

# “孩子任性，不吃飯只喝奶” 別再以自己想法，給孩子貼“標籤”



週末聚餐的時候，朋友們都帶著自家的孩子一起來玩。

席上，妞妞媽媽說，3歲的妞妞最近特別任性，每天都不肯吃飯只想喝奶，自己實在沒有辦法了。

面對這個問題，大家一開始都在討論如何讓妞妞好好吃飯，後來卻逐漸轉變成評價自家孩子的精心行為。

其中一個朋友因為孩子總不願意跟其他大人打招呼，當面說孩子“膽小”、“害羞”，孩子聽到之後明顯更加不願意開口。

實際上，當孩子沒有按照大人預想的方式生活時，就用“任性”、“膽小”、“小懶蟲”等標籤來刺激孩子，反而容易掩蓋孩子的真實需求。

如此一來，父母會失去與孩子深入交流的機會，影響孩子的健康成長。

每個孩子的天性和喜好不同，家長著急給孩子貼上標籤，可能會局限孩子的發展，甚至可能會讓孩子自暴自棄。

## 01 不經意的負面標籤，讓孩子陷入谷底

電影《我們都是這樣長大》中，教師用紅扣子獎勵孩子，用黑扣子懲罰孩子，使得孩子因為紅扣子所標榜的“好學生”而榮耀，因為黑扣子所標榜的“壞學生”而自棄。

電影中的老師後來意識到“扣子制度”對孩子自尊的影響，最終選擇取消這個制度。

孩子的自我認知常常受到外界評價的影響，會朝著我們所謂的好、壞學生的方向前進。

面對孩子的不當行為，負面標籤只會讓孩子往錯誤的道路上越走越遠

，不能完全指望孩子能夠自發地進行改正。

紀錄片《我不是笨小孩》中，群曉因為閱讀障礙，寫作業時間長，被同學嘲笑笨，這成為他長期悲觀情緒的來源。

而另一個主人公若汐也因為閱讀障礙而跟不上學校進度，被貼上“笨”的標籤，甚至差點被退學。

最後，在家人的溫暖和幫助下，她終於意識到世界和人的不完美，撕去了自己身上“笨”的標籤。

不經意的負面標籤給孩子帶來巨大的壓力，若不及時說明孩子走出陰影，孩子可能會陷入絕望。

《養育指南：心理學家給父母的12條建議》這本書中提到，擁有固定思維的學生認為她們的基本能力、智力、天賦都是固定不變的。

從小給孩子貼上負面標籤相當於讓孩子被動地陷入固定思維，孩子們會認為自己無法改變，這種思維將會阻礙他們的成長。

## 02 盲目貼正面標籤，也容易好心辦了壞事

孩子爸爸很喜歡去誇獎自己剛進入青春期的女兒，常跟她說：“你很聰明，很優秀。”

但侄女卻常跟我們說自己壓力很大，一旦一次考試考不好，就顯得自己沒那麼聰明了。

當孩子們總聽到類似“你很聰明”之類的表揚時，他們常希望自己變得更聰明一點，而不是更努力一點。

一旦他們達不到這個標籤賦予他們的期望時，他們的自我認知就會受到影響。

此外，貼正面標籤常常不是為了表揚一個人，而是鼓勵一個人往某個方向發展，但在實踐過程中，常常會走樣。

朋友的女兒悠悠小時候運動比較好，父母一直稱呼她為“運動健將”，幫她報名各種體育培訓，但悠悠總是抗拒參加，對運動也越發抗拒。直到過了很久，大家才知道比起

運動，悠悠更喜歡在家裡做手工活。

一個正面標籤有時候確實會鼓勵孩子往前走，但很多標籤都是成年人對孩子個性的想像，甚至可能會限制了孩子的發展道路，給孩子造成不必要的壓力。

## 03 防止不當標籤傷害孩子，家長應該怎麼做？

心理學家貝科爾說：“人們一旦被貼上某種標籤，就會成為標籤所標定的人。”

也就是說，當一個人被外界貼上標籤時，他的自我認同和行為會受到影響，這時候再去改變他的想法就比較困難。

每一個孩子都有各自的天賦和潛力，給孩子貼標籤時要慎之又慎，其中最可怕的是給他們貼上錯誤的標籤，會讓他們身心受損。

具體怎麼做，有以下幾點建議：

### 1、控制情緒，避免給孩子貼錯誤標籤

對孩子來說影響最大的一些標籤莫過於“懶惰”、“粗心大意”、“笨”、“拖延症”、“黏人”、“不負責任”、“固執”、“難伺候”等。

比如當孩子面對別人打招呼卻不回應時，不要輕易給孩子貼上“不禮貌”或者“害羞”的標籤。

雖然貼標籤似乎可以讓家長從當下的尷尬中走出來，但卻會讓孩子越發害羞。

面對孩子的問題時，使用負面標籤一定要慎重，年幼的孩子很容易接受大人的評價。

### 2、就事論事，調整問題解決方案

給孩子貼標籤是很多父母描述發生在孩子身上的一些現象的常用方式，比如聽不大話的孩子就被貼上“固執”的標籤。

這些概念化的標籤會抹去很多事實細節，強化他人對孩子的印象，孩子久而久之真的可能會變成標籤所描述的那樣。

面對孩子不聽大人的話的情況，父母要仔細去回想：

孩子究竟在怎樣的情景下不聽大人的話，為什麼不聽？

大人又是如何表現的？

孩子的想法是否一定沒道理，大人的想法又是否一定有道理呢？

孩子的執拗任性，有時候不僅是孩子的問題，也是因為大人使用的方法不當，結果讓孩子在一些事情上不配合。

有時候，有了執拗任性的家長，才出現孩子的執拗任性。

遇到孩子的問題，就事論事，而不要高度概括，以偏概全，通過分析原因來尋找解決方法，才能更有針對性地解決自家孩子的問題。

### 3、合理引導，撕下刻板標籤

孩子除了受到家長的影響外，也會受到周圍同學、老師的影響，比如有些女孩因為平常大大咧咧就被貼上“女漢子”的標籤。

每個孩子的天性不同，不是所有的女孩都會溫柔、乖巧，家長首先應該給孩子提供更多樣、包容的環境。

其次要接納孩子的性格，鼓勵他們去發展自己的個性，將選擇權給到孩子，而不是執著于把孩子培養成刻板印象裡的樣子。

在孩子因為外界標籤而感到困惑痛苦時，用開放式的問題幫助孩子理清思路，引導孩子正確認知自己的價值，不要被外固化的標籤所拘泥。

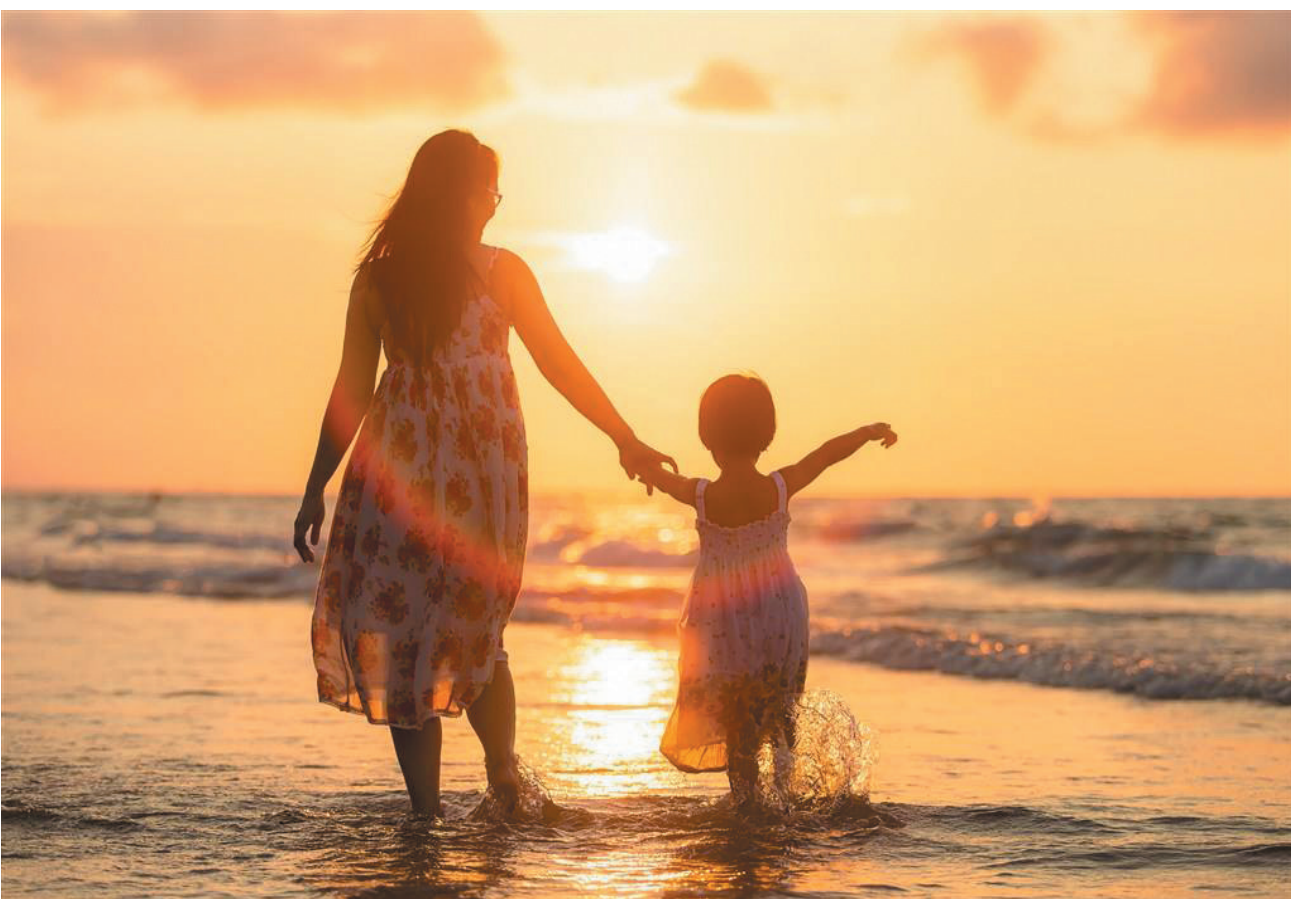
標籤容易固定化孩子的思維，讓孩子跳脫不出局限。

我們不僅要注意自己不要參與到“分類”的戰場，也要注意到孩子們給自己貼的標籤，及時往合理的方向引導孩子。

比起用標籤去控制孩子，我們不如耐心去傾聽孩子的真實需求，讓孩子充分發揮出自己的潛力。

身為父母，我們不應該做孩子的標籤製造者，而要去當孩子的溫柔陪伴者。

# 允許孩子浪費，他才不會害怕成功



潛意識搞鬼 戲弄你沒商量

曾老師在初級視頻裏講過一件事情，有一個女研究生，她在29歲去應聘一個銀行的高級主管，第一次應聘因鬧鐘沒響（也可能是沒聽見鬧鐘響）而錯過了面試，這在以前是從未發生過的；第二次路上出了個小車禍，又讓她無緣應聘，活見鬼般的感覺極大地震驚了她，在歐洲，做心理諮詢是非常普遍的事情，所以，事情出現兩次後她去見了諮詢師。

諮詢師分析後，發現女孩的媽媽一輩子只是銀行的一個普通職員，可她二十幾歲就應聘到銀行主管的職務，也許在潛意識裏她感覺到這是對媽媽的背叛與攻擊，這令她內在滋生強烈的內疚，於是潛意識出來幫忙。第一次，潛意識動用感官配合鬧鐘，成功阻撓；第二次，就連車禍也出來阻止。

一邊是對媽媽的忠誠與愛，一邊是對媽媽的超越和成功，面對“背叛”媽媽她“選擇”了自我攻擊，所以潛意識出來幫忙用內疚來平衡掉她

超越媽媽的成功與幸福，平衡掉的部分就是女孩內在無法承載的——不能擁有超越媽媽的成功。而這一切完全是鬼使神差，莫名其妙的發生。

聊齋裏有個小故事如出一轍。

有一個人家裏世代是農民，年紀輕輕當了朝廷命官卻死在赴任途中。他去問閻王為何待他如此不公，閻王回復他這輩子只有200只羊的命數，上任前吃完了限額只能提前赴死。原來因為他愛吃羊，所以被提拔後受到很多請吃飯的全請他吃羊。

上面兩個小例子，都是在說一個人成功和成功後巨大的懲罰。這個成功會引起人強烈的內疚，於是潛意識用懲罰出來幫忙。

幸福的劑量，不能超越爸媽

我有一個來訪者小島30出頭，剛開始諮詢時，他跟我講他已經有一年多的時間經常各種不舒服，看了很多醫院都沒檢查出問題，但心臟的不適感和經常性的頭暈給他的生活帶來很大的困擾，精神、身體都疲憊不堪。

他這一年裏最大的一件事就是孩

子出生了，孩子的出生給他幸福的生活新增了不少樂趣。為了減輕生活的壓力，他的父母來到了他的家庭。沒孩子前，本來是和父母分開住的，現在老人進入兒子家庭幫忙照看孩子，總會看到父母有很多的爭吵，兩代人的矛盾也不斷被激發。

爸媽吵了一輩子，到現在也只是勉強維持，不相愛，過得也不開心，作為孩子的小島自己的小家庭卻經營得幸福美滿，這也許正是小島精神、身體感覺出狀況的原因。

每個父母都以自己的方式愛著孩子，一種自認為正確的方式去愛，卻不知道孩子們在用各種看不見的方式愛著父母。就像小島對媽媽的愛，爸媽一輩子吵，不幸福，他的幸福不能超越爸媽，那會讓他感到背叛與內疚，於是潛意識幫忙用小島身體、心理的不適來平衡掉他內在的幸福感，平衡掉的部分就是小島內在無法承載的——不能超越父母的幸福而幸福，這源自小島對父母的忠誠和深沉的愛。這份愛簡單、執著，看不見、摸

不到，但卻時時讓現實層面的小島困惑、痛苦不已。

爽透不能型，源於“爽”的規模、爽後的懲罰

生活中有太多爽透不能型的例子，那究竟是什麼造成了爽透不能？對一個人長大後會產生什麼樣的影響呢？

假設那個女職員的媽媽是銀行高管，或許只會想要努力追趕媽媽，而不會因為應聘一個銀行主管的職位就覺得攻擊了媽媽而有強大的內疚。

這麼一看，爽後的懲罰就是超過“內定”額度時的自我攻擊與限定。

當一個人長大後就會被這份限定束縛、壓抑、攻擊，令其不敢、不能、不願超越。這也許就是很多人終其一生總是不能掙太多的錢，即便偶爾有，也會在錢到手後失去很多；或者在某個很大的願望達成後總要出點什麼事，再或者總是在剛要成功前差那麼一點點的原因，而這一切，來自早年父母的養育。

我認識一個男生，在他還是孩童時，他爸爸對別人誇讚自己的孩子很懂事，買東西時從來都只要一個，絕不要求更多，要給他更多，他也不要。20年後這個成年的大男孩說，他從來沒有過擁有很多玩具的快樂，小時他不敢講，因為他要像父母期待的一樣做個懂事的好孩子，於是“很多的玩具”成為他內心永久的渴望和傷痛。玩具對小孩子有著跟成人不一樣的理解和意義，對這個大男孩而言，“很多的玩具”對孩童的他是一份快樂、一份滿足。

或許想要擁有很多的玩具不及他要突破禁忌、誘惑所帶來的被深深滿足的願望那麼重要，因為那裏有可以要求更多的自由以及父母的愛與接納。

假設這個男生成人後真的擁有很多，他內在或許喜悅參半。喜的是終於可以擁有很多，憂的是當擁有很多後和以往只擁有一個的感覺不同，這或許會令他在喜悅過後有失控有惶恐，因為“一個”是他的限額，擁有更多會令他感覺他不再是父母眼裏懂事的好孩子，內在會滋生羞恥感和內疚感，羞恥感和內疚感就是自我攻擊與懲罰。再或許，他會瘋狂地購買很

多東西而成為一個購物狂，而其實這份“瘋狂”不過是曾經內在對玩具的渴望的替代品，實則是為了達成童年想要突破的禁忌。

爽的規模來自早年“要求更多沒關係”

兒童在成長中要同時邁出兩隻腳，一隻腳向內，一隻腳向外。

向內的部分是主觀的世界，他要邁向一種心靈的、情感的、認知的、精神的。向外的部分是客觀的世界，他要邁向外面人際的、環境的、文化的、物質的。

對於一個兒童來講，他既有向外邁腳探索的驅力，也有向內探索的驅力。就像他提出要求，他要透過與成人的互動，看自己被允許的邊界到底在哪里，多少份額是能夠被成人允許的範圍，這次不被允許那下次會不會被允許，這些都要透過外在與成人互動中實現的物質部分的額度來內化為內心被接受的份額，而當所要求的額度抵達或超出成人的設限時，成人以什麼樣的姿態來回應兒童也非常的重要。

兒童如果接收到來自成人輕蔑的甚至認為他很貪婪的回應，會令兒童內在形成羞恥感、內疚感，會有強烈的自我攻擊；如果成人以尊重、允許的姿態，共情、陪伴他一起度過當要求得更多不能滿足時深深的失望感，這會讓他不斷探索到邊界、被允許的份額，此時份額大小已無關緊要，因為他知道要求更多沒關係，只要學會面對和調整就好，而當擁有更多也無關羞恥與內疚。這也許就是兒童內化額度的早期形成。

當兒童被允許要求更多，他的世界裏沒有爽後的自我攻擊與懲罰。他就會專注地做自己，不會隨意用別人的意志來衡量自己，不會爽透不能。在充滿尊重、接納、允許而少有自我攻擊的經歷與體驗中，會令他在超越父母時去安於當下的享受那份超越的喜悅與幸福，當不及父母時，也會接納屬於他內在營造的平凡與快樂。

也許你會說那就是爽透不能型可怎麼辦？首先看到它，然後嘗試著突破和靠近、接納然後爽透的那個不熟悉的自己，也許能行的自己就會慢慢地浮現……