



孩子最需要的只是安全感

摘錄自道德月刊 14 期—陽明大學神經科學研究所 洪蘭教授文稿

從嬰兒緊抓著媽媽的頭髮或衣服，可知安全感是孩子最需要的，父母應給予無限關愛，讓孩子在溫暖中長大。

家的重要性從「齊家治國平天下」的順序中可以看出，若不先安內，無法攘外，家和才能萬事興。有經驗的老師都知道，一個表現很好的學生，如果功課突然一落千丈，一般不出三個原因：一是家庭發生變故，父母失和、家道中落；二是在學校受人勒索或霸凌；三是身體有隱性的疾病，如腦瘤。在這三個原因中，家庭影響最大，也最深遠。

在孩子成長過程中，安全感高居所有需求之上。任何動物都有依附的需求，嬰兒一出生就能分辨母親的聲音和味道，英國心理學家包比（John Bowlby）甚至認為嬰兒失去母親的恐懼與精神醫學上「游離的焦慮」一樣強，即使病人很焦慮、很害怕，卻不知道自己是在怕什麼，這會使孩子緊緊抓住父母不放。孩子一直需要安全的保證，所以，一個被父母嚴厲懲罰的孩子，會更加緊黏著父母，也就是說，雖然這隻手才剛打過他，他卻更害怕這隻手會推開他、不要他，這種情況常讓人不忍。

美國著名的幽默專欄作家包可華患有嚴重的憂鬱症，他在自傳中寫著：在孤兒院長大的經驗，影響了他一輩子。他從小就學會微笑、順從、討人喜歡是多得一塊餅乾的方法。為了怕別人不喜歡他，他學會用耍寶、搞笑去吸引別人的注意，又因為從小必須察言觀色，他的觀察力敏銳，使得他走上專欄作家之路。但是不論多麼的成功，他還是很怕別人不喜歡自己，極度沒有安全感，嚴重的自卑轉換成自大，使他無法維持良好的人際關係，所以婚姻不幸福，常有自殘、自殺的念頭。當我們看他的專欄而哈哈大笑時，很難想像每一個字的背後都是血淚。

另有一個研究是長期觀察被送到育幼院兩歲到三歲的孩子，一開始，他們常哭泣而且緊抱著家中帶來的玩具熊或小毯子；幾天後，他們發現哭並不能帶來任

何實質上的效果，於是放棄哭泣，但是臉上仍是很悲傷；再過一陣子，他們絕望了，就變得冷漠，對人懷有很大的敵意，不讓人接近，最糟的是以前會的大小便訓練都不會了。

我們的大腦會不停因為外界的需求，而改變內在神經迴路的連接，它是凡走過必留下痕跡，巨大的刺激和創傷會在大腦留下烙印。從實驗上，我們看到受虐兒長大後變成施虐者，只有在正常家庭長大的孩子，情緒才會正常。這個「正常」指的不是物質而是心靈上的需求，也就是「安全感」。所以，父母給孩子最好的禮物是夫妻和睦相處，不要在孩子面前吵架，給他一個溫暖的家。同時也樹立一個好榜樣，讓他知道，以後也要如此對待他的配偶，愛自己的孩子。



【心靈分享】

讓孩子能擁有父母健全的愛，當然是父母組織家庭時共同的願望。但是，家庭的經營畢竟不容易，也不見得都能如願，假使因分居、離異、意外變故、家暴、失業…等等，破壞了家庭原有的圓滿，讓孩子在不知不覺中失去「安全感」，孩子雖然還小，但面對父母的分離或不和，他心裡的失落，是很難講得清楚的，所以，他們通常會用一些「訊息」來表達不安，甚至盡力做一些讓父母頭痛的事，讓他們無暇去處理雙方要分開的問題。

「安全感」是孩子最需要的，孩子需要的保證是：父母間的愛和孩子的關係，永遠不會因為任何事的變化而阻隔！所以，鼓勵每一位父母，不要因為任何原因，忽略了孩子的感受，不要因為孩子年紀小，以為給他吃得飽、穿得暖、住得舒服就沒事了，也不要以為夫妻間的爭吵和孩子沒有關係。有一句名言說得好：「任何成功不能彌補家庭的失敗」，如果，賺得世上的財寶，卻失去家庭的溫暖、夫妻的情感、孩子的信任，又有何意義呢？

輔導室 曾鈴惠主任