

你还记得你的孩子第一次“撒谎”时你的感受吗，是不是大吃一惊，担心你的小天使长大后是一个不诚实的人？你这样想实在是多虑了，其实撒谎是正常的，尤其是小孩子。



CO2

育儿专栏作者
国家二级心理咨询师

妈妈日记

Diary

lie

撒谎是件有意思的事

文 | 贝奇·布朗·布劳恩 著有《说给孩子听，做给孩子看》 图 | 资料

如果对于孩子的“谎言”动不动就上纲上线有些过了，我们都知道真正的谎言意味着阴谋诡计或者为自己的错误开脱，小孩子还不够成熟，没有足够的经验利用谎言来达到不好的目的，他们撒谎就一个原因：想改变事实以满足自己的需要。而孩子改变事实出于各种各样的原因，这得看他们的年龄和所处的环境。

理解孩子说谎的原因

因为想象而说谎

2-3岁的孩子，他们热衷于根据自己的想象说一些不着边际的话，而说的时候他们并不知道自已说的不是真的，比如“我肚子里有一只大老虎”。这个阶段的孩子并不知道什么是真实的，是可能发生的，什么是假的，不可能发生的。他们经常一厢情愿地说话，有时他们特别想得到什么东西，说着说着就好像是已经实现了一样。

为讨好大人而说谎

还有种情况是孩子想讨好大人而说谎，孩子们很会察言观色，他们知道，只要做了正确的事就会让父母高兴，所以当问你问孩子收拾好玩具了吗，他就算一点儿也没收拾，也可能大声回答你收拾好了。

为了得到什么而撒谎

小孩子基本都是以自我为中心，要他们考虑别人的感受或者他们的言行对别人造成的影响还需要一个过程，这要求孩子在遇到具体事情时需要同时想到两点：“我现在想要”和“别的人也要”。但小孩子还不具备这种能力，所以他们急切地想得到什么东西时也会说谎，家长可以适当训练孩子延迟满足的能力。

为自我保护而说谎

当孩子长到4岁左右，他们开始理解事实与虚构之间的区别，这个时候他们也会撒谎，以摆脱不想做的事情。还有种常见情况是为了保护自己免受惩罚。这个阶段的孩子已经很清楚地知道如果做了什么错事会有什么后果，所以往往会在事后编造一通谎言应对大人的责问，这个阶段的谎言更为复杂些：一种是改变事实型，一种是彻底否认型。这个特点大概会持续到10岁左右。

为博得赞赏、引起关注而说谎

等孩子大一些，在5-7岁这个阶段，仍然会因为其他一些原因说谎，尽管他已经知道事实和虚构的区别，道德和良心也开始发展，他知道他做的一些事情可能会让父母失望，他有负罪感，所以依然还是会歪曲事实为了不让你失望，也为了避免让自己陷入麻烦。另外，大点儿的孩子有时为了打动别人或者赢得别人的赞美，也会编造些故事美化自己的形象。

总之，孩子说谎的原因是很复杂的，所以，要“对症下药”，没有一个模板可以解决孩子在成长过程中出现的各种问题。

如何对待孩子“歪曲事实”

1. 别反应过度

如果你反应太激烈，说孩子在撒谎，是错误的，反而会起反作用。孩子会因为撒谎吸引了你的注意力而变本加厉。

2. 别因为撒谎惩罚孩子

你应该关注的是孩子撒谎背后的原因或者通过谎言来掩盖什么错误行为，而且，你的惩罚还会引起孩子的怨恨和恐惧，并不一定能意识到自己是不是做错了。

3. 引导孩子说真话

如果你确信孩子做错了什么，不要质问他，而是平静而严肃地告诉他应该怎么做，也别生气，只说事实。

4. 如果你知道是谁干的，别问

比如你知道孩子打翻了牛奶，却问：“谁打翻的？”孩子肯定不会大声承认。你可以这么说：“牛奶打翻了，现在谁可以帮我收拾一下吗？”打翻牛奶的那个孩子很有可能会帮助你，因为他其实已经意识到了他刚才的行为，他也想补救一下。

5. 别羞辱孩子

其实小孩子撒谎并没有什么恶意或者不良企图，注意别让孩子觉得负罪感很强烈，觉得自己是一个坏孩子。你应该将精力放在分析孩子撒谎的原因并帮助孩子处理相关的事情上。

6. 和孩子聊聊

找个孩子情绪平静快乐的时间，和孩子好好聊聊关于“歪曲事实”的问题，鼓励孩子跟你讲完整真实的事情，你可以这么说：“如果你有什么事，或者有时我问你问题，你跟我讲述完整而真实的事情对我来说很重要，如果你总是这么做，那么我一定会一直相信你的。”当然了，如果孩子还太小，比如才两三岁，你跟他讲“狼来了”的道理，他可能也不会明白。

7. 找机会教孩子区分事实和虚构

在生活中随时找机会，比如你看电视的时候就可以说：“你看那头狮子会说话，这是假的，人人都知道狮子不会说话。”还可以随时给孩子指出生活中真实和虚构的事。

8. 跟孩子解释“善意的谎言”

生活中善意的谎言很多，有时候这也是一种社交的技巧。孩子一边学习讲真话，一边还得学着理解善意的谎言。你可以这么跟孩子解释：“有时候，为了不伤害别人的感情，我们需要撒个小谎，这种谎言就叫做善意的谎言。比如，奶奶送了你一条裙子，可能你很不喜欢，但是奶奶问你的时候，你如果说你不喜欢，她会伤心的，出于礼貌和照顾奶奶的感受，你应该表示感谢和喜欢，这就是善意的谎言。”

唐诗催眠法

我念“春眠不觉……”，元宝便顺着说“晓！”；我讲“锄禾日当……”，元宝立马笑着回“午！”；我背“白日依山……”，元宝很快就答“尽！”；我说“窗前明月……”，元宝便接口“光！”。

这大约是元宝十六七个月光景的时候，把从小我对着他有口无心念的唐诗的最后一个字都记住了。而我，也就从春晓到明月光，颠来倒去地给他背着听。等他都会了，我再搜肠刮肚，苦于文采浅薄，积累有限，只能拿出几本儿童唐诗，现炒现卖，恶补起来。

然后嘛，除了念故事书，元宝的睡前时光又多了一个保留节目——听妈妈吟诵唐诗（谁让妈妈不会唱歌呢？）。每个夜晚，我们念几首故事书，然后关灯。元宝就躲在被窝里，依偎在妈妈怀里，静静地听我用自以为颇富感情的声音给他念唐诗。最近我迷恋李商隐的《锦瑟》：锦瑟无端五十弦，一弦一柱思华年；庄生晓梦迷蝴蝶，望帝春心托杜鹃；沧海月明珠有泪，蓝田日暖玉生烟；此情可待成追忆，只是当时已 然。

“再来。”一遍默诵完毕，元宝静静出神，然后奶声奶气地让我再默念一遍。这样复读机一样默念个四五遍，元宝便在黑灯瞎火的唐诗催眠中甜甜睡去。

等到次日早上，才迷迷糊糊张开眼的元宝便在被窝里奶声奶气地念：此情可待成追忆，只是当时已 然……小朋友虽然不知道自己念的诗的意思，但是韵律之美却让他着迷。

于是我便趁胜追击，“秦时明月汉时关，万里长征人未还”啦，“日暮乡关何处是，烟波江上使人愁”啦，那些曾经感染过我的诗句都被从尘封记忆中发掘了出来，作为我和元宝的小小约定。“元宝睡觉要做什么？”“讲故事、背唐诗……”这是元宝通常的标准答案。

唐诗真是朗朗上口，以至于元宝站着尿尿的时候会突然冒出一句：“晴川历历汉阳树，芳草洲。”

文化影响生活 传播改变未来

文化传播
YADI WENHUA

德行为先 诚信为本
上海亚帝文化传播有限公司是一家
集市场推广、企业庆典、商务会展
产品推广、企业年会、品牌推广、
各类主题活动、晚会、酒会、中外模
特、文艺演出、晚会派对、灯光音响
租赁、舞台设计、实施、舞美器材组
装、摄影摄像、公关策划、各种
综合性文化传播服务于一体的
综合性文化传播公司。

400-618-3258 021-6128-3258

Add: 上海市徐汇区华发路99弄21号301室

Email: zixinlinggood@yahoo.com.cn Http://www.shdihao.com

上海芙蓉豪庭：湘菜新贵 超越经典

2月7日，坐落在江宁路445号（近武陵路）来自湖南连锁餐饮业“芙蓉国”旗下的一家高端餐饮会所——“上海芙蓉豪庭”开门迎客。

据了解，该餐厅格调高雅，既有宫廷之豪华，也有深苑之大气；主营经典湘菜，辅之以创新粤菜，彰显了“餐饮新贵，美食享受”的高端定位；其食材均来自湖南，并强化“裸烹”（拒绝使用鸡精、味精之类调料）。名菜“黄焖青鱼”，其青鱼由张家界江垭水库定期直送上海；名菜“湖鸭炖萝卜”，其“湖鸭”均在常德洞庭湖区放养，萝卜由海拔1600米的“湖南屋

脊”壶瓶山区种植，味道就是不一样；由数十只水鱼“裙边”加秘制调料烹任的“水鱼裙边”，那真叫“绝”了！好料做好菜，价格自然不菲。

据悉，综合实力雄厚的“芙蓉国餐饮”，已有17年建业史，以“弘扬湖湘美食文化”为己任，兼收并蓄，并实现了在长沙、北京、上海等大中城市的连锁发展。上海第二家“芙蓉豪庭”将于今年7月开业。

电话：62172000、62173000