



主持人:刘艳,心理咨询师,一个对人性 and 生命充满探索欲的人;尤为关注青少年心理健康、亲子关系与家庭教育。如果你想成为心中有爱、眼里有光的父母,请来晚报“心灵茶座”小憩。

你是“铁丝妈妈”还是“绒布妈妈”?

回到“绒布妈妈”身边。

恒河猴实验在20世纪上半叶也震惊了整个心理学界。这个实验告诉我们,相比于奶水,孩子内心更需要的是温暖、柔和的肢体接触和陪伴。

后来,实验人员又让一半的笼子只保留“铁丝妈妈”,一半的笼子只保留“绒布妈妈”,当然,会给只有“绒布妈妈”陪伴的幼猴定时喂奶。实验发现,“铁丝妈妈”的幼猴均出现了严重抑郁、烦躁的症状,有的甚至还有啃咬自己的自残行为。

“绒布妈妈”的幼猴虽然状况要好得多,但是依然比不了正常母猴喂养带大的幼猴,为什么呢?因为“绒布妈妈”不能跟幼猴互动,幼猴无数次表达自己的爱意和亲昵,却始终得不到任何回应。

这让我又想起了哈佛大学儿童发展中心著名的三分钟“静止脸”实验。一位妈妈和一个10个月大的孩子在一起玩耍,妈妈笑吟吟地望着宝宝,眼睛和表情都充满了温暖的宠爱,孩子也是一脸的开心。

突然,妈妈开始板着脸,面无表情。孩子愣了一下,但很快去摸妈妈的脸,紧张地望着妈妈,做很多动作想逗妈妈笑,而妈妈始终一脸冷漠。随后,孩子大哭,情绪崩溃。

这两个实验都告诉我们,孩子有丰富的的情绪和感知,如果把奶水比成物质条件,那么要培养一个心理健康的孩子,仅有物质条件是远远不够的,拥抱、陪伴、及时互动这些情感交流才能滋养孩子的心灵世界。

可惜直到现在,还有不少父母认为,“我只要把最好的物质条件都给孩子了,孩子就应该茁壮成长。”“现在的孩子比我们小时候吃得好、穿得好、住得好,要什么买什么,为什么他们还会抑郁?”为什么呢?或许孩子遇到的只是“铁丝妈妈”,有充足的奶水,但却没有温柔的爱抚和陪伴;又或者孩子遇到的只是“绒布妈妈”,虽然一直陪着,但却经常不给孩子回应。

婴幼儿早期的心灵状态,都是混沌的、脆弱的、分化的,他们需要在和妈妈等养育者的互动中,逐渐发展出清晰的、坚韧的、能适应复杂外部世界的心灵结构。在这个心灵结构逐渐长成的过程中,情感互动最为关键。

那些在青春期出现心理问题的孩子,他们大多存在情感互动缺失。我有一个16岁的来访者,她从小就很小胆,内心总是充满莫名的恐惧,怕黑,必须开灯睡觉,不然就会不停地做噩梦,从梦中惊醒会大喊大叫,这些让她备受困扰,也完全没有办法住校。

我后来了解到,原来在她1岁到3岁之间,爸爸妈妈忙着打拼事业,把她寄养在乡下爷爷奶奶家,乡下的房子总是很昏暗,奶奶也总是在凌晨四五点钟就起床去干农活,她醒了之后大哭,也从来没有人及时去安抚她。

虽然长大之后,她早已没有了这段记忆,但是幼年时那些害怕的感受都深深地被她的身体记住了,就像给她内心埋下了一颗恐惧的种子,只要遇到类似的环境就会激活内心的恐惧。

当这个孩子排斥住校时,爸爸妈妈完全不能理解,认为孩子就是娇生惯养,依赖性太重,同时考虑到,以后大学也要住校,现在不克服不行,于是强迫孩子住校。

当寝室的灯关掉时,孩子不敢睡觉,即便睡着了,也会被噩梦惊醒,同寝室的同学们都对此怨声载道,这些就是一连串的连锁反应——人际关系出现问题、被孤立、睡眠障碍、学业耽误、害怕去学校……每一个出现心理问题的孩子,一定都是可以溯源的。

父母既不能离开孩子,也不能机械化地抚养孩子,必须用爱跟孩子互动,去看孩子、倾听孩子、回应孩子,让孩子活在充满爱的关系中,而不是在仅有物质的照料中成长。

要记住,情感互动永远胜过饮食照料。

几年前,当我开始学习心理学的时候,老师在课堂上给我们讲了心理学史上的一个经典实验——恒河猴实验,实验结果让我们全班同学都很震惊。

这个实验是这样的:实验人员将一群刚出生不久的幼年恒河猴跟它们的妈妈分开,再逐个放进笼子里,每个笼子里放着两个“假猴子妈妈”:一个是用铁丝做的,一个是用绒布做的。“铁丝妈妈”的胸前挂着一个大大的奶瓶,小猴子能够轻易地喝到美味的乳汁;而“绒布妈妈”的胸前则空空如也,什么都没有。

老师问我们:“你们觉得小猴子会更喜欢铁丝妈妈,还是绒布妈妈?”

我们都齐刷刷看好“铁丝妈妈”,老话不是早就说了嘛,“有奶便是娘”!充足美味的奶水,这不就是每一个生命体最喜欢的吗?

但是,实验结果却让我们大跌眼镜——所有幼猴都自觉地爬到“绒布妈妈”的怀里,抚摸她的身体,一待就是好几个小时,只有当它们饿了,才会跑到“铁丝妈妈”那里,大口吸奶,吃饱之后,马上又会

偶遇

□李淮

们不是家常味道的本土产品,是从远天远地的北美大草原,漂洋过海移栽、种植在我国土地上的外来物种。作为新兴观赏草类,它逐渐为人们所认识所鉴赏,颜值之高让不少人倾倒。

作为一株草,或者几株草,一群草,它们长途跋涉到异国他乡生根开花,没有水土不服,没有过敏反应,这是幸运,也是命运,更是时运。有着“万物各得其所,各得其以养以成。”生物及生态平衡多元多样性,动物植物,自由呼吸,和谐共生,各美其美,美美与共。

眼前的粉黛乱子草,粉粉的花序直立,在“自古悲秋皆寂寞”的秋天开得蓬蓬勃勃大大方方。像大家闺秀一样端庄有礼,风来雨去,都是典雅高贵;又像邻家的小家碧玉花姿绰约,一颦一笑,带着天然风韵;还像天宫织女织就的锦缎羽衣,尺幅方寸,璀璨夺目艳艳华美。

谁说这粉色单调单一?粉色象征可爱、天真、甜美、温柔、梦幻、美好。粉色是老少咸宜的色彩,小姑娘喜欢粉色是浪漫,年轻人爱好粉色是青春,老年人看上粉色是安适。童话故事里的公主,标配是穿着一袭粉色纱纱泡泡裙,让人们不由自主地围着她转。几十年前,我的第一条裙子也是粉色的。当我穿上粉色的裙子时,就有着公主般的骄傲和少女般的

娇俏。只是我们院子里有两只外衣颜色鲜艳的母鸡,多半也是外来物种,它们对我的粉色裙子特别感兴趣,只要我穿粉色裙子走在院子里,必定围着我转来转去,像是想与我媲美。我想,如果母鸡遇见粉黛乱子草,会不会与草儿们一起舞蹈呢?

此时此刻,我与闺蜜在粉黛乱子草的花海里,左一张照片,右一张摆拍,恨不能把草的美丽和魅力与我们生命的年轮一起定格在照片上,留在生活的海洋里。左边小径走来一位抱着孩子的年轻母亲。小朋友嘴里唧唧呀呀,对着粉黛乱子草手舞足蹈,她对着母亲笑,对着我们笑,对着草儿们笑,声音笑得“咯咯咯”的。爱美之心人皆有之,看来,碎娃娃的审美能力也是有的,母亲也笑了,对着娃娃笑,对着我们笑,对着草儿们笑。母亲用我们用手机拍照片,上前几步,请闺蜜为她与小朋友拍合影。我站在闺蜜身旁,看着闺蜜在手机的取景框里拍下母与子,镜框里的母亲笑得那么甜美,小朋友张着嘴巴,只长了两颗牙的嘴上流着一滴水,粉黛乱子草铺陈在她们的身体,粉色的草,粉色的娃娃,粉色的笑靥,人与草,融洽融合,美丽美好。

粉黛乱子草是美丽的,母亲与孩子是美丽的,生活也是美丽的。停下匆匆的脚步,总能发现美丽,分享美丽。

阅读副刊精品,请扫描二维码,关注南门口微信公众号。



人间烟火气
尽在南门口