜欢某一个人也会对自己说，不能与交往，万一遇到坏人怎么办。孩子会自己局限自己，不让自己探索新的事物，长大后性格会格外保守，养成听天由命的习惯，缺少勇闯的精神。

经常受到心理压抑的孩子会形成对父母的被动反抗，即不敢明着争论却背地里报复父母。例如，有一个军人，对孩子要求格外严格，奶奶也支持父亲，不关心孩子的情感和感受，只是配合学校教师约束孩子。孩子成绩中上，但患有 ADHD(注意力缺乏多动障碍)，行为冲动，偶尔不完成作业，其实也不是有意不做，就是贪玩忘记了。父亲和奶奶为此经常惩罚孩子。父亲对孩子说：“我是一个营长，一个营的战士都被我管得服服的，我就不信管不了你。”孩子开始暗地反击，经常会把教师留的作业有意无意地弄丢，甚至有时考试时明明会做的题也不好好做。心理老师找他谈话，他终于说出了心里话：“我有时故意表现不好，就是想让爸爸妈妈生气，看到他们生气的样子，看到他们那张因生气而

扭曲的脸，我感到很高兴。我知道表面上我输了，但实际上我赢了。”

当父母强迫孩子做不愿意做的事情时，孩子不敢反抗，当面服从，但是内心产生的真实情绪是愤怒或委屈。孩子会觉得自己做的事一定是无价值的，令人讨厌的，然而，当父母不在场时，当有机会真正成为自己时，孩子就会听从自己的内心，不去做父母安排的事情。有一个孩子，父亲逼迫他学习汉字，但态度生硬，使他非常恐惧，于是，学过的书本都被他当作柴火烧了。有一天，父亲又想教他学习汉字，想复习一下过去的书本，孩子说，我以为学过的没用了，就给烧了。孩子潜意识中仇恨这样的学习。其实，多数厌学都是可以避免的，只要父母改变了说话的态度，由命令变成理解和尊重，孩子的对立情绪就会消失，消极情绪就会减少。俗话说，心气顺了就好办事，所以，自觉的孩子不是教训出来的。

相反，培养自觉成熟孩子的家庭并没有那么复杂的教养方式和刻意学来的教育方法，只是夫妻恩爱、相互尊重，同时，他们也深爱着并尊重自己的孩子，他们善于倾听、善于分享，能够走进孩子的内心世界。这并不意味着亲子之间永远没有争吵与分歧，而是一切事情都在相互尊重与理解的气氛中发生，家庭中的成员尽管不会一直都有好心情，但至少每个人都不会感觉到委屈和压抑，每个人都能自由地表达自己的真实感受，自由地发表自己的观点，每个人都是平等的，主观感觉上都是安全和开放的，每一天都不是在恐惧中生活，而是自然放松地生活。这种自由安全而放松的简单家庭气氛，对于不健康的家庭成员来说，竟然是奢求。

第三，受到压制孩子也可能产生逆反。逆反是一种素质，与人的遗传有关。一些孩子具有逆反素质，对于来自父母的权威与压制不会采取压抑的方式来应对，而是选择直接反抗。这些孩子是勇敢的、高自尊的、不易失去自我的，不会认同父母的批评，但是，逆反也是有代价的。逆反作为内心的认知核心判断是不公正感，其消极情绪反应是愤怒。如果经常与父母发生冲突，生活在逆反的认知和情绪中，孩子就难以形成对事物客观的、正确的判断，因逆反情绪而产生认知偏差，不利于形成道德感和是非观。

有些孩子患上了网络成瘾综合征，某种程度上也与逆反有关。在发达国家是没有网络成瘾综合征的，人们都玩网络游戏，成绩好的学生也爱玩，但并不会耽误学习，大学生也玩网络游戏，但很少因为玩游戏而休学。

逆反如何助推了网络成瘾？中国家长一旦发现孩子因为玩游戏而稍稍影响

了学习成绩后，通常会过度反应，焦虑万分，采取过激的手段来杜绝孩子接触网络游戏，如断网线、不给零花钱等。这样做的后果一方面使孩子不能适应突然不玩的状态，另一方面严重损害了亲子关系。亲子关系损害的后果尤其严重，本来制约孩子最好的手段就是亲情，只要孩子能顾及父母的感受，感觉到父母虽然不满，但还是能尊重自己的想法和感受，他就会形成自律，但是如果父母情绪反应过度，以激烈的手段来阻止孩子玩网络游戏，孩子会拒绝从父母的角度思考问题。一旦产生逆反，导致孩子痛恨父母，网络游戏沉迷就会更加严重。咨询中，一个网络成瘾的孩子对笔者说：“有一次我离家出走去网吧玩了一个通宵，本来觉得网络游戏已经没什么意思了，玩不出什么新花样，我坐公共汽车往家走，可快走到家门口了，我突然产生一种说不出的感受，我可能是想到了父母那张不屑的脸吧，我扭头就又回到网吧，其实我玩的时候是麻木的，没有什么快感。”笔者说：“是啊，就是这样麻木地玩着，也比回家看那些难看的脸好受。”有时，孩子并没有那样渴望游戏世界，而是现实世界太无情，现实的人际关系太冷漠，无人理解和关爱自己，只有通过网络游戏来逃避现实了。

然而如何解释国外留学生的网络游戏成瘾呢？在国外，没有父母的约束，为什么留学生仍然会网络游戏成瘾呢？首先，要承认网络游戏成瘾的原因是多方面的；其次，必须承认的是这与自控力的成熟度有关。如果一个人经常被家长管束着才肯学习，是不易适应国外大学生活的。大学生更需要主动、自觉地安排自己的作息。一个独立生活能力强的，有意志力控制自己生活的人才会将学习和玩乐安排得有张有弛，而一个学习目标不明确的人，在家主要靠家长的督促才能勉强控制自己的人，他已经习惯了外部控制，一旦来到了无人督促、强调自由学习的国外大学，他就会失去自控力，就可能沉迷于网络游戏。其实不仅是留学生，即使是国内大学中每年都有大一新生因为沉溺网络游戏而辍学。中小学时期成绩优异的学生，也有个别上了大学后因沉溺于网络游戏而休学的。更有趣的是发生过这样的案例，因沉溺于网络游戏而退学的大学生，复读时努力认真又考上了大学，但读大学后又因为沉溺游戏而休学。

第四，父母的强制会形成孩子的虚荣心，即人生只为争第一活着，过于重视成就需要而忽视了人际需要的满足。以追求虚荣心为人生价值观的孩子看上去乖巧，尤其是学习或工作上格外努力，但是由于过于重视外在成绩，产生了各个方面的心理问题。这种孩子只为争第一活着，如果是得了第二名则情绪低落，即产生所谓完美主义的人格。遇到竞争的机会他们会格外紧张，既想争第