



# 孩子太懂事

## 也许是心理发育的拔苗助长

有些家长觉得很欣慰，养了一个特别懂事的孩子，省事省心。这种孩子会主动站在家长的立场想问题：比如对着自己喜欢的东西，不会哭闹着向父母索求，反而会压制自己的欲望，开启自动劝说的模式：太贵了，爸爸妈妈可能会破费；买了玩一下可能就不喜欢了，不值得买。他们去别人家里做客，会主动地保持礼貌，主人给什么东西，他们都会父母确认后才会收下。即使是不喜欢的食物，他们也会乖巧地吃下，并对主人表示恰当的感谢。

成年人称赞这种孩子，总是说：“真懂事！”这种赞许行为给孩子一种暗示：好像学会了成人的思维和行为模式去社交，才是一个好孩子的重要标准。

家长希望孩子懂事，其实是希望孩子尽可能地理解自己，并且按父母的期待行事。这样的孩子具备以下特点：善于察言观色，嘴甜会讨好成人。他们不会从自己的感受和想法出发，而是快速地揣测成人的心意，并注意观察成人的面部表情，随时修改自己的态度。他们会挑选成人爱听的话语，做出符合成人需要的行为，以此来迎合别人，尽量让更多的人满意，这样的孩子自然会成为成人人口头的最优小孩。

然而，懂事小孩的成熟和稳重，背后堆积着大量的委屈和不快乐。他们的懂事，也并不是好事，这是心理发育的拔苗助长，是成人对孩子的心理剥削。



### 懂事孩子是怎样形成的？

懂事孩子不是天然形成的，他们都是被不如意的生活推着，心理加速发展被提早催熟的。有的家庭孩子多，家长会不加考虑地让前面的孩子承担起长兄长姐的责任；有的家庭缺少父亲或母亲，孩子被动担任照顾其他家庭成员的责任；有的家庭父母懒惰不承担养育的辛苦，名义上是把孩子当朋友，实际上让孩子野蛮生长；还有的父母对孩子过于苛求，要求孩子像小大人一样……种种不利的家庭处境，让孩子慢慢地丢掉了任性和天真，他们变得像成人一样通盘考虑，学会了担当。他们努力地让对方高兴，希望能自主解决生活麻烦，他们却没有勇气表现自己实际上是一个孩子、未成年人需要长辈更多的呵护、宽容和爱。他们戴着成人面具在生活，就是等着一个被夸“懂事”的评价才能安心。他们不是为了追求自己更成熟，而是害怕不被父母喜欢。

很多父母在接纳孩子方面，是有着条件附加的，那就是你满足我的标准，我就喜欢你；否则我就不喜欢你了。两者之间，是没有可以调和的中间道路，孩子必须选一个。要么是懂事赢得父母的喜爱，要么是按照自己的心意活着，失去父母的喜爱。大部分孩子虽然也想被父母喜爱，但

他们最终会觉得难度大而最终放弃；但仍有少数的孩子，恐惧失去父母的庇护和喜爱，他们会竭力做到让父母觉得他们懂事。只有懂事才可以得到父母的注意和赞许，一旦不那么“懂事”，父母就会皱眉头和口头批评，否定他们的行为和想法。

这种家庭教育的反复渗透下，孩子发现与强大的父母抗争是很难的，不但得不到父母的理解和支持，反而会恶化亲子关系，诱发了更多的紧张、悲伤、惊吓、恐慌和迷茫的情绪烦恼。父母不会让步，最终只能是孩子学着跟着父母走，否则他们就会被父母忽视或心理隔离。为了不被父母抛弃，他们学会了让出自己做小孩子的权利，压抑自己的需求和情绪，按照父母的情绪和心意来做事。懂事成为了他们在家庭里的护身符，讨好别人成了他们下意识的反应。



### 如何抚慰这些过早失去童年的懂事小孩

对于懂事小孩，成人需要警惕，并能深刻地认识到：养育孩子需要尊重儿童的心理发展水平和接受能力，不能按照父母的偏好和主观意志。

**第一、家长要积极学习，需要重新评估自己的孩子** 家长需要认识儿童的心理发展规律，了解自家孩子的年龄特征、心理发展水平和心理需求，是否符合同类儿童的发展特点。如果自家孩子与其他儿童无明显差异，说明发育正常无需担心；如果孩子的表现过度成熟，则说明孩子心理年龄超越了生理年龄，两者发展严重不同步，孩子出现了不正常的早熟。

**第二、家长要反思自己的性格缺陷和教养不当** 孩子的懂事是为了照顾成人的情绪和感受，并不是孩子真的应该做到不闹不吵、乖巧无欲。麻木冷淡的家长并不能看清自己带给孩子的心理压迫，来源于自己喜欢控制别人、偷懒不作为和情绪暴躁抓狂、喜怒无常，以及教育手段低效简单等局限。有责任的家长需要深刻认识自己，积极修正自身缺点，努力学习科学的养育方

法，才能逐步降低对懂事小孩的心灵束缚和消极影响。

**第三、懂事小孩需要接受专业的理论辅导** 如果家长不积极成长，改变家庭气氛，甚至继续让孩子更加懂事。在这种情况下，孩子需要离开家庭，做专业的心理辅导，来疗愈内在的心理创伤。专业辅导人员会引导孩子认识到，懂事并不是获取父母之爱的必要条件，父母原本应该无条件接纳自己的孩子，孩子有权利犯错、拒绝那些不属于自己的额外义务，可以不附加条件地享受属于儿童的自由和照顾。除了扭转孩子不合理的信念外，心理辅导人员还会通过情绪宣泄技术，疏导儿童积压的情绪垃圾，让孩子压抑的消极感受有机会公开表达出来，喊出自己的委屈、不满和生气。同时，他们还要学习说“不”的技巧，判断超越自己能力限度的事件，委婉地拒绝。

**第四、懂事孩子成年后，要主动改变这种懂事的行为模式** 当孩子成年后才意识到过早懂事是一种伤害，却因为心理惯性，很难切断这种为人过度付出、不顾及自己真实感受的非健康模式。他们以为为人着想多一点、为别人付出多一点，就能换取对方对自己爱得多一点，得到更多的关注。但这种单向付出并没有激发对方的共情，回报给更多的情感资源和现实互惠。这会让懂事小孩内心很不平衡，有一种被过度侵占，但有不知道该如何斩断这种错误模式。他们需要审视这种不敢放弃模式背后的恐慌情绪，理解过去自己不被父母接受的痛苦感受，放弃从父母听来的错误理念，学着去自我关怀。当想要替别人承担责任时，要尝试告诉自己，先等等看，不要急于出手，让别人自己去思考和解决。他们也需要修正情绪认知，划分清楚自己和他人的心理边界，拒绝别人不合理的依赖。对外界环境脱敏，不要被别人的困境带着跑，增加了多余的情感反应。他们需要更多地倾听自己的内在声音，尊重自己的真实感受和需求，细心地照顾自己，增强自己的价值感和配得感，减少负面情绪，提高个人的生活意义。

中南大学湘雅二医院  
精卫所 李则宣 黄任之



### 心理辞典

## 定势效应

定势效应是指有准备的心理状态能影响后继活动的趋向、程度以及方式。怎么理解呢？就是以前的心理活动会对以后的心理活动形成一种准备状态或心理倾向，从而影响以后心理的活动。在对陌生人形成最初印象时，这种作用特别明显。在人际交往中，定势效应表现在人们用一种固定化了的人物形象去认知他人。比如：我们与老年人交往中，我们会认为他们思想僵化，墨守成规，跟不上时代；而他们则会认为我们年纪轻轻，缺乏经验。

定势效应常常会导致偏见和成见，阻碍我们正确地认知他人，我们不要一味地用老眼光来看人和处事。心理定势可以使我们在从事某些活动时能够相当熟练，甚至达到自动化，可以节省很多时间和精力，但它的存在也会束缚我们的思维，使我们只用常规方法去解决问题，而不求用其他“捷径”突破，因而也会给解决问题带来一些消极影响。

心理咨询师 谭朝晖

### 漫言漫语



人知足就会快乐，心简单就会幸福。

陈英远 作（安徽）