让孩子去容纳一个成年人的焦虑，是最残忍的酷刑

你是一个有耐心的人吗？试想一个场景：1岁多的小宝宝坐在地上拼积木，想把三角形的积木卡进圆形凹槽里，尝试了很多次，却始终不行。小宝宝有点着急了，用积木猛敲凹槽，发出“啊、啊”的声音。你在一旁看着这一幕，你会忍不住想伸手去帮忙吗？最后，小宝宝气急败坏的把三角形的积木扔得远远的，去玩其他的玩具。你会想帮他捡回来，填补缺憾吗？

01我们能忍住不替自己在意的人焦虑吗？

客体关系理论有一个很重要的研究，叫做“婴儿观察”。观察员进入到家庭里，拍摄记录父母和孩子的互动场景。观察员不能说话，不能出声，最好让自己不存在。以上场景是一次婴儿观察的记录。在这次记录里，妈妈没有帮助自己的宝宝，宝宝爬过去捡回了积木，继续尝试，这时候抬头望了望妈妈，妈妈收到了宝宝的求助请求，引导他将三角形积木放进了三角形的凹槽里。宝宝盯着胜利果实思索了片刻，露出高兴的笑容，并拿起圆形积木顺利的放进了圆形凹槽里。

如果你是这位妈妈，你会在哪个片段忍不住出手帮忙？如果你是宝宝的角色，在你的成长经历里，有过怎样的，在你不需要时被打断、被帮助的体验？

今天聊聊，孩子的探索热情是如何被破坏的。

我们再来看看，另外一个故事。周末的滑板公园里，一对爸妈带着孩子来玩。大约5岁的小朋友在试图冲过一个小坡。小朋友尝试了很多次都没能成功，但看起来仍然乐在其中。

又一次失败后，妈妈急了。爸妈轮番发表见解，积极指导。小朋友的节奏乱了，每每想多蹬几脚助冲时都迟疑、要看妈妈，始终无法翻过坡去。妈妈急得站起来，要不是不会滑板恨不得亲自下场示范。小朋友眼睛里的光消失了，眉头紧锁，脸也红了起来，最后放下滑板坐到长椅上沉默了。有个热心滑板青年看不下去，过来说：“这个坡不容易的，小孩子体重轻，一定要助冲，使劲蹬，多滑几下借助速度才能冲过去的。”妈妈恍然大悟，喊儿子：“快来快来，再试试，多蹬几脚。”小朋友生气的说：“不是你不让我蹬吗？”最终，太阳落山前小朋友第一次冲过了这个坡。只是看起来，妈妈比孩子高兴多了。

02被否定、被阻断的孩子

小孩子天生是有探索欲和创造力的。孩子的游戏和玩耍，不仅仅是为了达成目的，不断尝试、失败、再尝试，同样也是孩子重要的游戏。以成人目的论视角去看，认为只要把三角形积木嵌进正确位置就行了。很多父母会不假思索的帮孩子把积木放进去，这个重要的玩耍过程就被打断和破坏了。滑板小朋友，按着自己的节奏来，即使冲不过那个坡，不断冲刺的过程他也能感受到乐趣。那就是他的游戏。却被焦虑的妈妈扭转下，成了“必须完成的任务”，周围的人变成了观众和裁判，他的一举一动都开始有了对错之分。乐趣被扼杀了，活活把游戏玩成了KPI。

这样的破坏和打断，会造成以下几方面的负面影响：

1、评判权转移

原本这个游戏的体验全凭孩子做主，即使最终都没能冲过去，也会在孩子的内心构造一个完整的“挑战体验”。伴随父母的指导和监督，评判标准被父母夺走了，孩子会被放在一个被评判的位置上。这时候“不自在”、“害怕犯错”、“怕表现不好无法让父母满意”，压力性体验会覆盖掉游戏的愉悦。

2、个人的体验空间被挤压

外界评判的目光，尤其是来自爸妈评判的目光，挤压了孩子原本自在、随意的尝试空间。并且父母的参与，也会让孩子感到即使成功了也是在指导下成功的，无法形成自主的体验。

被评判也会让孩子感到慌乱、不自信。

1. 亲子关系倒置

这个影响，往往发生在无意识层面。孩子天生会想要满足父母、讨父母欢心，想要获得关注。当孩子接收到了被父母关注，哪怕是让人难受的关注，很可能也会在无意识层面配合父母。例如那个焦虑的妈妈不断在指责、矫正孩子，孩子可能会无意识的做出错误动作，或者迟迟无法跨越那个坡，以此来为妈妈“发挥”创造机会。孩子来配合、满足父母时，其实就是亲子关系的倒置了，这是孩子使用了自己的功能来照顾和承托父母的情绪与愿望。这对孩子来说是很糟糕的体验，因为孩子无法安全地待在孩子的位置上，无法安心做自己。

03好妈，60分足够了

客体心理学代表人物温尼科特，在他的著作《父母-婴儿关系的理论》中提出了一个概念，叫做”足够好的妈妈“（good enough mother）。这个概念被国内精神分析大师曾奇峰老师翻译为“60分妈妈”。

1、什么是60分妈妈？

既然是60分，也就是不追求100分，不苛求自己要做一个完美妈妈。有时候马虎但阳光的妈妈反而是好的，这样的养育者能容纳孩子去做孩子，按自己的节奏来。（注意这里说的妈妈，严格说来指的是养育者，有些家庭爸爸是养育者，有些是隔代的老人。）

现在很多的养育者开始学习心理学，会有一个感受是学了这些育儿知识，回到家对着孩子开始不知所措了，很多话很多事不知道该不该说、该不该做。其实这种犹豫是好事，如果不知道该不该说，宁可选择不说。

2、亲子关系里，父母的内在状况更应被重视

养育者，越能共情自己，就越能照顾好自己，这样才越能照顾好孩子。很多父母过度关注孩子，把孩子当作自己生活唯一的重心，这其实是在挤压孩子的生长空间，同时把自己的焦虑和压力投射给孩子。如果可以把关注投给自己，让孩子生长的“野生自然”一点或许彼此都能更轻松。

3、如何放下焦虑，是每个成年人的必修课

不仅仅是父母和养育者，如何处理自己的焦虑是每个成年人的必修课。对父母，尤其是对妈妈，在亲子关系里，需要觉察是否有过分苛责自己的倾向。有时候不小心冲孩子发脾气了，或者哪件事没做好，不用过于内疚。放下成为完美无瑕的父母幻想，能缓解很多内在的冲突。

有一种说法是，养育孩子的过程，是和孩子重新一起成长一遍，在成长的过程里谁都会犯错，或许孩子和养育者都需要一个“足够好”、“60分就行”的宽松标准。