



Regina Pally MD

雷吉娜·帕利 医学博士

反思性养育创立者

美国反思性养育中心创始人

## 答疑汇集

### 01

几乎每个家长都会对自己的孩子有所期待，其中有些家长常常会忍不住地把自己的孩子与别人家的孩子做对比，希望自己的孩子更上进或更顺从（中国的俗语叫做“更听话”），但是实际上往往无法起到好效果，然后就进入下一轮的“批评-无效果”的循环中，家长和孩子都感到很挫败，并且亲子关系越来越不信任和疏远。请问老师这个问题的根本症结是什么？如何改善？

**Regina:** 这是一个非常常见的问题，我经常想强调的一点就是，其实家长也是人，我们必须要对家长所经历的一切也保持一定的敏感度。“听话”，在我的理解中，是一个非常重要的文化现象。我会尝试去理解，对家长来说，



孩子听话对他们意味着什么呢？我想更进一步了解的是，对孩子不听话的状态，家长是担心吗？还是因为孩子不听话，他们感觉到有种羞愧感呢？这点是我们需要强调的一个切入点，这时你可以尝试跟父母进行沟通，你必须让家长感觉到你跟他们是站在同一个战线上的，并且告诉他们说：“啊！我能感觉到这个孩子听话和不听话这个事情，对你来讲是非常重要的，但是我更好奇的是，他听话或不听话，对你来说意味着什么？它们各自的意义是什么？”讨论之后，也许我会这么跟他们说：“你知道吗，其实文化也是在不断改变的。”其实这种文化的改变对许多父母来说也是恐惧的，因为他们慢慢意识到一点，我们作为一个人，无论是儿童、还是成人，我们慢慢都会有自己的一部分是独立的，是希望被理解和允许其存在的。对独立的部分，我们需要提高自己的敏感度。其实这并不是一个非黑即白的问题，不是听话的反面就是不听话。也许我们可以把这个独立融入到听话的概念中，提供更多的空间让孩子自己进行个人的发展和体验自己的独立性。当然如果家长进入了一个不断批评或评判的循环，这样会让他们的亲子关系总会有裂痕，其实是不利于父母和孩子的关系。我们相信孩子是希望父母可以去照管他们的，作为一个权威负责的角色，甚至他们希望他们的父母是开心的。但我们也必须接受的一点是，孩子对自己个性的部分需要有更多的空间，然后慢慢去发掘自己的独立性，这是比较适合当代社会文化环境的看法。

## 02

当前中国的家长对孩子的教育往往没有系统性和远景性。遇到困难就学习一种方法，然后用在孩子身上。如果没有效果，他们就会换一种方法。市场上有很多育儿方法和理论，但是它们也在相互竞争。一些好学的家长也会学习很多知识和方法，但这些知识和方法可能是相互矛盾的，家长无法对它们进行整合，你能对这种情况作出一些指导吗？

**Regina:** 我会不断地和家长强调，就是这里没有一个唯一正确的路，而且并不是一个解决方案去适合所有的人。其实有非常多的调研会指出，只要家长能够去回避两个极端：一个极端是关于虐待的部分，另外一个极端就是关于完全忽视的部分。其实在这两个极端的中间，就是一个中间的道路，只要你停留在中间的时候，你会发现有非常多的方法或者途径去协助你怎么养育一个孩子，就像在一个大道上面只要你不要超过两边，不要过线，你在中间总



是有一个方法。

可能有这样一个问题或者思考，就是为什么有那么多的育儿方法和理论呢？因为在这个过程中，其实你要学会一个能力，也就是一个适应的能力，适应你怎么样在一个社会当中去生存，我们其实知道孩子他们是具备非常多的能力去适应多样性的，尤其是一些外在的情况，比如像他们的饮食或者他们居住的环境，他们会学会如何地好好生存。另外一方面我也会强调社交环境，社交环境的意思就是他们会很快的适应和了解他们惯用交流的特定语言；另外一方面，他们有能力去做一些关于文化上的一些实践；还有，他们也会有这样的能力去了解，从他们的父母身上，他们可以期待一些什么样子的养育方式。这里面其实呈现了更多的是孩子适应性的强大，很多的专家他也不知道哪一个方法是适用于在你的身上，但是他们向你提供了一个可能性，你必须要去选择一个适合你孩子的方式和理论。这个时候家长是需要去选择，并且去进行一个思考：对于我来讲，对于我的家庭来讲，还有对于我的孩子来说，哪一样的方式更适合？当一个家长能够为自己着想会进行思考的时候，他们往往会变得更加自信、更加冷静，而且在设定界限的这部分他们会更加确定，并且更加冷静去设定一个限制，这对孩子的成长是非常有帮助的。

## 03

目前中国的贫富差距是比较大的，无论在物质上还是在心理上，贫穷都会给父母和孩子带来很大的压力。父母（在相对贫穷的家庭）能做什么以减少贫穷带给孩子的压力和影响呢？同时，当父母不能给到孩子一些东西时，他们会感到无助和羞愧。作为心理咨询师，如何帮助有这些体验的父母？

**Regina:** 对我来讲其实这个问题是非常悲伤的，我想提供一个比较简短的反馈，就是我会鼓励这个家长去进行一些反思。其实有一些研究证明当一个孩子在逆境中成长的时候，很有可能有时候这样的情况会为孩子带来一些非常长期的负面影响，我刚刚分享的例子，就是逆境下会带来长期负面影响，就是我所提到的非常悲伤的部分。但是一个比较正向或一个比较积极的部分就是，一个比较强大的关系，也就是当他们的父母是具有一定的反思性，与孩子的关系是非常强大的时候，他们能够为孩子提供一些保护元素，也就是即使孩子在逆境中成长，可是他们也是备受保护。



这个时候我对父母的反馈是：“我能理解到为什么你会这么担心，生活的困境会对你和你的孩子带来一顶影响，当然生活的困境也会对你孩子长期的发展有一定的影响，可是我想让你知道、认识到的一点就是，你和孩子的关系才是最重要的，当你的孩子能够感觉到你是支持他的，你是了解他并且你是接纳他的，对于他的个人发展是有非常重大的影响。”当一些家长会因为这样的情况感到无助和羞愧的时候，我们必须尽力去协助这些父母，因为我们知道的一点是孩子会吸收家长的一些状态。这个时候当父母感觉到非常的无助或者非常羞愧的时候，他们会把这种感觉传递给孩子的身上，有时候我会利用这样的情况去激励这些父母，会跟他们说：“我很相信你们不想孩子去经历或感受你们现在正在经历的一些感觉。”这个时候父母也许会找到一个更好的原因，去面对调整他们的羞愧感，我会不断地向这些家长强调的一点是，即使我们现在的社会它有非常多的资源，而且资源也不是那么匮乏或者它是比较充裕的状态，其实孩子并不期待他们的家长给他们提供一切，而他们更多期待的是家长能够给到他们一段关系。

这时候当这些父母或者家长处于这种类型的困境时，他们往往会去责怪他们的孩子，他们会责怪孩子给他们带来的羞愧感，尤其是当他们孩子跟他们说：“我想买一双新的鞋子或者我想买一个新手机。”在这种情况下，有非常多的父母他们会去责怪自己的孩子，他们会说：“你可不可以不要那么贪心，你可不可以不要那么物质啊！”很多时候他们会把这种羞愧感重新放到孩子身上让孩子去经历，这个时候孩子对自己的自身感受变得非常糟糕，对于孩子的情况，可能会因为父母的自我接纳状态变好而得到一定的改善。其实孩子对于他们父母的接纳度是非常高的，甚至是高于父母对自己的接纳度，这个时候我会非常鼓励家长重新构造一个新的场景，也就是承认：是，的确没错，现在目前的生活状况并不是那么的理想，也是非常的贫穷，但是作为父母你已经完全地去尽力了，你应该为自己的尽力而感到自豪。这个时候我们需要协助家长去了解的是，在生活当中物质并不是最重要的，而是孩子如何和父母产生连接的部分才是最重要的。

我们会有非常多的孩子他们在物质这方面是非常充裕的，可是他们在生活中的表现并不是那么好。我其实有个案例跟这个问题会有些相似的地方，这个案例中的女士，她和她的先生领养了一个孩子，因为她自己没有办法有自己的孩子。这个父亲其实是一个机长，是在专门培训飞机师的学校，教其他学生怎么样驾驶一架飞机。当时这位先生经历了一个非常大的事故，当他去教其他学生怎么去开飞机的时候，他们遇到了一个事故，然后机长让他的学生





弹出，他自己跟他的飞机坠毁了。这个母亲她非常地坚信她的孩子的未来已经受到非常大的损害或破坏了，一方面这个孩子没有一个父亲的形象/父亲的角色；另一个方面，这个父亲并没有为这对母子/母女留下任何经济上的资源。对于这个母亲来说，她觉得自己作为一个单亲妈妈感觉非常力不从心，所以在整个治疗过程当中都是在协助这个母亲去认识到一点，她比她自己想象中更具备能力。当然作为这个孩子很有可能的是有一些非常糟糕的感受，毕竟他在这么年幼的时候他的父亲去世了，可是由于他与他的母亲有一个非常良好的关系，在他的成长生涯中，他能够战胜非常多的、不一样的一些情感体验。对于他来讲他慢慢地成长，而且进入大学，这个母亲其实是具备非常强烈的反思性，她非常尊重她孩子的感觉，而且她会经常对于孩子分享的感觉进行一定的交流，去理解这些感觉的源头是什么，并且向孩子呈现出她非常在意和在乎孩子的这些感受。另外她也会强调她和她孩子是一个团队，他们很愿意共同地协助对方向前前行。这个母亲并没有非常多的金钱或者物质生活给予她的孩子，但是我一直在不断地向她传递一个思想，就是一段良好的关系可以协助这个孩子去发现他的内在资源，发展他的内在资源，即使他实际的、客观的情况并不是那么良好。

## 04

**管教孩子的时候可以用惩罚的方式吗？比如不准他们玩电脑游戏或者限定时间内他们不能离开自己的房间，使用惩罚的手段应该遵循怎样的原则？**

**Regina:** 什么是惩罚？我刚好把它紧接在我刚刚描述的关系问题下来讲，在这里面我想要给一个比较简单的答复：“是的，我们的确可以运用惩罚。”但是惩罚运用的时候不能够包含攻击、愧疚感或者羞耻感。当一个惩罚特别苛刻、特别严厉时，会让孩子充满愤怒和仇恨的感觉，这时惩罚的用法就背道而驰了。不准他们玩电脑游戏或者限定时间内孩子不能离开自己的房间，你可以把他们称为惩罚的方式，但是我更觉得它其实是一个结果，通常惩罚会让一个人感觉到特别特别糟糕，但是对我来说我们只是想要让孩子感觉到一点点糟糕。当你和孩子进行一系列对话，可是孩子最后不听取你的建议跟朋友去到海边夜游，作为父母当然会想要惩罚他，但我更想用后果这个词来形容，这个后果必须是要跟他的“罪行”相吻合，必须要跟孩子做了什么事情相关联，比如这里他去了沙滩，这个时候我会跟孩子说：“你现在是青少



年了，你也变得更加独立，对于青少年的独立性你是有一定的特权，但现在貌似你自己没有办法好好把握这种特权感。”这个时候作为父母你可以对孩子表达：“看来我需要把你这个特权拿走。”拿走特权可能会包含一些行为：比如不许孩子玩游戏或在周末不许孩子和朋友出去。另一方面你要跟孩子坐下来，表达这个后果，让孩子跟你讨论一下他当时为什么这么做。当我们运用这样的后果或者惩罚并不是想要呈现出我们的权威感，我们更多是想要对他们进行一定的了解。在这里父母更需要去了解的是为什么孩子当时要这么做，另外一方面也进一步了解孩子的行为让自己受到了什么影响。如果这时父母自己有非常非常多的感觉/感受，比如他感觉到自己非常愤怒/非常无助的时候，他们可能更多地想要去控制孩子，如果他们感觉到自己不被尊重时，他们更多的是想把愤怒发泄在孩子身上。父母可以去表达自己的感受，这也是沟通当中非常重要的一部分，比如你可以跟孩子说：“我感觉到有一点点失望，我甚至感觉到有一点糟糕，因为在之前我们针对这个问题进行了交流，可是你没有听我劝。”其实你是可以把你的情感、情绪、感觉向你的孩子表达，但是不要过大夸大它，因为这个时候过大会影响到你和孩子的关系。对于这些青少年，很多时候他们想要做的事情纯粹是他们想要尽量去做，并没有抱着不尊重父母的意图去执行，甚至对于一个青少年来说，他们需要和自己的同辈建立关系，并且不想做与同辈背道而驰的事，这也是他们为什么会做一些特定的事情，因为对他们来讲，如果要他们去对他们的同辈说：“我不要这么做。”他们会感觉到更加不适。

一个好的后果是孩子必须坐下来和你讨论他们为什么当时要去做这件事情，并且他们去做这件事对他们的影响是什么。反思性养育最重要的一点是协助孩子怎么样去了解他们自己的心智：不是因为你对他们有一个要求，他们去遵守，而是他们自己独立生活时，怎么对自己进行管理。这个时候你可以问孩子：“你为什么不听话？到底发生了什么事情？”问完问题之后，你就进入一个聆听的状态。有时候孩子会经历一种困难，就是他们跟朋友说因为我妈妈不允许我去做一些事情，这会让他们感到非常尴尬。这个时候你可以坐下和孩子一起商量解决问题的方案，比如你可以去跟他探索一下，还有没有其他方式可以去做的，有没有其他途径解决同样的问题。有时候孩子能够把一些责备转化到父母身上，其实责备父母也是一个挺好的行为，这样可以更好地协助他们去获得自己的面子，他们可能会说：“哎呀，我不能去，就是因为妈妈不让我去。她特别烦，她也会特别担心我，所以即使我很想去，我也不能去，都是我妈妈的错。”所以在这里我还是想强调，能够把一些责备转化到父母身上其实不是一件坏事。



## 05

无论孩子是在幼儿园、小学、中学还是大学，很多家长对择校都非常关注并且非常焦虑，他们觉得如果孩子去了不好的学校前途就会很渺茫，并且将来无法与其他的孩子竞争。因此这些家长对孩子的学业会非常地关注和加以控制，他们安排非常多的课外辅导，有些孩子因此感到非常压抑和痛苦，你如何看待这个问题？

**Regina:** 我把问题放在这是因为它跟不确定/未知的部分有很强的联系。当家长特别想战胜不确定性时，他们可能会过分聚焦于一些他们可以掌控的事情，比如孩子去哪间学校、补习班或课外活动，可是这个时候他们往往非常容易忘记这会对孩子产生的巨大影响，当家长这么努力的寻找确定性的时候，他们很容易忘记他们的孩子到底是谁。非常多的孩子会有这样的体验：父母更加在意他们自己的需求，而不是孩子的需求。此时我们可以这样回复家长：“当然我知道你想给你孩子的未来去争取更好的，想给他们最好的。”这里面通过共情去不断地确认他们好的意图，然后再慢慢地把一些消极的结果带出来。在共情或者确认后，你可以跟父母说：“我知道作为父母是非常非常难的，因为你总是想给孩子提供最好的。但我们不能忘记我们所做的一切对孩子的影响，如果孩子感觉到他被忽视，他会觉得没有人关怀他，没有人在意他，父母更在意的是他的成绩和表现，这个时候我们很容易把孩子慢慢地送入到一个非常抑郁的状态，甚至是焦虑的状态。当然有些孩子可能对这样的事情能够适应，但是对有一些孩子来说往往会事与愿违，而且会产生不太良好的后果，比如他们会产生抑郁、焦虑，甚至是孤独感。有些孩子的表现方式是拒绝上学，甚至远离家人，跟自己的同辈更加靠近，还有一些更极端的例子是他们可能会吸毒，甚至酗酒，这些都是我们想要去避免的。”

## 06

几乎每个家长都会对自己的孩子有所期待，其中有些家长常常会无法控制的把自己的孩子与别人的孩子做对比，希望自己的孩子更上进或更顺从，（中



国的俗语叫做“更听话”），但是实际上往往无法起到好的效果，然后就进入下一轮的“批评-无效果”的循环中，家长和孩子都感觉很挫败，并且亲子关系越来越不被信任和疏远，这个问题的症结是什么？如何改善？

**Regina:** 这是一个非常重要的问题，所有的父母对于自己的孩子将来要成为什么样的人都会抱有一定的梦想和期待，我们希望通过各个方面通过我们的孩子来实现自己，无论程度有多大。这是一个非常正常的现象，作为一个临床工作者，我们需要对这样的感觉进行共情并且确认。有时候作为父母我们总是觉得孩子所有的举动其实都反映了我们自己，有非常多的父母都会经历这样的挣扎：慢慢地去认清孩子和他们不一样，孩子没有办法成为他们梦想中或期待中的样子，这个时候会有一种很浓的悲伤感，作为临床工作者我们需要和家长的悲伤感进行工作。这个时候我们可以借这个机会去思考关于真实的价值，到底家长是想让孩子变成一个非常听话的孩子，还是他更多想和孩子产生一段关系？

有一位中国的临床工作者曾经跟我反映过这样的案例：有一个女性青少年试图自杀，因为当时她向父母表达自己是女同性恋者，她的父母反映非常强烈，并且告诉她这样跟他们表达其实让他们感到非常恶心，这是一个让他们非常不能够接受的情况。其实他们是感到非常羞愧，因为他们会觉得孩子的性取向是呈现出家庭修养的问题，对他们来讲是完完全全没办法接受这样的场景。此时这位临床工作者对家长说：“听起来你为了让自己感觉到更舒适而忽视了自己孩子真实的感受，听起来你是为了让自己感觉更舒适去否认她是女同性恋这个事实。”

另一个例子：当孩子开始跟我们顶嘴时，我们特别喜欢用别人家孩子的说法去跟我们的孩子说：“你看别人家的孩子从来不跟爸爸妈妈顶嘴。”这样的举动往往会让我们的孩子变得非常非常愤怒，此时孩子对于“别人家的孩子”的理解是你更喜欢别人家的孩子而不喜欢你自己的孩子，这个时候孩子会感到非常非常糟糕，所以我对家长的建议是我们应该当下处理当下的问题，尽量不要拿对比，尤其是与别人家的孩子进行对比。





我在出差坐火车的途中，常常听到 3-5 岁的孩子不停地尖叫。这些孩子的家长的应对策略往往是不断地引导孩子关注其他事物并希望孩子不要再叫。如果孩子还是没有停下来，他们往往会呵斥孩子，然后孩子就开始哭泣并更为大声地尖叫。这个过程有时会持续一个多小时甚至更久。这些家长和孩子的的问题可能出在哪里？

**Regina:** 这个问题跟我刚刚分享的两个指导原则有非常直接的联系。听起来这些父母对孩子的喊叫感到非常不适，所以他们自己一直在压制自己的一些感受，这也许跟他们自己的父母怎么样处理和面对他们有关。对我来讲我不会把它视为问题，因为家长就是从他们自己的父母对他们的养育中学习到的怎么对待自己的孩子，我往往会问这些家长：“你当时的处理方式是怎么来的？你是从哪里学会的？”我甚至还会问：“你不断尝试这样的方式，很明显它是不奏效的，所以我很好奇为什么你还是坚持要这么做？”这个时候你不要去责怪这些家长而且不要让他们觉得自己做错了一些事情，你更多的是需要鼓励他们自我探索，就是让他们自己有想法：也许我可以用不同的方式去处理同样的问题。所以这里面也非常吻合我之前提到的观念：作为临床治疗师你怎么面对这些家长，也就是协助他们怎么样面对自己的孩子。

我往往会对家长提出这样的问题：“你有没有想过去问你的孩子到底是什么让他感觉到那么烦躁？”就像我刚刚说的，第一步要协助孩子平稳、平静下来：可以让孩子把他们的感受用言语去描述。这个时候你可以问孩子：“为什么你要这么大声的喊叫？到底发生了什么事情？”与其引导孩子关注其他的事物，我们更需要了解孩子的感受，比如孩子可能会说：“因为我感到非常无聊。”甚至可能是：“其实我在玩，我很开心，我觉得很有趣。”这时我们可以把感受注入到其他方面。通过这样的尖叫很有可能孩子是想跟父母产生一定的连接：通过这样的尖叫去吸引父母的注意力，这就是孩子需要的东西，这时家长可以和孩子进行相互的互动，里面可能会有一点点讨好的成分，可是这也是孩子需要的。即使是对一个 3-5 岁的孩子，你也可以跟他们进行这样的对话，告诉他们：“你是不允许在火车上大喊大叫的，我们来聊聊到底发生了什么事情？你想做什么吗？”这个时候我们更需要找到一个有创造性的思路而不是只是想让孩子赶紧停下他的尖叫，有时你甚至可以用我刚刚的方式和孩子进行交流：用一种小声说、悄悄话的方式去问孩子：“你到底发生了什么事情？你想告诉我吗？”对于一个 3-5 岁的孩子，他们身上是充满了能量，这些能量必须要散发出来的，所以在这个时候家长和孩子必须去建立一个亲密的关系，而不是单纯地去停止孩子的尖叫。



## 08

我的一位来访者当她还是孩子的时候，因为父母之间关系不好，她常常需要去安慰她的父母、照顾他们的情绪。长大后，她也总是为他人着想。她和自己的感觉失联，感觉不到意义。她感受不到真实自我的存在，她非常抑郁。作为心理咨询师，我该如何帮助她重新和自己的感受连接？如何帮助她感受到生命的活力？

**Regina:** 这是一个非常棒的问题，因为我经常看到这样的现象。在这里面作为一个治疗师你需要对来访者产生非常非常多的共情：进一步去了解当他们还是孩子需要去照顾父母的时候，他们的感受如何？但是在这里呈现的困境是这样的人对自己其实是缺乏同情心，他们太努力去保护自己的父母而没有办法去感受到自己的痛苦，这些人往往对自己的感觉是感觉到非常恐惧和害怕，因此他们需要把它们藏得这么深。他们甚至会有这样的恐惧：当他们呈现出自己的情感状态，他们的父母会完全垮掉，因此他们需要去压抑自己的感受。对于我来讲我更多对这种现象的形容是他们其实对自己的感受是恐惧的，而不是他们没有感受。在这里我看到的提问是一个来访者需要照顾父母的情绪，所以他们是害怕与自己的情绪产生连接。

我举个例子：当你感觉到非常冰冷时，你的手都感觉麻木了，甚至你都感觉不到自己手指的存在。你再想象一下当有一个温度慢慢回到你手上，这样的温度其实会带来一定的疼痛感，这样的例子有点像我刚刚形容来访者的感觉：当他们重新跟自己的感觉产生连接的时候，其实他们是感觉到非常痛苦的，痛苦是真实的。首先，你可以问来访者：“想象一下当你不需要去照顾你父母的情绪或者安慰你父母情绪的时候，你觉得整个场景会有什么不一样的地方？”这个时候可以协助他们意识到，他们对自己的感觉是多么恐惧。我有一个男性来访者也和自己感觉失联，这个时候我更多的是去鼓励他跟我形容他身体的感觉是怎么样的，因为我们的情绪、感觉是和身体相连接的，这个时候身体的某些部位会有些小小的刺痛感，比如他们会说：“我的心脏会觉得有点不舒服或我的肚子会觉得有点不舒服。”有些来访者，当他们去经历一些事情的时候，我知道他们一定会有一些非常痛苦的感受，而他们自己在不断的否认，这个时候我会做的事情是我会向他们分享我的感受：当你形容



这些事情的时候，我感觉到非常痛苦，我甚至有想哭的感觉。

## 09

这个世界是有阴暗面的，如何帮助孩子了解和理解社会和人性的阴暗面？如果家长对此提及比较多，他们会担心孩子受太多影响，如果告知不够，他们担心孩子无法保护好自己。家长怎么做才合适？

**Regina:** 这是一个好问题。提问者问父母能做什么才是合适，这意味着有人认为有一个正好合适的答案。

让我先回答：没有一个准确的答案，也没有一个正确的度。父母应该尽可能多地保护年幼的孩子远离社会的阴暗面。但是，孩子有时候会暴露在某些负面事件中，比如家里有亲人死亡，比如母亲老是哭泣，孩子即使只有 18 个月，也能感觉到这些。如果你只字不提，孩子就无法处理自己感受到的情感，比如，孩子的祖母去世了，你可以用最简单的词告诉孩子：“爸爸妈妈非常难过，因为祖母去世了。”只需要把这件事用语言表达出来，就可以帮助孩子意识到，这不是他的错。然后，父母观察孩子，看看孩子的反应。孩子难过吗？如果不难过，那很好，或许这就足矣。如果孩子看上去感到难过，你就需要再做点事，以安抚孩子，让孩子知道一切安好。如果孩子有更多的言语表达能力时，你可以跟孩子说更多的话。要点是永远尽可能地用词简单，然后你等着，观察孩子对什么好奇。比如，孩子可能在幼儿园或者学前班，听说有小朋友生病了，或者有小朋友的腿要被截肢，这对他们来讲是非常可怕的恐怖事件。这种情况下，父母就不得不和孩子谈这件事，或者孩子可能从别的地方得知发生了一件恐怖袭击事件。通常，在孩子已经知道某件事，你不得不告诉孩子某件事的情况下，你告诉孩子某件事，然后你等着，看看孩子是否提很多问题，孩子看上去是否难过，问问孩子他的感觉如何。这不仅仅是你说了什么，而是整个过程你是怎么做的。

这也和孩子的年龄有关。越小的孩子需要越多的安抚。大一些的孩子，特别是 10 岁或者 10 岁以上的孩子，需要更多的讨论，看看他们可以如何处理。但是你不会和 3 岁的孩子讨论，你和 12 岁的孩子讨论。真相是：孩子会担忧很多事情，父母的角色是成为孩子身边消除疑虑的力量，帮助孩子处理问题。



## 10

前几年中国修改了计划生育政策，所以有更多的夫妻拥有第二个孩子，一个现实的情况是父母往往会对两个孩子中的一个有所偏爱，无论他们是否承认。因此，家庭中的心理动力也会随之改变，作为父母，如何更好地处理自己对孩子的偏爱以及如何处理两个孩子之间的关系，以便让两个孩子都健康的成长？

**Regina:** 这是一个重要的问题。我想说的第一件事是：我们必须思考这样一个问题：当父母说他们偏爱其中一个孩子时，他们是什么意思？是这个孩子比那个孩子性格更随和吗？是他们更理解其中一个孩子吗？是这个孩子比那个孩子更能让他们觉得自己是好父母吗？

因为爱是一个难讲清的问题，有时候父母真正的意思是，这个孩子让他们觉得感觉良好、舒服和被需要。这个孩子让他们感到自己是好父母。我得说，如果父母偏爱其中一个孩子，我会有点担忧。这样的父母需要获得帮助，以便他们可以平等地爱两个孩子。同时意识到两个孩子是不一样的。尤其在学业表现上，其中一个孩子更聪明，学习成绩更好，热爱体育，父母因此引以为傲。但这是因为父母需要孩子成为让他们自豪的人。因为我们知道家长完全有能力平等地爱孩子，即使他们和两个孩子的关系不一样。前述那个8个月孩子的母亲，她认为孩子讨厌她，其实那个孩子是双胞胎中的一个，母亲说这个孩子是坏宝宝，而她的同胞兄弟是好宝宝，因为他让她感觉到自己被需要，所以她爱他更多一些，她真的是更爱双胞胎中的男孩，但这是因为他让她觉得自己是一个好母亲。从临床角度来看，这是一个很难讲清楚的问题。我自己从来不会说你偏爱其中一个孩子，你是一个坏母亲。我们不会那样说，但我们可以帮助母亲探索：是什么使她无法同样爱另一个孩子？我们不评判父母。

关于如何帮助两个孩子处理相互关系，噢，我自己是父母的独生女，但是我有3个孩子。我生了大孩子后，又生了一对双胞胎。当我的孩子们互相竞争时，我感到非常不舒服。对于作为独生子女长大的父母，生了一个以上孩子后，同胞竞争将成为父母要处理的主要问题。我们需要帮助这样的父母正常化同胞竞争现象，帮助父母意识到孩子们的争斗是天然的。不同的孩子而对





同胞竞争当然是不同的。有些孩子的气质如此温和，他们在同胞竞争中不会走极端，但是有些孩子的性格比较激烈，他们的同胞竞争就可能更激烈。所以，一件很正常的事情是，当小宝宝出生时，大孩子会很生气，就像“我被取代了，你怎么敢再生一个孩子来取代我！”此时，你只要言语化这件事就好。你可以对孩子说：“噢，我知道这对你很难，你有了一个小弟弟，你要跟弟弟分享妈妈。”你把事情言语化，就像前述那个关于生活阴暗面的问题，这就有点像是一个生活的阴暗面，你发现自己不再是主要人物了。

我用我孙子举个例子。我的一个小孙子个性非常激烈，他经常打他妹妹，而我另一个外孙女性格很温和。她很温和地表达了她内心的同胞竞争。她说：“你把我弟弟放在地上，让外公照顾他”。这比较温和，但这同样是同胞竞争。她在说：我想要妈妈全部的关注。我们必须帮助父母意识到这是正常的。父母即使可能感到不舒服，也必须教会孩子：可以有不开心、愤怒的情绪，但是不能打人，不能抢东西，要和别人分享。因为有了小弟弟或小妹妹而生气是可以的，我们都会这样。另一件事是，当孩子们打架时，你知道他们会因为玩具或者因为“你吃了最后一块鸡肉，而这原本是我想要的”而打架。这样的架会实实在在地帮助他们适应外面的世界。因为与家里让他们感到安全的人争吵，提供了练习争吵、冲突和相处的机会。这会帮助他们提高与外面社会上的人相处的技巧。你的兄弟姐妹会教会你：不是每个人都会对你好。人们有时会取笑你。父母通常不会取笑独生子女，但你的兄弟姐妹会。

## 11

我的一位来访者经常告诉他的孩子，别人先打你，你一定要还手，但是还是几次听说孩子在学校里被打，还不还手。这位来访者感到很难过、愤怒和焦虑，不知道怎么跟孩子说才有用，面对他这样的问题，我可以怎么帮助他？

**Regina:** 当我看到这个问题的时候，我是感到非常难过，我们一起思考一下怎么去解答这样的问题？作为临床工作者面对这样的情况，你首先可以做的事情是发现和发掘为什么来访者会有这样一个感觉或者情感体验：他们为什么感觉到这么伤心，这么愤怒或者这么焦虑，我们只有知道了为什么才能更好地去协助我们的来访者。这些家长感到非常悲伤，我们要协助他们去调解他们的情绪和感觉：我们要了解到他的悲伤里是感觉到无助还是感觉到



无望？还是他们觉得这是一场灾难，他们没有办法去应对？所以无论孩子正在经历着什么，这些家长必须要能够去感受也就是通过他们自己的感受去知道他们怎么样更好地去协助他们的孩子，所以第一件事就是我们要协助这些家长怎么样不去因为孩子不还手而让孩子感觉到非常惭愧/羞愧。

对于我自己个人的经验，当我自己还是小朋友时，我经常被一个4~6岁的小朋友欺负我，他总是打我，而我的父母经常鼓励我打回去，我根本没有办法还手，因为我长得太小了，可是你看我现在不是成长得还挺好的。有些孩子他们是要得到一个许可，然后去跟他们的欺凌者进行打斗，但是我们要知道的一点是面对欺凌，我们不一定要用身体上的打去还击。所以父母第一个重要的角色是去共情：对孩子说：“我真的很抱歉，这个事情发生在你的身上。”然后第二个步骤是告诉孩子：“我会在这里陪着你，我会在这里支持你，我会协助你。”第三个步骤也是一个技术性的步骤：让孩子知道他会有其他不同的策略，第一个策略就是不要在意。欺凌者往往会喜欢挑选脆弱的孩子，欺凌者特别喜欢挑那些很容易哭或者很容易抱怨的孩子，因为当他们呈现出这样的状态时他们更多的呈现出自己弱势的部分，所以当孩子可以表现出：你打我我也不在意，就打呗或者置之不理的态度时，他们反而不会得到欺凌者持续的欺凌，所以我们要教会孩子怎么样去面对欺凌者，怎么样采用不同的策略，有时候学校是可以去协助的。当然，有些极端的情况是孩子没有办法去面对欺凌的状态，他们要去转学，可是最重要的一点是父母必须要向孩子表达：他们愿意在旁边陪伴着孩子并且协助孩子去解决这个问题。从根本上来讲对于孩子最重要的一点是他们能感觉到父母的在意，他们不会因此而感觉到被父母羞辱或者他们不会感觉到羞愧感，他们甚至不觉得这是一种灾难性的事件，他们可以找到很好的方式去解决他们面对的困境。所以不要让孩子因为自己的一些脆弱或者自己的一些软弱而感觉到非常的糟糕，如果你不能够去接受你孩子到底是怎么样的一人时，你会发现欺凌对于你孩子的影响会变得越来越糟糕。

## 12

有些孩子在学校被欺凌，但孩子的父母因为感觉自己力量的不足，对孩子受霸凌的现实采取回避和否认的态度，孩子因此变得抑郁和退缩。老师如何看待这个问题并且能否给出一些建议？



**Regina:** 就像我之前提议到当一些孩子会被挑选成为被欺凌的对象时，他们往往会呈现出一些比较脆弱或者软弱的部分。比如在情感上他们相对比较敏感或者比较害羞，比如这个孩子可能身上也会有一些自己的特性，以我 12 岁的外孙举例，因为他是一个很容易焦虑的人，所以当他每一次感觉到焦虑的时候，他的声音都会变得有点奇怪，在学校他也因为这样会倍受欺凌。所以我想表达的是无论你是强者还是弱者，我们的存在在我们的进化当中都有自己的独特价值，我们需要保持一定的多元性，即使我们的孩子可能会呈现出相对比较脆弱或者软弱的部分，但是作为家长的我们必须要对孩子进行一些积极和正面的影响和鼓励，只有这样我们才可以避免我们的孩子在霸凌的情况中不那么受到一些负面的影响。我们的脑袋能够协助我们去进行交流这里面是有它的原因在其中，所以当我们通过谈话可以进行疗愈时也就是我们可以为我们孩子提供的共情，只有在这样的情况下他们才可以从痛苦的体验中慢慢地疗愈起来。就像你有一个伤口的时候，你的血液需要冲到那个伤口协助它慢慢地疗愈，所以当孩子能感觉到他们可以和自己的父母进行对话和沟通的时候就有点像我们刚刚举的例子，血会冲到伤口里协助它们慢慢地疗愈。

## 13

现在中国有一种很常见的现象，孩子的母亲努力学习并且追求个人成长，但父亲忙于工作和社交，在养育过程中严重缺席，夫妻之间因育儿观产生了激烈的冲突。双方都感觉很不愉快，父亲参与养育活动就变得更少了，您如何看待这种情况？美国有类似的情况吗？要如何处理这样的问题？

**Regina:** 这是一个挺灵活的问题，它涉及不同性别的家长对育儿的不同态度。这正在变成一个潮流：现在的母亲们有自己的愿望。她们想在工作上有更多的成就。我的第一个建议是，父母不要让孩子卷入，不要在孩子面前讨论这件事。这是父母关系中出现的問題，就像其他所有人际关系中的問題一样，比如，如果母亲在孩子面前严厉指责父亲，对孩子并不好。这是第一点，不要在孩子面前严厉指责父亲。第二点，母亲必须从理解有利的点的角度切入，我知道这对母亲很难，但是她太贬低父亲，他就会有怨恨，就像提问者说的，情况会变得更糟糕。



我和我的病人工作的目标，是帮助她们理解，男人也有自己的压力。这些压力使得他们不能像女人那样深度参与育儿活动。他们的问题与男子汉气概有关。他们有强烈的想要照顾家人的感觉。

是的，在美国，我们也有过这个问题，而且非常严重。现在开始有了一些变化，但它也与文化的变迁有关。我们的文化开始变得更能够接纳男人有滋养的能力，接纳男人参与育儿活动。这使得男人不再那么担心自己的男子汉气概受到影响。另一件事是，女人进入育儿的角色和男人有点不一样。女人要非常小心，不要评判自己的配偶，说他做错了，而要说他做事的方式与你的不一样。如果她们想要自己的丈夫更多地参与育儿活动，就要想办法看看如何让他们以积极的方式参与，要鼓励他们。

## 14

由于中国有很多小学有考评机制，不可避免在班级当中会有部分孩子长期被有形无形地冠以“差生”的称号，男孩居多。长期下来孩子感觉受挫、学习兴趣缺乏、自我评价较低，甚至产生习得性无助。据观察，当中有些孩子其实是比较聪明的，只是专注力不够，自我管理能力较弱。如果学校大环境不变，如何保护和帮助这部分孩子，对于部分学业有很大提升空间的孩子，心理咨询师可以协助家长做哪些工作？

**Regina:** 我很高兴有同学问这个问题，因为它的大部分答案都在我解释过的关于大脑发育的内容里。大脑在学习、聚焦于学业、注意力等方面能力的发展，是缓慢的，并且，男孩在这方面的发育速度，可能慢于女孩子。这是真的，但男孩的大脑在这方面的发育速度最终会赶上女孩子的，所以，我们得对这些孩子有很多耐心。现在学校还做不到这一点，这是让人羞耻的事，因为他们对大脑发育的理解落后于科学对这个问题的发现。但是，用这样的态度接纳孩子，是父母的义务。作为心理咨询师，我们可以通过帮助孩子看到自己的长处，并提醒他们，让他们放心：随着大脑的发育，他们的能力会越来越强。

我们应该对未来保持乐观的态度，我不断看到一些孩子终于在青少年期，甚至有些在 20 岁出头时，大脑发育才足够成熟了，他们的学习也随之变得容易





了。

要点是，我们无法控制外界是怎么想的，但是如果你作为父母也这样想，就会让你的孩子雪上加霜，所以，你作为父母，如果能以积极的态度对待孩子，即使他当下的学习成绩并不好，你也是为他做了很多。

## 15

有创伤史的母亲可能被日常生活中的事件激发出创伤性体验。例如，当（母亲自己）生病的时候，她小时候没有人照顾、被忽视的感受就不可控地涌出来，陷入悲伤、无助、无力的感受之中。如果这个时候孩子对母亲有期待和要求（比如希望母亲陪他玩或希望母亲关注他），母亲该如何与孩子沟通和联结呢？

**Regina:** 是的，这种情况经常发生。许多家长从小没有得到父母好的照顾，所以在自己养孩子过程中，有些东西会被激活。问题中提到的这位母亲，意识到这一点很重要：她的孩子无法弥补她自己成长过程中缺失的东西。看得出来，问题中的母亲不属于这种情况，但是，很多处于这种情况下的母亲，希望孩子有义务照顾母亲，孩子做不到。这有点像你想让孩子跑，却又把孩子的一条腿砍掉一样。

问题中的这位母亲能做的几件事如下：当她感到自己被情绪淹没时，她可以对孩子说：“妈妈现在很难受。”因为孩子反正也能够观察到这一点，对吧？当母亲可以把自己的情绪语言化，就可以帮助孩子意识到这不是自己的错，母婴关系也没有错，这是发生在妈妈身上的事。这对孩子非常有帮助。即使你因为处于某种情绪状态不能按你想要的那样照顾孩子，你也可以跟他说：“我知道你想跟我玩，可是我现在做不到，我感觉好一些后会跟你玩。”你知道，孩子可能真的想让母亲感觉好一点，他会拍拍妈妈，亲亲妈妈，这是另一种连接。这不需要孩子去照顾母亲的情感。这只是孩子天然的共情。最重要的是，家长要传达这样一个信息：孩子不会因为那种情况下他想要母亲给他什么而成为一个坏孩子，比如，“走开！别来烦我！”母亲可以视孩子的要求为有价值的理由。这样，母亲仍可以和孩子连接，即使没法跟孩子玩，她也可以通过“妈妈知道妈妈无法跟你玩，对你和妈妈都很难”来跟孩子连



接。

## 16

当家长急需心理咨询师给他们一个确定的答案或答复时，心理咨询师怎么做合适呢？如果咨询师不给出家长一个明确的答案或者答复，可能会感受到来自家长的持续的压力。

**Regina:** 嗯，这对治疗师来说很难。有些家长确实会给治疗师压力，说：“我知道你有答案，我知道你一定有。”这种情况，是你作为治疗师给家长树立榜样的时候，因为你确实没有答案。你所知道的是，除非家长经过认真思考，想到了一个对家长和孩子都有效的答案，否则你就是没有答案。榜样的作用是，让家长明白，你无法不假思索地替他们解决问题，同样，家长也无法不假思索地替孩子解决所有的问题。所以，你共情家长，跟他说：“我知道你想要一个答案。你认为一定有一个答案。当我说我们没有一个确定的答案，让我们一起想一想时，你感到很难受。”我常跟家长说的是：“我知道你非常焦虑，你希望能有一个正确的答案，能保证搞定一切。可是无论你怎么努力，还是可能没有一个正确的答案，这样的焦虑，对你来说太难承受了。”我们需要帮助家长认识到：养孩子确实是一件让人害怕和很容易焦虑的事，现实中的确也没有什么可以保证他们改变现状的方法。还记得我前面说过的吗？由于父母自己在成长过程中常常没有可以为自己考虑的自由，所以他们不信任自己的内在直觉，你作为治疗师，正在尝试给他们机会去信任自己内在的直觉。

## 17

一位六年级孩子的妈妈，非常焦虑孩子能否考上重点中学，所有的注意力集中在孩子的学习方面，她对孩子的学习态度很不满意，她无法控制自己的情绪，逼迫孩子学习，指责孩子，孩子抗拒，双方冲突不断。妈妈甚至经常会让孩子下跪，打自己的脸，想让孩子内疚，但依然无效，很无力很绝望。对这位妈妈的行为老师如何理解？



**Regina:** 我的理解是，这位母亲真的想要她的孩子有一个好的成绩，将来有一个好的生活。我相信，这来自母亲的直觉。她感觉这是她的责任，是她生活中要扮演的角色，她要保证她的孩子将来能上一所好学校。我猜这位妈妈自己是这样被养长的，她只是在做她所知道的事情。这位母亲可能相信，如果她的孩子感到内疚，就会更努力。这一定是她自己成长中的经历。但这只是我的猜测。你需要做的第一件事，是问这位母亲：“你怎么看待你跟孩子的互动方式？跟我多说说是什么让你相信这是回应你孩子的最佳方法？你会想要帮助这位母亲进入反思的过程。“帮助我了解情况。我想帮你弄明白：为什么你那么相信责怪孩子、控制孩子、让孩子感到内疚。”你想要弄清楚这个过程，用不带评判的方式。你想要和这位家长一起探索，如果她有这个能力。她的父母是怎么对待她的学业的？因为有时候父母意识不到他们是在重复过去发生在自己身上的事情。另外，你想要看看你是否可以和家长一起做一件事，即，尝试让家长进入反思性思维过程。你可以问她：“你觉得你这样对孩子，他会有怎样的感觉？”“你让孩子感到内疚，你觉得这对他是怎样的感觉？在时候，这样的提问会激发家长的共情。他们会说：“我的天呐，我没有意识到我会让自己的孩子感觉如此糟糕。”这不是一件容易的事情，因为你在训练他们反思他们自己行为背后的情感。他们只是想让你给一个答案，让他们知道如何让孩子有好的行为表现，有好的学业。可是你必须坚持把他们引入反思性思维过程，因为这是唯一能帮助他们的方法。如果你确认家长的一些做法，并且共情她的体验，就可能获得让情况变好的一线生机。你跟她说：“想到孩子可能上不了最好的学校，你感到恐慌。想到自己无法控制孩子的行为，你感到恐慌。”你努力共情，希望能为家长换个角度看问题开启一扇小窗。

## 18

**我很好奇，作为父母，如何识别自己跟孩子是有真实联结的，还是只是出于虚假的自体回应？**

**Regina:** 这个问题非常有趣。我认为这位学员是在问：我们的孩子是可以服从我们的，他们可以听话，举止得当，但是我们怎么能够知道我们与孩子是否有联结？孩子会不会因为害怕我们而服从？



我很喜欢这个问题，因为它反映了我们反思性养育的核心。一切都是如何建立关系，包括设限和纪律。家长可以判断自己与孩子是否真正有联结，如果同时看到孩子有一定的自由，有时候可以不听父母的话，这说明孩子觉得自己有一些自由去做自己，而不用像士兵一样只能服从。因为在健康的关系中，既有正面的情感，也有负面的情感，你会想要给孩子一些自由去表达，甚至是针对你的，一些负面情绪。负面情绪作为人际关系的一部分，是可以的。你可以对他说，“有时候你不喜欢我，”但其他时间孩子会对你充满爱。我认为，孩子与父母互动中的这种灵活性，代表家长和孩子之间有真正的联结。有时候家长感觉自己总是处在说“不行，不行，不行……”的位置。这些家长需要给自己保证一些开心的时间，因为有时候我们就是在和孩子玩的过程中感受到自己和孩子的联结。

## 19

**我的孩子已经很胖了，还吃巧克力，他也知道自己需要拿毕业证，但就是不努力学习。这是什么原因呢？我该怎么做呢？**

**Regina:** 这是一个有挑战性的问题。孩子肥胖，常常是因为他们吃得太多。这不是他们容易控制的。我们知道，如果一个孩子已经很胖了，却还在吃巧克力，可能是因为情绪性吃，不是因为他肚子饿，而是有情感上的需求。况且，这个孩子在学习上也有困难，我会说，这个孩子可能难以管理自己的情绪。无论他有哪些有问题的感觉，比如，感到焦虑、感到被拒绝、感到寂寞无聊、感到悲伤，这个孩子是在使用某种回避机制，来摆脱自己的情感。有时候他在吃巧克力，有时候他不学习，这些都是为了回避免受的情感。这个孩子需要别人帮助他识别他的情感，识别其它能应对和处理这些情感的方法。他多吃，是因为寂寞？是因为父母打架？他只是没有学会面对不舒服的情况时如何变得有复原力。

如果不先帮助这个孩子学会处理自己的情感，纪律或者设立限制对这个孩子是无效的。他为什么不努力学习？是因为他觉得父母给他的压力太大所以罢工了？是因为他觉得自己不聪明不想白费力气？还是因为努力学习会让他感





觉不舒服？因为努力学习意味着要放弃干别的事，还意味着要坚持，或许这个孩子在这一点上有困难，因此需要获得帮助建立更强的复原力。我会说，这个孩子需要同情心，而不是更多的愤怒，因为你对他越愤怒、越失望、越评判，他的问题就会越严重，因为他已经难以处理他现有的负面感受。

以下是近期精彩课程，扫描二维码了解详情



## 咨询师如何带领 反思性父母团体

**Regina Pally**

美国反思性养育中心创始人

反思性父母团体资深带领者和督导师

超过40年与父母、夫妻和家庭工作的经验



## 关系创伤的动力学治疗 临床全过程及操作技术指导

**Janet Bachant**

创伤治疗顶尖专家

纽约精神分析中心督导师

纽约灾难咨询联合会主席



## 主体间心理治疗 理论与个案演示十二讲

**Peter Buirski**

主体间学派临床大家

45年心理治疗与教学经验

丹佛大学心理学研究生院荣誉院长

《主体间性心理治疗》作者