

可以联结的夫妻关系，在对孩子的期待上，是可以商量、讨论，找出适合孩子的期待，或调整自己的期待的……

# 别因为孩子， 忽略了更重要的 夫妻关系

某次，在活动中，一位家长表示：现代父母真难为，很多的教养理念、方式、观点都很不一样，自己听了很多讲座，听时满怀欣喜，回家和孩子相处时却感觉使不上力，有时反倒成了先生口中叨念的话题，说她上这么多课还真浪费钱！

的确，作为现代父母，养一个孩子要顾虑的事情太多了！

资讯越是发达，人的焦虑越多，生怕自己忽略了哪些讯息、漏掉了那些方法，而让孩子的成长错过了什么！

乖巧的孩子只要稍微发泄情绪，父母就惊慌失措地担心亲子关系不佳；也有些家长过度讲究要成为孩子的朋友，而失去了作为父母角色的管教作用。

## 孩子身心发展，如何才能健康？

现代父母在陪伴孩子成长的过程，或许可以参考以下两个基本的层面，掌握基本原则，带着爱和耐心，等待孩子长大。

### 1. 了解孩子各年龄的身心发展阶段

每个年龄段的心理特征都不一样，很多家长因不了解，而用着同一套教育逻辑面对自己的孩子，这当然是行不通了。

心理学上最容易了解的就是埃里森的发展理论。根据爱利克·埃里克森的描述（见下表），正常

人的一生，从婴儿期到成人晚期，分为8个发展阶段。每个阶段，每个人都面临、并得克服新的挑战。

每个阶段都建筑在成功完成较早的阶段任务的基础之上。如果未能成功完成本阶段的挑战，则会在将来再次造成问题。

理论知识能作为我们的参考，而孩子则是个别差异甚大的个体，在孩子成长的每个阶段中，父母稍加留心自己和孩子的互动方式，同时观察孩子的行为举止，并做出最好的调整，才能达到真正的目标。

## 看重夫妻关系，有益孩子成长

很多家庭在有了孩子后，自然而然地将生活的重心全数放在年幼的孩子身上，而忽略了对夫妻关系的经营和维持，认为襁褓中的孩子才是最重要的。殊不知，在陪伴孩子成长的过程中，夫妻关系是最关键的一环；和睦相投的夫妻关系，才能真正为孩子的成长过程带来助益。

### 2. 夫妻关系经营的觉察和反思

根据萨提尔的理念“人因相似而连接，因相异而有所成长”，我们可了解，来自两个不同家庭的夫妻，即便在组织家庭后，依然是带着自己的惯性和过去在原生家庭的经验来经营衍生家庭，而在经营家庭中因“彼此的相异”而意见不同、看法不一，而产生冲突。

如果夫妻能够了解这种“相异”是让我们成长的

地方，那关系就能较为融洽。

而可以联结的夫妻关系，在对孩子的期待上，是可以商量、讨论，找出适合孩子的期待，或调整自己的期待的。

夫妻的心若有所距离，感受不到来自伴侣的支持或肯定，很多错综复杂的情绪若都无法言语、无法表达不满，在面对亲子关系上常有“孩子是我一

个人的”的孤单感，而在处理孩子问题时常情绪不稳定时，便需要让自己好好思考：我满意和伴侣的关系吗？

陪伴孩子成长的过程中，夫妻要谨记：夫妻关系先于亲子关系！如此孩子才能真正在一个无忧的环境下快乐成长！

## 埃里克森的八个人格发展阶段

阶段	年龄	心理危机 (发展关键)	发展顺利	发展障碍	父母培育过程注意的重点
1	0~1岁	对人信赖→←对人不信赖	对人信赖，有安全感	与人交往，焦虑不安	A.用心陪伴； B.对待孩子的情绪一定要稳定； C.多对孩子进行温柔的触碰，是帮助孩子建立安全感的重要方式。
2	2~3岁	活泼自动→←羞愧怀疑	能自我控制，行动有信心	自我怀疑，行动畏首畏尾	A.适度放手，保持关注：一方面适度放手，允许孩子在生命安全的前提下，大胆的探索，同时也保持关注，以便于在孩子需要时，及时给予支持和帮助。 B.培养基本技能：比如让孩子感受热水会烫到手，所以不能碰饮水机的热水部分。
3	3~6岁	自动自发→←退缩内疚	有目的方向，能独立进取	畏惧退缩，无自我价值感	A.界限和规则；B.温和而坚定；C.关注真实需求
4	6岁~青春期	勤奋进取→←自卑自卑	具有求学、做事、待人的基本能力	缺乏生活基本能力，充满失败感	A.平等尊重；B.刻意练习；C.用心对待。
5	青年期	自我统合→←角色混乱	自我观念明确，追寻方向肯定	生活缺乏目标，时感彷徨迷失	完全当做大人来对待。责任、权限、利益统一，完全放手，充分却又不唠叨的沟通谈心，在孩子需要时给予指导和帮助。
6	成年期	友爱亲密→←孤独疏离	成功的感情生活，奠定事业基础	孤独寂寞，无法与人亲密相处	
7	中年期	精力充沛→←颓废迟滞	热爱家庭，栽培后进	自我恣纵，不顾未来	
8	老年期	完美无缺→←悲观绝望	随心所欲，安享天年	悔恨旧事，徒呼负负	

(资料摘自《现代心理学》张春兴东华书局印行)