

安全感,才是人生不能输的“起跑线”

——对话著名家庭教育专家宗春山

□青岛日报/观海新闻记者 杨琪琪 实习生 董雨馨



人物小传

宗春山,北京市青少年法律与心理咨询服务中心理事长、研究员,国务院妇女儿童工委儿童工作国家智库专家。深耕儿童心理学、青少年犯罪预防与家校社共育领域34年,专注未成年人心理健康与生命教育研究,获评“全国维护妇女儿童权益先进个人”。曾担任中央电视台《心理访谈》《今日说法》等栏目特聘嘉宾,著有《断乳:像狐狸一样爱孩子》《和老师沟通的高情商话术》等作品。

■宗春山 韩 星 摄

核心观点

●安全感,是一种长期而稳定的心理状态——它不易被外界动摇,一旦建立,就会成为生命里重要的心理支撑。

●家庭安宁、关系和睦、情感亲密,这些看不见的东西,才是孩子探索世界的底气。有这份底气在,孩子遇到挫折才敢往前冲;没有这份底气,再多的知识储备也架不住内心的惶惑。

●人类大脑的“快乐中枢”才是持续行动的真正动力——因为喜欢,才会坚持;因为愉悦,才会探索。

●任何沉迷行为,手机也好、游戏也好,核心都是恐惧。此时,作为父母正确的做法应当是回头看:我给的陪伴够不够?我们的关系应当怎样缓解?而不是盯着沉迷行为本身。

●家庭教育的首要对象,是父母自己。有句话叫“孩子是成人之父”,我们生下孩子,其实是请来了一位老师。孩子身上的问题,往往都是父母问题的传递。

●每个生命都是独特的个体,没有统一的“进度表”。当一个孩子的自尊和价值感被充分满足,他是不甘于落后的。他敢探索、敢试错,因为他知道不管结果怎么样,爸妈都会接纳他。

感缺失的影子。比如每年开学季,很多孩子刚上幼儿园、小学时哭闹、生病,甚至长期反复发烧,这不全是体质问题,很多是分离焦虑的躯体化反应——因为对新环境不信任,内心的紧张转化成了身体的症状。再比如厌学,很多家长觉得是孩子“懒”“不求上进”,但厌学本质上是一种心理创伤。厌学的孩子往往有两个共同特征:一是不相信自己能学好,遇到挫折就退缩;二是人际关系紧张,在学校没有朋友,找不到归属感。当一个孩子既不认可自己,也融不进环境,他自然会对上学这件事产生本能的抗拒。

第二类是高危行为,既包括违法犯罪,也包括自伤、沉迷等边缘性行为。很多人觉得校园欺凌里,施暴的孩子是“坏”,被欺负的孩子是“弱”,但往深处看,两者往往都是安全感缺失的表现。

心理学上有个“扳机效应”:一个人曾经受过创伤如果没有被处理,会一直储存在身体里,未来遇到相似的场景、相似的人,甚至只是相似的氛围,都会触发当年的痛苦感受,让人做出极端反应。就像枪膛里早就压好了子弹,只要碰到扳机,就会发射出去。很多看似无来由的施暴,背后都是创伤的转移。科学家曾做过一个电击老鼠实验:被电击的老鼠,它会有痛苦、有压力。如果此时,身边有木头,它就会去啃咬木头,但倘若把它放进鼠群,它则会攻击同类。人也是一样,当自己承受了太多压力和伤害,又找不到出口,就会把情绪转移到更弱小的对象身上。校园里的欺凌者,往往本身也是失意者——要么在家庭里承受暴力,要么在学业上屡屡受挫,要么在关系里找不到支撑。

记者:很多家长很难接受“施暴者也是受害者”这个说法,觉得这是在为犯错的孩子找借口。

宗春山:这不是找借口,是找原因。找到原因,才能真正解决问题。不管是欺凌者还是被欺凌者,本质上都是家庭教育的镜像。如果家里的规则就是“以大欺小、以强凌弱”,孩子只会学得两种模式:要么顺从,到了外面就成为被欺负的人;要么模仿,用暴力去解决身边的问题。更值得深思的是,为什么很多孩子被欺负了,宁愿忍着也不告诉家长?因为他不相信父母会站在自己这边。很多家长的第一反应是“为什么不欺负别人就欺负你?”“你自己肯定也有问题”,甚至回家再骂一顿、打一顿。当孩子确认“父母不是我的后盾”,欺凌就会变成长期的秘密。被忽视的孩子,最容易成为被欺负的对象,这是很残酷的现实。

为什么伴随物质生活愈发充裕的,却是诸多青少年内心越发敏感脆弱?为什么家庭教育投入持续加码,厌学、焦虑、自我否定等情绪反而成为常见的青少年心理健康问题?从入园入学时难以平复的分离焦虑,到校园里时有发生的欺凌冲突,从越管控越严重的手机沉迷,到遇挫便轻易退缩的抵抗挫力……种种成长困境的背后,往往藏着同一个被忽略的核心问题——心理安全感缺失。

安全感到底是一种怎样的心理状态?它如何在童年时期悄悄扎根?安全感长期缺失会给孩子带来哪些深层影响?普通家庭又该如何为孩子的一生筑牢心理底气?

近日,著名家庭教育专家宗春山现身青岛市教育局家庭教育名家讲堂,以《安全感——青少年成人成才的起跑线》为题,从家庭系统出发阐释安全感的内核与构建路径。讲座开始前,记者对他进行了专访。

安全感的核心:我是不是可爱的?

记者:我们常把“安全感”挂在嘴边,但很多人对它的理解还停留在人身安全层面。在心理学范畴中,安全感究竟是什么?

宗春山:我们谈论的“安全感”,是心理学意义上的,而非通常讲的交通安全、人身威胁等物理层面的安全。它是一种长期、稳定的心理状态——不易被外界动摇,一旦建立,就会成为生命里重要的心理支撑。目前,学界对安全感的定义虽未完全统一,但落实到青少年群体,基本体现在三个维度:对环境的适应能力、对人际关系的信任程度、对自我的接纳度。按照埃里克森的发展理论,人类面临的第一个心理挑战就是信任——0到1岁的婴儿,首先要解决对世界和父母的信任问题,他们要确认“这个世界是安全的,照顾我的人是可靠的”,没有这份基础信任,安全感就无从谈起。对成长中的孩子来说也是一样:环境是否可控、关系是否可信、自我是否被接纳,三者缺一不可。

记者:您的讲座主题把安全感称为“起跑线”,这和大众熟知的“不要输在起跑线上”似乎不是一回事。

宗春山:“不要输在起跑线上”这句话,最早是研究儿童脑科学的韦钰院士提出的,她原本指向的就是0到6岁孩子的心理安全感建设,可后来被大众误读成了超前学习、报补习班。为什么说安全感才是真正的起跑线?因为它决定了孩子内心的底色。家庭安宁、关系和睦、情感亲密,这些看不见的东西,才是孩子探索世界的底气。有这份底气在,孩子遇到挫折才敢往前冲;没有这份底气,再多的知识储备也架不住内心的惶惑。

记者:您反复提到“自我接纳”,这是不是当下孩子最容易缺失的一环?

宗春山:对,安全感的核心,说到底就是一个问题:我是不是可爱的、被接纳的?这份认知的损伤主要来自两处。一是早期陪伴的缺失:很多父母觉得“给了钱、供了吃穿就是尽责”,但孩子感受到的是“你们不在我身边,说明工作比我重要,钱比我重要”。一旦得出“我不重要”的结论,自我价值感就会从根本上动摇。

二是否定式的教育方式:过去很长时间里,人们都信奉“棍棒底下出孝子”,觉得人类的努力和进步的驱动力是出于恐惧和害怕。但脑科学早已证实,人类大脑的“快乐中枢”才是持续行动的真正动力——因为喜欢,才会坚持;因为愉悦,才会探索。可很多家长还是习惯批评、打压:孩子考了98分,第一反应是“那两分怎么丢的?还有人考满分呢!”长期活在否定里的孩子永远达不到大人的要求,自然会怀疑自己的价值。

记者:很多家长也知道打骂不好,但觉得“见效快”,耐心引导总是没用。

宗春山:抬手就打、张口就骂,当然见效快,因为它利用的是人的恐惧本能。但真正的教育从来都是“慢”的——情感的建立、信任的培养、自我价值的确认,哪一样都需要时间沉淀。图一时的省事,耗掉的是孩子一生的安全感,这笔账其实并不划算。

记者:除了打骂,还有没有一些家长容易忽略、却会悄悄破坏安全感的细节?

宗春山:太多了,就拿最常见的“夸孩子”来说,很多夸奖其实是无效的,甚至有伤害的。一种是敷衍式夸奖:孩子考了98分,家长随口说一句“不错、挺好”。听着是鼓励,其实是敷衍。如果我们这样来问孩子:“98分真不错,你是怎么做到的?这个过程里你最开心的是什么?”这样问,才能让孩子去觉察自己的努力过程,去思考成绩对自己的意义。

另一种是自我中心式夸奖:“你考得好,妈妈太高兴了。”这句话的潜台词是,你的成绩的获得是为了让我开心。孩子会慢慢觉得,学习是父母的事,不是自己的事。

更有甚者会说“听我的没错吧”,直接把孩子的努力全算到自己头上,本质上是家长内心的虚弱感在作祟——需要通过孩子的成功,来确认自己的价值。这些看似不起眼的细节,其实都在一点点消耗孩子的安全感。真正的回应,是关注孩子的内在感受,而不是用物质或者表面的应付打发过去。

施暴者也曾是受害者

记者:如果安全感长期缺失,会给孩子带来哪些具体的影响?

宗春山:最直观的是两类问题。第一类是学习困难:入园入学难、注意力不集中、厌学、考试焦虑,背后大多有安全

个年龄段的心理任务,懂规律,才知道怎么配合孩子成长。把这三点想明白,家庭教育才不会越学越焦虑。

记者:很多家长把所有精力都放在孩子身上,自己的生活围着孩子转,这会有问题吗?

宗春山:问题很大。很多家庭把“孩子考上大学”当成终极任务,有的父母甚至在孩子高考完后就离婚,这本质上是父母只认同了“家长”这一个身份,忘了自己还是独立的个体。

一个妈妈,她首先是她自己,然后才是妻子、女儿、母亲。这几个身份都要成长,哪一块有缺失,都会显现到孩子身上。一个自己工作不顺、内心焦虑的妈妈,一定会把焦虑转嫁到孩子身上;一个眼界狭窄、认知固化的家长,也一定会用自己的局限束缚孩子的未来。

有些家长带孩子参观国内名校,说是给孩子立目标。可你怎么就确定,孩子将来不会去国外深造?他或许能去伦敦、去巴黎,去更广阔的地方。父母不要做孩子的天花板,要做孩子的台阶——你自己成长得越舒展,孩子的世界才会越开阔。

记者:夫妻关系对孩子的安全感影响有多大?父母吵架一定会伤害孩子吗?

宗春山:夫妻关系是家庭的定海神针,也是孩子安全感的重要来源。但夫妻不可能完全不吵架,关键是怎么吵,吵完怎么处理。最伤害孩子的,从来不是争吵本身,而是关系的撕裂与互相贬低。

近期有一个上海的案例:夫妻分居后,父亲在孩子的班级群里公开辱骂妻子,最后被孩子以家庭暴力起诉,法院也予以了认定。这个案例的警示意义在于:夫妻感情破裂是两个人的事,但父母的身份是一辈子的。你们可以不爱对方,但不能贬低对方。因为对孩子来说,父母是给他生命的人,否定那个人,就等于否定了孩子生命的根。

心理学里有个著名的“巫婆妈妈”实验,即使假妈妈会向小猴子喷凉气、吐钉子,小猴子也还是会紧紧抱着它。因为对孩子来说,父母就是最初的全部,哪怕是带来伤害,他也会本能地依附。所以哪怕婚姻走到尽头,也请保留对方在孩子心里的位置,这是为人父母最基本的分寸。

记者:如果小时候陪伴不够,孩子已经长大了,安全感还能弥补吗?

宗春山:从某种意义上来说,终生都来得及。大脑是终身可塑的,情感连接也永远有重建的可能。

但重建有一个核心前提:稳定。稳定的监护人、稳定的环境、稳定的回应,三者缺一不可。对小孩子来说,频繁换保姆、频繁搬家、频繁转学,都是对安全感的巨大破坏。曾经有个找我咨询的孩子,父母工作非常不稳定,这个孩子从幼儿园到小学转了七八次学,14岁了不敢开口说话,就是因为环境始终在变,他永远没办法建立信任感。反过来,如果能给孩子一个稳定的、包容的环境,哪怕起步晚一点,也能慢慢补回来。比如刚转学的孩子最容易被欺凌,这时候老师和家长第一时间站出来保护他、帮他融入,伤害就不会沉淀。安全感的建立不怕晚,怕的是一边补一边拆,永远没个定数。

人类都是“早产儿”,要慢慢养育

记者:您刚才提到孩子要慢养,但看着别人家孩子都在往前跑,家长难免焦虑,担心接纳孩子的节奏,会让他跟不上同龄人。

宗春山:首先要明白,每个生命都是独特的个体,没有统一的“进度表”。别说和别人家孩子比,就是亲兄弟姐妹,也不能放在一条标尺上衡量。当一个孩子的自尊和价值感被充分满足,他是不甘于落后的。他敢探索、敢试错,因为他知道不管结果怎么样,爸妈都会接纳他。

我问过很多成绩好的孩子为什么努力,答案几乎都不是“为了让爸妈开心”,而是“我有成就感”。当学习是为了提升自己,而不是为了满足别人的期待,动力才是长久的。所以抓学习,最无效的方法就是盯着分数、盯着作业;最有效的方法是,盯着你和孩子的关系,盯着你给的爱够不够。关系顺了,很多问题自然就迎刃而解了。

记者:具体到我们的日常生活里,慢养该怎么做?

宗春山:有句话叫“牵着蜗牛去散步”,养育孩子本来就是急不得的事。从生理上说,人类本就是“早产儿”。小动物出生两三个月就能独立生存,发育完成度能达到90%;人类的孩子两岁了还离不开大人照顾,出生时的发育完成度远低于其他哺乳动物。所以,“家”本质上就是孩子的第二个子宫,不是生下来就可以催着他快马加鞭的。

从生理上说,孩子的大脑发育需要安全的环境,“慢”就意味着安全、稳定、可控。神经元的连接需要“快乐”这种化学物质做催化剂,不快乐就不思考,没有安全感的孩子,连探索的欲望都没有。生活节奏太快,要求太多,只会打破孩子内心的秩序感。

记者:很多家长抱怨,跟孩子说多少遍都不听,一件事要反复说好多次。

宗春山:如果说一遍他不听,那不是没听见,是不想听。为什么不想听?因为你的话侵犯了他的边界。比如写作业,本来他自己打算写,你一催,作业就变成了“你的要求”,接受作业就等于接受你的控制,他自然要抗拒。这是人的本能,换做是你,别人总在旁边催你做事,你也会烦。所以话说第二遍。可以温和提醒一次“妈妈看到你还没开始写作业”,剩下的把主动权交给他。越催,孩子越拖拉;越控制,孩子越叛逆。小时候是不写作业,到了青春期可能就是不上学,代价只会越来越高。

记者:如果孩子因为拖拉等问题被老师批评,甚至叫家长,夹在老师和孩子中间,家长该怎么平衡?

宗春山:首先要理清立场:老师是从集体管理的角度出发,要求统一节奏;但家长要站在自己孩子的角度,看见他的个体差异。孩子慢,不代表他错了,只是他的节奏和集体不一样。当然,这不等于放任不管。融入集体生活,确实需要遵守一定的规则。但别急着批评孩子,先蹲下来问问他:到底是哪里没跟上?是没听懂规则,还是动作就是快不起来?然后和孩子一起想办法:你觉得我们可以做些什么改变?把问题抛给孩子,让他自己想解决方案,比你念叨一百遍都管用。说到底,成长是他自己的事,我们只能帮他,不能替他。

第三,要了解孩子成长的基本规律。每个年龄段有每