

# 父母最難開口的 3 個字不是“我愛你”

一直以爲,父母最難開口的 3 個字,是「我愛你」。沒想到,也可能是「對不起」。向孩子認錯,究竟有多難?

電視劇《小歡喜》中,有一次,方圓勸董文潔:「跟孩子說聲對不起,道個歉,這事結了。」董文潔說:「我說不出口。」還是去了,站了好半天,開口的卻是一句:「知道自己錯了嗎?」

有人說,就算道歉,也要孩子先承認:「我有錯,哪兒都錯了。」這其實是父母的「強盜邏輯」。可即便是這樣的道歉方式,對很多孩子來說,也是奢侈。

知乎網友顧天北講過自己的經歷:有天晚餐前,她打電話問加班的媽媽是否回家。就這麼一小會的耽擱,迎來父親劈頭蓋臉地大罵:「你吃不吃?不吃滾出去!等我給你把飯端出來?你做夢吧!滾!」她憤怒離家。幾個小時後回家,父親罵了一聲,就一巴掌一巴掌地扇她的臉。她一句話不說,更惹怒了父親:「你啞巴了嗎?聾了嗎?不是硬氣得很嗎?說話啊!」媽媽勸她跟父親和好,她哭着說:「我就想要他說一句對不起。只要他說了這句話,這個事情就過去了。我只要這一句話。」

沒想到,媽媽接下來的話使她更痛:「你是不是太看得起自己了?他給你道歉?你是他爸還是他媽?我和他才是平的!」

她說,那天晚上的天好黑啊。被打還不還手,被罵不還嘴。不過就要一句道歉,怎么就那么難呢?

因爲你是小孩,錯的當然是你。因爲我生你養你,所以絕不會錯。

另一位網友說:「偶爾跟我媽聊天,說起小時候的事,她難以置信地問我,不可能吧,我有那樣對待你嗎?原來,她早就忘記了,但是那些事活在我內心深處,那個無助絕望的小女孩一生都不會忘記。」讓孩子備受折磨難以釋懷的事,在父母那里,竟然只是一句不記得了。

一向優雅、淡定的董卿,曾在一次節目現場



幾度哽咽,哭得說不了話。因爲她看到台上的父子表演得特別有默契。

她說,「我特別羨慕你們,你們會有特別多美好的回憶。」從小在極度嚴苛的家庭環境中長大的她,提起父親,常常會忍不住淚流滿面。成名之後,她終於收到了父親的一句

道歉,後悔曾經對她那么嚴厲。

原來,時間並沒有淡化傷痛。

原以爲小得不能再小的事,在孩子心中,卻像一根尖刺,斷在了身體里,多年後還在隱隱作痛。

會犯錯的父母,是糟糕的父母嗎?不,只是不完美而已。而完美的父母,並不存在。

有多少人,一生都在等父母的一句道歉。

英國教育家斯賓塞說:「受委屈的孩子很少會去反省自己有什么過錯,因爲憤怒和不平佔據了

他的心靈;而被感動的孩子則常常反省,因爲感動增加了他內心的勇氣和智慧。」很多時候,父母一道歉,孩子的委屈就消失了。

當父母向孩子真誠地道歉,孩子也會反思自己。這些時刻,會被孩子一生銘記。

心理學家徐浩淵博士說,「相對於成年的父母,孩子們更像是一個敏感的心理學家,父母只考慮他們的存在,他們卻特別在乎父母的情緒,對父母的心理變化非常敏感。」那些從不道歉的父母,看似贏過了孩子,然而受傷害的卻是親子關係。沒有誰是贏家。?

孩子需要父母道歉,需要的究竟是什麼?

是父母的尊重、信任。是父母把孩子當作平等的個體,而非自己的私有物,更不是附庸自己的提線木偶。

一個尊重孩子的父母,願意瞭解孩子的內心想法和真實感受,不會輕易傷害孩子。即便傷害了,也願意及時道歉。

再小的孩子,都需要被認真對待。因爲孩子從出生那一刻起,就是和父母一樣,有着獨立生命的人。



## 見字如面

作家張大春寫《見字如來》的初衷,是突然發現“當一代人說起一代人自己熟悉的語言,上一代人的寂寥和茫味便真個是滋味,也不是滋味了”。

我們失去的不僅是時間,還有熟悉的語言空間。

和女兒逛街,看到一款衣服,她說:「抹茶色挺好看。」我說:「那是薄荷色。」我媽說:「啥,就是軍綠色嘛。」細一想,我們在對顏色的描述上,使用的都是屬於自己時代的詞語。它們之間素不相識,即使是指同一物,也判若水火。

張愛玲在《沉香屑》中描述山腰上的白房子:“玻璃窗也是綠的,配上鷄油黃嵌一道窄紅邊的框。”鷄油黃足夠傳神,油潤和新鮮如在眼前。女兒看到這裡卻很迷惑,聽瞭解釋,反而說:“天,真是讓人噁心的顏色。”她們這一代人是真正遠離庖廚的君子,對她們來說,肉和蔬菜一樣,是在超市的暖光燈下整齊

地排列着,失去田野泥土的商品。

閨密在朋友圈曬自己的美食:羽衣甘藍、胡蘿蔔歐芹、地中海鹽、意大利醋配上漂亮的沙拉碗。她媽一細看,恍然大悟:“羽衣甘藍,我以為是啥子稀奇玩意,就是我們老家種的包白菜!以前要吃整個冬天,連豬都吃得想吐的白菜。”同樣的捲心菜,羽衣甘藍的背後是精緻的文藝青年給生活鑲上的夢幻花邊,包白菜背後卻是足夠土味的憶苦思甜。

我們成長在自己的世界,詞語已經讓我們形同陌路。吃包白菜的母親和吃羽衣甘藍的女兒隔着萬水千山。也許有一天,陳詞濫調會是個褒義詞,至少它讓人們還擁有某種粘連在一起的情感,感同身受,不只是面面相覷。

代溝是必然存在的,它不僅存在于我們的思維中,也表現在我們的語言里。就像大地上的岩石,即使同樣堅硬,緊挨在一起,也分屬於不同的地質年代。

一個老演員聽到人們稱他“骨灰級”時,勃然大怒。啼笑皆非的尷尬和誤會可以化解,它所隱藏的隔膜卻日漸深厚。所有的人都枕着他們自己的詞語才能安眠。

四川和陝西交界處的某處高速路口,四川境內曾赫然寫着“棋盤關”,頗有塞上風雲、金戈鐵甲的鏗鏘之音,歷經千年仍繚繞在行路人的耳畔。陝西境內卻寫作“七盤關”,一眼望去,背後是《蜀道難》中重重疊疊的群山。同一座關口,兩地展現的是不同的側面。世界並無不同,只是人處於不同的時間與空間中。我們的詞語也許會成爲我們的關隘,然而關隘處總有通衢,那些文字和詞語的背後有無數故事的講述者。說文解字時,我們相遇在彼此的光陰中,即使鋪陳轉折,也最終不離不棄,見字如面。(作者:蔣曼)

## 科學地懶惰

1999 年,擁有麻省理工學院管理學碩士學位的古爾·卡烏塔姆擊敗衆多競爭對手,成爲聯合國總部的一名職員。作爲新人,他渴望儘快贏得同事們的認可,因此很多時候,他總是主動熱心幫助別人。

可是,兩個多月後,古爾發現同事們對自己的認可度並沒有提陞,甚至有個同事還在辦公室嚴肅地說:“古爾,麻煩你今後不要碰我的電腦,行嗎?”原來,前一天這個同事下班忘了關電腦,出于好心,古爾幫他關掉了,沒有想到會引起對方不滿。

不久,上司芭芭拉女士把古爾叫到辦公室,關切地問道:“入職三個月,你適應這裡的環境了嗎?”古爾不想隱瞞,如實說出自己的困惑:“我真的不知道自己哪里做得不好,您能夠告訴我嗎?”

“哈哈,那是因爲你還不瞭解這裡的助人原則。”芭芭拉笑着說,“沒錯,這里不同于別的地方,我們這里流行‘科學地懶惰’。”

看見古爾疑惑的樣子,芭芭拉覺得他是個值得培養的好苗子,便示意古爾坐下來,說:“多年前,聯合國的一名亞裔職員要給各國駐聯合國大使發送一些文件,可是,他當時對聯合國的電腦系統不熟悉,真正熟悉該系統的,是一名來自非洲加納的職員。於是,亞裔職員打電話向非裔職員求助。本來,非裔職員距離亞裔職員僅有兩間辦公室的距離,走過來當面在電腦上演示一下就行,但非裔職員沒有那么做,他始終堅持通過電話與亞裔職員溝通,哪怕耗費一個多小時才完成任務,也不願意移步過去看看。”

“這是爲什麼?”古爾禁不住問道。芭芭拉微笑着說:“這就是‘科學地懶惰’。

其實,這名非裔職員也是在總結同事們的教訓後掌握這一招的。非裔職員曾經告訴我們,早年他的一女同事在主動幫人複印材料時,看到‘離婚協議’四個字,結果弄得雙方尷尬不已;還有一個同事因爲去幫上司調試電腦,結果發現對方電腦上的‘激情網頁,同樣搞得雙方尷尬無比。所以,非裔職員從來都不接近別人的電腦,用他的話說,就是‘遠離別人的秘密。他的這一策略,在幫助了他人的同時,也把足夠的空間留給了他人,避免了熱心過度而產生尷尬。所以,他後來贏得了大家的普遍好感。而在此工作的人也都掌握了‘科學地懶惰這一助人法則。”

“您說的這名非裔職員還在此工作嗎?”

古爾熱切地望着芭芭拉說。

芭芭拉笑了,抬起右手,指了指天花板,說:“他就是我們的秘書長科菲·安南先生。”

這次談話後,古爾·卡烏塔姆也很快掌握了“科學地懶惰”原則,從而贏得同事們的認可和喜愛。幾年以後,他成爲秘書長安南先生的秘書。

如今,聯合國總部仍然流行“科學地懶惰”,或許是因爲每一個人都藏有秘密。(作者:孫建勇)



### 一

懂事,即我們常說的情商高,能夠理解他人,具備對他人的遭遇感同身受的能力。

這個能力如何養成呢?先取決于孩子自己是否有過這樣的切身體驗:自己的感受曾被人真正感受到,自己的遭遇被人體諒,自己的情感被人共情……

倘若一個孩子,甚至是一個成人,他從未有過此類體驗,卻被要求具有共情他人的能力,具備體諒他人的情商,恐怕就是奢談——誰能從口袋里掏出自己根本沒有的東西來呢?

舉個例子說,父母們都希望孩子能學會分享。分享固然是一種“品質”,但是從心理學角度上看,分享的前提首先是當事人內心充盈。

也就是說,一個人只有切實感覺到“自己有,而且很豐富”,才願意拿出來與他人分享。

倘若他的真實感受是“自己很匱乏,一旦奉上就不再擁有”,又怎能甘心分享呢?若是在誘惑、威脅和恐懼中“不得不獻出”,則勢必加劇其匱乏感。

在日常育兒過程中,有時會看見這樣的場景:父母要求一兩歲的幼兒把玩具和食物分享給小夥伴,而孩子不願意,這個時候,父母常常會說,你真小氣,你要學着分享,不然別人就不喜歡你了……更有甚者,在孩子尚未做好準備的情況下,父母將孩子的玩具、食品強行替代孩子“分享”出去。

從心理學的角度理解,這樣的做

法並不能幫助孩子學會分享,在這個階段的孩子看來,玩具、食物,都是他身體的一部分。被強行劃分出去,會帶來身體被侵犯的感覺。

長期沉浸在類似的教養情境中,孩子的內心多半

## 三招讓孩子懂事守規矩

會深深植入一種或許伴隨終身的匱乏感,他一再體驗到自己的身體邊界被破壞,任何人都可以“侵犯”自己,慢慢地,對這種被侵犯的感受習以爲常,有朝一日,面臨校園霸凌時,他恐怕也無力反抗。

在太多的校園霸凌乃至性侵犯案件中,人們往往十分訝異:當事人怎么不反抗呢?要知道,反抗的力量,或許在他還是個嬰幼兒時,就被慢慢侵蝕耗盡了。

與此同時,被如此教養的孩子,也很難理解“他人的物品不可以隨便動”的道理,慢慢地就可能長成別人眼中“熊孩子”模樣,他們對邊界漠視,不懂得尊重他人,肆意侵犯他人利益。同時,遭遇侵犯時,又養成了一團。

所以,當我們要求孩子懂事之前,可能首先需要父



母能先設法去理解孩子。

比如,在孩子遇到陌生人不想打招呼的時候,父母不要去強迫他,而能在他耳邊輕聲告訴他:“我知道你有點緊張了,是嗎?那么,等你準備好了,我們再去打

招呼如何?”

或者,我們乾脆不去要求,而是身體力行地做好自己,行爲舉止合乎禮貌,孩子看在眼里,隨着他們長大,內心越來越有力量時,父母的言行都會內化在心中。到那時,見面打招呼才是自然

而然的情感流露。

### 二

立規矩,又是什么呢?往小說,大概是每個家庭的風格。比如吃飯的時候請長輩先吃,別人幫助你的時候,要說謝謝。這其中包含着一個內核,即培養孩子尊重他人的品質。

而如果立規矩伴隨着的是羞辱和懲罰。那就違背了立規矩的初衷。就和培養孩子懂事之前需要先

懂得孩子一樣,希望孩子尊重他人,前提也是要先尊重孩子,讓孩子體驗到被尊重。

**建立規則,大概可以遵循以下幾個原則:身體力行的榜樣作用**

如果你希望孩子在吃飯過程中不講話,那么全家都應該在吃飯過程中不說話,慢慢地孩子就會潛移默化這些規矩;而不是成人可以在進食過程中講話,只有孩子需要“守規矩”。

**不以恐嚇威脅爲手段**

如果父母非常不希望孩子做某些行爲,那么應該直接告知孩子哪些行爲不可以做,而不需要恐嚇孩子:如果你這樣做,會發生可怕的事情,會導致何種懲處……以夸大危險的方式描述後果,期待借此震懾孩子,只會模糊規則的意義。

**規則應在行爲發生之前講明**

孩子的一切行爲,需要在一個有規則、有限制的領域內實施,而這些規則是事前的約定,而不能事後立法。

否則對孩子來說,一切行爲舉止的後果都是無法預見的,是在不可知的領域內撞運氣。只是有時候運氣不錯,恰好逃避了責罰,有時候運氣不佳,所以遭致懲罰,由此規則的意義也就喪失了。

界限與規則,是約束,更是保護,它的存在給孩子帶來穩定踏實的感覺,如果我們可以在建立規則的時候,抱持溫柔且堅定的態度,並且在行爲發生前樹立邊界,告訴孩子哪些行爲是禁止的,那些行爲是自由的,孩子才能感受到安定,體會到自在。