

儿童在心理发展的过程中，可能会出现类似强迫症状或仪式样动作，如走路数格子，反复折叠自己的手绢，睡觉前一定把鞋子放在某个地方等。轻微的强迫症无伤大雅，一旦这种心理过度，将影响孩子正常的学习、生活，那么，该如何化解孩子的“强迫心理”？来听听家长和专家的看法吧。

孩子有“强迫心理” 父母应该怎么办？



邵怡明 绘图

张女士 中学教师 女儿12岁

要帮助孩子放宽心多包容

说到孩子的“强迫心理”，比如特别追求完美，不允许犯错，特别强调确定感，我女儿就是这样的。

我女儿从小就早慧，想法比同龄人多，情感细腻，对很多事情的领悟力强，但是非常敏感，做什么事情都要求完美。比如在家里，她的书桌总会整理得干干净净，课本、课外书、练习册等都会进行细致归类，不管每

天写作业到多晚，都会归置得整整齐齐才去休息。刚开始我是很欣慰的，后来我发现孩子的一些“强迫行为”会反复出现，比如她会一遍遍地整理书籍，比如她不允许地上有一个纸片，直到有一天，她把她的苦恼告诉了我，“妈妈，我在学校也这样，在课堂上我看到课本书页皱了，就会反复去抚平，影响听课，跟同学们聊天，一些话我

也会反复说，同学都笑话我了……”

听了女儿的诉说，我知道女儿很苦恼，我告诉她，“不要因为自己的这种刻板行为就觉得自己是不是跟别的同学不一样了，是不是心理有问题，其实你一点问题都没有。你追求完美，精益求精，如果把这种劲头放在学习上是非常好的优点。一些微不足道的刻板动作，比如反复整理书籍

等，也别当成太严重的事，看淡一点就行了。最重要的是，你要改变心理认知，比如在这个世界上，事事究竟能不能做到完美？其实这是很难的。所以放宽心，适当降低对自己的要求，包容对待周围环境与别人行为的要求，这种‘强迫心理’就会少一些了。”后来，女儿慢慢改变了心理认知，“强迫行为”也越来越少了。

李先生 公司职员 儿子11岁

尽量转移孩子的注意力

说到孩子的“强迫心理”，我觉得如果家长仔细探究，一定会发现孩子每一种“强迫行为”背后，都有一些诱因。

我来说说我儿子吧，因为家里就一个孩子，我和爱人工作非常忙，所以儿子经常会一个人在家。出于对孩子安全的考量，我和爱人每次上班

前，都会特别强调安全：比如让孩子小心，如果自己热饭后，一定要把煤气灶的按钮关掉，确保安全。比如如果孩子想下楼去超市买东西，出门前一定要把门锁好，有一次孩子下楼去超市忘了锁门，他回来后，被我和爱人狠狠教育了一顿……我们总会特意强调如果一些事情没有做好有多危

险，容易发生多严重的后果，结果就是，儿子做事的确变得小心翼翼，但也出现了“强迫行为”：比如哪怕晚上我们都在家，他也会去反复拉门把手确保门锁上了，还会去厨房看煤气灶按钮是否关上了。哪怕我和爱人告诉他不用去了，他也一定要确认多次才会去睡觉，我和爱人也挺无奈的。

后来我们想了很多办法，每到这时候，我们会尽量和儿子谈一些他感兴趣的事情，比如周末去哪里度假，买哪些他最喜欢吃的食物，或者放一些轻柔的音乐，让他去泡个热水澡等等……尽量转移他的注意力，这样的次数多了，儿子的“强迫行为”也就慢慢减少了。

郭女士 职员 女儿14岁

采用逐渐减量的办法减少“强迫行为”

说到“强迫心理”，我女儿也有。我女儿14岁了，进入青春期的小女孩越来越爱美，每次出门上学或者周末我们带她出去玩，她一定要把头发梳得整整齐齐，衣服、鞋子也要干干净净。稍微有一点点褶皱，她就要反复

整理，整理不好时，急哭了也不肯出门。我和爱人很焦虑，这种“强迫行为”虽然不算多严重，但确实会影响孩子的生活和心情。

我和爱人找女儿谈心，告诉她，她现在还是学生，应该以学习为主，

保持服饰的干净整洁，这种习惯固然很好，但是要控制度和次数。

我们清醒地认识到这种“强迫行为”不可能让孩子一次改掉，后来我们就制定了一个计划：逐渐减量减次。比如第一个阶段，出门前整理衣服和

擦鞋的次数控制在3次左右，然后过一段时间再减次数……采用这种逐渐减量的办法帮女儿减少“强迫行为”，经过一段时间的努力，女儿“强迫行为”的次数越来越少了，我们还在继续努力中。

国家二级心理咨询师、丰台第一小学专职心理教师 王琳

少一些干预和控制，多一些理解和接纳

我们每个人在成长的过程中都可能伴随着轻度的强迫观念或行为。一定程度上，强迫心理的存在映射着我们对美好生活的期待。所以，只要强迫心理不影响正常生活，我们就需要过度关注它。

提到强迫心理，我们先要了解强迫心理是怎么来的。关于强迫心理，我们可以用三“不”来形容，即“不完善感”“不安全感”“不确定感”。通常情况下，如果儿童先天具有如拘谨、优柔寡断、力求完美、胆小、墨守成规、做事按部就班等性格特点，加之父母没有创设更具有灵活性的养育环境，面对有挑战性的现实环境（学业压力、挫败体验、环境改变、创伤事件等），孩子就更容易因缺乏适应性和灵活性而产生强烈的焦虑情绪，从而带来强迫心理。

青少年的强迫心理和成人有所不

同。如果一个儿童所有的东西必须按照自己的方式去放，用完之后必须要物归原地，这有可能与儿童成长的“秩序敏感期”有关。

秩序感是儿童生命成长的一种需要，儿童借助秩序去获得对外界的掌控感，这一成长需求如果得到满足，孩子的独立性就一点点被培养；如果被阻碍，他们会产生秩序错乱感。而面对秩序错乱，孩子的本能反应是继续尝试，直到获得掌控感。所以我们会看到，面对儿童的强迫心理，如若大人不允许儿童重复强迫动作，他们反而感到焦虑不安，甚至执拗其中。相反，若被允许，儿童并不像成年人因为强迫而矛盾纠结、焦虑不安，换句话说，儿童对自己的强迫心理并不感到苦恼和伤心，更多时候他们只是一种单纯的刻板性重复。

如果一旦发现孩子出现强迫行

为，我们首先要做的是少一些语言的干预和行为的控制，多一些理解和接纳。我们要站在一个比孩子更高的角度去观察孩子的成长中到底发生了什么才会出现强迫？他想借助强迫来表达什么？强迫能给他带来什么好处？当我们试图站在一个更高的角度理解这些，这些问题的答案就会慢慢浮现出来，大人也能从理智的角度去解决问题。

其次，我们要相信孩子，相信自己，相信即便出现强迫心理，在父母和孩子的努力下一样能轻松化解。不管怎样，我们要清楚地知道这只是孩子在成长中遇到了暂时的困难。而在孩子遇到困难的时候，给予支持，帮助渡过难关，是我们每一个为人父母者要做的事。在家庭氛围的构建中，我们要尽可能创设轻松愉悦的成长氛围，少给孩子传递焦虑情绪，减轻因

强迫和其他生活现状带来的不必要压力。生活中，多给孩子提供独立选择的机会，多提供劳动的机会，增加其对生活的掌控感，提升自我价值感。

如果孩子先天存在强迫性格倾向，在后天养育的过程中要努力创设灵活开放的养育环境，引导孩子从更多的角度思考问题、解决问题，提升孩子的心理弹性，让他知道成长有更多选择的可能性，从而减少刻板重复的行为。

最后，在化解强迫心理的过程中，如果孩子的刻板行为减少，灵活行为增多，我们要给予孩子及时积极的反馈，让孩子看到灵活性和放松感给自己成长带来的便利，从而养成习惯，不断将这些内化到个性特点中，弥补先天性格不足，不断完善人格，从根源性上化解强迫心理。

本报记者 余翠平