

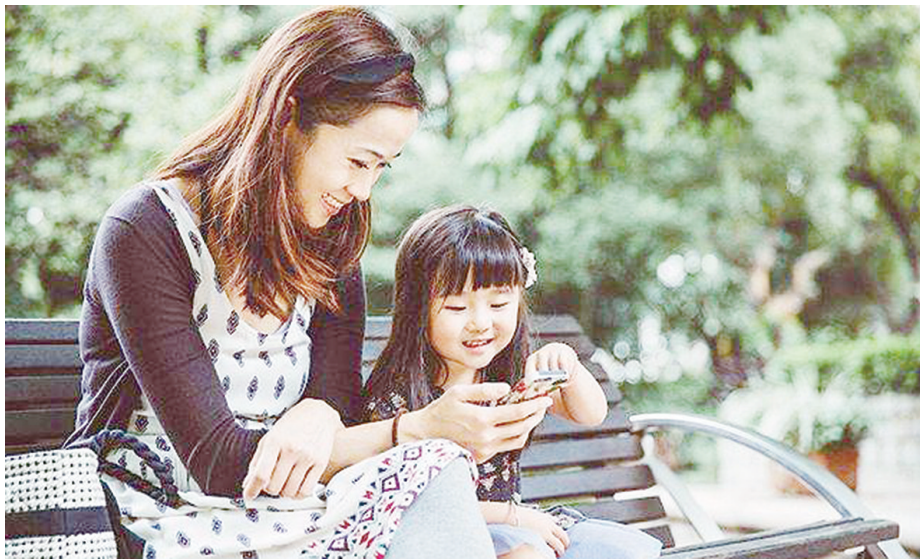
让孩子懂事 并不只立规矩那么简单

核心提示：

培养出在人际关系中懂事且规矩的孩子，似乎是每个家长的愿望。一方面这满足了父母自己的人际关系需求，另一方面，家长也期待自己的孩子从小懂事守规矩，未来则会在人群中获得更多的认可。

懂事，即我们常说的情商高，能够理解他人，具备对他人的遭遇感同身受的能力。这个能力如何养成呢？首先取决于孩子自己是否有过这样的切身体验：自己的感受曾被人真正感受到，自己的遭遇被人体谅，自己的情感被人共情……

图片来自网络



前不久我带孩子回老家省亲，还参加了几场老友聚会。朋友们几年不见，分外亲热。来不及寒暄，她们往往便转头招呼自己的孩子公过来：“快喊阿姨好！”还让孩子过来拥抱我。

那一刻，年幼的娃娃们大多是眼神迟疑，举止拘谨，态度回避的。孩子们不认识我，不想跟我亲近，这我完全可以理解。然而，他们的父母会当着孩子的面对我抱歉地说“这孩子太认生”，甚至当面训他“不懂事”，那场面真的很尴尬。

而我，从不要求我的孩子去和“陌生人”亲热。

其实，我很清楚朋友们为什么会这样。他们试图规范孩子的言行，帮助孩子努力遵循社交礼仪：见到长辈打招呼，懂事的孩子应该有礼貌……

培养出在人际关系中懂事且规矩的孩子，似乎是每个家长的愿望。一方面这满足了父母自己的人际关系需求，另一方面，家长也期待自己的孩子从小懂事守规矩，未来则会在人群中获得更多的认可。

出于同样的动机，在孩子的社交冲突中，父母们也会要求孩子“懂事、守规矩”，例如，孩子情绪爆发，使劲拍打了一下父亲的腿，或者推搡了同伴，很多父母会逼着孩子第一时间道歉——在他们看来，“发脾气”是非常糟糕的状况，“打人”更是完全不能接受。

然而，什么才是“懂事守规矩”呢？

懂事，即我们常说的情商高，能够理解他人，具备对他人的遭遇感同身受的能力。这个能力如何养成呢？

我想，首先取决于孩子自己

是否有过这样的切身体验：自己的感受曾被人真正感受到，自己的遭遇被人体谅，自己的情感被人共情……

倘若一个孩子，甚至是一个成人，他从未有过此类体验，却被要求具有共情他人的能力，具备体谅他人的情商，恐怕就是奢谈——谁能从口袋里掏出自己根本没有的东西来呢？

举个例子说，父母们都希望孩子能学会分享。分享固然是一种“品质”，但是从心理学角度看，分享的前提首先是当事人内心充盈，也就是说，一个人只有切实感觉到“自己有，而且很丰富”，才愿意拿出来与他人分享。倘若他的真实感受是“自己很匮乏，一旦奉上就不再拥有”，又怎能甘心分享呢？若是在诱惑、威胁和恐惧中“不得不献出”，则势必加剧其匮乏感。

在日常育儿过程中，有时会看见这样的场景：父母要求一两岁的幼儿把玩具和食物都分享给小伙伴，而孩子不愿意，这个时候，父母常常会这样数落孩子，“你真小气，你要学着分享，不然别人就不喜欢你了……”更有甚者，在孩子尚未做好准备的情况下，父母不由分说将孩子的玩具、食品强行替代孩子“分享”出去。

从心理学的角度理解，这样的做法并不能帮助孩子学会分享，在这个阶段的孩子看来，玩具、食物，都是他身体的一部分。这些宝贝若是被强行划分出去，会带来身体被侵犯的感觉。这时候，孩子的哭闹并不是小气（顺便说一句，“小气、吝啬”等词语，是一种道德评价，可以用于评价道德观念业已形成的人，而不能扣在婴幼儿身上），而是在表达自己切实感受到的一种非常糟糕的体验。

长期沉浸在类似的教养情境中，孩子的内心多半会深深植入一种或许伴随终身的匮乏感，他一再体验到自己的身体边界被破坏，任何人都可以“侵犯”自己，慢慢地，对这种被侵犯的感受也会习以为常，有朝一日，面临校园霸凌甚至性侵犯时，孩子恐怕也无力反抗。

在太多的校园霸凌乃至性侵犯案件中，人们往往感觉十分讶异：当事人怎么不反抗呢？要知道，反抗的力量，或许在他还是个婴幼儿时，就被成人慢慢侵蚀耗尽了。

与此同时，被如此教养的孩子，也很难理解“他人的物品不可以随便动”的道理，慢慢地就长成了别人眼中的“熊孩子”模样，他们对于边界很漠视，不懂得尊重他人，肆意侵犯他人利益。同时，遭遇侵犯时，又怂成了一团。

所以，当我们要求孩子懂事之前，可能首先需要父母能够先想方设法去理解孩子。比如，在孩子遇到陌生人不想打招呼的时候，父母先不要急着去强迫他，而能在他耳边轻声告诉他：“我知道你有点紧张了，是吗？那么，等你准备好了，我们再去打招呼如何？”

或者，做父母的干脆不去要求，而是身体力行地做好自己，让自己的行为举止合乎礼貌，孩子自然会看在眼里，随着他们长大，内心自然也会越来越有力量时，父母的言行都会内化在心中。到那时，见面打招呼才是自然而然的情感流露。

立规矩，又是什么呢？

往小处说，大概是每个家庭的风格。比如吃饭的时候请长辈先吃，别人帮助你的时候，要说

谢谢。这其中包含着一个内核，即培养孩子尊重他人的品质。

而如果立规矩伴随着的是羞辱和惩罚。那就违背了立规矩的初衷，就和培养孩子懂事之前需要先懂得孩子一样，希望孩子尊重他人，前提也是要先尊重孩子，让孩子体验到被尊重。

建立规则，大概可以遵循以下几个原则：

身体力行的榜样作用。如果你希望孩子在吃饭过程中不讲话，那么全家都应该在吃饭过程中不说话，慢慢地孩子就会潜移默化这些规矩；而不是成人可以在进食过程中讲话，只有孩子需要“守规矩”。

不以恐吓威胁为手段。如果父母非常不希望孩子做某些行为，那么应该直接告知孩子哪些行为不可以做，而不需要恐吓孩子：如果你这样做，会发生可怕的事情，会遭致何种惩处……以夸大危险的方式描述后果，期待借此震慑孩子，只会模糊规则的意义。

规则应在行为发生之前讲明。孩子的一切行为，都需要在一个有规则、有限制的领域内实施，而这些规则是事前的约定，而不能事后立法。否则对孩子来说，一切行为举止的后果都是无法预见的，是在不可知的领域内撞运气，只是有时候运气不错，恰好逃避了责罚，有时候运气不佳，所以遭致惩罚，由此规则的意义也就丧失了。

界限与规则，是约束，更是保护，它的存在给孩子带来稳定踏实的感觉，如果我們可以在建立规则的时候，抱持温柔且坚定的态度，并且在行为发生前树立边界，告诉孩子哪些行为是禁止的，那些行为是自由的，孩子才能感受到安定，体会到自在。

（来源：中国青年报）