

父母适度牺牲，孩子轻装上阵

◎ 易利民（河南省郑州市二七区教学研究室，郑州 450000）

一次咨询中，一位家长哭诉：“我为了孩子几乎牺牲了所有：辞了工作，放弃了爱好，减少交往等，没想到孩子居然成了这样。”泪水中饱含委屈和埋怨。咨询结束，看着这位家长的背影，我想起网上引起热议的张一得事件。张爸爸的情况和这位家长几乎一样。在他们看来，一旦有了孩子，就必须牺牲自己的很多东西，否则就对不住孩子。

孩子在成长过程中，的确需要父母付出爱与关心，某些家长一直以为，为了孩子倾其所有就一定会有好的结果，或者说不会差哪儿去。但是当孩子没有达到自己的预期甚至和原有的预期背道而驰时，自己就崩溃了，感觉世界崩塌了。说实话，这种感觉没有人能承受得住，毕竟我们的辛苦付出总会期望有所回报，这是一种惯常的思维方式。但这种思维方式用在亲子关系中往往行不通，因为这种思维方式本身就是一种交换。马卡连柯说：“一切都让给孩子，牺牲一切，甚至牺牲自己的幸福，这是父母亲所能给予孩子最可怕的礼物。”因为过度牺牲的背后，是无法控制的愤怒和压抑的委屈。若是这种情绪日积月累，难以消解，有可能在未来某一天突然爆发，要么毁灭自己，要么毁灭别人。

道理其实很简单，父母首先是独立的人，然后才有其他属性。父母这一角色是要依附在人的这个本质角色之上的，属于一先一后的关系，当作为人的基本需求没有满足，这个人慢慢没有了生命力，到最后父母角色成了一个名不副实的标签。而且牺牲意味着伤痛，意味着不公，只要有伤痛和不公，就会希望获得补偿，就会破坏亲子关系。一些父母很多时候并不是心甘情愿地付出，而是将牺牲作为手段和途径，让孩子按照自己的想法去做。孩子刚开始会感谢父母的付出，但是慢慢就会感觉很难受，时间一久，就会因为不堪愧疚感的压力开始逃避。而父母面对孩子的疏远，更加恐慌，于是就加倍地牺牲，想以此来拉近彼此的距离。这就陷入一种恶性循环，结果可能导致关系破裂。

不过度牺牲，才会有真的幸福。这是人与人之交往的一个原则，亲子之间也一样。苏兹·卢拉在《母亲进化论》一书中说：“为人母者必须要学会的一件事就是自我关怀，而养育孩子的秘诀就是在照顾孩子和自我关怀之间的绝妙平衡。”按照马斯洛的需求层次理论来看，一个人的需求、幸福、自我实现等是一个人存在的基本条件，也是必须要有的，就像植物生长需要的水、阳光、养分之类，这些东西可以减少，或因为一些特殊条件暂时搁置，但绝不能没有。一旦缺失，如果没有及时补充的话，就会从别人身上获取，这时孩子很容易就成了父母负面情绪的“接收器”。

对于孩子来说，父母高兴了自己也会很放松，很舒服。父母每天都不快乐，孩子又怎会快乐？一个为孩子舍弃一切、“掏空”自己的母亲，又何来力量滋养他人？所以，父母要学会关照自我、活出自我，使自己的生命不干涸，先把自己照顾好，然后尽其所能照顾孩子。有条件的话请重拾自己的爱好和梦想，活出自己的价值，成为孩子心里的那束光。

养育孩子的过程中，父母要牺牲的是“一些”，而不是“一切”。牺牲一些是尊重孩子，把孩子当成独立的个体，在自己的节奏下慢慢成为自己；不牺牲一切是把自己当人，尊重自己的想法、需求，在保证自己完整的状态下，去给予孩子成长所需的支持和养料。在亲子关系中，父母只有成长了，才有能力去成就孩子。

编辑/卫虹 终校/石雪