

On the Causes and Countermeasures of the Psychological Problems of “Good Children” from Their Own Perspective

Hu Yan^{1,a}

¹Foundation Department of Chongqing Real Estate Vocational College, College Station, Chongqing, China
^a295738740@qq.com

Abstract

Through the discussion of the individual self-reasons for the psychological problems of "good children", it is helpful for "good children" to better understand themselves, know themselves and accept themselves, so as to promote "good children" self-education in real life, consciously Change Self, truly become independent personality, physical and mental health.

Keywords: “good children”, psychological problems

从自身角度探讨“乖孩子”心理问题成因和对策

胡妍^{1,a}

¹重庆房地产职业学院基础系 大学城 沙坪坝区 重庆 中国
^a295738740@qq.com

摘要

通过对“乖孩子”心理问题形成的个体自身原因的探讨，有利于“乖孩子”更好地了解自己，认识自己，接纳自己，从而促进“乖孩子”在现实生活中自我教育，自觉改变自我，真正成为人格独立、身心健康的人。

关键词: “乖孩子” 心理问题

1. 引言

本人在从事个体心理咨询中遇到很多被医院诊断为抑郁症、焦虑症、强迫症等的孩子，这些孩子的父母认为孩子在小时候很乖，成绩也不错，各方面都表现优秀，但是到初中或高中就突然出现了问题，比如成绩下降、厌学、和同学交往出现矛盾冲突、被孤立、不愿和同学说话，沉迷于网络游戏，甚至有的孩子出现自残、自杀行为。从孩子自身角度来看，这部分“乖孩子”的心理问题形成原因有哪些方面？

2. “乖孩子”心理问题形成的个体原因

2.1. “乖”是一种人格面具

“乖”是“乖孩子”的一种人格面具，人格面具是指个体在社会生活中，为了适应社会，而扮演不同的社会角色，这样的“我”，并非真实的“我”，而只是一

种人格面具。我国的教育过于偏重于社会价值取向，轻视孩子的心理需求。导致我们的“乖孩子”会放弃个体的内在需求，而去迎合社会的要求。很多家长认为孩子就像是一块白板，大人可以按照自己的意愿在上面画出任何美妙的风景，而实际上每个孩子都有自己的精神胚胎，孩子的成长发展都建立在这个精神胚胎的基础上，而不能按照家长的意愿随心所欲地发展。我们的家长给孩子设立了很多的条条框框，如：“大人讲话，小孩莫插嘴”，“小孩不懂别瞎问”，以及通过赞许鼓励某些行为来规范孩子，如：“真乖”，“真听话”，企图规制出一个个父母眼中“乖的好孩子”。文化、社会、家庭、学校给孩子安排了很多“好的模板”，可是，很多这些模板与孩子的精神胚胎并不相符，不符合孩子健康成长的需要，但是“乖孩子”为了获得奖赏而接受了外在的模板和要求，就像戴着一副没有弹性的面具生活，限制了他们内心的自由，也限制了他们的身心健康成长。为了“乖孩子”的面具，生活在外在的标准中，他们丧失了独立判断能力、丧失了批判精神和勇气、丧失了自我欣赏的能力，丧失了创新精神和能力。

2.2. “乖”的背后可能是很深的绝望和恐惧

“乖孩子”，往往不敢提要求，不敢发出自己内心的声音。然而一个健康的有活力的孩子，必然会发出他的高兴与不高兴的声音，提出他合理或不合理的要求。

“乖孩子”的懂事，让他不敢提要求，表面上是让家长省事，不用为孩子操心，实质上对于“乖孩子”来说懂事是源自内心深处的恐惧——恐惧不被父母喜欢和接受。他们的内心对话是：“听话，要懂事，否则爸爸妈妈会不爱我的，否则爸爸妈妈会生气不理我的，否则爸爸妈妈会生气不要我的”，正是对失去父母爱和认可的恐惧让很多孩子留在了“乖”的魔咒里面，不敢出来，不敢做任何被认为不乖的事情。他们认为只有表现“乖”才能保有父母等他人对自己的认可和喜欢。在学校“乖孩子”会很听老师的话，违反纪律的事绝对不会干，行为中规中矩，不会像其他孩子那样下课后在一起打闹，甚至觉得和同学在一起玩耍是在浪费时间，他们更多时候是自己看看书，写写作业，这也导致“乖孩子”和周围同学交流得比较少，朋友比较少，这也影响了他们的人际交往。

2.3. 自我认知的偏差

作为一种新精神分析流派，客体关系理论认为，当孩子呈现某种行为或品质时，得到了父母的认可和喜欢，也即受到奖赏，那么孩子就将保持这种行为或品质，并将具有这种行为或品质的自己视为“好我”。反之，当孩子呈现某种行为或品质时，遭到了父母的否定、斥责，也即受到惩罚，那么孩子就将压抑或抵触这种行为或品质，并将具有这种行为或品质的自己视为“坏我”。而“乖孩子”正是通过努力展示自己的“好我”来获得父母的认可和喜欢的，他们更多地看到和认可自己“乖”的一面，而忽略和压抑自己其他的面，而这也逐渐导致了“乖孩子”错误的自我认知。他们从小因为“乖”受到家长、老师喜欢，习惯了别人的夸奖，这会导致“乖孩子”只能看到自己身上被家长、老师等认可的这一部分“好我”，而忽略甚至压抑自己身上不被认可的“坏我”，从而导致他们自我认知的偏差。

2.4. 缺乏独立的自我

所谓的“乖孩子”，是从家长的角度出发来定义的，“乖孩子”听话、懂事、安静，遵守规则，特别乖……这些特点让家长放心、省心，容易管教。可是，从孩子的角度出发，也意味着，孩子自己的本性正被抹杀，他作为一个人的自由、独立和空间被剥削了，被限制了，这样的孩子主要是做父母的乖孩子，而不是做他自己。极端的情况下，父母不允许孩子表达一点反对意见，不允许孩子表达一点不满。确实，“乖孩子”做到了这一点，成为了一个永远彬彬有礼的、从不对别人表达愤怒的好孩子。他们会愿意放弃自己的想法和需要，去服从大人的意愿和需要。孩子的乖让他依附父母，失去自己！一个听话的乖孩子，会按照父母的安排按部就班地学习、生活，看似一帆风顺，却可能觉得自己是为父母而活，从来没有为自己活过。这样的“乖孩子”不知道自己想要什么，不知道自己的感受，不知道自己所做事情

的意义，他们往往缺乏激情，没有生命力，他们是没有自我的。有些“乖孩子”会变成两面派的孩子，他们在父母、老师、亲戚朋友面前会表现得很乖，很有礼貌，很懂事、遵守规则，但是在外面背着父母时可能会欺负比自己小的孩子，会虐待小动物等。比如有一个初一的男生，一直表现很乖巧，但是在母亲生下妹妹后的第三天，他把自己养的小仓鼠从二十楼扔到了楼下，然后跑到楼下去看小仓鼠血肉模糊的样子，在咨询中他表达出很不想要妹妹，甚至想把妹妹扔到楼下的想法，但是他不敢做，也害怕父母知道他内心的真实想法，表面上装着很喜欢妹妹的样子。两面派型的“乖孩子”为了达到自己的目的，会根据别人的需要和喜好，在不同场合刻意地表现出好的言行以迎合别人的需要，但这些言行往往是虚假的、伪装的。这种孩子很可能成为伪君子，甚至形成分裂的人格。这样的“乖孩子”在人际交往中不敢展示真实的自己，他们会在朋友面前表现得热情、主动，乐于助人，似乎朋友很多，但却没有一个朋友可以真正地靠近他们的内心，长期以往便会出现人际交往问题。

2.5. 头脑中的“应该”限制了“乖孩子”

在“乖孩子”的头脑中有着很多的“应该”，如：“你应该要优秀，你应该要懂事，你应该要听话”，然而“乖孩子”有“优秀、懂事、听话、勤奋”的一面，就一定有“不优秀、不懂事、不听话、不勤奋”的另一面，我们生活在一个二元对立的世界，作为一个完整的人，必然同时具有这两个面，不可能只有一面而没有另外一面。¹那么乖孩子“不优秀、不懂事、不听话”的一面一定会被否定和压抑。这些被压抑下去的“不乖的部分”，并没有消失，它们不时会浮出水面，造成“乖孩子”的困扰，但是“乖孩子”很害怕去看到它们，那么怎么办？于是“乖孩子”会发展出很多策略来逃避这些“不乖的部分”，以及脑海里面不断冒出来的“你不够好、你是错的、你不如别人”的紧箍咒，所以他们会拼命努力，拼命去让自己“优秀、懂事、听话、勤奋”，但是当它们发现不管他们如何努力，都无法做到让别人满意时，他们开始用酗酒、抽烟、旷课、打游戏等方式来逃避。

面对以上“乖孩子”心理问题形成的个体自身因素，我们可以从以下几个方面进行干预，帮助有心理问题的“乖孩子”形成自我教育的对策。

3. 自我教育对策

3.1. 形成正确的自我意识

自我意识是个体对自己，以及自己与外界关系的认

¹ 学会与自己对话 黄其明；《上海教育》-2012-06-20

识、体验和评价。“乖孩子”在家庭中的自我认知和定位也影响着他们的心理健康。所以帮助“乖孩子”形成正确的自我意识非常的重要。帮助“乖孩子”更全面地看待自己，认识到“人无完人，金无足赤”，自己作为一个人，既有光明面，也有阴影面，这两个部分都蕴含着我们的需要和能量，鼓励“乖孩子”接纳自己的阴影面，学习用更适当的方式去表达自己阴影面中的需要和能量，从而促进自己内在由分裂趋向整合。同时帮助“乖孩子”看到自己的优势和资源，找到适合自己的独特方式和节律去学习，找到适合自己的目标和方向，扬长避短。允许自己是一个不完美的人，而不是一个完美的神。在和父母的关系中鼓励“乖孩子”回归孩子的角色和位置，父母之间的关系和问题让他们自己处理，不再去承担父母关系的责任。既和父母保持亲密的联结，又有自己自由的空间，在这两者之间建立一个平衡的关系。

3.2 . 倾听自己内在的声音

虽然在“乖孩子”的成长过程中，“乖孩子”得到了很多的称赞、喜爱、肯定，但这些认可是有条件的，需要“乖孩子”更多地表现出成人期待的行为，才可以获得这些认可和肯定，也就是说“乖孩子”获得的是有条件的积极关注，而不是无条件的积极关注。这意味着“乖孩子”不是按照自己的需要和感受来生活，而是按照父母的意愿和需要来生活，他们努力成为父母或文化期待的“应该的样子”，从而导致“乖孩子”形成的都是外在评价系统。一个受外在评价系统支配的人，他会用理性的方法，精心计算成败得失，努力让自己的行为表现符合外在的标准和期待，而一个受内在评价系统支配的人，他会去倾听自己内在的声音，体会自己内在的需要，并按照自己内在的感觉去行动。股神巴菲特谈论他的成功经验时，声称他之所以成功是因为从小他的父亲就告诉他，“你要相信自己的选择，遵从自己内在的声音，你的声音越是独特，别人越会对你说三道四，这个时候你越要遵从自己的声音”。可见，根据我们自己内在的声音去选择非常的重要。所以，鼓励“乖孩子”放下外在评价系统，开始按照自己内心的意愿、感受和需要去行动，根据自己内心的声音去选择，而不是依据外界的标准和期待，开始建立内在评价系统，学会相信自己，他们的依赖性也会降低，变得更加独立。

3.3. 让“乖孩子”成为自己

我们很多的“乖孩子”戴着“乖”的面具生活，他们不知道真实的自己是什么样子，他们按照成人制定的“乖”的模子削足适履，长期以往“乖孩子”会活得

越来越压抑，越来越不快乐，因为他们不知道自己是谁，不知道自己活着的意义。人本主义心理学大师罗杰斯认为：当一个人忽视或扭曲自己的内心感受时就可能出现心理问题。当我们过度在乎他人的看法时，就会对他人的反应特别敏感，从而丧失了自由，自我的力量也被减弱。

存在主义心理学认为生命的意义在于选择，“我选择，我自由，我存在”。也就是说当我按照自己的意愿做了选择，我就会体验到一种自由感，这个时候我就会有存在的感觉。当“乖孩子”可以为自己的一切进行选择时，他便是在做自己，便是成为自己。为自己的一切进行选择，意味着“乖孩子”需要尊重自己内在的感觉，需要有自己的立场，需要倾听自己内在的声音，然后根据自己内在的感觉、立场、声音做出自己的判断和选择。这时“乖孩子”的选择就是自己的选择，而不是别人帮他做出的选择，他便在做他自己。“乖孩子”之所以缺少创造力，习惯于模仿，原因就是“乖孩子”很难做到尊重自己的感觉，习惯于顺从别人的意志。当“乖孩子”可以尊重自己的感觉，相信自己内在的声音，让生命力在自己身上流淌的时候，那么这个时候所谓的创造力就自然而然的就出来了。

“成为自己”意味着我选择，我自由，但也意味着我需要为我的选择负责任，结果由我自己来承担，而不是怪罪父母、老师等其他他人，让别人来承担后果，而自己扮演受害者的角色。“做自己”，按照自己的意愿去生活，需要的是“我选择，我负全责。”“乖孩子”通过了解自己，认识自己，接纳自己，真正成为人格独立、身心健康的人。

REFERENCES

- [1]Hu Yan. (2018) A study on the common psychological problems of "good children". *Mental health education in primary and secondary schools*, 9:245-247
- [2]Zong Rui. (2008) Whether a good boy is a good boy or not. *China Health nutrition-lohas*, 4:118-119.
- [3]Yan Yi.(2012) The back of left-behind children's "being well-behaved" —— How do parents cope with children's mental health. *Healthy Living*, 2 : 32-33
- [4]Wang Qian.,Chen Huichang.(2007) The relationship between parental monitoring and adolescents 'problem behaviors and its implications for intervention. *Educational theory and practice*, 10:35-37.
- [5]Sheng Jiahui. (2016) Is it really a good thing for children to be obedient. *Mother and child healthy*, 10:70-71.