



找记者 上壹点

A10-11

齐鲁晚报

2022年6月5日  
星期日知  
心  
事  
做  
自  
己编辑：徐静  
美编：陈明丽

【心理X光】

## 镜子法则

□周周

心理学中有个词叫“遗传时间表”，是指孩子智力、行为的发展会遗传父母的节奏。父母在成长过程中经历的事情，哪怕表面遗忘了，仍有可能在孩子身上重复。

有个来访者叫小辛，中考失利后，高一被诊断为中度焦虑症，经常请假不去学校，妈妈带她来做咨询。妈妈姓黄，看起来沉着淡定，说自己 and 老公对孩子的学业并不担忧，只是百思不得其解女儿为什么那么焦虑。

询问小辛的成长史，我很惊讶，黄女士和丈夫很恩爱，既没有把孩子丢给老人和保姆带的经历，更没有打骂和恐吓过孩子，陪伴很多，也很民主，堪称教科书级别的养育。

直觉告诉我，家庭表面没问题，原因可能藏在更深处。我问黄女士自己的成长经历，她刚开始轻描淡写：“还好，没有大麻烦”。在被追问有没有小挫折时，她回忆起了件事：“我中考前得了肺炎，导致中考成绩很差。因为考的是最差的高中，我觉得很丢脸，所以迟迟不愿去上学。两个月后去上学，还是爸爸去求了校长才保留的机会。”

听完我看着她：“你现在有某种联想了吗？”她说：“天哪，我怎么没有想到，女儿居然也是在高一就不愿去学校！而且原因也是因为中考失利，对前途充满焦虑才停学的。”黄女士感叹，这么大的事情自己怎么就忘记了呢？

这样的事情并不少见，比如有个妈妈说她小学三年级时父母大吵一架，妈妈自杀未遂，后来爸妈和好了，这段记忆被她深埋。然后到了她女儿三年级，她和丈夫的感情也出现了严重问题，甚至闹到了民政局，只是因为冷静期两人决定再为婚姻努把力……

心理学有个专业术语叫“遗传时间表”，说的是一个孩子的智力和行为的发展，会遗传父母的节奏。在众多咨询案例中笔者发现，父母们在成长过程里经历的事情，哪怕表面遗忘了，都可能在孩子身上重复。

在找到小辛焦虑停学的原因后，黄女士觉得又惊讶又安心。惊讶的是：孩子如同父母的镜子，会反射出父母的行为、思想和经历。而安心的是，她知道自己走出了中考失利的阴影，女儿也一样能。

如果你认为这个故事自己没遇到过，那么接下来这个故事更寻常，而且更可能会同步发生在你的生活里，只是你看不到其中的关联而已。

小磊是个初中男孩，在一所寄宿学校读书，成绩不错，但就是没法和室友和睦相处，每个月妈妈都会接到学校投诉，说小磊和室友冲突了，有一次还把两个室友关在门外。班主任罚小磊走读半个月，这段时间小磊的父母每天都教导孩子“要友爱，要大度谦和”，小磊也答应了，但是回到学校没两天，和同学的关系又恶化了。

小磊妈妈异常愤怒，威胁他再这样就不让他上学了。小磊不知所

措，他告诉我：“我很想上学，我要考名校，千万不能让学校把我开除。”小磊父母并没有暴力倾向，在单位和同事也没有冲突，家里也没有二胎竞争。那小磊为什么会在学校这么容不下室友呢？而且换了两个宿舍都是如此。

后来我向小磊的爸爸了解情况，有几个兄弟姐妹？相处得怎么样？他说有一个妹妹，自己刚结婚时没有房子，就和父母、妹妹住在一起。后来小磊出生了，妻子开始嫌弃房子不够住，特别希望小姑子能搬出去住。刚开始他很反对，认为妹妹没有成家，和父母住在一起是应该的。可是看着小磊一天天长大，也需要一个书房，所以在妻子的影响下，他也觉得妹妹出去住更合适。其间，妻子和小姑子发生了几次争吵。小磊的爷爷奶奶也有些重男轻女，就好言相劝自己的女儿搬出去，在外面租了房子。从此，小磊一家三口就一直和老人住在一起，俨然把这个房子当成了自己的家产。

如今，小磊父亲和妹妹见面就点个头，妻子和小姑子都不说话。我说：这个事情会不会对小磊有影响？你看看小磊，他似乎很难和别人共享宿舍。小磊爸爸诧异地看着我：可是我们从来没有在孩子面前和他姑姑吵架呀？甚至他都不知道姑姑为什么搬走了？言下之意，只要孩子没有亲眼目睹这个事情，他就不会受影响。

这个认知是错误的，虽然意识层面孩子的确说不出他父母和姑姑发生的矛盾，但从潜意识里，他一直在吸收着父母的思想、行为和情绪，这是不需要努力就可以做到的。因此，看起来他完全没有参与父母和姑姑之间的战争，但潜意识里却在如何侵犯和挤占同伴的床铺，以及公共空间。

这就是可怕的镜子效应。

回家后，小磊的爸爸把这个问题告诉了妻子，妻子也过来做咨询，刚开始她完全不认同，后来我建议：如果孩子的行为真的是这个原因，你会怎么做？她陷入了沉思。

一个多月后，小磊的爸爸发来了反馈，在学校小磊变化很大，现在和室友相处融洽，还会主动给室友打水。我问他：你们做了什么呢？他说：妻子去看望了妹妹，给了妹妹几万块钱，说是补偿她这两年的租金；还对妹妹说他们计划自己买房子，以后不会再依赖父母的照顾了。妹妹喜出望外，姑嫂二人居然就此和好了。也许是妈妈的心情好了，也许是生活里又多了小姑姑的关心，小磊很快就发生了变化，变得开朗豁达，愿意分享和付出。这一切看起来如此神奇，其实这就是镜子法则。

这也为大家打开了一个思路，如果孩子出现了某个问题或者困难，不要只在孩子身上进行各种纠正和修改，试着从家长身上下功夫，也许那正好是你自己的功课。当你愿意去面对了，你对某段历史释怀了，镜子里的人就轻松了，孩子的问题也就不治自愈了。

【心理学堂】

## 心智成熟的四个标志

□丛非从

我们会学习很多自我成长的课程，讨论如何让自己得到成长。有人问什么是自我成长，自我成长的结果就是心智成熟。那么怎样才算心智成熟了呢？它有四个标志：

## 不带敌意的拒绝

你可以对我有要求，这是你的权利；但是否接受你的要求，则是我的自由。你可以对我有评价和指责，但是否认同你说的话则是我的选择。所以我在拒绝你的时候，并没有敌意。

有的人觉得被要求是在侵犯界限，实际上被要求只是别人发出了一个希望你配合的愿望而已，如果你不想，你有权利拒绝。当你不配合别人的要求，那不是你错了，更不是他错了，而是因为你不喜欢。

有的人对被指责很难耐受。别人说自己这差那差，就觉得被否定了，实际上别人说什么只是发表他的观点。我们每个人每天听到大量的观点，这些观点要不要同意，完全可以有自己的判断。当你分清别人的自由和你的权利时，你就可以带着尊重和允许，在喜欢的时候接受，在不喜欢的时候拒绝。而一个人之所以在被要求的时候带着愤怒，是因为他拒绝困难，内在有一个“你怎么可以让我这么为难”的渴求。

## 不带诱惑的深情

心智不成熟的人，深情里往往是带着条件的。比如说，妈妈给孩子零花钱，都要加一句“那你以后会不会听话”；有的伴侣在做家务时，暗含着要求对方“你也要用同样的方式对我”；有的员工为公司兢兢业业，也在期待公司给予自己足够的重视。这些条件，本质上来说就是诱惑或条件，是一种“你只有满足我的条件，我才愿意对你好”。

良好的关系本应是“我爱你，你也爱我”，而不是“因为我爱你，所以你要爱我”。心智成熟后的爱就是：我想爱你，所以爱你，而不是我需要你的时候才去爱你。如果有一刻你体验到了匮乏，你不确定对方对你的态度，你可以停止付出，先照顾自己，而不是通过照顾对方的方式来换来照顾自己。

## 不带羞耻的需要

能量充足的时候，人们自动选择去爱；能量匮乏的时候，人们需要被爱，这都是本能，所以需要并不可耻。通过我对你好好的方式来获得爱，这是被修饰后的需要，然而对方常常识别不出这是在表达需要，所以就会忽略付

出者的需要。付出者继而转向失望、抱怨、愤怒。

攻击是表达需要的一种方式。我指责你，告诉你哪错了，这样你就可以改成让我舒服的样子了，同时我也可以维持我的高姿态。除此之外，讨好、努力也是表达需要的方式，“我照顾好你的感受，你就会对我好了”；“只要我表现得够好，你就会对我好”。

可表达需要最直接的方式，不是语言吗？用语言直接说：我需要你关心我、安慰我、陪伴我，因为我此刻很孤独。而心智不成熟的人内在会有羞耻感，不允许自己直面自己的需要。他们内在的逻辑就是：“我不配有自己的需要”“我的脆弱没有人在乎”。

## 不带歉疚的离开

有爱，就有不爱。很多人不喜欢却不愿离开一段关系，觉得这样会伤害到对方，有歉疚。比如妈妈上班要短暂离开孩子，为了工作需要异地。对这些永久或暂时离开关系的人来说，只要对方没做错什么，他们的离开就会带有歉疚。

心智成熟后，你会发现：你并不是在做一件错的事，你只是在选择照顾自己。对你来说，你有比对方更重要的选择，也许这会带给对方一些伤害和不满，但那不是你的错。

受伤，不代表没有能力应对。你需要允许对方有受伤的感觉，因为他在意你，所以不想你离开。但他受伤，不代表他不会照顾自己。就像有的妈妈看不得孩子哭泣，因为她无法面对孩子的脆弱。可哭泣，恰好是孩子在学习自己受挫的一种方式。

心理专业人士认为，要想达到心智成熟，需要掌握一些核心感觉，分别是界限、高自尊和选择。

界限，是对彼此最大的尊重。我能为自己负责，并且相信你能为自己负责，我尊重自己，同时也尊重你。而心智不成熟，则是希望别人为自己负责，这是陷入婴儿的状态——我想要个妈妈。

高自尊，是指我不想做的时候选择拒绝你，我这个人依然是好的。我疲惫的时候选择不付出，我这个人依然是好的。我脆弱的时候选择需要你，我这个人依然是好的。我选择先照顾自己的时候离开你，我这个人依然是好的。我优先照顾自己，并不代表我是坏的、自私的、无情的人。

关于选择，知道的选择，也可以不这么选择。我可以保持原来的样子继续付出和忍让，也可以有新的选择。无论怎么选，都可以也必然要为自己负责。

心灵成长的确需要很多学习，当看到效果的时候你就知道，你又长大了一些。