

■ 成长·赋能

不同家庭教养模式将导致不同结果

你选择什么？

裴娜

现代精神分析心理学特别强调“关系”这个核心概念，它认为每一个个体终其一生都在渴求弥补早期童年亲子之间缺失的亲密关系——爱、温暖和尊重。成年人的心理问题基本上都可以在“关系”或“自恋”这两个词语上得到解读。现代精神分析流派认为，早期童年家庭父母的教养风格对孩子一生的性格塑造产生了重要影响。

父母的教养风格可以划分为四种类型：权威（支持、民主）型、专制型、忽视型、放任（放纵）型。亲子关系会影响个体的早期依恋模式，依恋模式是儿童内在安全感的体现。亲子交往模式会使个体形成关于人际交往的早期刻板印象，这种早期学习经历会影响个体成年后的人际互动模式。成长过程中如果遭遇挫折，会导致人格脆弱的个体退行到幼年，采用童年时期习得的亲子互动方式寻求安全感和平衡感。

专制型父母控制、惩罚、严格、冷漠，对孩子有更多的挑剔、批判、指责和批评。他们的话语就是法律，崇尚严格的、无条件服从，不能容忍孩子表达不同意见。以父母是万能的大人而自居，不允许孩子反驳，反驳就是不孝顺。从心理学的角度来看，这种超我道德绑架甚至可以造成精神虐待。对于孩子来说，既然反驳父母是错的、不孝顺的，父母没有错，错的那个就一定是我了。孩子会隐约觉得这里有什么不对的地方，但是“反驳父母是不对的、是不孝顺的”这样的道德感不允许他把自己的想法和观点表现出来，于是人格倾向于压抑。为了缓解这种内心冲突，平衡内心的不安全、不稳定性，孩子会将成年人的评价内化，认为“我是不好的，我是不完美的，我是不对的”，形成自卑和罪恶感。毕竟幼小的孩子是要依靠成年人来生活的，很多孩子会通过服从听话来自发讨好父母，目的就是赢得父母的喜爱和肯定。不自信的、讨好的孩子长大后如果遭遇失败和挫折，这种结果会强化他的这种消极自我认知而导致行为退缩。这种儿童长大后很容易形成讨好型人格。

忽视型的家庭教养风格是指父母忽视孩子的情感体验，与孩子情感隔离。原因之一一是父母自身人格不成熟，自身就是情感隔离的人，不懂得如何和孩子进行精神交流；原因之二是父母由于能力有限，生存压力较大，忙于生计，认为孩子还小，没有什么情感和精神世界，只需要满足其基本生理需求即可，视自己的角色仅仅为喂养、穿衣及提供庇护场所。父母极端忽视孩子情感心理体验会导致孩子陷入自卑或自恋之中。为了维持内心的平衡和安全

感，为了让自己的遭遇合理化，孩子会形成这样的认知：自己不值得被爱、被理解、被尊重，没有人会在意我的感受，我是可怜并孤独的，爱父母但是得不到父母的回应，于是孩子只能自己和自己玩儿，只能自己爱自己。自卑、自怜、冷漠和自恋很可能会伴随这样的孩子长大。成年后由于情感冷漠、自恋和缺乏安全感，难以与人建立长久的可信任的关系。也可能成年后在关系中因为过度索取被他人拒绝时，就会利用自恋效应来自我安慰，心理会有非常消极的暗示，“看吧，我果然是不值得被爱的。”

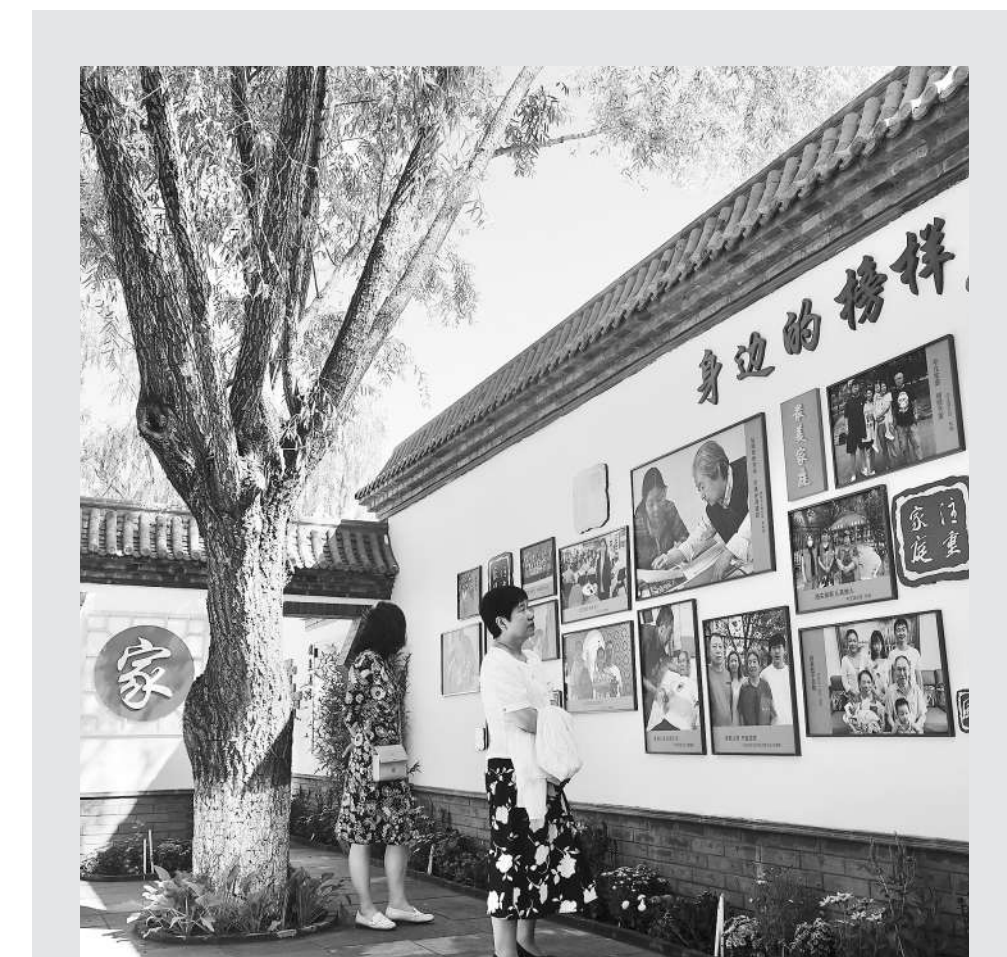
放任（放纵）型的家庭教养风格是指父母几乎很少对孩子提出要求，且并不认为自己对孩子的行为结果负有很大责任。对孩子行为不施加什么限制或控制。于是孩子为所欲为，唯我独尊。在这样的环境中长大的孩子，会形成这样的不当认知：“我可以支配所有人，所有人都受我的支配。”自大自私自以为是，缺乏共情能力。这样的个体成年后在群体中容易被排斥孤立，但并不自知。社会群体体会给他上一堂深刻的人生课。

最理想的家庭教养风格是权威（支持、民主）型的。这种父母坚定，制定清晰一致的规则对孩子进行限制的同时，给予孩子情感支持、鼓励孩子独立。试图给孩子讲道理，向他们解释为什么应该按照特定的方式行为，并与孩子交流他们所施加的惩罚的道理。生活在这样家庭中的孩子是幸福的，也是幸运的。

我们说家庭教养风格是会代际传递的。父母会在无意识中延续自己父母的教养风格，尤其是专制型和忽视型家庭环境长大的父母需要时刻警惕。精神分析心理学把这种心理防御机制称为“反向形成”，即意识层面的内心明明是“爱”，表现出来的却是“恨”是伤害。

今天，精神分析心理学流派从原生家庭亲子关系互动的角度探索个人人格发展的根源，已经得到大量当代脑科学研究和循证科学研究的支持。心理健康的人是处于不断成长中的人，所谓的成长主要是指个体的人格趋于成熟和完善的过程。家庭教育不仅是针对未成年孩子的教育，父母自身也是被教育的对象。人格未成熟的成年人无法控制自己的情绪，显然也无法引导自己的孩子健康成长。

今天的家庭亲子关系交往出现了新的时代特点。家校边界模糊导致家庭承担了更多知识学习传授的责任和义务；电子信息化时代的发展导致了电子产品的诱惑力和孩



以家风带民风促社风

6月29日，北京市朝阳区太阳宫乡村文化园内，随着乡党委李华书记一声宣布，领导嘉宾们共同登台点亮“好家风美育宣传园”启动球，宣告着北京市首个以家风为题材的好家风美育宣传园正式开园。据悉，该园集宣传、教育、互动于一体，采取“请进来+走出去”的双互动模式，通过展览展设、专题讲座、社教互动等形式，达到“见人、见物、见精神”的设计理念，使良好的社会风气在太阳宫乡蔚然成风，打通基层廉洁教育的“最后一公里”。

本报记者 贾宁 摄

子学习之间的冲突；学业压力和学业生涯规划都成了家庭亲子互动的重要内容。不得不说，今天的家长和孩子都默默承受着社会发展带来的精神心理压力。社会发展导致今天的家庭教育更加的复杂和专业化。

作为父母，我们应当意识到，是孩子

的到来才使得我们成为父母。孩子是促进父母人格成长的钥匙，为人父母在陪伴孩子成长的过程中要不断进行自我反思，不断进行自我人格塑造。父母和孩子共同成长，才能走向幸福。

（作者系吉林省教育学院德育、心理健康教育教研员、心理学专业在读博士）



新华社发

“爱心创造奇迹”是教育人常说的一句话。是不是有爱心就一定能够培养出有能力、有担当的人才呢？其实不然，在教育中若想取得良好的教育效果，除了爱也需要教育智慧。

从情感教育的角度来看，今天青少年的成长的确需要父母、老师的爱心，同时也需要教育智慧的参与，预防在亲子关系、师生关系和亲密关系中的情感虐待。

仔细反思家庭教育，会发现很多孩子在成长过程中，也存在被生命中重要他人“情感操控”的问题。如“你看看大姑家你二哥，人家数学回回考满分，你怎么就只有95分。”“别人家的孩子可以考取名牌大学，你怎么就不行呢？”“别人家的孩子”是我们永远跨不过的一道坎，这世间永远有更优秀的人才需要我们“仰望”，这种打击会一点一点地蚕食孩子的自尊和自信，让他们陷入自我否定的漩涡。

“我为你付出那么多，你就要听我的”也是许多反面家庭教育中家长的核心观点。由于父母的拼命付出，孩子就必须觉得有所亏欠，因此要压抑自己的需求，更多地按照父母意愿行事，以此报答。

“我是因为爱你才这样要求你”等，这个过程，父母满足了这样的愿望或缓解了自己的焦虑，而孩子的主体权利和主体意识则是被忽视的。

北大包丽案引发了人们对PUA一词的关注，PUA，全称Pick-up Artist，字面意思是“搭讪艺术家”，创立的初衷是帮助不善社交的男生提升情商，以追到心仪的女孩。但近年来，PUA发生严重异化，其目的也渐渐偏向通过精神控制让对方“迷恋”自己，使对方沦为满足自己欲望的工具。这种以情感欺骗和心理操控为目的的现象为“不良PUA”，它并不通过外在的强势和暴力来实现，而是运用各种心理技术，如自尊摧毁、内疚感植入等逐步达成控制。不良PUA的受害者长期处于内疚、压抑、低自尊的状态，社会功能与认知能力严重受损，而且很容易罹患抑郁症等心理疾病。而它实际已经扩展到包括亲密关系、亲子关系、师生关系、领导与部下的关系等重要关系中的情感操控和情感虐待。

家庭中，也要谨防“情感虐待”

陶新华 张国梁

以后也许更不容易被PUA。

无条件的爱

如何培养孩子抵抗PUA的能力呢？人本主义心理学中提到“无条件的爱”是每个人健康成长不可或缺的精神资源。什么是无条件的爱？简单地说就是，无论你说了什么，做了什么，聪明或者没那么聪明，我对你的爱都不会变。

前几天听朋友讲起她和儿子的故事。孩子刚升入一年级时，读写有些困难。虽很努力，但每次语文考试都是全班倒数第一。后来，孩子便不愿去学校上学了。朋友首先和班主任及任课老师沟通了一番，说尽量不要给孩子施加太大的压力，少批评，多鼓励。然后她与孩子说，“没事的，不管你考多少名，爸爸妈妈也是像以前一样爱你的。”当时孩子震惊地看着妈妈，眼睛里闪着泪花。现在，我问朋友，她的孩子怎么样了，朋友自豪地说，成绩已经慢慢跟上了。

朋友对孩子表达的正是无条件的爱——我爱你，因为你是你，而不是你的成绩。

无条件的爱是反控制的，它不带有任何的引导性和评判性。有这样的爱做基础，孩子会无忧无虑地发展出稳固的自我认同，适合自己的独特的评价体系，长大

学会爱的表达

父母给孩子足够的无条件的爱的同时，还要提升孩子爱的感受和表达能力，即孩子在成长过程中体验到了被爱的感觉，同时能够表达出自己的爱。对爱自己的人懂得感恩，也有爱的回馈。这样的个体长大后更容易适应社会，更能从容地处理人际关系中的各种问题。

在亲密关系中表达爱有几条原则必须遵守，这里简单地概括为“四有原则”。

有底线。法律、道德、伦理的基本规范是任何人建立亲密关系的底线，不能逾越这个底线，一旦逾越则关系不再存续。牟某曾以自杀表达对包丽的爱，成功挽回了她，但包丽最终也没能摆脱牟某的控制。恋爱中以自杀相逼的人，往往不属于爱自己的人，他/她不能对自己负责，不能珍爱自己的生命。牟某还要求包丽称自己为“主人”，为自己怀一个孩子而后打胎，已经严重损害了包丽的身心健康并突破了道德底线。亲密关系中以任何理由要求对方做不符合法律、道德、伦理规范的事都是不可接受的。

有界限。亲密关系的界限非常重要，它不仅是自我保护和自我成长的法宝，也

是亲密关系得以长久维系的重要条件。如果亲密关系没有了界限，就容易彼此伤害。夫妻之间要有一定的界限，丈夫和妻子各自有自己的社交圈，夫妻在相互理解尊重的基础上要有各自的生活空间；亲子关系中的界限也很重要，父母进入孩子的房间前必须要敲门，未经孩子允许，父母不能翻看、随意处理孩子的私人物品；情侣关系中的界限也需明晰，绝不能因为有了爱人就失去自我，放弃自己的个人生活和人际交往。处在这样的关系中，双方都难以健康发展。

有奉献。亲密关系中一定有彼此的奉献，这种奉献无论价值大小，重要的是真心诚意的付出。但如果亲密关系中只有单方面的付出，那么关系也难以健康发展。我们要区分奉献和委曲求全。包丽为了满足牟某的欲望并维系亲密关系而委屈自己，做出伤害自己的行为，这并不是奉献，奉献一定是发自内心的，而非被迫的。

有期待。亲密关系中的期待与希望是相互吸引的基础和前提。而且相互了解并接受彼此的期待也是非常重要的，在此基础上可以制定关于事业、生活、家庭等方面的共同目标，这也会成为推动亲密关系发展的新动力。

（作者陶新华系苏州大学副教授；作者张国梁系苏州大学应用心理学硕士生）

《中华人民共和国国家家庭教育促进法》所称家庭教育，是指父母或者其他监护人为促进未成年人全面健康成长，对其实施的道德品质、身体素质、生活技能、文化修养、行为习惯等方面的培育、引导和影响。结合自身实际，我认为家庭教育是一个家庭的终身教育，不仅仅限于对十八岁以下的未成年人，哪怕儿女已经大学毕业走上工作岗位乃至成家立业，家庭教育也依然在路上，在幸福家庭的创建上是父母和孩子的双向奔赴。

女儿大学毕业后就就职于设计公司，每日的加班成为常态，在我们这样一个重视早睡早起的家庭中，我们无奈地接受了经常深夜回家的现状。心疼着、提醒着还是迎来了她坐下就站不起来的腰部疼痛的状态。那是年前刚刚放假的一天，悠闲地躺在沙发上看电视的她，刚刚站起来没走几步就“咣当”一声倒了下去，等我们赶紧跑过去时发现她居然出现了短暂的昏迷。一番电话咨询后，才知道就是因为久坐导致脊柱神经遭到过度压迫，给出的建议就是先吃点止痛药后，进入循序渐进的锻炼中即可恢复。

此时正值疫情刚刚爆发的那个春节，全国上下都是居家办公，也正好有了可以自主安排时间的自由。于是全家人制定了健身计划，爸爸以减重为目标，开启骑车、跑步、踢毽子相结合的模式。女儿以恢复自由行走为目标，参与踢毽子并尝试跑步。每天下午六点到七点半的时间是雷打不动，一家人踢毽子的水平也从直接从一个提升到连续踢30个不落地，每日在三口人的大汗淋漓、欢声笑语、大喊大叫中，女儿的腰疼好像也被驱赶得无影无踪了。一晃儿三个月过去，爸爸的体重也开创历史新低，居然减掉了30斤。这期间难免出现女儿不想动的情况，爸爸立马以身作则，拿着毽子先下楼。等爸爸懒得跑步时，女儿和妈妈先跑起来。

那一年的年底，我们三口人也光荣而自豪地挑战了第一次全家都参加的半程马拉松比赛。疫情持续三年，陆续得到的奖牌挂满了半面墙壁，这或许就是我们一家人共同成长的见证。

结合这样的家庭互动，我更倾向于将家庭教育定义为“具有增进家人关系与家庭功能之各种教育活动”，家庭是一个动态的、亲子相互影响的交互系统（Parke&Buriel, 1998）。此间在家庭教育的方式方法上，“潜移默化、言传与身教相结合；相互促进，父母与子女共同成长”是必须有的原则之一。

培养孩子的普遍目的在于帮助孩子成长为他们的文化中能作出贡献的一员，这一点在世界各地都很相似（Whiting&Child, 1953）。现在我们也和在有共同理念的家庭一起倡导更多的家庭读书、运动，旨在用更多的形式让家庭成员共同成长，在成为书友、队友的基础上培养共同的兴趣爱好，潜移默化地推动共同的价值观念形成，为一家人成为永久的精神伙伴，共同缔造幸福家庭而努力，为社会和国家培养人才。随着越来越多的人加入我们幸福家庭的建设中，我们也更加意识到，幸福的家庭不是凭空出现的，需要建设和推动。比如，我们在确定早起读书或周末跑步的目标后，全家人要真实地花费时间在这件事情上，思考、计划和排列优先次序。同时还要将才智、愿望、观念以及决心结合在一起，在家庭经营上下功夫并作出必要的牺牲。

家庭教育永远在路上，幸福家庭的建设也永远在共同成长中。

（作者单位：北京师范大学）



安全教育到身边 健康快乐过暑假

6月30日，山东省临沂市郯城县消防救援大队宣传员为红旗小学学生讲解火场逃生方法。

近日，各地加强安全教育，确保孩子们度过一个安全、健康的假期。

新华社发（张春雷摄）