

2025 心事咨询室

被溺爱的10岁男孩胆小又怕黑 父母该如何鼓励他“向阳而生”?

专家:接纳孩子的恐惧与好奇,询问并理解问题背后的情绪和感受,让未知成为已知

一位家长来信提到,她的儿子性格胆小、怕黑,快10岁仍未与父亲分床睡,却突然向父母提出了“人死亡后会去哪里?”的问题,这让家长感到“不知所措”。华南师范大学心晴热线的负责人袁杰,从人格发展的视角深入分析了孩子胆小性格的成因,并劝慰家长不必过度焦虑。他建议父母应接纳孩子对于死亡的恐惧与好奇,询问并理解问题背后的情绪和感受,以科学的态度来阐释黑暗的本质,同时,可以从鼓励孩子分床睡做起,逐步培养其独立的性格。

来信

■策划:林波
■统筹:新快报记者 王娟
■采写:新快报记者 陈钰涵

2025 心事咨询室
你的心事 我会听!

回信

主办单位:广东新快报社
协办单位:
华南师范大学心晴热线团队
广东省青少年心理健康志愿服务总队
承办单位:新快报教育研究院

来信参与方式:

- 点击以下链接:
<https://act.xkb.com.cn/s/F61R2NOr>
- 邮箱:
xkjy202208@163.com
- 扫码参加:



袁老师,你好!

我是两个孩子的妈妈,没再做以前的工作,在家照顾孩子。姐姐22岁,快大学毕业了,目前大四在家里复习考研。弟弟年纪小姐姐一轮,快10岁了,目前上小学四年级。弟弟晚上跟爸爸一起睡,我和姐姐睡同一个房间,用书架隔成了里外间,姐姐睡里面,我睡外面。回想姐姐当初刚上小学一年级的时候,我叫她

自己睡觉,她就拿着枕头从我们的房间出去睡觉了。

我和孩子爸爸都很担心弟弟,他一直都很胆小。过年在老家的时候,弟弟问我们,“人死了会去哪里呢?爸爸和妈妈死了会去哪里呢?”我们听了都不知道怎么回答。这两天,他感冒了不太舒服,没去上学。他又问了同样的问题,“爸爸和妈妈死了之后会去哪里呢?”我们完全不知

所措。

最近,我们在商量清明节的时候回老家祭祖,说带弟弟回老家跟堂兄弟姐妹们一起玩。他说他不想回去,因为老家的小孩子们玩游戏的地方很黑,他很怕黑。

虽然今天他感冒好了一些,我劝他去了学校,但是我非常担心他,不知道该怎么办了。我和孩子爸爸都感觉无能为力,希望老师可以帮帮我们,非常感谢!

你好!

非常感谢你的来信!尤其在你和孩子爸爸都感觉无能为力的时候,你能够主动来信求助,非常难得。

快10岁的小儿子突然反复问你们,“人死了会去哪里呢?爸爸和妈妈死了会去哪里呢?”你面对还不到10岁的小儿子这个突如其来的问题,感觉完全不知所措。我能理解你作为妈妈的焦虑和担忧,很多父母面对小孩子关于死亡的提问都会不知所措。

我知道你很着急小儿子的问题,很希望我能快点告诉你该怎么办。我非常理解你迫切的心情。同时,我也记得小时候我妈妈常说的一句方言,大致意思是“越着急忙慌,耽误时间越长”。再换个角度讲,你是来信求助的那个人,在谈孩子的问题之前,我首先关注的对象是你。

面对小儿子的问题,你和孩子爸爸都很担忧,也很无力。但你并没有被担忧所淹没,而是积极主动地来信求助。我看到的是,你内心依然是有一些力量的。而且,我还看到,你成功地把大女儿送进了大学,你是一位很有能力的妈妈。在你陷入慌乱的时候,看见自身内心的力量,就像看见了自己的真心骨,让自己能够挺直被压弯的腰板。

我想与你分享一位非常有真心骨的母亲的故事,她是著名作家史铁生的母亲。史铁生在名作《我与地坛》中写道,他在“最狂妄的年龄上忽地残废了双腿”,他找不到工作,也找不到出路,最终在荒废的地坛公园里躲避世界。有时,史铁生在地坛里“一连几小时专心致志地想关于死的事……这样想了好几年”。他“那时脾气坏到极点,经常是发了疯一样地离开家,从那园子里回来又中了魔似的什么话都不说。”史铁生在母亲去世后才想到,“当年我总是独自跑到地坛去,曾经给母亲出了一个怎样的难题。”

史铁生的母亲完成了这道难题。她说,“她不是那种光会疼爱儿子而不懂得理解儿子的母亲。”母亲能够理解史铁生心里的苦闷,理解他“要是老待在家里结果会更糟”。他说,虽然母亲“又担心我一个人在那荒僻的园子里整天都想些什么”,但是母亲还是接受他一个人几乎每天都去地坛。母亲也理解要给儿子“一点儿独处的时间”,所以她从来没有提过陪他一起去地坛。

人本主义心理学之父罗杰斯说,“爱是深深的理解和接纳。”史铁生的母亲深深理解儿子双腿残废后的内心苦闷,也接纳儿子一个人坐着轮椅“发了疯一样地离开家”去地坛,母亲的节制和有所不为里藏着对儿子深深的爱。

史铁生也越来越深地感受到了母亲的爱。他说,“当我不在家里的那些漫长的时间,她是怎样心神不定坐卧难宁。”但是,坚忍而节制的母亲,从来没有发泄地对他说过“你为我想想”。有好多回,史铁生在园子里待得太多了,母亲就去地坛找他。史铁生说,“她来找我又不想让我发觉,只要见我还好好地在这园子里,她就悄悄转身回去。”但有的时候,母亲又找了很久都没有找到儿子。有一年,史铁生无意间听到两个散步的老人说,“没想到这园子有这么大。”他才想到,“这么大一座园子,要在其中找到她的儿子,母亲走过了多少焦灼的路。”多年来,史铁生“头一次意识到,这园中不单是处处都有过我的车辙,有过我的车辙的地方也都有过母亲的脚印”。

史铁生的母亲对残疾儿子的爱是有边界有节制的,也是坚韧有力的,史铁生在母亲死后都能感受到母亲的爱。回到你和孩子爸爸身上,你们成功养大了大女儿,但是对小了姐姐12岁的小儿子太溺爱了。

小儿子快10岁了,你和孩子爸爸分开睡,也要保证他和爸爸晚上一起睡,这样对小儿子的爱既不节制,又没有边界感。而且,小儿子到了小学高年级,你依然全职在家照顾他,对他也是一种过度保护。人们常说,“关心则乱”,你和孩子爸爸对小儿子过度的关心,反而打乱了他正常的身心发展进程。

我今天刚好在给大一的同学们讲《发展心理学》这门课,讲到了著名心理学家埃里克森的八阶段人格发展理论。在这个理论中,孩子7到12岁这个阶段处于学龄期,主要的发展任务和危机是“勤奋对自卑”,这个阶段的主要特点是体验能力。在这个阶段,儿童会去发展与他人一起合作的能力。你和孩子爸爸过度地用自身能力去保护他,反而阻碍了小儿子去体验他自己的能力。当孩子过度地依赖父母的保护时,也不会那么“勤奋”地成长,自己的能力发展就滞后了。他与同龄人在一起时,往往会体验到自己不如别人

的消极感受,就会觉得自己很无能,容易出现“自卑感”。以《自卑与超越》闻名于世的著名心理学家阿德勒也认为,被溺爱的孩子长大后很难与他人建立合作关系。

当你小儿子习惯了依赖父母的时候,他就希望父母能够永远保护他,自然也就会恐惧父母会死去。当他感到自卑、无能的时候,怕黑胆小也就不难理解了,自然也会回避回老家跟其他孩子们玩耍。

无论是你还是小儿子,都会对未知感到恐惧。当你理解了小儿子的内心后,你自身的恐惧和焦虑也会下降,你也会重新变得更坚韧了,然后也就可以给小儿子力量了。

具体怎么办呢?首先,你可以试着接纳小儿子关于死亡的问题,找个时间耐心地跟他聊聊天。你可以详细询问孩子这么问背后的想法和感受,是不是害怕爸妈死了之后自己没有依靠,并且对孩子的感情予以理解。你们还可以一起读读相关主题的绘本故事,比如,《活了100万次的猫》和《一片叶子落下来》等。当然,清明节他不想回老家,也不要强迫他。

然后,孩子爸爸和小儿子逐渐分开睡。一步一步来,先尝试让爸爸和他换到姐姐的房间,父子俩分床睡。睡前爸爸或者你可以给他读读英雄故事,等他睡着后再离开他的床。等姐姐读研究生或者工作后,就鼓励小儿子自己独立睡觉。

到时小儿子开始独立睡觉的时候,也可以先开着小台灯。你还可以给小儿子讲讲世界首富马斯克的童年故事。他小时候也很怕黑,后来他看了一本物理书,知道了黑暗的本质。原来,黑暗并不是多了什么妖魔鬼怪,而是缺少了光而已。当未知成为已知,黑暗也就不那么可怕了。

最后,你可以鼓励小儿子多与同学接触。同时,你也不妨尝试出门重新找个工作。以自己作为榜样,母子俩都走出家门去探索外面丰富的世界。

祝知已知子,有爱有界!

袁杰老师
2025年3月6日