



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

要点回顾汇集

01

我们可以惩罚孩子吗？

在这里我想给一个比较简单的答复：“是的，我们的确可以运用惩罚。但是运用惩罚的时候不能包含攻击、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。通常惩罚会让一个人感觉到特别特别的糟糕，但是对我们来说，只要让孩子感觉到一点点糟糕就可以了。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，仍然跟朋友去到海边夜游，作为父母你当然会想要惩罚他，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这样一些行为：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，让孩子跟你讨论一下他当时为什么这么做。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，更多的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或感受，比如感觉到自己非常愤怒或非常无助的时候，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到孩子身上。**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，但是不要夸大它，因为这个时候夸大会影响到你和孩子的关系。对于青少年，很多时候他们想要做的事情纯粹是他们很想要去做，并没有抱着不尊重父母的意图去做，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能够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。**

02

如何建立一段强健的亲子关系？首先关键的是要**为这段关系腾出时间**：把时间投入到关系的建立当中，但其实关系是可以随时随地建立与发生的，不意味



着一定要长期的陪在孩子身边，或坐下来跟他们有一定的交流。你可以跟他们一起去散步或者共同进行一些活动，甚至早上帮助他们穿衣打扮，这也是为关系腾出时间。有非常多的父母认为，做父母就像是在做一份工作，但是我觉得**养育更重要的是建立一段关系**。对于工作我们会有不同的任务：你必须做这，你必须做那。但是在关系里面是有互动和交流来回进行的，通过交流相互影响。当我们为孩子做一些事情，比如有一个任务要完成，帮他们穿衣服或者洗漱的时候，**我们也可以把关系的元素植入到这些任务当中**，所以我经常会鼓励家长，**在不同的任务中让他们关注他们是怎么样和孩子慢慢建立起关系的**。当我说：“保持一个关系的强健。”我指的就是**在这个过程中去平衡亲密与独立的关系**。

03

举一个保持灵活性的例子，当你的孩子对你有些不好的反应时，虽然你可能当时会觉得自己不被尊重，但随后你发现是孩子非常疲倦所致。这时你就可以跟孩子分享：“我刚刚还以为你不太尊重我，结果我发现其实你只是太累了。”

04

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，**对孩子来说，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？**这是我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：“啊！我能感觉到孩子听话或不听话这个事情，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，因为他们要慢慢意识到一点，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、是希望被理解和被允许存在的。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，并非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。

05

我经常会说：“一方面我们需要去帮助父母去协助他们的孩子调节压力，但是更重要的一部分是我们需要协助这些家长去调节他们自己的压力。”但其实有时我们的心智有可能反而会让我们的压力源变得更加糟糕，比如我们会把它想象得更加负面或者把它想象得更加苛刻，所以这时我们可以协助这些父母对他们消极的、悲观的、苛刻的想法重新思考或重新建构。

我们可以协助父母重新建构一个思维倾向或者观念模式，让他们重新去用不同的立场思考同一个问题。把消极的思维变成积极的思维，把悲观的想法变成乐观的想法，把一个比较恶劣/苛刻的态度变成更友好的态度。比如有个孩子在学校里上课不够努力，他们的父母知道后会感到非常生气，这时他会变得非常消极并且评论他的孩子是一个非常懒惰的孩子，他们的态度会变得非常悲观以及他们面对孩子的态度会非常恶劣，**比如他们会让孩子感到非常羞愧，让孩子变得没有办法更好地表现自己。**其实想让自己孩子在学校中得到一个好的成绩或者认真上课，会是家长感到压力非常大的事，即便家长不想处于消极、悲观和恶劣的状态，而是想呈现出自己体贴的一面。但是消极的呈现方式往往会影响到孩子的动力以及心理的发展，**当然这样的一些举动也可能会促使孩子在学校里表现得更好，可是这种消极、悲观和恶劣的部分会在孩子之后的生活中慢慢地浮现出来，这个时候孩子有可能会经历抑郁、焦虑甚至药物滥用或者在关系中出现问題。**

我知道要重构这一切是非常困难的，所以当父母对孩子有非常消极的看法时，我们应该鼓励家长去思考孩子积极的一面是什么，比如当孩子不愿意做课时，可能家长可以去思考我的孩子性格非常好。所以当你能够采用一个积极和乐观的态度去面对和应对你孩子的时候，他们的应对能力也会增强，更重要的一点是他们的生活会变得比较美好，即使他们可能上不了一流的高等学府。其实并不是所有的人都能够进入一流的高等学府，**当你能够用一种非常**



善意、在意的方式去鼓励你孩子的时候，这一切会变得更加有效率。

06

为什么信心这么重要呢？因为当父母缺乏养育孩子的信心的时候，他们就很难用合适的方式为孩子设立边界和限制。**缺乏信心的父母通常会退缩到一个对孩子极其控制的状态**，或变成一个非常善于惩罚的父母。

07

父母的职能到底是什么呢？作为父母，我们会千方百计地保护孩子们的安全。但**父母最重要的职能其实是去调节孩子的痛苦，包括身体上的痛苦和情感上的痛苦**。这是非常重要的！因为一旦孩子进入到一个非常痛苦的状态，他们的神经系统就会让他们的情感状态变得异常脆弱、敏感。孩子是期待父母能参与到他们对痛苦和压力的自我调节中的。如果一个家长对孩子的感受比较忽视，一直跟孩子说“别难过了 / 没事儿 / 不要那么难过”，就会让孩子觉得自己很差劲，不应该感觉到难受和痛苦，这些感受是不被允许的。孩子也会因此感到自己不被重视，自己对父母而言根本不重要。这样被养育的孩子往往长期处于高压状态下，他们需要独自去面对压力事件。**由于没有家长的协助，他们会发展出一些适应不良的情绪调节策略**。此外，身为父母也需要和孩子建立一种社会关系。大部分的父母对提供保护是没有任何问题的，难点在于如何协助孩子调节他们的痛苦，并和孩子保持一段良好的关系。

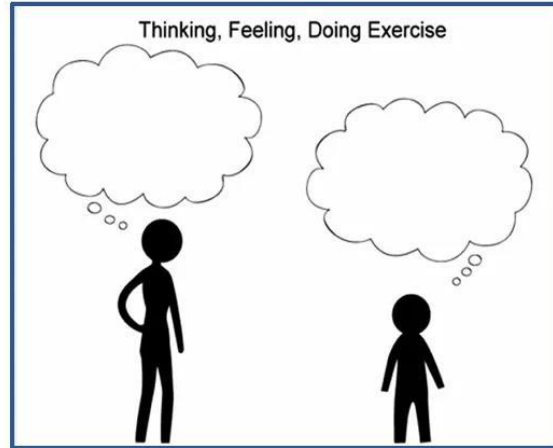
08

什么是反思能力？举个例子：当你看到我拿起一个杯子时，你的大脑会下意识的做个假设性的理解：我举杯的动机是要去喝水。但当你认真地再思考一下后，也许会想到我的这个举动不一定要去喝水，也许我就是想要去呈现我举杯的状态，也许我举起这个杯子是想调侃你，就像是在说“你看我有一些



东西可以喝，但你却喝不了”，也许我的动机只是想让你知道杯子里是什么饮料。

思考，感觉，做练习



我们经常会把一个行为同某个意义联系起来，这个意义很多时候**只是来自于我们的大脑**。所以反思能力的定义就是**所有的行为都是具备意义的，我们需要理解行为背后的心理状态**。上图中有一个父亲或母亲和小孩，在他们的脑袋上面有一个思想小气泡。每当我跟父母工作时，我会先呈现这张图，然后问当你和你的孩子遇到了问题，你会假设你孩子到底存在哪些问题，它们是什么呢？当他们写下这些后，我会邀请父母进行反思，进一步想象一下孩子的感觉是怎么样的？孩子在表达什么？他们到底需要什么？他们的动机是什么？请他们逐一写下来。

09





孩子一出生就已经具备了模仿的能力。孩子拥有的**镜映神经元**处于非常敏感的状态，孩子会通过模仿学习，逐渐长大成熟起来。父母就像一个雕刻师，协助孩子共同对孩子的大脑进行形塑和雕刻。**孩子会内化亲子关系，内化父母对待自己的方式。这些关系和方式会逐步演化为这个孩子如何去对待他人和自己。**

10

反思性养育需要父母改变心态，**我在这里指的是父母需要思考他们作为父母的角色。我经常强调这里所陈述的“不是你要做什么，而是你怎么去做。”**

很多父母往往会聚焦在做什么上，比如他们会思考他们应该怎么哄孩子入睡或怎么让孩子去完成他们的功课。我这里强调的是当父母去思考他们该做什么时，他们要有一定的心态：保持同理心和对孩子的回应，更重要的一点是不要存有敌意。**不要存有敌意的意思是不要有攻击性、不要去羞辱孩子或者让孩子感到非常惭愧，而是对他们抱有一定的同理心；另一方面也要保持冷静和确定感，并且对他们设置一个限制。**

11

对孩子情绪的回应其实是孩子学习如何管理自己情绪的主要方式。很多孩子需要他们的父母去平衡共情与限度。孩子是非常需要限度的：一方面他们期待家长去了解他们为什么这样去抗议，但同时他们也希望家长给他们的抗议带来一定的限制或限度。

在我的国家里，我会观察到一个现象，有非常多的父母往往对他们自己的限度不清晰。举一个例子：孩子在下课时希望得到一定的款待，比如买一个冰淇淋，可是父母却没有时间。这时候孩子可能会表现出一种大惊小怪、抱怨的状态。父母的回应也是不一样的，比如他们会觉得也许我还有一点时间可以给孩子买冰淇淋，但同时他们也会因为孩子的抱怨而感觉到不舒服。有些父母会让步，即使他们非常不想让步。这时我们需要强烈地鼓励家长变得更自信一点：他们的限度需要变得更加明确。比如他们可以跟孩子说“我真的



没有时间去买冰淇淋”。这样可以防止家长因为自己的让步和屈服对孩子有愤怒感。当家长让步太多或者对自己的限度非常不明确时，他们就会开始责怪自己的孩子。比如他们会形容自己的孩子是一个非常喜欢抱怨的孩子，或者会责怪孩子总是要求太多。

12

一些家长在他们自己的成长过程中，他们的家庭不允许他们有情感方面的感受和表达。这些家长在面对孩子的愤怒、伤心和失望时会感觉非常的不舒服。所以他们总是想做一些事情让这些不适的感觉赶紧消失。他们可能会传递一些有意识或无意识的信息，不允许孩子表达自己的感受。这个时候貌似孩子的这些感受不见了，但其实这些感受只是被隐藏了起来。当你压制了自己太多的感觉时，它们往往会以不同的形式呈现出来，而这些形式可能是更具破坏性的。我们会从孩子身上的一些表现看到这些反馈，孩子是焦虑或抑郁的，甚至他们会通过欺凌其他的孩子去表达自己的感受。这里指的不是偶然或偶尔发生的情况，而是指时常或高频率发生的情况。

13

和父母工作的时候，尽量不要去指责或责怪他们，更多的是去协助他们发现他们能做什么。非常多的父母往往是通过批评的方式激励孩子做得更好。比如他们会批评自己的孩子：你实在太懒了，你需要勤快一点；或者如果你没办法去解决数学问题，说明你不够努力。当父母的反馈是那么消极，他们很容易就压碎了孩子的一些动力，让人难过的事情是有些孩子可能听到这些批评后而放弃了自己。或者他们有这样的感觉：我永远无法讨好我的父母。之后他们可能会变得非常抑郁。这也会影响他们与父母之间建立一个更有爱的关系。多一点积极，并不是指只是不断地赞赏孩子。我说的积极是你如何可以用更积极的态度去发现，通过各种不同的角度去鼓励孩子做自己的事情。比如做家务的例子：当孩子们协助你清理饭桌的时候，你尽量不要批评他们做得不足的地方；应该尽量去发现他们做这件事的积极之处在哪里。



14

我们需要针对孩子的特性对孩子进行抚养。有些孩子比较敏感；有些孩子比较随性；还有一些孩子比较害羞；另一些孩子更加外向。有一些孩子如果你跟他们用相对比较烦躁或不耐烦的态度交流时，他们并不太在意；但对于另外一些孩子，他们可能会哭或者会产生一些不当的行为。并不是因为他们是不好的孩子，而是他们对你负面情绪比较敏感。有一个母亲用不那么友善的语气跟孩子说：“赶紧把你的房子收拾下！”一些孩子的反馈是非常好的，他们甚至说：“我的母亲就是这样，她的脾气总是暴暴躁躁。”但一些孩子会对妈妈的语调非常敏感，这时他不仅不去整理自己的房间，甚至可能会开始扔东西。

这里有个案例：有个母亲，她的孩子大概4岁，有一天他们去参加小伙伴的生日派对。4岁的孩子一直坐在她的大腿上，母亲感到非常得尴尬。母亲不断鼓励孩子：“你赶紧从我的大腿上下来，去和其他孩子玩。”母亲有这样的担忧：假如她的孩子一直坐在大腿上不和其他孩子玩，这样会冒犯到其他的母亲和孩子。这个时候我会问母亲：“假设你也是个很害羞的人，但是别人一直把你推到社交场合中，你的感受会是怎样的呢？”她的反馈是：“我肯定不喜欢。”她甚至反馈：“这样把我推到人群当中的举动，会让我更加反感进入人群，甚至想要回避。”这个时候她对她的孩子开始产生了情感上的共鸣。这时候她可以对孩子说：“你在我的大腿上呆多久都可以，直到你觉得你准备好了再下去。”所以，父母是可以对孩子的脆弱点进行调节并且养育孩子的。

15

依恋关系的作用是什么？一是保护。通常，作为人我们是自私的，在危险情境下，我们往往先考虑自己和自己的生存。依恋关系使得一个母亲明显变得



与众不同，她在危险关头只想到如何采取措施保证她孩子的安全。婴儿显然完全依赖于照顾者，从婴儿的角度看，依恋关系使得婴儿知道谁是能保证自己安全的人，它使得婴儿能够存活下来。二是情感调节。情感调节的意思是，孩子感到安全、舒适和被抚慰。我这里说的感觉，不是指母亲正在做什么，而是指孩子如何感受。比如，每一个孩子都是不一样的，有些孩子需要非常多的拥抱，有些孩子不需要那么多的拥抱。有些父母因此感到挫败，因为他们想抚慰他们的孩子，让孩子感到舒适，但他们的行为对孩子不起作用。第三个作用是，它能起到一种社会关系的作用。什么是社会关系？设想一下社会关系对你意味着什么？它是一种陪伴，你们来回的互动就像对话。每一个社会关系都会在亲密和疏远之间具有某种平衡性，比如你与家人关系较近，与同事关系较远，但是你总是会在二者之间保持平衡。母亲在与她的婴儿的社会关系中，注重的是她的孩子的心智发展，以及孩子理解自己和他人的能力。依恋是一种过程。它源自母亲如何照顾孩子和孩子的需要，如何约束孩子以及如何和孩子进行社会互动。依恋的纽带就是这样发展出来的。

依恋为孩子未来所有的关系创立模式：母亲与孩子的互动方式和互动质量，给孩子未来所有的关系定了型。孩子对主要依恋关系的期待，成为他们人生中对所有关系的期待。我痛苦时母亲会安慰我，还是会让我走开，让我自我安慰？这会让孩子对其他人的期待定型。母亲约束婴儿的质量会被孩子内化，成为他们的自我约束。

16

父母在孩子的生活中应当是一个压力调节者的角色：当我们自己有更多的反思能力，这种反思能力会更好地去协助我们去调节我们自己的压力和我们自己的情感；当父母自己有反思性，这种反思性能够传递给他们的孩子。当孩子能更好地建立自己的反思能力时，他们面对不同级别或者不同程度的压力时就能更好地去管理并且进行调节。**反思性思维是父母为在逆境中成长的孩子能够提供缓冲/调解作用的关键因素。**

我们怎样运用我们的反思能力去调节孩子的痛苦呢？你必须要记住的一点是**只有孩子需要你时你才介入，如果他们不需要你时你就退出。**比如当你3岁的孩子因为自己不能把鞋子穿上而感觉挫败的时候，我会建议你先耐心等待



一下，除非他进入一种绝望的状态，你才介入、协助他把鞋子穿上。当你的孩子从学校回来的时候，他表现出非常愤怒，他甚至在哭喊，你可能会问他

到底发生了什么，当你问完这个问题之后，你只需要在那里**陪伴他并且聆听他**。

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