

A “吓唬”将恐惧埋入孩子内心深处

“不乖乖吃饭医生就会来给你打针。”“你不听话，妈妈就再生一个小弟弟。有了小弟弟，妈妈爸爸就不喜欢你了。”……你有没有为了让孩子听话，而拿这些话吓唬过孩子？在我们身边，“吓唬教育”比比皆是，似乎没有几个人会觉得不妥。殊不知，这些吓唬人的话，在那一刻把孩子吓得不敢做声或者乖乖听话，实际上却丝毫没有教育的效果，只会让孩子由原本的懵懂变得心存恐惧。“新闻中的女孩，听到奶奶让妈妈生二胎，负气出走，这是典型的孩子经常被吓唬，于是学会了吓唬家长的个案啊。”廖丽娟说。

“单独二胎”的政策出台后，生不生二胎成了社会热议的话题。不仅是大人之间会讨论，还有不少大人会拿这个话题逗孩子。“等有了弟弟（妹妹），玩具都要给弟弟妹妹了”“现在这套房子，将来爸爸妈妈会给弟弟（妹妹）了”……这些成年人口中的玩笑话，会给孩子带来怎样的影响？可能是许多开玩笑的成年人没有考虑过的。廖丽娟提醒说：“不要拿这些话去吓唬孩子，不要让一个幸福的决定变成是一个炸弹。如果有人对孩子这样说，作为家长一定要注意观察孩子的反应，尽可能地转移话题，或者干脆阻止这样的吓唬，还可以试着和身边的朋友沟通表达出自己不同的意见，并让孩子听到。”

B 孩子的焦虑和嫉妒 源自爱的匮乏

心理学的研究发现，当孩子的爱的需要得到满足的时候，这个孩子会懂得给予身边的人爱。换而言之，那些占有、恐惧、焦虑以及嫉妒的情绪，往往来自于个体本身爱的匮乏。廖丽娟提醒说，当父母发现孩子变得独占、恐惧、焦虑，很容易嫉妒的时候，别忙着去教育和纠正孩子。对于父母而言，静下心来反思一下，是否是自己对待孩子的方式中，爱的感觉不够，而教育的感觉偏多了。“这里所说的爱不是物质的给予，不是行为的教育，是那种看到孩子本身带来的愉悦幸福，无论孩子此刻在什么状态，我们看到孩子是幸福的、开心的吗？是自然流淌的因为有了孩子而产生的充盈的感觉吗？”廖丽娟说，“无论是否考虑生第二胎，第一个孩子都需要得到的是父母无条件的爱。当这个孩子很安全地知道自己会一直被那么爱着的时候，他的爱会自然流淌出来，于是，他就会愿意分享，也不会担心父母不再爱自己，更不会担心自己的玩具会被分掉，因为这个个体是被满满爱着的，人格是健康和健全的。面对一个健康的安全的积极的孩子来说，我们想再在家庭中添加一个爱的结晶，就变得非常容易了。”

在咨询工作中，廖丽娟接触到一些因为生二胎而遭遇问题的家庭。她发现，这类家庭中，夫妻之间往往存在交流方面的问题，家庭中有很多负面的情绪和感受，而这些负面的情绪和感受，常常和爱的匮乏有关。相比之下，那些全家人都全心接纳第二个孩子到来的家庭，家庭成员之间通常都是充满爱，并且每个人都是有充分的安全感的。

宝贝，TA不会抢走爸爸妈妈的爱

◎◎
采访专家支持：朱砂 廖丽娟
国家二级心理咨询师
上海市职业技能鉴定中心 心理咨询师考评员



爱情中有一种病症叫“人比人”

从去年开始全国各地的雾霾，让所有被污染笼罩的人们操心着一件事情：这么重的污染会不会让我得癌症？中国每分钟有5个人死于癌症，同时每分钟有6个人确诊癌症。每年有270万人死于癌症。可是，有一种癌症没有办法在医院发现它，但是它对家庭的致死率极高。每年中国200万个婚姻死亡的家庭中，有一多半就是因为这种病症。这种病症叫“人比人”。

中国有句老话叫人比人气死人。以前这句话只是用来感慨一下，说者并不当真，叹口气之后该吃饭吃饭，该干活儿干活儿。但是今天，像王香这样的人比比皆是，他们已经不是叹

C 让孩子知道新成員会带来更丰富的爱

如果夫妻有生第二胎的意愿，首先需要和家中的成年家庭成员进行协商，形成统一口径，然后派一个代表和孩子进行沟通。在这之前，最好不要东一句、西一句去试探孩子，那会让孩子无法清晰地了解到全部的信息。心理学的研究发现，在不完整的信息面前，人的知觉有一个完整性，孩子就会去根据自己的经验和了解的信息来填补家长没有表达清晰的信息，如果孩子经历过被其他大人“吓唬”，也可能会根据自己的理解进行分析判断，很可能就会产生害怕和担心。所以，一旦家长形成比较一致的意见，要做的就是比较完整地告诉孩子。

如果家里的孩子是在上幼儿园或者小学的年纪，家长可以坐下来，跟孩子客观地分析爸爸妈妈再生一个孩子意味着什么：意味着多了一个家庭成员，并且可以和孩子分享当初决定他（她）的到来的时候，家庭里面是如何充满期待，并积极做各方面的准备，包括经济方面和爸爸妈妈的时间。廖丽娟强调说：“一定要让孩子意识到，父母不会减少对他的关心，和陪伴他的时间，父母会通过减少一些自身的工作和娱乐时间来陪伴新的家庭成员，而不是来瓜分本来属于他的时间和精力。要让孩子了解，爱可以不断增加，有了新的家庭成员后，家庭里的爱会变得更丰富。”如果家中的孩子已经到了念初中的年龄，一般来说，沟通起来会更容易一些。父母不妨把他们当作朋友来分享自己的想法。

廖丽娟提醒说，如果在家庭中，亲子之间存在着比较大的沟通困难，尽可能先解决这些沟通的困难，彼此之间进行一些调整，而不要家长单方面强硬地作出一定要生二胎的决定，毕竟第二个孩子除了是父母的孩子，也是第一个孩子的弟弟或者妹妹。每一个家庭成员，都有权利参与决定。前来找廖丽娟做咨询的家庭中，就有过那么一个家庭最后决定放弃生二胎，其中很重要的一个原因就是正在念初一的儿子对此事的反对。

当我们讨论是否要一个孩子的时候，其实质通常是我们自身承担的不同角色之间的均衡和规划的问题。有人希望有两个甚至更多的孩子，有人选择只生二胎，也有人选择丁克。无论是否结婚，是否生孩子，都是一次生涯的重新规划，在这个规划里面，我们需要考虑自己的工作、娱乐、父母、孩子等之间的角色均衡。无论作出怎样的选择，都没有所谓的好坏对错。最重要的是，我们需要想清楚自己的角色比例，并坚持去做好自己。

（扬子）

钱人就可以了。如果她能找到的话。

对于王香这样的女人，婚前最好先给自己做个体检，明确自己是不是物质享受比所谓的爱情更重要。如果是，那就把自己当做一个股民，像选股一样选老公。选对了，那就吃香喝辣；选错了，坚定地抛出去，再重新选择。当然了，在出手之前一定算好，自己有多少本钱。千万不要买了股票之后，天天看着别的股票大涨，而自己手里的不断跌价，唉声叹气。记住，抱怨不会让股票增值一分。

但是，“人比人”病症的中晚期患者，有钱并不能治愈。假使李强真的发达了，王香去欧洲旅游了，她还会发现，同学来回都是头等舱，而且人家已经不去欧洲玩儿，改南极看企鹅，非洲去打猎，阿拉斯加钓鲑鱼了。这档次又被人家比下来了。她的病情会再次复发并更加严重。

这样的婚姻病患，一生都活在与别人的比较当中，幸福对他们来说，即使有他们也视而不见。

所以，身处婚姻中的你想要让婚姻幸福的方法只有一个：多看看自己家庭的幸福面，多看对方为你付出的真心，少些攀比。（周小鹏）