

情商教育

和孩子一起成长

樊潇潇 著

10年情商教育耕耘

13类情商关键问题梳理

99个情商教育问题解决方案

122个情商真实案例分享……

阅读，由您带领孩子的情商发展与成长！



复旦大学出版社

情商教育： 和孩子一起成长

樊潇潇 著



图书在版编目(CIP)数据

情商教育:和孩子一起成长/樊潇潇著. —上海:复旦大学出版社,2017.7(2017.8重印)
ISBN 978-7-309-12946-5

I. 情… II. 樊… III. 情商-儿童教育-家庭教育 IV. G782

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第122318号

情商教育:和孩子一起成长

樊潇潇 著

责任编辑/赵连光

复旦大学出版社有限公司出版发行

上海市国权路579号 邮编:200433

网址: fupnet@fudanpress.com <http://www.fudanpress.com>

门市零售: 86-21-65642857 团体订购: 86-21-65118853

外埠邮购: 86-21-65109143 出版部电话: 86-21-65642845

上海市崇明县裕安印刷厂

开本 787×1092 1/16 印张 13.5 字数 216 千

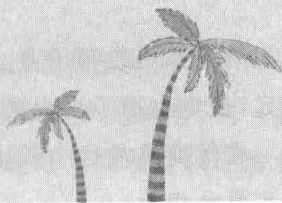
2017年8月第1版第2次印刷

ISBN 978-7-309-12946-5/G·1716

定价: 32.00 元

如有印装质量问题,请向复旦大学出版社有限公司出版部调换。

版权所有 侵权必究



情商教育的秘密

我们有一座乐园，每周都能见到三百多位形形色色的孩子。他们在我们面前欢笑、流泪，用尽全力地成长、毫不掩饰地崩溃。他们的小心思、小情绪、小欲念漫天漫地飞舞，我们猜测、化解、支持、反馈，就为弄清成长的心理秘密。这个秘密不是孩子学会多少知识，而是如何与自我、他人、环境和社会更舒适、契合地相处，赢得天赋上的人尽其才。

不仅如此，他们的家庭还敞开胸怀让我们观察和了解，承上启下地提供可以福泽后来者的经验。更得天独厚的是，这些爸爸妈妈自带了坦诚的故事和经历，为教育贴上背景、做了注脚，让我们可以在必不可少的条件和气氛下，更从容地审视教育因素的方方面面。

跟孩子们在一起就是：你带来欢笑，我有幸得到；你带来苦恼，我有幸悟到。单谈孩子，是很快乐的。因为我们早已在他们的秘密花园里得到了永久通行证，出入犹如无人之境。就算孩子是撒泼打赖、叛逆不屑，我们也不以为忤，因为了解孩子的心思、动机和心愿，知道他们毫无恶意与防备，最多就是好奇与尝试，以及被感受驱动的试探。就算每个孩子个性有所不同，表现方式有各种花样，我们也能顺着方法和经验，扯出一根线头，耐心拾掇，最后还是能真相大白，更了解他们。我们收获更多的是支持与帮助的满满喜悦。

但是，如果配上家长和家庭，把孩子镶嵌在结构宏大、因素繁杂的环境中，就没有那么简单了。孩子不仅继承着父母的生理特点，还在很大程度上复制父母的性格和经验。不把自己拾掇好，只一味地去教育和要求孩子，往往就像不思进取的领导，难以看到大展宏图的下属。杨澜说过：“身为父母，



别把劲儿都用在孩子身上。”作为教育者，全在孩子身上用功，不关注家长和家庭，铁定也端不出大菜。这早已不是个新鲜的秘密。

在情商发展这个领域，尤其如此。所以，“亲子共同成长”所凝聚的力量，是我最珍视的。

这十年以来，数以百计的爸爸妈妈给我提供了清晰翔实的案例，让我徜徉在孩子形形色色的成长中。半夜睡不着觉的时候，我就像个纪录片导演，开始如数家珍地清点自己的素材，伙同一位虚拟的剪辑师，各种回放、慢放、剪切、拼接、渲染，只为看得更清楚、想得更明白。经过了这样的日日夜夜，我忍不住把这些珍贵内容攒成一部13集、并不算太长的“片子”，准备放给大家看。这13集内容，是我这些年来触及频率最高的、拨开表象对问题最有总结性的、也是很多父母之所以困惑和教育操作不利的根源问题。

我承认，这些内容的中心思想和段落大意处处都是：在孩子的心理健康和情商发展这个问题上，家长不仅仅是孩子的“第一任老师”，站着说话不腰疼地讲完道理、提完要求就完事了，而需要像这个时代不少家长对老师的要求——知识技能、师德和人格魅力一样也不能少，孩子方能“亲其师，信其道”。因此，家长更得像教练，自己要有较高的竞技水平，孩子才有机会成为高水平选手。父母锻炼“情商肌肉”的力量，孩子获得力量的传承。

这么听来，对家长要求似乎挺高的。这也是我过去几年踌躇不敢动笔、非常犯怵的地方。我历来笃信物理学家、诺贝尔奖获得者钱德拉塞卡的观点：简单是真实的标志，美丽是理性的光辉。怎么才能让方法简单一点儿、让家长操作起来更大胆一点儿？怎么才能让叙述美好一点儿、有趣一点儿，让人读起来更明白一点儿？请相信，我确实努力了，未来还会不断在这个方面有所追求。只要你尝试读着、思考着，一定会有收获。

教育到最后，靠的是传播。如何让更多人受益、如何让更多人感悟，如何搜集更多的经验和教训、如何再反过头来驱动教育本身的发展，成了现在我最关心的事情。我试图在这本书中做个尝试，在开篇也希望与您达成以下共识。

1. 文中案例涉及的人物名字，用的都是化名。细节之处也会略做调整，以保护儿童和家庭的隐私。

2. 情商快乐营的爸爸妈妈和小朋友们、我的同事和学生们都喜欢叫我“樊姐姐”或“老樊”，如果这两个称谓在文中出现，指的就是我——作者本人。希望第一人称视角有助于我竭尽全力地分享经验和感受。

3. 我见过看自己的孩子样样都好的父母；也见过看孩子处处都是问题的家长。前者先略过不表，会发现美好是能耐，会调整和进步是本事，能一直发现美好、适当忽略就是种修行，只要不是掩耳盗铃、逃避问题就可以。后者在看这本书时，得记着，每每要割孩子一个“瘤”，先割自己一个“瘤”试试。不割也没关系，得认识自己确实也有这“病灶”，并且接纳“带症生活”这件事，以提升“生活质量”为主要目标。在情商快乐营，我有个同事过敏性鼻炎特别严重，有个同事血糖很高，有个同事时常容易犯哮喘，还有个同事经常胃炎爆发。但她们都没有影响工作，调整得当也活得舒服乐呵。因为知道问题的存在，所以能有所预期地跟它们和谐相处。我们和孩子都不是完人，况且孩子还有些“发展性问题”，不是咱们想马上解决就能立竿见影地解决的。这本书里，我也会帮您接纳、调整，以孩子、大人都舒服为目标。并攒一把长久之力，以让孩子的未来不跑偏、进入良性循环为终极任务，也请大家不要太在意一时得失。

4. 人的动机往往很隐秘，而孩子的动机不仅隐秘，还不太容易被理解。

理解孩子的动机^①

情商快乐营的豆豆哥哥给我讲过他小学时的一个故事。他非常喜欢一位女老师，有次女老师的男朋友来学校接她下班，老师就跟孩子们介绍了一下，然后俩人就大秀亲密扬长而去。豆豆忽然发现，怎么可以另有他人跟自己喜欢和倾慕的人如此亲密呢？心里非常不能接受。嫉妒和恼怒之下，他把老师的一盒新粉笔掐成一小截一小截以泄愤。

如果我们没听过这个故事，会把孩子的行为解读为淘气、捣乱、惹事儿。如果听过了之后，就知道孩子也有一方心思的小天地，那里面有饱满的因果关系，有值得一窥究竟的人性。阅读这本书时，您得有这样开放式理解的心态，如果带着很多想当然的设定，估计在某些章节，会感到略有不适。

5. 如果这本书您读进去了，有阵儿时间会不太敢跟孩子说话，说前得掂量掂量。我很少见到对孩子太过慎重的家长，每每见到的都是太过随意、说话不经大脑的父母。

① 本书中涉及的案例，在附录中会有汇总，指出说明和解决的是哪个方面的问题。以下同。



父母应避免向孩子使用“仅图一时痛快、但有风险”的语言信息

有一天我和家人出去就餐，邻桌有位妈妈教训淘气、不好好吃饭的孩子：“你看看你的德行！我看你根本不适合上幼儿园大班，你重新回小班得了！”

如果我们在心平气和、理性的时候想想这句话：会让孩子收敛自己的行为吗？会对孩子的行为调整有好处吗？大多数人会根据认识和经验给出否定的答案。但那个时候，做家长的往往只会说这么一句，这就是一句“以大欺小”的恐吓，暴露了自己的无能为力。这跟我们工作时，领导对我们说“你看看你的工作结果！你根本不适合在公司上班，我看你回去重考大学得了”有什么分别？你除了觉得领导水平低下以外，能有那么一星半点调整工作的方向吗？所以，先慎言，再有方法地给出教育信息，也是我期望父母在调整中能领悟到的。

6. 书中很多关于解释和说明的视角，我都会选择积极方面来阐述。这个世界客观的艰辛，孩子总会发现；而幸福的体验，又是主观的。与其养一个苦大仇深的孩子，不如让孩子习惯从乐观的角度看问题。这不是把头埋在沙子裡，而是用意志和信心去调和生活中的事实。同理，我发现给孩子积极关注，孩子也会给你积极关注，能有机会赢得一派亲子和谐共荣的景象。

对孩子进行积极关注的意义和价值

有一次，我失手打碎了杯子，儿子徐小熊安慰我：“妈妈你受伤了吗？让我看看。我知道你不是故意的，你下次一定会小心。你不用太担心了，我猜你现在一定很难过吧？”

孩子不仅拷贝了我的说法，也领会了我传递的情感。这时，你心里升起的感动，难道会让你下次继续不慎重？难道会让你再次蓄意打破个杯子？所以，关注积极方面，对自己和他人不使用双重标准，会收获良好的人际互动关系，包括亲子关系。

7. 读这本书要放下一些道理，努力找回与孩子互动中的人情味儿。道理这个东西，人人都能做到的话，世界早就变成美好的人间了。我们自己做不到，却每每带着幻灭，希冀孩子懂得并且做到，这只会渲染我们的无力和空虚。还是让我们重新发掘一下态度、动机、情绪等这些以往被我们忽视的心



灵后花园吧！有位妈妈给我发微信，说了这样一件事……

父母的立场和引导如何帮助孩子顺利社交

“感觉我家孩子很容易成为校园霸凌的对象。昨天带他到游乐园玩，他不小心碰到了一位小朋友。那个小男孩就哭了，招来了好多大人看。我就让儿子向那个男孩道歉。他不说话，然后一群孩子开始起哄，都说让他道歉，他还是不说话。那群孩子就一直说他臭、说他是故意的，不再跟他玩。他不高兴了，开始有意无意地往那群孩子身上扬沙子。我怕惹事，把他拉到另外一个地方玩。过了一会儿，那群孩子也跟了过来。有个女孩就说，‘这是我们玩的地方，你不能玩儿’，还推了他一下。他还手，也推了对方，但并不重。我就开始干涉了，说那个女孩子这样不对，不友好。女孩很生气，走开了。别的小朋友就开始喊，说是我儿子先推那个女孩的。回来路上我又跟我儿子讲道理，说不小心碰到别人要道歉之类的，他无动于衷，一直没反应。到家时他不小心踩了我一下，我让他道歉，他说他害羞，说不出来，又鼓励了半天终于说了‘对不起’。”

我听了这个故事，心里说不出得难受。这是个隐忍的孩子（还不是个脾气火爆的孩子呢），站在人际孤岛上，因为一道叫作“道歉”的海峡，与同伴越漂越远。况且妈妈还像一阵地震，让这座孤岛更加远离大陆架。她真的道理太多了，少了人情味儿，没有为孩子“撑腰”的感觉。我们来设想这样一个情景：一位成年女性，跟好友一起去喝下午茶。在餐厅里，好友不小心碰了别人一下，而对方恰好又不是“省油的灯”，嘟嘟囔囔不乐意。好友没什么错，却恰好倔强敏感，被对方态度惹急，没有马上说“对不起”。我们作为友人，万万不会催促她说：“你跟别人道歉啊，你碰了人家你知道吗？你不就得跟别人道歉吗？”我们会化解，和稀泥也好、打圆场也好，甚至代为说“不好意思”也好，都是看重人的社交尊严，也是在发挥亲密友情中自己的作用。

而换成孩子版本——妈妈自己都说了，儿子是“不小心”碰到了小朋友——当对方小朋友开始博取舆论同情的时候，孩子势必会是惊慌的、无措的。妈妈如果能果断站出来为他“化解”：“他确实是不小心的，对不起！我相信他会更小心的，同时你也是个宽容友好的孩子对不对？嗯，阿姨看出来啦！我们还可以一起玩儿！”这样，不仅解决了矛盾的起源，还为孩子做了非



常好的人际问题解决示范。请记住，孩子永远最擅长观察和模仿学习。这也是很多二胎妈妈告诉我的，老二比老大学起一些东西来要快得多的原因，比如拿筷子、穿袜子、道歉、提请求、解释误会等等。前面有人做示范嘛。另外，每一位孩子都需要感觉到来自妈妈深深的信任和支持，才会更有能量去解决问题。让我们道理一边放，人情味儿放中间，重新换个角度解决问题。

8. 我们作为家长教育孩子和作为成人参与社会生活时，常常是有断层的。如果不从孩子本位角度出发，重新审视他们，跟他们一起成长，重新“学习情商”，我们很多经验的储备是浪费的，这非常可惜。

把孩子太当“小孩”、糊弄孩子的风险

有一次，我在地铁上，看见一位衣着光鲜靓丽的妈妈带着一个四五岁的小男孩。妈妈接了个电话，听上去她是位领导，慎重严谨地部署了工作、解决了问题。收线之后，小男孩要求玩手机。能看出妈妈不希望他玩儿，于是吓唬他：“玩手机会让人变傻。有个小孩，老玩儿手机，就只有一岁宝宝的智商，于是被幼儿园劝退了。”小男孩眨着他忽灵灵的大眼睛，对妈妈说：“你坏。”就不再理睬妈妈了。

这位小朋友是非常直接的，而我更感慨的是，一位理性成熟的大人，在面对孩子的时候，怎么会这么幼稚呢？连孩子都本能地知道，玩儿手机不会让人智商下降，不然你们这些天天抱着手机的爸爸妈妈，不都得重返幼儿园回炉重造？这么做更多地会带来孩子的焦虑：你很想玩儿手机，但权威告诉你，玩儿是不好的，还扯出一大堆虚头巴脑的伪道理，以为你好之名，行忽悠之实。而权威自己也在玩儿，有时他为了让你安静一下，甚至主动给你玩儿。不然孩子怎么会主动索要呢？

这时，孩子的内在冲突是严重的。教育的时候，任何因为考虑不全面而走过的捷径，到头来都是要重走一遍的。我希望弥合这种断裂，为人处世时不忽悠别人，教育孩子的时候也别忽悠孩子，怀抱真诚的敬畏之心。如果你不知道怎么解决，可以学。千万不要觉得孩子好糊弄。如果我们习以为常糊弄孩子，就等着生活糊弄他们，我们再来收拾烂摊子吧。我猜这不是亲爹亲妈愿意做的事情吧？

9. 我讲家长课的时候发现，人在心平气和时，都喜欢听道理，也喜欢那些



刷新观念的知识点,听了就觉得有收获,就觉得舒服。但回到生活中之后,却往往记不住,也做不到。在这一点上,孩子和家长共同持有这个问题。我也见过不少道理讲起来比大人还漂亮的孩子,一到具体的事件情景里面,就无法行动。这不能怪孩子,因为大人的“知”和“行”也是分离的。我们往往知道“应该怎么做”,却不知道“具体的操作方法和步骤”。我希望在这本书里,少一些“应该”,多一些具体做法。所以,有部分会读起来有点儿累。但吃透了,会比好读的部分让您更有收获。情商快乐营有很多用心的父母去参加教育操作类的课,一听就是好几遍。

10. 我无意与大家所面临的教育现实抗衡。固然现在的家长觉得当前教育中有各种问题,把苦恼归结于现实状况。“现实”在我们的意念中,永远值得更好,这也是我的假定,但我却不会花时间去抱怨它们。有啥用呢?螺丝壳里可以做道场,戴着镣铐也可以跳舞,我更关注目前、当下、现在,关注“可以怎么做”“可以怎么看待”。当愤青固然爽快,爽完之后是空虚和无助啊。认识现实的存在,去做可以作为的事情,更值得成为我们的方向。

父母接纳孩子负面情绪表达的意义

情商快乐营有位小朋友叫敦敦(7岁),他写了这样一首诗,叫《我不想学习》:

知识的脚丫在我的书包里踩呀踩呀,我的书包变重了;
知识的脚丫在我的文件袋里踩呀踩呀,我的文件袋撑破了;
知识的脚丫在我的脑子里踩呀踩呀,我的脑子爆炸了;
知识的脚丫在我的时间里踩呀踩呀,我都没时间玩儿了;
知识的脚丫在我的童年里踩呀踩呀,我的童年远去了!

这是位能非常合理表达内心痛苦和烦恼的孩子,我们都可以说,他在用诗歌这种文学形式表达,简直是一种升华嘛。跟“文王拘而演《周易》,仲尼厄而做《春秋》”、《少年维特之烦恼》成就歌德一样,没有什么分别,只不过是儿童版的。做家长的,也是学过情商之后,能更欣喜地允许和接纳孩子的表达。敦敦妈妈晒出儿子的小诗时,也是平和的,感喟于他这种自我调节的方式,不知比大喊大叫、抗拒逃避要好多少,还觉得好玩儿。她肯定是能欣赏这种高级感的。

跟着孩子学情商,获得与孩子共同成长的力量,看似小儿科,但常常会出





现令人疑惑的、考验人性和智慧的难题，敦促我们还得不断学习。如果把孩子的情商发展这门学问从幼小到成年梳理得清澈澄明，我相信，不仅孩子能收获成长的养份，父母也会通透许多。

樊潇潇

2017年2月6日于上海



目录

第一章

父母的人格完善·解开人格上的小疙瘩,不“传染”给下一代 _1

养娃有可能是个满意度逐渐下降的过程,父母面对孩子越来越复杂的人格构建,往往会招架不住。成人时的问题,往往是儿童期问题的延续,形成人格上的“疙瘩”,这往往是快速成长时心理养分不充足的结果。如何认识人格上的“疙瘩”?珍惜孩子的“内疚”和“自责”,不强化“疙瘩”,养成面向“问题解决”的习惯,多多进行为人父母的自我觉察工作,并付诸行动进行调整,于孩子于自己都有利有益,也是“和孩子一起成长”的精髓。

第二章

情绪教育·让这一代孩子,与情绪和谐相处 _19

到了我们跟情绪直面摊牌的时代了。它们没有那么可怕,非得我们用压抑和否认的方法去专制管理。从童年到老年,你能看到情绪教育缺失在一路上抛洒下来的风险。往前“推三代”认识情绪的“家底”,跟它们搞好关系,学会情绪疏导和支持、学会调用理性情绪的方法,现在就来改变从我们到孩子、再到后代的情绪传承方式,才是进步。



第三章

表达与沟通·开拓情商上限,从好好说话开始 _35

父母的情商水平,决定孩子情商的上限。家长不提高,孩子就头碰天花板了。而我认为,去给情商“拓荒”,从全面认真地表达开始最好不过。顾及谈话对方的感受和处境、把情况说清楚;别光顾着倾泻负面信息,多练习对当事双方的积极关注,说事实、猜动机、谈感受,就没有咱不能赢来大好局面和光明未来的沟通。



第四章

信念与想法·你和孩子,有怎样看待世界的眼睛? _51

这篇可以当作第二章的姊妹篇来看。孩子在成长之初,会透过我们的视角来看世界,到底给他们加装“积极”还是“消极”的“人生滤镜”,这是一种选择。而学习如何装上“积极滤镜”,这是一个问题,需要一些观念和很多练习。但没有比做这件事更值得的家庭教育和自我教育了!



第五章

自我反思与调节·“不信谣、不传谣、慎提要求”是为人父母的基本素质 _67

我们保护孩子就像保护曾经那个弱小的自己,以至于常在孩子身上“大写、描红、加粗”一些不顺心的事,让理性“城池失陷”,有的时候反而帮了倒忙。想真正对孩子好,不能像母鸡保护小鸡时那般羽毛直立、单凭好勇斗狠,也得收敛为孩子求关注、求权利的企图心,毕竟我们是“社会化”的人——把风险和收益都琢磨清楚,才是正途。



第六章

情感与人格·别等到若干年后,让偶像剧“喂养”孩子的情感和人格 _79

小时候,孩子对情感的需求非常单纯质朴。就好

像,他们不需要饕餮大餐,米饭馒头家常菜就能喂饱。久而久之形成接地气儿的习惯,惦念“妈妈的味道”,会分得清场合和自己的需求。山珍海味能吃,家常便饭管饱。但从小或在成长过程中不好好满足孩子的情感需求,只怕人家大了,你满足不起了,只能眼巴巴看着他“另请高明”。



第七章

气质与性格·发现孩子的内向之美

_91

如果当父母的,对内向孩子的培养目标还是“外向点”“跟人打成一片”“能说会道”“爱表现”……不仅容易事与愿违,还会忽略很多“内向之美”。内向是种人格特质,帮助这样的孩子调整认知、掌握工具,才能让他们迸发出属于自己的生命能量和华彩。



第八章

动机与态度·培养孩子积极心态的诀窍

_105

多少家长身陷与孩子纠缠“态度好不好”,却无法使孩子端正态度的泥潭?就让我们来剖析态度的“前世今生”,看看它究竟是怎样一种存在吧!忽略态度、关注动机,怎么就能收获一个在行为动力上截然不同的孩子呢?这背后是有原因、方法的。别错过让孩子拥有积极向上心态的最重要诀窍!



第九章

人际交往·孩子遇到人际冲突自己解决?

_119

会解决人际冲突,就相当于拥有了社会交往的最高级能力。而这种能力不是天上掉下来的,也不是所有孩子都能“生而知之”可以自己摸索出来的。掌握科学的思路和方法,才不会让孩子跟这种能力擦肩而过、相逢相见不相识。孩子跟人发生冲突的时候总在气头上,难免行为不合理。而在我们的引导下,他们可以去觉察事实、反思情绪、寻找共赢的问题解决方案。在整个成长过程中练得多了,怕什么冲突变化无穷?孩子总能掌控。



第十章

问题解决·别急着纠正孩子的“三观”，练习多角度看待问题的能力

_133

给到孩子的固化信息，也许有一天就会被他们抛进时代的垃圾堆，还嫌弃曾经的占空间、清理起来费力气。关键是，这样的孩子除了接受信息、抛弃信息，还会做什么？我们得生出一些危机意识，思虑下孩子傍身的技能是否适应未来社会。向孩子提供信息、给予视角、表达立场，让孩子练习搜集信息、梳理信息、整合信息，参照前人资料，同时带有批判性和发展性，逻辑自洽地发表观点、解决问题，才更能顺应时代变化的需求。



第十一章

内外归因·教育孩子“在自己身上找问题”的悲剧B面

_145

我们一向认为“内归因”是好的，因为找到自己的问题，才可以控制和改变。但事实是，过分内归因，却让孩子失去控制感。这种“失控”，在整个成长过程中会扰乱孩子心性，陷入自罪自责；让孩子沮丧挫败，影响心理健康。怎么让孩子理性、客观地总结和归纳经验，找回“控制感”——我们学习调和内外归因比例和方式的时间到了！



第十二章

积极关注与忽略·做“睁只眼”“闭只眼”的父母

_161

有的父母“双眼紧闭”，满脑子理想和道理，对孩子的需求视而不见；有的父母睁大两只眼，不知道该忽略哪些成长中并不值得那么紧张的小波澜。该睁的眼要睁大，该闭的眼要闭上，张弛有度、合理分配，才能给够孩子该给的养分，赋予孩子天赋应得的空间。



第十三章

亲子共同成长·如何赋予孩子自我成长的能力?

_177

父母自己做不到的时候,不去要求孩子做到,相当于放了孩子一条“生路”,让他们能清醒地意识到环境条件,懂得自我承担的责任。当然,更理想的是,父母永葆“好奇宝宝”的劲头,乐于通过调整、努力改善、自我磨砺来带领孩子奔跑。生活在高活力的自我更新、新鲜和变化中的孩子还会安于生命中的现状吗?肯定要给自己折腾点儿更高、更快、更强的生命目标,我们不怕这样的孩子不会“自我成长”。



附录

章节中情商相关问题解决

_191



后记

_197

第一章

父母的人格完善 · 解开人格上的小疙瘩， 不“传染”给下一代

养娃有可能是个满意度逐渐下降的过程，父母面对孩子越来越复杂的人格构建，往往会招架不住。成人时的问题，往往是儿童期问题的延续，形成人格上的“疙瘩”，这往往是快速成长时心理养分不充足的结果。如何认识人格上的“疙瘩”？珍惜孩子的“内疚”和“自责”，不强化“疙瘩”，养成面向“问题解决”的习惯，多多进行为人父母的自我觉察工作，并付诸行动进行调整，于孩子于自己都有利有益，也是“和孩子一起成长”的精髓。

