



2026年第一季度,泉州晚报社旗下亲子教育号“亲子U学”连续推出6期直播节目,由资深媒体记者、国家二级心理咨询师苏苏担任主持人,邀请拥有20年一线专职心理咨询经验的心理学博士徐雪娜作为主讲嘉宾,围绕英国著名儿科医生、儿童精神分析学家唐纳德·W.温尼科特的经典著作《妈妈的心灵课》展开深度对话。

直播期间,徐雪娜针对读者在育儿过程中的真实困惑进行了细致解答,在泉州家长群体中引发强烈共鸣。

■融媒体记者 苏丽艳

放下焦虑 做60分父母

《妈妈的心灵课》直播深度解读育儿真谛

01 回归本能 妈妈天生会照顾宝宝

《妈妈的心灵课》源自温尼科特20世纪50至60年代在BBC广播电台面向普通家长的育儿讲座,语言通俗易懂,摒弃晦涩理论,贴近日常养育场景。全书围绕孩子、家庭与外部世界展开,提出“足够好(60分)的母亲”、抱持环境、过渡性客体、真我与假我等影响深远的心理学概念。

首场直播开场,主持人苏苏请徐雪娜老师就“妈妈与宝宝”这一篇章进行总体分享。徐雪娜点明了这本书最核心的理念——妈妈照顾宝宝的能力是与生俱来的,“我们愿意遵循的是那份自然规律,温尼科特强调,如果你是凭直觉育儿,那就是最好的做法”。

徐雪娜进一步阐释,在AI智能时代,家长们往往过度依赖各种数据和资料,力图“精准育儿”,“放下这些数据,你的答案在哪?你的答案在观察宝宝,宝宝会给你很多的答案。”

02 爸爸的作用 做妈妈的坚实背景墙

第二场直播,针对“一岁以内的婴儿,爸爸的作用是什么”的提问,主持人苏苏首先分享了自己的理解:“一岁以内婴儿对父亲的直接需求并不强烈,这时候父亲的存在更重要的是对于妈妈的意义。”随后,徐雪娜老师进行了深入阐释。

徐雪娜指出,哺乳期妈妈的时间以宝宝为主,爸爸的作用是“稳定做妈妈坚实的背景墙”。她特别提到,宝宝生命初期的情绪记忆会留存杏仁体,而情绪的传导来源就是妈妈,爸爸通过支持妈妈,间接为宝宝提供稳定的情绪环境。

“理想的爸爸是,即使人不在母子身边,但他的心神是在的。”徐雪娜举例说,互联网发达的今天,忙碌的爸爸可以通过视频参与育儿,妈妈也可以录下宝宝的画面与爸爸互动,“爸爸的参与并不会受

限于物理空间”。这种参与不仅支持了妈妈,也为日后亲子互动积累了宝贵的共同记忆。

03 把孩子当人 尊重独立个体的信号

第三场直播,有读者提出疑问:《妈妈的心灵课》强调把孩子当人,是否就是当大人来对待?

对此,徐雪娜给出了明确的回应——婴儿的心智尚未达到成人水平,无法觉察和表达自己的情绪,“但婴儿也是一个独立的个体,他所有内在的发生、起心动念、七情六欲都有,只是无法更好地表达”。

因此,把孩子当人,意味着要把孩子作为一个独立的个体去看见,去识别他传达出的信号,“包括书本中第九章讲婴儿为什么哭泣,哭泣里面有四种内容,慢慢去觉察识别,前提就是你把婴儿当成一个独立的个体,分辨他发出什么样的信号,并且及时接收”。

徐雪娜介绍了一种理想的母婴状态——“原初母性贯注”,在这种状态下,妈妈能够迅速串起孩子一天的表现,准确感知这个独立个体到底需要什么。

04 游戏的力量 创造、掌控与成长

游戏的重要性也是读者关注的焦点。第四场直播,主持人苏苏分享了自己儿子上幼儿园时的故事:孩子有分离焦虑时,主动发起角色扮演游戏,通过扮演妈妈来消化内心的焦虑。苏苏认为,父母可以信任自己作为父母的本能,也信任孩子成长的本能。

徐雪娜则系统梳理了幼儿园阶段的三大主题游戏:角色游戏、结构游戏和表演游戏。角色游戏让孩子通过扮演不同社会角色发展社会化功能;结构游戏如大型积木,锻炼协调配合与动手能力;表演游戏则通过具体故事丰富孩子的语言和想象力。

“游戏还有重要的作用,是让孩子有掌控感。”徐雪娜指出,当孩子的想象与现实不相吻合时,游戏可以帮助他们补偿心理上满足不到的需求,避免产生断崖式的缺失感。

05 放手与接纳 耐受孩子的成长过程

第五场直播,有读者提问:中班孩子想要自己穿衣吃饭却做得不好,妈妈在旁边看了干着急,总是忍不住想干预,怎么办?

徐雪娜给出的建议是:“唯一能做的就是提高自己的耐受性,耐受孩子搞得乱七八糟,让孩子获得锻炼和成长机会。”她引用温尼科特的比喻:“让孩子穿大鞋,这个鞋走的时候可能会磕磕绊绊的,但是这个过程里面他也提升了抗挫折能力。”

主持人苏苏则提醒家长反思“无法忍受”背后的心理动因,警惕如《妈妈的心灵课》书中提到的那种“强烈地需要给予并填满别人”的潜意识,避免因过度干预而“吞没孩子”。

06 脏话与模仿 去道德化,强化关系

第六场直播,家长带来的困惑是:中班孩子在幼儿园学到脏话,怎么办?

徐雪娜提出了“去道德化”的理念。她认为,幼儿的“超我功能(一种自我道德约束)”还在整合中,说脏话往往只是出于好奇,“他甚至不太清楚这个词是什么意思”。成人世界赋予太多道德色彩,而过早、过度强调道德评判,可能对于孩子的心理成长适得其反。

主持人苏苏进一步追问:如果家里榜样做得很好,但孩子确实从外部环境习得不好的语言习惯,家长除了继续做榜样,是否还需要一些引导?她建议家长可以用温和的方式表达:“我刚刚听到你说的这个词,你想表达的是不是你很生气?当你想表达生气的时候,还可以用其他方式告诉我吗?”

徐雪娜对此表示赞同,并强调亲子关系至关重要,“他跟谁的关系好,他受谁的影响就大”。在友好关系的基础上做引导,孩子就不会觉得被训斥,同时会发现更好的表达方式。

“亲子关系优先于教育技巧,认可父母本能直觉,将孩子哭闹、叛逆等行为界定为成长阶段正常表现。”正如徐雪娜在节目中所言,在焦虑弥漫的育儿时代,《妈妈的心灵课》及其解读,为家长们提供了科学而温暖的指引——放下完美育儿的神话,做“足够好(60分)的父母”,用稳定包容的养育环境,守护孩子的天性,助力他们建立健康的自我。

直播预告

家庭心理你问我答
公益回复养育难题

继深度解读《妈妈的心灵课》后,泉州晚报社“亲子U学”再度发力!4月8日20:00,将特邀心理学博士徐雪娜开启公益直播,聚焦情绪困扰、社交困难与家庭冲突,帮你读懂孩子行为背后的心理密码,为儿童青少年心理成长提供支持。

欢迎届时上线连麦,或者在直播期间拨打提问专线13799279686提问,您也可以把希望得到帮助的问题整理好提前发至邮箱34388735@qq.com。



扫描二维码
预约直播

放下焦虑,耐受孩子的成长过程,有助于孩子形成健康的自我。(CFP)

