

2020心事咨询室

10岁孩子仍无法“独立入睡”，该怎么办？

专家:改变“因问题获利”的想法和“退行行为”，成长为更成熟更有爱的大女孩

“为什么这么大了，还没办法一个人睡觉”“这样是不是心理有什么问题”……本期给心事咨询室来信的是一名10岁小学生，几年来努力尝试了多次仍“独立入睡”失败的她，觉得很烦恼，甚至不敢和同学交流睡眠方面的问题，怕被人笑话。对此，2020心事咨询室专家袁杰博士在回信中肯定了小女孩直面自身问题的勇敢，也指出了小女孩存在“因问题获利”的想法和“退行行为”，因害怕失去妈妈的关爱而一直不愿意解决这个“老大难”问题。袁老师引导女孩重新下定解决问题的决心，坚信妈妈对她的爱持之以恒，并用科学知识克服“怕黑”难题，从现在开始一步步作出改变，“当你心里装着对妈妈和家人的爱，而不是装着害怕，你就可以做到独立睡觉。”



■策划:林 波
■统筹:新快报记者 王 娟
■采写:新快报记者 徐绍娜

2020心事咨询室

你的心事 我会听！



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:

- ① 点击以下链接:
<https://act.xkb.com.cn/s/F6lR2NOr>
- ② 邮箱:
xkjy202208@163.com
- ③ 扫码参加:



袁老师:

您好！

我是一名四年级的小学女生，妈妈帮我一起给您写了这封信。我今年已经10岁了，但是晚上还是不敢一个人睡……为此我感到有点烦恼。

在上小学之前，爸爸妈妈就给我安排好了单独的房间。幼儿园大班时，他们也尝试过几次让我回自己的房间睡觉。但是我都因为睡不着，找各种理由跑回爸爸妈妈的房间。他们在床边给我拼了一个床，爸妈说要撤掉，但我不想，所以一直没撤。

妈妈问为什么睡不着，我说是怕

黑。如果晚上走灯光暗一点的路，我都会很紧张，埋头奔跑。后来妈妈说，她给我留着小夜灯，等我睡着再关掉。试过几次，我依旧睡不着……后来，妈妈就开着小夜灯陪我，等我睡着，她再关灯离开。

妈妈陪睡这种模式已经持续了四年。每天睡觉前，我都要喊妈妈来陪。有时，妈妈晚上加班，我就会很担心。偶尔爸爸会来替妈妈，但他会有点生气，说：“这么大了，为什么还没办法一个人睡。”我知道，很多同学很小就能独立睡觉。我也一直告诉自己要勇敢一点，但就是不行。记得有一次，弟弟半

夜发烧，爸爸妈妈陪他去看急诊，叮嘱我一个人睡觉。我努力了很久，一直没睡着，家里有一点声响，我的心就揪起来了，还拖了一把凳子去把门顶住……那天半夜一点多，爸爸妈妈才回到家。妈妈悄悄来看我，我假装睡着了，还是被妈妈看出来了。她在房间里陪了我一会儿，我才松了一口气，很快就睡着了。

因为这件事情，我平时也不敢跟同学交流这方面的话题，我怕他们笑话我。我想知道，这是不是心理有什么问题？会不会长大了也一直这样？有没有什么办法能改变这个习惯？

亲爱的同学:

你好！

非常高兴收到你在妈妈的帮助下给我写的这封信！作为10岁的小学女生，你怕同学笑话你晚上不敢一个人睡觉，但是你还是匿名向我诉说了你的这个烦恼。虽然害怕，但是你依然在来信中直面自己的问题，我看到了你内心的勇敢。

你知道身边的很多同学很小就能独立睡觉，于是你也告诉自己要勇敢一点。由于最终结果还是做不到独立睡觉，所以你以为自己不勇敢。其实，能够承认自己的问题，你的内心还是勇敢的。

我也有一个女儿步步，刚刚出生30天。我将以一位新手爸爸的身份，带着你一起勇敢地面对这个老大难的烦恼。你上幼儿园大班的时候，你爸妈就尝试过好几次，想让你从爸妈房间回到自己的房间，但都没有成功。也就是说，这个老大难问题从幼儿园大班一直持续到了现在的小学四年级，前前后后差不多五年时间了。不过，这个问题的难点倒不在时间的长度上，而是在于首先你不愿意解决它。

你很可能会说，我当然愿意解决呀！你先别急着否认，我先给你分享一个心理学词语，这个词语就是“因病获利”。有些人的某种疾病长期存在无法治好，其实是因为疾病给他们带来了好处。对你来说，这个词可以换成“因问题获利”。你有没有因为这个问题的长期存在而获得好处呢？你可以先试着回答这个问题。

答案应该是有的，这个老大难问题的长期存在给你带来了不少好处。因为你晚上不能一个人睡觉，你妈妈最终就来你的房间陪你，一直等你睡着了她才关灯离开。哪怕爸妈带弟弟去医院看急诊半夜回家，妈妈也会去陪你睡觉，直到你睡着再离开。你不能单独睡觉的问题只要继续存在，你就能继续得到妈妈持续而独特的关爱，甚至在你心里，你这个老大难问题与妈妈的关爱已经绑定在一起了。

如果你解决了这个老大难问题，你可能会认为，妈妈为你量身定制的关爱

也就同时消失了。现在，在存在“因问题获利”的情况下，你还认为自己真的愿意解决这个老大难问题吗？答案就不一定了吧。

在著名心理学家阿德勒看来，既然存在“因问题获利”的情况，那么就可以说你在心里下定了不愿意解决这个老大难问题的决心。现在，你勇敢地给我写信求助，问我有没有什么办法可以改变这个坏习惯？我的答案是有办法，改变这个坏习惯的第一步是重新下定一个新的决心，你要真的决心解决不能单独睡觉的老大难问题。

当你重新下定了决心之后，第二步就是改变对你妈妈的关爱的看法。五年来，你无法单独睡觉，妈妈就一直陪着你直到睡着。你妈妈在五年里持之以恒地陪伴你，没有强硬地逼迫你单独睡觉，说明你妈妈是很爱你的。即使你解决了老大难问题可以单独睡觉了，即使你妈妈不再去陪你睡觉了，你妈妈依然是爱你的。换句话说，你并不需要“因问题获利”，即使问题消失了，你妈妈对你的爱并不会消失。

我再跟你分享一个心理学词语，也可以解答你的困惑。你问我你这样是不是心理有什么问题？你的确存在心理问题，这个心理问题的名字叫做“退行行为”。你身边很多同学很早就可以单独睡觉，说明你完全也能做到单独睡觉。五年来你都做不到，其实是一种行为上的倒退，退到更小的年龄阶段。当你心理上倒退到了更小的年龄，就做不到单独睡觉了。

不少哥哥姐姐，在弟弟妹妹出生后，容易出现“退行行为”。比如，有个姐姐已经学会了自己上厕所，不再尿床了。但是，弟弟出生后，这位姐姐觉得爸妈原本放在自己身上的关爱转到弟弟身上了，因为弟弟年龄更小。于是，这位姐姐觉得像弟弟一样弱小，就可以再次获得爸妈的关爱。最后，这位姐姐又出现了小时候才有的尿床行为。

你不能单独睡觉，其实并非你做不到，而是一种“退行行为”，为了得到爸妈持续的关爱。甚至还可以说，你在用这个老大难问题考验你爸妈，尤其是考验

你妈妈是否爱你。

祝贺你，你妈妈通过了你的考验，她一直都是爱你的。你妈妈具有持之以恒的优秀品质，她持之以恒地爱着你。她半夜带弟弟从医院回家，肯定非常累了，但是她依然继续去陪你睡觉。她没有拆穿你装睡，继续陪着你直到你睡着。你幼儿园时睡过的拼床，你不想撤掉，你妈妈就继续留着。这些都是你妈妈爱你的证据，不需要你靠保留老大难问题去争取你妈妈的爱。

你肯定还会说，我不能单独睡觉，真的是因为我怕黑。那么，下定了决心，并且改变了对你妈妈爱你的看法之后，第三步就来解决怕黑的问题。其实，几乎所有小孩子都怕黑，我小时候也怕黑，跟你一样怕走夜路。

富豪马斯克小时候也跟你一样怕黑。但是，与你不同的是，马斯克会想办法解决怕黑的问题。小朋友怕黑，是因为害怕黑暗里会出现传说中的妖魔鬼怪。后来，马斯克看了一本物理书，他知道了光明和黑暗的科学原理。黑暗里并不会多了什么妖魔鬼怪，黑暗的物理学本质其实是少了一样东西，那就是少了光而已。在那之后，马斯克就再也不怕黑了。这叫用科学打败妖魔鬼怪，你也需要改变对黑暗的看法。

除了科学可以打败妖魔鬼怪，爱也可以打败妖魔鬼怪。你妈妈晚上加班回家，其实很累的；她带弟弟去医院看急诊半夜回家，也很累的。我相信你也是爱你妈妈的，你独立睡觉，就可以让很累的妈妈早点睡觉休息，所以你做到独立睡觉也是爱你妈妈的证据。

当你心里装着对妈妈和家人的爱，而不是装着害怕，你就可以做到独立睡觉。你问我会不会长大了也一直这样？你从现在开始改变，长大了就不会一直这样的。当你从现在开始改变，你的心灵问题就解决了，你也更加成熟了，也能用行动持之以恒地表达对你妈妈的爱和关心了。

祝一步一步行动，做更成熟更有爱的大女孩！

袁杰老师

2025年8月11日