# 孩子的每一个坏习惯背后，是你没看到的需求

# ****控制是最坏的教育****

# “我们自己想象孩子应该是什么样，然后再想象出对付孩子的办法”，这是非常可怕的育儿观。那么，什么是正确的育儿观呢？——其实，我想说的是：亲子关系比教育方法更重要！

大家都听过“性格决定命运”，那什么决定性格呢?从心理学的角度说，我们童年遭遇的亲子关系会内化到孩子的心里成为内在的关系模式，这一整套内在的关系模式就形成了我们的性格，决定了我们的命运。母婴依恋关系奠定了孩子的生命底色。童年的关系模式，与我们今天的事业、婚恋、亲子关系，有着丝丝入扣的对应。这么说好像人生是决定论，实际上亲子关系决定的是我们人生的起点。

## ****孩子需要被看见****

我们先说说孩子的“存在感”。存在必须在关系中才能产生。如果婴儿对妈妈笑，妈妈没有反应，婴儿就傻掉了。他会想，“我存在吗，妈妈存在吗，这个世界怎么了?”如果婴儿的各种反应得不到妈妈的回应，那婴儿会活在一个感觉里，就是整个世界都是支离破碎的。  
　那么，通常的回应有哪几种，并分别有哪些后果呢？

**第一个就是重复对方话语中跟情感有关的词。**比如说宝宝跟你说，“妈妈，这个小狗好可爱啊！”那妈妈可以回应说“妈妈看到了，真可爱！”这就是重复他说的话。重复对方表达出来的情绪或者你感受到的情绪，去确认它，彼此都会很幸福。  
　　**第二种是无关反应。**比如一个小孩子说“妈妈，我刚才看见了一只狗，好可爱的！”有的妈妈会说：“你作业写了没?”如果孩子在最初和妈妈的沟通中，经常得到无关反应，那么，长大后，他就会感觉到跟别人沟通是一种很愚蠢的事情，于是变得冷漠。当然，他也可能会非常聪明，在自闭在自己的世界中的时候，思路很清晰，但他觉得跟别人聊天是很无聊的事情。

**第三种是情感逆转。**“妈妈，这个小狗好可爱啊。“报纸上刚报导一个人因为狂犬病死了！”。等等类似这种反情感的话，你们会感觉到你的能量出去了，被活生生地拧回去。　　当我们成年之后，我们不会记得这个愤怒，但这个愤怒一直藏在心里，后来就会通过情感逆转表达出来。

**第四种，就是不想回应。**我不知道大家有没有做过一些恶梦，比如自己掉坑里了，或者是遇到其他的危险，就会呼喊“妈妈”，但是妈妈没有回应。这让孩子会感觉“要死了，妈都不会来救我”。如果你想暂时自己存在自己的世界中，不愿意回应孩子，你可以跟孩子说，“我知道你想跟妈妈互动，你的要求很好，但由于妈妈自己的原因，妈妈想自己待一会，这不是你的错。半个小时后，妈妈再陪伴你好吗?"

## ****从心理学角度分析孩子的行为****

**1. 孩子吃手指，要不要制止？**  
　　首先，孩子为什么吃手指，有人研究发现胎儿在肚子的时候，就已经开始吃手指了。婴儿觉得把手举起来，然后还可以放进嘴里，他会非常喜悦，就像发现新大陆一样，是一项壮举。孩子在1岁之前，探索世界的工具就是嘴巴，他会把所有的东西放到嘴里去试探。有的家长很紧张，其实孩子是非常非常小心的，处在全然的觉知当中的，只要他们不被打扰，就不会有什么问题。我们只要保证周边的环境安全卫生，就尽量让孩子们自由探索。如果孩子在1岁之后，它还要吃手指，那怎么办?答案还是：不作为，就让他吃。有可能是因为口欲期尚未探索够，有可能是通过吃手指弥补对母乳不够的缺憾。无论什么原因，我们只能深深地允许而不是制止。有的孩子就是比别的孩子行动得晚，那是因为你的孩子有独特的特点，不要把他纠正成流水线产品，千篇一律，孩子所有的东西都是需要我们呵护的，而不是去改变。

**2. 怎样让孩子避免危险？**只有我们体验过了，我们的智力才会发展。我爸爸对我很好的一点就是爸爸很少用结论吓唬的方式教育我。我小时候跟他一起钉钉子，刨木头，这些看似危险的动作成了我童年有趣的回忆。孩子天然地处在觉知当中，他不会有事没事把自己弄伤了。比如小孩爱玩刀，我们可以跟他一起去摸刀，慢慢地去摸它，慢慢达到伤害的临界状态，让孩子自己去体验这种感觉。有过刀子体验的孩子，外出时被绳子缠住，他才会寻找类似刀子的尖锐物品去割断绳子，这就是智力发展。而只学习过刀子很危险这个结论的孩子，是没有能力自救的。如果我们只是学到了一些结论，我们的智力是没有发展的，我们发展的是恐惧和制约。我见过很多00后的小孩，都这么高了，楼梯都不敢下。妈妈时刻处在焦虑当中，孩子觉得探索新世界是件很恐怖的事情，摸索新事物觉得危险，孩子从小学会了恐惧和制约。控制就等于扼杀精神生命。你如果管他吃饭，他觉得吃饭就是痛苦，你如果要管他学习，他觉得学习就是痛苦。我控制你，你的意志就不存在了，存在的就是我的意志。你的控制欲伸向哪里，孩子一生就会感受到无穷无尽的痛苦。  
**3. 要不要给孩子定规矩？**很多家长问我，要不要给孩子定规矩，当时我想的是法律说合同的主体是要有民事行为能力的平等的人，才能定合同。孩子不是一个独立的行为人，怎么跟你定合同呢?怎么跟你定一个交换的条件去执行?这是不合理条约。规则的意义就是维护双方的感受。　　有的妈妈问我，她的孩子都会刷牙了，还要她帮忙一起刷。我问她和孩子一起刷牙的过程中，你们的感受是什么，她说都很开心啊，我说这有什么问题吗?孩子如果学到遵守规矩等于难受，那他以后怎么自觉遵守这个规则呢?如果这个规则让孩子很开心，这就是一个很好的结果。　　规则就是这样产生的，两个人的感受都被照顾到，这个时候的规则就等于舒服，当没有人监管的时候，他还是会愿意遵守规则的。

**4. 孩子有了坏习惯怎么办？**每一个乖孩子都很可怕，他们一生都在按父母的规矩做事，他们自认为是乖孩子，别人一定要爱他。当他们遇到巨大挫折，再乖也没人爱，乖的逻辑被冲击到崩塌，会发生很可怕的事情。我有一个朋友，要离婚，他说我过去所有的事情都是父母安排的，我想做一件父母没有安排的事情，那就是离婚，他其实不是没有感情了，就是因为他被压制的太久了。

任何控制都会遭遇反弹，不管是多么正确的控制。每一个顽固坏习惯的背后，都是匮乏爱的痛苦呐喊。如果你的孩子存在一些坏习惯，你可以告诉他“宝贝，你不管怎么样，都是我的孩子，我知道你的生命有自己的发展规律，我没有能力理解，但是我可以陪伴和看见。”

为什么说要信任，因为大家看一下这个寓言，干旱时节，小树为自保把叶子蜷缩起来。园丁A看到表象理解本质，及时补水；园丁B什么也不管，小树熬到雨季也活下来了。园丁C学了很多知识，认为树叶伸展是健康的、正确的，所以不辞辛劳把叶子一片片掰开——结果可想而知。们可以不懂得教育，我们不需要成为心理学家才能生孩子，但是我们要保持一颗谦卑的心，就是你永远不比孩子更知道什么对他来说是最好的。　　教育的本质，是父母的自我修行。我们对自己的觉察体验有多深，就会有多谦卑。看见孩子的前提，是看见自己。对孩子最好的教育就是不教育，如果你把全部的认知教给孩子，孩子最好也不会超过你了。