

# 上學就喊肚子疼!

## 如何通過行為讀懂孩子的心理?



兒童期是孩子心理發育的關鍵時期，家長要及時察覺他們的壓力，呵護幼小的心靈。對此，《生命時報》邀請首都醫科大學附屬北京安定醫院兒童精神科主任崔永華、北京大學臨床心理中心辦公室主任林紅與廣東省社會醫學研究會心理諮詢專業委員會主任委員馬健文，為家長解讀孩子心理壓抑的5種表現。

### 亂扔東西愛打人

5歲的小威是個讓人“頭痛”的孩子：在幼稚園總是搶小朋友的玩具；做遊戲只能贏不能輸，否則就會耍賴；想要什麼就大哭大鬧，從不會好好說……小威媽媽深感無奈，只好帶他到醫院兒童心理諮詢。醫生發現，小威的父母由於工作忙，很少帶他出去玩，以致小威缺乏與人交流和相處的機會，父母的冷落也讓他的心靈受到傷害，從而導致了“不合群”等表現。

一般而言，孩子的攻擊性在2—3歲左右開始體現，比如沒輕沒重地隨手把東西扔在地上，或莫名其妙地推別的孩子。這是因為，幼兒是不會約束自己的。對孩子的這些行為，有的家長覺得好玩而放任不管，反而會固化其攻擊行為。據研究，攻擊行為有一定程度的遺傳傾向，但後天的養育也很重要，如果父母或家人過於粗暴，對孩子的關愛不夠，更有可能固化其先天的攻擊傾向。

對策：家長不要急著教訓孩子，首先要瞭解導致攻擊行為的事件始末和孩子內心的想法，弄清楚後再思考從何入手來教育孩子。切忌不分青紅皂白就打孩子，以暴制暴只會強化攻擊行為。對於只是偶然出現攻擊行為的孩子，只給予適當的教育和引導，等孩子大一些，心理成長了，攻擊行為自然就會消失。對於常表現出攻擊性行為的孩子，家長可以安排一些簡單、需要耐心的遊戲，以確保他有足夠的時間完成。

### 總是不願意睡覺

上5年級的小洋晚上不願意睡覺，整天無精打采，還常常無故亂發脾氣。

醫生檢查發現他並無軀體原因，經心理醫生詢問得知，小洋在學校目睹沒寫作業的同學被老師懲罰，這讓他總擔心作業做不完，會受到同樣的懲罰，所以睡不著覺。

目睹同學被老師責罰，或許被責罰的人心裡沒當回事，可看到的孩子卻被嚇壞了。這其實與孩子天生的氣質類型不同有關。有的孩子天生憂鬱、敏感，情緒易受影響，容易受到創傷性事件的世界，會被想像中的怪物嚇到，會因白天看到的動畫片、聽到的故事有一個嚇人的怪物，而認為怪物就在身邊。還有的孩子對公平和溫暖的要求很高，一旦老師和家長冷落了他們，或對他們有所不公，就會內心受傷。因此，家長一定要讀懂孩子的心，關注孩子對這些問題的看法。有時候，許多困難在家長眼裡不值一提，但卻會讓孩子受到傷害。

對策：睡覺前和孩子聊聊天，給他們關愛和安全感，也給他們機會說出心裡話。如果是因為看了什麼嚇人的東西，可以通過一些小故事引導他們克服恐懼，同時要讓孩子看積極快樂的動畫片和圖書。如果在學校出了問題，家長應該與老師溝通，並與老師達成共識，善待孩子，多給他們一些鼓勵。

### 經常性地說謊

說謊是孩子心理發展過程中的正常現象。在成長中，孩子發現自己的某些行為能引起父母的重視，有時會靠撒謊來吸引父母注意。成人常會使用善意的謊言來處理人際關係，可許多家長不注意回避孩子，會被他們模仿。因為某些

願望無法實現，類似吹牛、說大話這樣的謊言，在孩子成長經歷中也屢見不鮮。

如果家庭環境過於嚴苛，孩子的撒謊行為就會被固化。不少家長常常責備孩子，卻從不思考自己有沒有錯，有沒有對孩子關心不夠。這種粗暴的教育方式，使孩子下意識地逃避懲罰，而撒謊就是最便捷的方法。謊言被識破，家長會更生氣，打罵得更狠；如果說謊成功了，就會加強孩子的僥倖心理，更加習慣撒謊。久而久之，甚至會發展到品行障礙的程度。

對策：父母要因勢利導，鼓勵孩子說實話，這對於孩子心理的發展是非常重要的。父母還要給予孩子足夠的支援，要告訴他們：“不要怕，跟爸爸媽媽說實話，把你的遭遇和困難都與我們分享，我們和你共同面對一切。”有了父母的支持，孩子才不會選擇用撒謊來逃避。此外，父母千萬不要輕易地將謊言與孩子的品質聯繫在一起，以為孩子不學好，這些想法會影響孩子對自己的評價，把自己定位成壞孩子。需要提醒的是，如果說謊已經成了孩子的一種習慣，你就應該帶他看心理醫生了。

### 哭哭啼啼招關注

孩子的有些哭泣是有心理需求的，表現一般是，偷偷抹淚，哭聲較小，哭泣中穿插一些行為來吸引大人的注意，比如發出聲響或做小動作等。出於我國

傳統文化的影響，家長一般不鼓勵孩子哭出來，導致他們的情緒無法釋放和表達。不少家長在孩子哭泣時，會採取3種錯誤的處理方式。

1、責怪與評判：諸如“走路怎麼不小心”、“這點小事也哭，太懦弱了”之類的話，使孩子得不到家長情緒上的認同和安慰，讓他們不敢再在家長身上尋找依靠和支持，損害親子關係；同時，孩子會將“懦弱”之類的負面詞語接納到潛意識中，降低自我價值感，容易導致他們缺乏自信。

2、錯誤轉移：很多家長在孩子遇到挫折時，會給他們食物來轉移注意力，這導致孩子成年後會將食物或購物與解除痛苦的情緒聯繫起來，形成錯誤的壓力應對方式。轉移注意力也是對孩子情緒的變相壓抑，剝奪了孩子表達情緒的機會。

3、推卸責任：“都怪桌子不好，弄疼寶寶”，許多家長說過這樣的話，殊不知這會讓孩子養成推卸責任的習慣，導致孩子長大後遇到挫折時，不會從自己身上找原因，而總是把責任推卸到別人身上。這也會讓孩子不願意面對自己的負面情緒，不知如何從挫折中總結出經驗和教訓。

對策：孩子哭的時候，父母首先要接納哭的情緒，明白孩子有這個情緒需求，需要經歷哭的過程。家長還要對此情緒持認同、支持的態度，比如可以告

訴孩子：“媽媽知道你摔倒了很痛，媽媽也很心疼，別害怕，媽媽和你在一起。”這是家長增進親子感情的一個契機，讓孩子感受到“在我傷心的時候，還有人在支持我”。

### 上學就喊肚子疼

有些孩子一提上學就喊肚子疼、頭暈，甚至嘔吐、暈厥，可到了醫院又查不出原因。這就是孩子的軀體障礙。焦慮時，人常常會呈現出一些軀體性症狀，如肚子疼、發燒、腹瀉、出虛汗等。比如有的孩子害怕上學，就會每到周日晚上開始肚子疼，這並不是裝出來的，而是一種軀體障礙的表現。還有孩子心理壓力很大，不但會壓抑他們的發展能力，扼殺創造性，還會降低自尊和自信，造成心理上的不平衡，導致身體上的障礙。

對策：家長需要先帶孩子去醫院，排除器質性疾病。如果查不出問題，那說明很可能是孩子心理有問題了。家長需要詳細詢問，讓孩子覺得父母可以信賴，以便找出他們焦慮的原因，並想辦法解決。父母如果發現孩子過度自責，就應該及時調整對他們的期望和要求，中止各種偏激的、有悖情理的“高標準、嚴要求”。父母應該學會通過評價孩子努力的過程來肯定孩子，充分肯定他們所付出的艱辛和取得的進步。對處在發展過程中的孩子來說，過程比結果更重要。

# 我們不要低估孩子理解生活的能力

儘管離婚越來越普遍，但它仍然是一件大事。對夫妻來說，這是一段重要契約的結束，可能還伴隨著愛恨情仇的轉變。對孩子來說，這意味著原生家庭的分裂，意味著對“家”的理解將要重新定義。萬事皆有因果，離婚只是時間上的一個點，由這個點，往前回溯，是夫妻兩人如何處理彼此的分歧與矛盾，往後延伸，是他們如何評價這段婚姻與對方。這一前一後加起來的言行累積，對孩子的影響，才遠遠大過離婚這一個“點”。

### 一、扔給孩子世界的原子彈

不要以為，一個人在為人父母之後，就從此被催熟為大人，不，你去仔細凝視很多父母，會看見他們內心藏著一個委屈的小孩，當他們以為受到攻擊和傷害時，就會像三歲小孩一樣失控，耍賴、破罐子破摔、亂發脾氣……什麼都來。一個網友說：“在父母離婚整個事件中，最理智最冷靜的就是我。就會用惡毒的語言誹謗、詆毀對方——”儘管這位網友以冷靜的語氣回憶著，我們卻不能忽視，在離婚家庭裡，對孩子最具原子彈級別的伤害，就是這樣惡毒的詆毀和失控的委屈——他們無情地離開孩子與父母的感情，摧毀了一個孩子最可靠的依賴，殘酷地宣告了一個事實：在這個世界上，本該最愛你的人，不愛你；不僅不愛你，他/她還是個窮凶極惡的壞蛋。反而全然忘記了孩子的需求，甚至會把孩子當作復仇最有力的工具，八孩子爭奪到自己的陣營，灌輸仇恨，鞏固自己的士氣。

### 二、給孩子最大的保護，是誠實、智慧、勇敢地面對自己的情感和生活

父母離婚過程中每一件事都可能對孩子造成或多或少的影響，但是對於父母而言，只有一個核心要把握，就是處理好自己的情緒，而這，也恰恰是最不容易

的。我們不要低估孩子理解生活的能力。父母不選擇拼命（甚至是通過作偽的方式）營造一個和睦無缺的環境，才是對孩子負責。生活是複雜的，男女感情也是複雜的，這並沒有一種標準單一的模式，對此，孩子完全有理解的悟性，這是每個生命天生的力量，因為這樣的生活才是真實的。父母不得不分手，儘管顯示了生活的某種不如意，但也是孩子理解真實生活的重要時機。如果父母在這個過程中是平和、豁達、自信的，孩子就會體現出極高的理解力和接受力。

還有一位網友提醒：“如果你要寫離婚，奧巴馬的父母就是一個很好的例子。”我去查了奧巴馬的故事，果然他有一個了不起的母親：奧巴馬的母親在20世紀60年代就敢和一個黑人（也就是奧巴馬的父親）結婚、懷孕、生子。三年後，老奧巴馬要回到祖國肯亞，兩人離婚。在奧巴馬的成長過程中，他的母親和祖父母，從未對“拋棄棄子”的老奧巴馬有任何微詞，而總是極力讚揚他的父親“聰明、幽默、自信”、“你的爸爸能夠應付任何情況，讓每個人都喜歡上他”、“你的爸爸為自己是黑人而感到自豪”。這種對孩子父親的肯定，鼓勵孩子與父親建立親密關係，對奧巴馬建立自我身份認同和自信，無疑是最重要的精神財富。

### 三、育兒的本質

當我們說育兒時，我感覺我們常常忽視“生命教育”，我們並沒有把孩子當作一個潛力無限的生命。許多父母整天看育兒經，卻逃避自己的問題，讓自己的生活陷入停滯、呆板 and 狹隘。生命的成長不是學習加減乘除和微積分，而是要去學習“活著”這件事。

生活不是一個人造玻璃罩，生活是波瀾壯闊的。一個生命活著，有許多重要的內容等著他去發掘：如何獲得生存的資本，如



何辨別美好的事物，如何應對常見的挫折，如何處理細膩的感情，如何調理變動的情緒，如何發現活著的樂趣，如何認識真實的自我……這些才是生活的本質。就像魚每時每刻都在水中，父母也是以每時每刻的言行，在告訴孩子以怎樣的態度和方法去投入生活。在處理離婚這件事時，有的父母展現了可貴的氣度、智慧和真誠，這對孩子是最好情感啟蒙。

### 四、不離婚的傷害

有許多家庭認為，為孩子好的底線就是“不能離婚”，他們認為只要有婚姻的形式，就是對孩子的保護。這也是太低估孩子的情感需求了。如果夫妻關係長期冷漠、緊張、尖銳、充滿敵意，雙方也缺乏改善的動力，那麼，“不離婚”就只是將孩子囚禁在一個冰冷、恐懼、荒謬、搖搖欲墜的環境裡。離婚處理不當對孩子的傷害，與不離婚但夫妻感情糟糕對孩子的傷害，是同等級別的。這種確切的傷害，在很多人的成長經歷中都被證實著，看一下大家發給我的真實案例：

A說：我爸爸離婚的時候，我一點感覺都沒有，他們五天一大吵，兩天一小吵，全不會在乎我的感受，還不如離婚。後來，

幸好他們離婚了，不要覺得我無情。

B說：雖然是長大了才離婚，但是貫穿童年的爭吵讓我習慣去逃避，不聽，不想，不看，可是到頭來還對我說我們對你好，熬到你長大才離婚，殊不知，我的心早已經被傷透。

C說：說實話，我巴不得他們早點離，大約小學時候就已經挺愛合神離的了。互相折磨，一個不顧家，另一個怨恹中扭曲自己。分不出精神來關心教育孩子，控制不了伴侶就嘗試控制孩子，孩子也不受控制就封閉自己，早就從心理上不要孩子了。

D說：從小我爸就對我媽很冷淡，我媽總說為了我才不離婚，這讓我很痛苦，好像很對不起她，長大後，我勸我媽離婚，她還是離不了，我才知道，我不是原因。

貌合神離的婚姻，虛偽空洞的感情，只會讓孩子看到對生活的將就與敷衍，體會到情感上的無奈與無力，養成逃避真正問題的習慣。因此，不必輕易揮舞道德大棒敲向離婚的夫妻。離婚的，未必就不愛自己和孩子；從不離婚的，也不一定就愛自己和孩子。為人父母，最重要的功課，還是要回歸到自己身上啊。

只会徒增10%的愧疚感  
少对孩子说=养你不容易=

很多如今已經當了爸爸媽媽的人或許還記得在很早以前，可能是自己想要買一個價格不菲的玩具的時候，又可能是自己一不小心花光了所有零用錢的時候，爸爸媽媽就開始喋喋不休了“掙錢不容易，這可都是爸爸媽媽用汗水掙來的。”“我們養你有多麼不容易你知道嗎。”

小時候有過類似經歷的寶爸寶媽們可能已經在自己的孩子身上“故技重施”了。停止吧，不要再給孩子灌輸“養你多麼不容易”了，這樣只會增加孩子的匱乏感和愧疚感，造成孩子同金錢的關係沉重艱難，對孩子的成長弊遠大於利。

對孩子品行好的最好方法，就是使他們愉快

生活品質並非由物質決定，而是由心靈決定。即使家庭物質的確貧乏，也不要對孩子傳遞生活艱辛、金錢來之不易、要懂得珍惜這樣的沉重感教育，因為這並不妨礙保持生活中的美感。爸爸媽媽可以時不時給孩子們帶回一些美好小玩意，讓孩子們感到內心的富足流動，這樣才會使他們有精神追求，並且有一天憑藉自己的能力獲得好的物質生活。

內心的匱乏感，經常要三代以上才能轉變

不是貧富而是父母對金錢的態度直接決定孩子未來能否豐盛。很多家長不願意痛痛快快地給孩子買東西，給孩子花錢的同時反復強調金錢多麼來之不易、要珍惜東西不可以浪費等等。

精神分析心理學說，童年親子關係內化成孩子的內在關係模式，從而決定孩子一生的性格命運。通俗點講，父母好比孩子的程式師，童年父母給孩子潛意識寫入的是匱乏與沉重，孩子未來怎能豐盛流動？

帶著匱乏感來到社會上，潛意識指揮著自己，也容易處處體驗匱乏與沉重。例如不相信自己能配得上好工作，總是找吃力不賺錢的活，即使賺到錢也無法輕鬆享受，一給自己花錢就覺得愧疚，同時容易過度囤積東西，造成更大浪費。

一位媽媽觀察發現，給女兒買的玩具或手工材料，若教育說要愛惜，不要弄壞或浪費，基本上這玩具或材料就被女兒閒置，時間長了不是放壞了就是找不到了，完全違背當初買它們的初衷，造成更大浪費。還有媽媽回饋說，給兒子買了顏料和畫筆，教育兒子不要浪費顏料，結果兒子只用畫筆畫畫，不用顏料。

這是為什麼呢？孩子對父母傳遞的能量非常敏感，父母傳遞的是制約和沉重感，孩子一碰到這個東西就能感受到，所以寧願不碰。

孩子不會用頭腦自欺欺人，無論大人認為道理多正確，孩子直接從能量層面感受大人傳遞的是正能量還是負能量。如果父母持續不斷以正確為理由強加各種負能量，孩子最終也就變得如大人一般，活得沉重壓抑，制約在所謂的“正確人生道理”中。

身窮窮一時，心窮窮三代，心窮之人一旦擁有權力便容易窮窮極欲，這常常成為人們“思想走偏”的原因之一。所以爸爸媽媽們，停止吧，千萬別在不停地給孩子灌輸養孩子多不容易，掙錢多辛苦，一切都是為了孩子的觀念了。