

亲子关系三要素： 被看见，被认可，被需要

从事儿科临床工作二十余年，我时常收到孩子写来的信。其中一封，我一直收在抽屉里，每每读完，内心总泛起阵阵酸涩，也不断问自己：我能为孩子们做些什么？直到参与湖南省关工委、湖南省卫生健康委组织的专题座谈，我才鼓起勇气落笔——孩子内心最深的渴望，不过是被看见、被认可、被需要。



被看见，是亲子关系的起点

它意味着父母能穿透孩子外在的行为表现，洞察其内在的真实状态。太多时候，父母看见的是成绩单上的数字、才艺表演的结果，却看不见数字背后挑灯夜读的身影，看不见表演前那双紧张发抖的小手。真正的看见，是不带预设与评判的注视。

这让我想起那些父母吵架的夜晚。客厅里声音越来越高，房门后的孩子蜷缩在被子里，攥紧被角的手心全是汗。他不敢出去，不敢说话，甚至不敢大声呼吸。那一刻他脑子里只有一个念头：是不是我不够好？这个家是不是要散了？第二天早上，父母若无其事地摆好早餐，没有人提起昨晚，没有人看见那个孩子红肿的眼睛和碗里一口未动的粥。孩子需要的不是假装什么都没发生过，而是有人蹲下身子说：“昨晚吓到你了吧？那是爸爸妈妈之间的问题，不是你的错，我们依然爱你。”看见孩子的恐惧与不安，比任何粉饰太平都更有力量。因为只有恐惧被承认之后，孩子才能真正安心。

被认可， 是亲子关系的核心养料

孩子的自我认知，很大程度上是在父母的目光中逐渐成形的。认可不是泛滥的表扬，而是对孩子每一个微小努力的郑

重见证。

有一个场景许多父母都经历过。孩子放学回家兴致勃勃地说“妈妈我今天考了85分”，家长第一反应往往是“那15分丢哪儿了”；孩子说“老师夸我回答问题积极”，家长追问“是不是最简单的问题”；孩子讲述学校发生的事，家长第一句话是“你说的是真的吗？”那个瞬间，孩子眼睛里刚刚燃起的光，会倏地暗下去。当一个孩子主动分享自己的经历时，他交付的不仅是信息，更是信任。而“你是不是在撒谎”这句怀疑，摧毁的不只是一次对话，更是孩子心中“我值得被相信”的根基。被认可，有时只需要一句郑重的“我相信你”。当孩子确信自己的话会被认真对待，自己的努力会被看见价值，他才会持续向父母敞开内心。

被需要，是亲子关系 从单向给予走向双向滋养的 关键转折

许多父母习惯于做永远的给予者，却不知适度地向孩子“索取”是一种更深的爱。

记得一位朋友讲过她的故事。她感冒发烧卧床，七岁的儿子端着一杯水走进来，水洒了一半，杯壁上还有他的小指纹。他认真地说：“妈妈你喝点水，我在这里陪你。”那一刻她本想说自己来就好，却忍住了，接过那杯温水慢慢喝完，对儿子说：

“谢谢你照顾妈妈，我感觉好多了。”儿子挺起小胸膛，搬来小板凳坐在床边，安静地陪着。那杯水并不解渴，但那个举动让一个孩子第一次感受到：原来我也可以照顾别人，原来妈妈也需要我。被需要让孩子从被爱者转变为爱的行动者，从关系的消费者转变为关系的共建者。这种角色转换带来的，是责任感的确立、自我价值的深化，以及对爱之本质的重新理解——爱不是单向的庇护，而是相互地照亮。

被看见让孩子确认存在，被认可让孩子确信价值，被需要让孩子发现力量。看见恐惧，所以心安；相信真诚，所以靠近；接受照顾，所以亲密。三者共同构成了亲子关系中人性最丰盈的样子。在这样的关系里成长的孩子，既不会在人群中迷失自我，也不会困在困境中否定自己，更不会在关系中只知索取。

最好的亲子关系，终究是父母与孩子互为镜子、互为灯火的关系。在彼此的注视中看见真实，在彼此的肯定中确认价值，在彼此的给予中完成爱的完整循环。这样的关系，足以成为孩子一生行走世间最坚实的行囊，也足以成为父母生命深处最温柔的回响。

湖南省第二人民医院
(湖南省脑科医院) 院长 卢秀兰

如何克服完美主义， 拥抱更健康的成就方式

完美主义者与高成就者之间有一个重要区别：成功者专注于胜利，能为自己的成就感到自豪，并从错误中吸取教训；而完美主义者总是盯着缺点，因任何不够好的地方而苛责自己，无法享受成就带来的满足感。完美主义者实际上比拥有更健康心态的人成就更低，因为对完美的执着剥夺了动力，可能导致拖延和自我挫败。放下完美主义，反而能帮助取得更大成就。

看清完美主义的问题 仔细审视完美主义倾向，列出它对自身及周围人造成的伤害，激发改变动机。

意识到自己的倾向 记录完美主义想法，每晚回顾当天事件，写下当时的想法，帮助觉察行为模式。

关注积极的一面 完美主义者容易看到瑕疵。有意识地发现美好，找出一个缺点后再找出五个优点，平衡批判性思维。

改变自我对话 内心批评的声音告诉自己不够好，需要努力转变。消极的自我对话损害自尊，改变它有助于提高生活质量。

循序渐进 设定过高目标且不考虑学习曲线，容易导致失败。应设定易于实现的小目标并定期奖励自己。例如锻炼从每周一到两次开始，逐步增加。

享受过程 习惯于关注结果的人容易因不够完美而自责。设定小目标并庆祝小胜利能让过程更愉快。加入目标相同的小组，或记录过程中的情绪和收获，都能帮助从过程中获得满足。

学会应对批评 将批评视为攻击无益。建设性批评提供了改进的线索，能将不完美转化为进步的垫脚石。面对苛刻批评时，提醒自己和他人，犯错是学习的好方法。

克服完美主义需要时间和练习，但每一点进步都能带来更轻松、更满足的生活。放下对完美的执着，才能拥抱更健康的成就方式。

国家二级心理咨询师 陶艳

7个策略，帮你找到人生方向

找到人生目标能带来满足感和幸福感，但对每个人来说意义不尽相同，以下策略可以帮助我们找到方向。

帮助他人 幸福感和意义感有所不同：幸福感与索取有关，意义感与付出有关。付出者更常报告拥有有意义的生活。利他行为包括做志愿者、捐款或帮助身边的人，能让人感到人生有意义。

听取反馈 有时我们难以认清自己真正热爱的事物，他人或许能提供启发。问问身边的人想到你时会想到什么，留意别人对你的夸奖，从中发现规律。

与积极向上的人相处 身边的人反映了你是什么样的人。如果你周围的人都在做出积极改变，你或许能汲取灵感。消极的人会拖累你，难以保持热情。

与陌生人对话 不要总是浏览社交媒体，试着和身边的人聊聊天。与社交圈以外的人交谈，可以让你接触从未听说过的活动或机会。

探索兴趣 想想你在社交媒体上经常分享什么话题，和别人交流时最喜欢聊什么。喜欢谈论的内容或许能揭示人生的意义所在。

关注不公正事件 许多人热

衷的事业都与世界上的不公正有关。哪些事情让你痛彻心扉？捐献时间或金钱支持所信仰的事业同样有意义。

发现热爱的事业 想想你拥有哪些技能和热情，集思广益如何将其转化为有意义的事情。热爱音乐剧可以为孩子们带来演出，喜欢数据分析可以加入需要这项技能的团队。

找到人生目标不是几天就能完成的，可能是一生的旅程。目标会随时间改变，答案也因人而异。最终，如果你不再问自己是否找到了人生目标，那你很可能已经找到了。

国家二级心理咨询师 杨馨

漫言漫语



尽心尽力做好自己的事，走自己的路，按自己的原则好好生活。即使有人亏待了你，时间也不会亏待你，人生更加不会亏待你。

陈英远（安徽）作