



你的孩子是讨好型人格吗？

本期解答嘉宾：于启中 江苏省心理学会会员 国家二级心理咨询师

记者 王敏杰

西西是个聪明乖巧的孩子，他爱分享、爱帮助别人，特别讨人喜欢。上绘画课的时候，他第一个把太阳画好了，同桌让西西帮忙画太阳，他热心地帮助了他。

接着前桌、后桌的小朋友都喊他帮忙，西西画了一节课的太阳，最后，全班小朋友都交了画面丰富的作业，而西西的图画纸上却只有一个孤零零的太阳。

平时，班上的小朋友无论向西西要什么，西西都会给他们，即使到最后，西西自己都没的吃、没的玩，也会照样给他们。西西妈妈非常苦恼：为什么西西只知道帮助别人，讨好别人，却不会拒绝别人呢？



孩子的教育一直备受每个家庭的关注，孩子面临各式各样的信息冲击和学习挑战，似乎变得越来越难教了。如果您在教育孩子的过程当中遇到一些棘手的难题，欢迎您给我们来信，我们有专业的心理咨询师为您解答。

投稿邮箱：

sqwbbaby@126.com

投稿请备注“心理课堂”

什么样的孩子是讨好型人格

生活中，我们经常会发现，有一些这样的孩子，他们都不会拒绝他人，且处处以自己的退让、牺牲来讨好他人、满足他人的需求，他们屈从自己的意愿来获得别人想要的爱与赞赏等等。这种性格在心理学上被称为讨好型人格。

江苏省心理学会会员、国家二级心理咨询师于启中表示，讨好型人格对于温情和赞赏有极度需求。他们总能十分敏锐地觉察到别人的需求，并随时都准备无条件地去满足对方。他们对别人的服从是在潜意识里面直接做出的，即使意识到不对劲，但照样会做出了服从的举动。他们躲避别人的不满，逃避争吵，回避竞争。他们倾向于自动地承担罪责，无论自己是否有过失，都先问责自己，对于他人的缺点或不足总是有着巨大的包容心。

具有讨好型人格的人，他们几乎难以拒绝他人的请求，即使是一些无礼的、过分的要求，他们也难以开口反驳。“委屈自己、成全别人”这种事经常在他们的身上发生，不会拒绝他人，成为了讨好型人格的标志。

讨好型人格对孩子未来有哪些影响

于启中说，其实讨好型人格在生活中是比较普遍的，或者更准确地说在很多人的人格中都有讨好的一面。在心理学上，人有四种常见的的生活态度取向，用动物来象征分别是狮子型、老鹰型、变色龙型、乌龟型，它们一一对应的分别是优秀型、控制型、取悦（讨好）型和安逸型。而根据数据统计表明，取悦型的人往往是最多的。所以说，孩子有取悦型即讨好型倾向是很普遍的，而案例中的西西则是非常典型的过于讨好的个性了，所以不好的一面体现得较为明显。

这样的人格对孩子未来的影响要一分为二地看。总的来说是利弊共存的，而且从整体上很难说是利大还是弊大。利的一面体现在这样的个性往往善良热情真诚大方，很容易有好人缘被欣赏被感谢被接纳，人际环境适应能力会比较强，适合做一些社会性工作比如教师、管理人员、演员等等。弊的一面是这样的人容易感情用事，敏感多疑，过于在意别人而忽略自我，常常委曲求全，不会说不。时间久了，就容易怨恨他人，伤害自己，还可能被人忽略甚至羞辱。

讨好型人格是如何形成的？

讨好型人格的形成原因比较复杂，但对于孩子来说，家庭环境及父母管教方式是主因。一方面可能是父母对孩子控制比较严格，要求其必须听话，只有听话才会得到宠爱，或者一听话、一分享就会得到很多表扬和赞赏，那么孩子就在无意识中知道这样做要么可以避免受罚，要么可以得到奖赏，所以就会重复讨好行为。这也是条件反射得以维持的原理的体现。

另一方面，父母中有人个性中有非常讨好的一面，并经常在孩子面前表现出这样的特点，孩子就容易在无形中模仿。另外，孩子自身在和同伴们交往中，如果由于体质虚弱、个性胆怯，为了避免被欺负或排挤，也可能本能地使用讨好策略来适应群体环境以达到与人很好相处的目的。

如果孩子表现出讨好型人格倾向，家长怎么办呢？

佛教心理学说，了解是爱的前提，也是养育孩子的重要保障。于启中提醒道，家庭首先要弄清楚以上提到的四种生活态度取向的利与弊，然后取长补短，但还不要追求完美。绝大多数人都是混合型人格，完美的人格类型是不存在的。所以，接纳这样的孩子是第二重要的，第三呢，就是要着力培养孩子的勇敢和自信。勇敢是敢于向父母和他人表达自己不同的观点或需求，自信是相信自己是有价值的，可以被爱也可以爱自己的。如果家庭当中重要成员有讨好的人格倾向也要注意尽量不要影响孩子，在家庭人际环境方面加以避免。

教养 是家长给孩子最好名片

近年来，“熊孩子”这一话题时常被人们提及。“熊孩子”现象之所以普遍，与教育有很大的关系。一个孩子从小接受的教育模式决定了他的行为模式。孩子教育的源头是家庭教育，家庭教育的本质应该是塑造孩子的道德品格，但我们目前的所谓家庭教育基本上是对学校课程教育的补充和配合。2014年，中国教育科学研究院《小学生家庭教育现状调查》中

显示，中国家长对孩子的日常学习关注度较高，更希望孩子“喜欢学习”。在期盼子女成才的强烈欲望之下，中国父母普遍忽略了培养孩子与人交往的基本素质。

在学校教育中，与智育和体育相比，德育的内容显然高大上，可谓“理想远大，规则空泛”，让孩子对之有距离感和隔膜感，也缺乏相应的量化指标。在升学率这根指挥棒下，学校对德育教育多采取睁一只眼闭一只眼的态度，德育在某些学校也就真的成了在思想品德课上对知识点的“背诵并默写”。

与我国香港相比，内地在这方面有着明显的欠缺。比如，

早在1985年香港教育署颁布的《学校公民教育指引》中，就针对幼儿园到高中各个不同的阶段，都制定了详细的公民教育目标和课程。在“熊孩子”高峰期的幼儿园和小学阶段，香港学校就通过公民教育课中的“家庭”“学校”“我们的社区”等课程，让儿童认识到职责、规则、合作、权利和义务等概念。

在家庭教育方面，香港家庭教育学院2012年发表了一项有关“香港学童礼貌表现”的调查结果，近八成家长认为“在家灌输礼貌是重要的”，有超过六成的家长认为“礼貌属于家教的重要项目”“家庭是孩子行为养成的最大责任方”。

没有家长不希望自己的孩子有人缘。但是，一个旁若无人、我行我素、唯我独尊、飞扬跋扈的孩子，是很难有人缘的。人缘，来源于一个人的教养。父母给孩子最宝贵的财富，并不是一张房产证或一部车，而是立足于社会的教养。一个有教养的人，其家教一定是好的。因此，在对孩子的家庭教育方面，我们的不少父母需要调整观念，为孩子补上成长的第一课。

家风影响家教，家教塑造性格。父母的现在，很可能就是孩子的未来。有修养的父母，不会因自己的孩子在公共场合毫无顾忌地唱歌，而夸孩子“你真棒，将来准是歌唱家”；相反，他们会告诉孩子，他的行为打扰了身边的人，并用自己方式把这个世界最基本的规则、礼

仪、道德标准讲给孩子听。他们相信，孩子不可能一辈子都是孩子，等他长大成人，这个世界就不会再继续包容他的低素质；他们也相信，世间从来没有绝对的自由，教养本身就是一个让天性和社会性慢慢磨合的过程。聪明的父母会把这份教养，灌注进生活中的点滴。

有修养的父母，对孩子的行为有所约束，他们也在意自己的言谈举止。毕竟，孩子虽然单纯，但感知能力远比大人以为的要敏锐，父母的一言一行，孩子都看在眼里、记在心里、模仿在行动中。如果说金钱物质是父母给予子女的一种财富，那么，素质与教养就是父母赋予孩子的另一种财富，是家长给予孩子的最好的名片。

中国妇女报

