

看见自己 读懂孩子

好妈妈都懂的 心理学

凌想·著

是孩子有问题，还是大人不了解孩子的心？
找到孩子行为的内在动因，走出对抗冲突的亲子模式，
破解父母焦头烂额的日常教养难题！

Know
yourself,
Understand
your child



CS 湖南教育出版社



看见自己
读懂孩子

好妈妈都懂的 心理学

凌想·著



孩子为什么会磨蹭、对抗、缺乏自主性、没有学习动力……
走进孩子的心，读懂孩子种种“不当行为”背后的心理真相。

父母为什么会比较、贴标签、控制、情绪失控……
避开父母常见的心理误区，用自我成长更好地支持孩子的成长。



青豆书坊微信服务号



上架建议：畅销·家庭教育

ISBN 978-7-5539-7078-3

9 787553 970783 >

定价：46.80元

自序

看见自己，读懂孩子

凌想

写“凌想亲子心理”公众号的这两年多，每天我都会收到很多妈妈困惑的留言：

凌想老师，我家孩子每天写作业都要拖到十一点，不盯着就不写，天天为了写作业搞得鸡飞狗跳，我该怎么办？

老师，孩子上课总是说小话、搞小动作，是不是多动症？

凌想老师，大宝最近变得特别黏人，总是让我抱，我还得照顾刚出生的二宝，搞得我心力交瘁，大宝这是怎么了？

老师，孩子马虎怎么办？

孩子总是爱玩游戏，怎么办？

.....

我能感受到，每一条留言背后，都有一个神情焦灼的妈妈，她们很迷



茫，不知道孩子这是怎么了，该怎么解决孩子的问题。

我知道，在向我提问之前，她们肯定已经做过种种努力，讲道理、给奖励、威逼利诱、大吼大叫甚至打骂，然而这些方法都不管用。妈妈们束手无策了，才会向我求助。

我相信，下面这些话在她们心里一定重复了无数遍：

孩子，你这是怎么了？

孩子，你到底在想什么？

孩子，我该拿你怎么办？

对我来说，每一个孩子问题的呈现，都像是摆在福尔摩斯面前的一桩迷案。乍一看去，案件扑朔迷离，毫无头绪，不知从何下手。福尔摩斯眯起眼睛，叼着烟斗，细细观察，严谨推理，渐渐地，线索一点点显现，脉络一点点清晰，顺藤摸瓜，终于把嫌疑人抓捕归案。

在帮助父母们解答问题时，我经常会有这种“破案”的感觉。刚听到父母们对“案情”的陈述，孩子的问题确实挺麻烦，无理取闹、沉溺游戏、谎话连篇、顶撞父母、成绩糟糕……难怪父母们焦头烂额。

面对急于索要解决方法的父母，我不会直接给出建议——这时候给出的建议，往往治标不治本。

我会帮他们“看到”孩子，看见孩子到底在想什么。

首先，透过问题，看到关系。

我会问问父母，他们平时与孩子的关系如何，是怎样的一个相处状态。

亲子关系，是孩子身心健康成长的土壤。孩子的很多问题，其实都出在亲子关系上。比如：父母平时对孩子是不是很严厉？父母平时和孩子有没有高质量的交流？会陪孩子玩吗？

一个个问题回答下来，基本就能看出这个家庭的氛围，家庭成员的互动模式，以及父母和孩子的大致性格。

其次，透过行为，看到孩子的内心。

孩子出现问题，我们不仅要看到孩子说了什么、做了什么，还要看到他行为背后的情感动机：他渴求什么？希望得到哪些情感满足？

人的行为五花八门、纷纷扰扰，但行为背后的动机，无外乎人类最基本的几种情感需求，比如：安全感、价值感、爱与联结。如果只着眼于消除问题行为，没有满足背后的情感需求，那么孩子的问题只能是按倒葫芦起了瓢，像打地鼠一样层出不穷。

还有，透过孩子，看到我们自己。

一开始，大多数父母都是把目光聚焦在孩子身上，心心念念想的是怎么解决孩子的问题。好像只要孩子的问题解决了，就天下太平了。

但是，当我们一层层看下来，父母们会渐渐意识到，孩子的问题原来和自己有关。是父母自己的认知局限、思维模式、未处理的心结、夫妻关系等等，影响了和孩子的相处模式。

很多父母由此把焦点从孩子身上转移回自己身上，意识到只有自己改变了，孩子才会改变，只有自己学习成长了，才会给孩子带来幸福。

从满眼都是孩子的问题，到看到孩子本然的天性，从想方设法改变孩子，到一心一意改变自己，这是家庭教育中一个质的变化。

当我们能这样一重一重地“看到”关系，“看到”孩子，“看到”自己，问题的脉络和解决的思路就逐渐清晰起来，“案件”不再扑朔迷离，而是从表象到本质，变得有迹可循。

我很享受这个“破案”的过程，在我看来，这是一个契机，一个发现孩子、发现自我的过程，一个和孩子共同成长的过程。

如果每一位父母都能学会这样的“侦探术”，孩子该有多幸福啊！



曾经，我也是一个焦虑的妈妈，走过长长一段弯路，面对孩子的问题，迷茫不知所措。通过不断地学习和觉察，我渐渐看到了问题的本质，意识到这是自己的功课，在陪伴孩子成长的同时，我也在不断成长。

在这个过程中，我发现心理学是一个非常好用的视角和工具。我不仅用心理学帮到了自己，也切实地改变了自己的生活，改善了孩子的状态，帮到了千千万万的父母，很多人由此走上了用“心”养育、自我成长之路。

这本书，就是我一路走来的思考和分享，你会发现，除了具体的方法论，我在书中讲得更多的是解决问题的思路，是自我成长的理念，是注重“关系”“系统”的思维模式。

这些，都是在帮助父母修炼一双慧眼，看到孩子，看到自己；修炼一颗爱心，学会如何爱孩子，爱自己。

看见，是真正的爱的开始。



目 录

v | 自序 看见自己，读懂孩子

亲子关系篇

妈妈有什么用？

- 003 | “连支笔都不给我买，要你这个妈妈有什么用？”
- 008 | 妈妈，我需要你的陪伴，而不仅仅是陪着
- 013 | 从“法系妈妈”到“佛系妈妈”，我是怎样做到的？
- 019 | 嘴上说着爱孩子，可能你已经嫌弃孩子一万次了
- 024 | 小心你和孩子间隐形的权力之争
- 028 | 夸奖孩子，还是欣赏孩子，造就不同人生
- 034 | 对别人有效的教育方法，为什么你用一个毁一个？
- 039 | 相信是一种能力，也是一种能量
- 044 | 一个字解救焦头烂额的父母

亲子沟通篇

为什么给孩子讲道理没有用？

- 051 | 嫌孩子不听话？你该听听孩子的话
- 057 | 你会“背地里”夸孩子吗？
- 061 | 为什么给孩子讲道理没有用？
- 067 | 这句神奇的话，帮你开启孩子的内心世界
- 071 | 留心，孩子听的是你的潜台词
- 076 | 孩子的满不在乎，其实是一种防御心理
- 082 | 每个爱吼孩子的妈妈，都应该体会一下被吼的感觉
- 087 | 聪明的父母对事不对人，智慧的父母对人不对事
- 093 | 聪明的妈妈，能“动手”就绝不“动口”

习惯养成篇

事半功倍养成好习惯

- 099 | 孩子太磨蹭？因为你总是催催催！
- 106 | 三个步骤破解孩子赖床难题
- 110 | 孩子粗心马虎能治不？能！
- 115 | 每个沉迷游戏的孩子，背后都站着失职的父母
- 121 | 孩子被欺负时，怎么教孩子“打回去”？

学习篇

学习问题不仅仅是学习问题

- 129 | 小学阶段最重要的事，不是学习
- 134 | 我差点亲手把孩子逼厌学
- 140 | 如何破除陪读的四大魔咒？
- 146 | 如何引导“不务正业”的孩子？
- 152 | 当孩子说：妈妈，我想退学……
- 157 | 我是怎样让孩子爱上阅读的
- 163 | 每天阅读半小时的奇迹
- 169 | 亲子旅行，不仅仅是一场旅行

品格篇

影响孩子一生的自控力从哪里来？

- 175 | 影响孩子一生的自控力从哪里来？
- 181 | 被逼迫的勇敢会毁掉孩子的一生
- 186 | “乖孩子”们长大后怎样了？
- 191 | 让孩子自主选择的魔力
- 197 | 给孩子有限的选择权
- 203 | 增强孩子的意志力，需要你的“稳”
- 208 | 小心，不要“催熟”你的孩子
- 215 | 你给孩子贴上的标签可能禁锢他一生
- 221 | 不要让比较心理伤害你的孩子

妈妈的成长，是对孩子更长远的负责

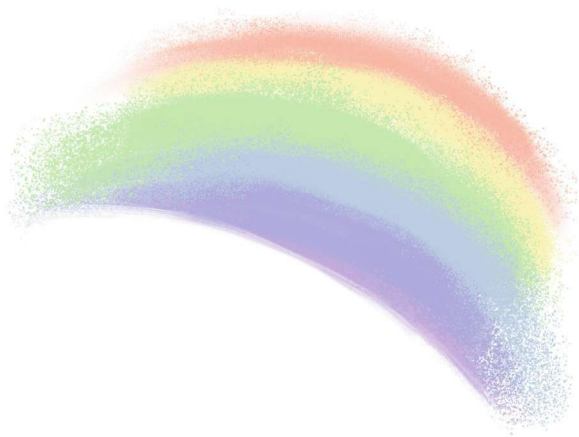
- 229 | 为什么你总忍不住吼孩子？
- 235 | 如何把自己从坏情绪中拯救出来
- 240 | 妈妈的成长，是对孩子更长远的负责
- 245 | 想改变人生，请用好你的“暗时间”
- 250 | 人到中年，如何避免成为“怨妇”
- 254 | 每天和自己相处十分钟
- 259 | 学了心理学的夫妻是怎样吵架的
- 263 | 你对生活的热爱，是对孩子最好的教育

亲子关系篇

妈妈有什么用？



一个妈妈真正的、独一无二的价值，
是让孩子在和妈妈的关系中，体会到爱。



“连支笔都不给我买， 要你这个妈妈有什么用？”

一位妈妈和我说，儿子7岁了，最近半年新添了一个坏毛病，总是朝她要东西：买铅笔，买尺子，买饮料……妈妈很少答应儿子的要求，理由也很充分：铅笔家里有，干吗还要买？饮料是垃圾食品，小孩子不能喝。尺子你不是有一把了？能用就行，干吗非要和同学们买一样的？……

可是，妈妈越拒绝，孩子越念念不忘，几乎每天放学都要求妈妈给他买点东西。妈妈都能感觉到，有时候，孩子其实并不是特别想要那个东西，就是想让妈妈给他买。妈妈很担心孩子的“贪欲”越来越大，小时候就这么要东要西，长大了岂不是更加索求无度？可是，道理讲了一箩筐，打也打了，骂也骂了，为此孩子哭了好多次，当时不提了，过几天还是变着花样让妈妈给他买这个买那个。

有一次，孩子看中一支笔，妈妈照例坚决不答应，还批评了他一顿。孩子大哭：“连支笔都不给我买，要你这个妈妈有什么用？！”

妈妈一下子惊呆了：小小年纪就说出这样的话，长大了可怎么得了！紧接着就是痛心：辛辛苦苦把孩子养这么大，自己的价值就是给他买一支笔！这位妈妈说，她那天也哭了，哭得很伤心。

这位妈妈的做法其实暴露出她自身成长中的一些问题，这里姑且先不



谈，孩子脱口而出的那句话却让我思考良久：妈妈到底有什么用？换句话说，妈妈对于孩子，最大的价值是什么？是让孩子吃饱穿暖，给孩子洗衣做饭？是辅导孩子功课，培养孩子各种才艺？是教给孩子是非对错，各种规则和道理？

是，又不全是。这些，是为人父母的职责，但并不是妈妈独有的价值，其他人也可以做到，比如其他家人、老师和保姆。我觉得，一个妈妈真正的、独一无二的价值，是让孩子在和妈妈的关系中，体会到爱。也就是说，让孩子在生命最初、最重要的关系中感受到最重要的东西。

孩子小时候，妈妈就是他的世界，妈妈怎样对他，就意味着这个世界是怎样对他的。他从妈妈这里感受到：这个世界是暖的，还是冷的；是严厉的，还是温柔的；是稳定的，还是不可捉摸的；他是值得爱的，还是不够好的……慢慢地，他会把和妈妈的关系内化到自己心中。他和妈妈的关系，就变成了他和这个世界的关系。妈妈对他说的话，变成了他头脑中的声音。妈妈怎样对待孩子，孩子长大后，就会怎样对待这个世界。孩子的世界观、人生观、价值观由此逐渐形成。

一座高楼，建得再高再漂亮，如果没有深稳的地基，很容易坍塌。妈妈和孩子充满爱的关系，就是孩子生命的基石。让孩子体验到爱，为他打造深厚的生命基石，这应该是一个妈妈最重要的价值。

怎样才能让孩子感受到爱？有太多人回顾自己的童年，会说：“我知道爸妈爱我，他们那么做是为我好。”是的，他们在意识上“知道”父母是爱他的，但是他们“感受”不到爱。即使已经成年，他们仍会想方设法向父母、向爱人索取爱，索取关注。只是，他们内心有一个空洞，再多的爱也填补不满。这也是他们在生活中屡屡遇到困扰的原因。

为什么会这样？因为太多父母只关注对错，忽略了孩子的感受。

感受，是通向爱的唯一途径。

我们总是执着于是非对错，把各种条条框框、“应该”“必须”灌输到孩子头脑中，以为这就是教育。为了让孩子能明白这些，我们讲道理、批评、指责、打骂、惩罚，以为这就是爱。我们会想：我管你、骂你甚至打你，还不是为了你好，为了你能成才。也许方式有些问题，但我的初衷是好的啊！如果不爱你，我才不会这样做呢！但是，我们忽略了一点：我们说的、做的，在抵达孩子意识层面的同时，我们是怎样说的、怎样做的，也抵达了孩子内心的感受。

感受的力量，要比意识大得多得多。孩子做错了事，打一顿骂一顿，孩子承认了错误，表示下次不再犯了。表面上，孩子知道了对错，内心里，孩子体验到的是不被爱、不值得爱——自己做得不好，就不值得爱。潜意识中，他会把简单粗暴内化为自己的经验，学会了用这种方式处理问题。

有多少父母能意识到，这样的教育，捡了芝麻，丢了西瓜。赢了一城一池，却输了整个世界。

我们想告诉孩子什么是真善美，什么是正确的，结果反而让孩子体验到了什么是恨，体验到自己是不好的，父母对自己的爱是有条件的——稍有差错，爱就被收回去了。这个关系让他战战兢兢，让他痛苦分裂。缘木求鱼，适得其反。

不是说对错不重要，而是靠打骂说教灌输的对错，只能到达头脑。就像成年人常常感叹：明白了很多道理，依然过不好这一生。

为什么？因为道理只能在意识层面发挥作用。真正促使一个人改变的，是一个人在体验中产生的情感，是在感受中悟到的东西。这些，才是真正的改变动力，强大而持久。

比教给孩子是非对错更重要的，是在关系中让孩子感受到爱和接纳。更何况，孩子的世界里，哪里有那么原则性的对错，更多的是父母心里认定的“应该”“必须”。而充满爱的关系是孩子向善向好的强大动力。当你真正用欣赏、尊重、包容的眼光看待孩子，你会发现，之前的很多问题



一个妈妈真正的、独一无二的价值，是让孩子在和妈妈的关系中，体会到爱。也就是说，让孩子在生命最初、最重要的关系中感受到最重要的东西。