

成长研习社

# “内疚式教育”，是一种心理控制

□ 连阳宇 徐似玉 宋化雨

## 什么是内疚式教育？

内疚式教育，指的是家长通过“自我牺牲”式的语言或行为，诱导孩子产生内疚情绪，从而使孩子向自己预期的目标和方向发展的教育方式。心理学研究发现，当个体处在内疚情绪中时，会认为是由于自己“做错了”事情，导致他人受到了伤害或过得不如原本好。一旦个体这么认为，内疚便产生了。这时，内疚者更倾向于通过顺从来补偿“受害者”。

这种内疚式教育的形式多种多样，比如：直接告诉孩子“你错了”，例如，“都是你的错！”“要不是因为你……”

展示自己的痛苦并归因于孩子，例如，“我这么辛苦都是为了你！”

看似为孩子开脱，实则让孩子内疚，例如，“没关系，年轻人就应该多出去走走，不用管我……”

这种“自我牺牲”式的教育方式，短期内看似会达到一种“成功”的效果，但实则是对孩子的一种高级心理控制，不仅让孩子深陷内疚的泥沼，更会让他变成一个“赎罪者”。

## 孩子内疚了，就会更努力吗？

从短期看，内疚的孩子确实更愿意顺从父母；但从长期看，内疚却会给孩子带来更大程度的痛苦：

内疚式教育，让孩子不敢快乐。心理学研究发现，内疚感会让一个人过分在意他人感受，忽视自我需要，更难享受生活。此外，长期深陷在内疚泥沼中的孩子，长大之后，会更容易认为“这是我的错”，从而进行自我谴责和自我惩罚。

内疚式教育，让孩子不敢放松。研究发现，内疚式教育培养出来的孩子，往往具有更高水平的完美主义，对自己要求过高，不敢对自己好。这样一种紧绷的状态，往往会带来更多的焦虑和更差的心理状态。

内疚式教育，让亲子关系紧张。研究者表示，当一方用内疚感操纵另一方时，对两人的关系本身就是一种伤害。

内疚式教育，让孩子付出失衡。总是内疚的孩子在与他人交往时，要么用力过猛，要么不敢付出。同时，父母的这种“示范”也会错误引导孩子，甚至不敢结婚、恐惧生育。

## 拒绝“自我牺牲”，与孩子共同成长

不要让“付出”变成道德绑架。父母为孩子做了很多，他们也是为了确保孩子能过得更好。但如果将这种“努力”和“付出”变成“牺牲”，不断地告诉孩子“这是为了你”，就会变成道德绑架，给孩子带来沉重的负罪感。

做好情绪的“课题分离”。纪实节目《不要小看我》中有这样一个场景：孩子背课文，有一处重复了很多次都没记下来。妈妈情绪失控，开始抽自己：“她每次到那个地方又说错，我就扇自己一巴掌”。当父母因为一件事情情绪失控时，要明白这是自己需要识别和解决的问题，应该由自己来想办法解决；一味将错误归到孩子身上并让孩子负责，就会导致内疚式教育的产生，从而影响孩子的健康发展。

建立良好的亲子沟通模式。很多时候，孩子并不知道如何跟“自我牺牲”的父母沟通，这都是因为内疚式教育剥夺了孩子的平等话语权。将孩子看成平等的个体，以平等的身份去沟通、去理解，就能更好地认识孩子、解决问题。

豁然开朗

学校举行了一年一度的运动会，体育委员说短跑这个项目没人报名，问A愿不愿意参加。A并不擅长短跑项目，但又不好意思拒绝，最后只好答应了。结果，在比赛中A出现了严重失误，刚起跑就摔了一跤，毫无疑问地拿了最后一名。

从那以后，A就感觉同学们都看不起他，宿舍里也没有人愿意跟他玩。

失利也许是你成长的机会

□ 黄琦

碍于颜面去做自己不擅长的事情，没做好丢脸了，内心一定很痛苦。参加短跑比赛是为了给班级争荣誉，并没有做错，尽力就好。至于如何面对同学们的误解以及告别失败，可以这样做：

**坦诚表达感受，积极获取理解。**很多人会有一种“他应该明白我为什么这样做”的思维模式，因而，在交谈中表达的信息是有所保留的，而对方接收信息时也是有所选择的，这样势必会使双方出现沟通偏差。要进行有效的沟通，就需要坦诚地把自己的感受、期望和各种想法表达出来，让双方能够进一步相互理解。所以，你可以大声说出自己的感受：我是有担当的。当没有人报名参加这个项目时，我虽然不擅长，但还是愿意为了班集体去试一下。请大家尊重我。

**脱离负面情绪，关注积极一面。**在这场比赛中，你展现出了你的努力、班级荣誉感、勇气和拼搏精神，这些珍贵的品质可比比赛成绩宝贵多了。《礼记·学记》中有这样一句话：“是故学然后知不足。”意思是只有实践以后才知道自己的不足，促使人去完善自己。“挫折使人奋进”表达的也是这样一个道理。一件糟糕的事情蕴藏着许多积极的因素，把目光从不理想的结果转移，使自己从负面情绪中脱离，关注积极的一面，你会豁然开朗。

**坦然接受失败，人生重在行动。**人生中有许许多多的第一次，如果你还是对比赛失利耿耿于怀，不妨想一想，你第一次在课堂上站起来回答问题，第一次学画画，第一次上台表演……结果应该都不太令你满意吧。谁能做到第一次做一件事情就做得很完美呢？回头看看曾经的失败与挫折，它们并不会影响我成为我想成为的人。反而要感谢那些挫折，感谢那个努力前行的自己。

心海导航

## 做最坏打算让人冷静

□ 张敏婷

“做人一定要积极乐观，这样人生才会更健康、更充实。”长期以来，我们都被告诫“积极是好的，消极是不好的”。然而，来自美国雪城大学校长、著名心理学家南茜·康托尔20世纪80年代的一项研究，打破了这个看似“真理”的观点。她发现，某种含有悲观色彩的思维方式——“防御性悲观”，更有助于人的成功。

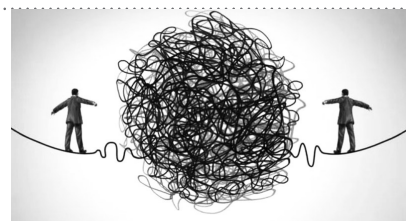
防御性悲观具体是指，在事情发生前，将期望降到比较低的水平，想象出最差、最坏的可能性，就是我们常说的“底线思维”。相关研究表明，防御性悲观的思维模式，能给人带来一定好处。

**增加控制感，情绪更为冷静。**防御性悲观者通常在事情发生前就已经反复考虑各种可能的结果，目的是减少最坏情况发生的概率，以及如果真的发生了最坏的情况，要怎么做才能更好地面

对和处理。这增加了他们对事情的控制感，因此情绪上会更为冷静。

**接纳真实感受，降低焦虑。**在面临任何应激事件时，我们都会出现一定的焦虑。有些人会假装乐观，或强迫自己往好的方面想，但这无济于事。防御性悲观者能承认自己的真实感受；我感到害怕，我会因此焦虑，而不是自欺欺人地视而不见或精神胜利。然后，他们会开始分析自己焦虑害怕的具体来源，对每个压力源做好充足的准备，把焦虑化为有利的行动，去避免坏结果的发生。整个过程都有利于管理、控制焦虑，不是表面积极乐观，内心忧心忡忡。

**提高自尊，保护和激励自我。**下意识采用悲观策略的人看起来没什么自信，但从长期来看，由于他们做好了心理准备，反而增加了成功的机会，因此总体而言，他们的自尊水平和满足感是



不断增加的。而且，有时对自己说“我可能做不好”，其实也是一种保护，因为对自己的期望较低时，若真的失败了，自我价值也不会受到重大的打击，有利于重新振作。

研究者还建议，习惯用防御性悲观策略的人，不必时时鼓励自己要积极。因为他们发现，防御性悲观者的期望一旦被干扰，比如鼓励他们要乐观些，他们的成功率会显著降低，而且会感受到更多的紧张以及生活满意度降低。如果这种思维方式帮你解决了许多问题，则不用太在意自己总是往坏的方面想；但如果你因为过度负面思考而放弃努力、放弃行动，则要管理、调适自己的悲观水平。



废话文学火了一段时间。心理咨询师说：我们有时候也说“废话”，但这些“废话”有大用处。

假设这样一个场景，一位青年来访者生气地对心理咨询师抱怨：“我不喜欢妈妈总是管我，她一管我、命令我，我就不愿意做她让我做的事。昨天不知道为什么，我做什么她都看不顺眼，总要过来唠叨几句，我都快烦死了。”

心理咨询师甲也许会说：“因为妈妈管你、命令你，一直唠叨你，你受不了，和她吵起来了。”

——这听起来很像“废话”，因为咨询师没说什么新内容。但其实，这是心理咨询中常用的技术，“内容反映技术”，也就是咨询师用自己的话反映或者是重复来访者的叙述内容。

心理咨询师乙也许会说：“妈妈管你、唠叨，让你觉得烦躁、生气。”

——这段“废话”则是心理咨询中的“情感反映技术”，也就是咨询师重现来访者提到的情绪感受。

更神奇的是，来访者在听到这些“废话”后，并不会觉得生气或可笑，他们往往点点头，或者说：“对，是，就是这样的。”

为什么仅仅是反映，就可以让人感觉到安慰？

## 心理咨询师的“废话文学”特别管用

□ 殷锦绣

首先是因为，反映的前提是认真倾听。

在生活中，其实很多人都不会或者不愿意像心理咨询师这样认真地倾听，总是忍不住打断别人，然后说自己的事情：“我妈也是，她觉得我什么都做不好。”或者忍不住反驳别人：“不会吧，她怎么会这样呢？”甚至更过分地指责别人：“她毕竟是你妈，说几句怎么了，你就忍一忍呗？”这么听下来，是不是觉得自己更生气了，是不是觉得心理咨询师的“废话”还挺好的？

内容反映能让来访者感觉到自己被听到、被关注了，并且给了来访者一个暂停、喘息的机会。咨询师整理事情的经

过，让来访者可以从别人口中再听一次自己的困扰，再深入一点去思考。

而情感反映，则在内容反映的基础上又深入了一点点。当来访者在叙述自己的经历时，也许只是在专心地吐槽事情发展的经过，希望获得咨询师的支持，并没有注重自己的情绪和感受。当咨询师重现他提到的情绪感受时，能促进来访者关注自己的这些感受，产生更多被理解的感觉：你竟然透过这件事，知道我的感觉！是这样的，我果然没找错人……在这种感觉的驱使下，来访者也会更愿意在接下来的咨询过程中配合咨询师，更好地探索自己的经历经验，更好地达到咨询效果。

社交锦囊