

“不是我做的” 那个说谎的孩子，在怕什么

分享人：二孩母亲周女士 整理记录：一楠

“花瓶是不是你打碎的？”
“不是我。”
“家里就你一个人在家，不是你还有谁？”
“反正不是我。”

儿子站在客厅中间，低着头，手指绞着衣角。花瓶碎了一地，旁边是他的足球。我蹲下来，看着他的眼睛又问了一遍：“你跟妈妈说实话，妈妈不骂你。”

他沉默了几秒，小声说：“是妹妹……妹妹刚才跑过去撞倒的。”

我叹了一口气。妹妹今天根本不在家，去姥姥家了。这是他第一次被我当场揭穿。他撒了一个自以为无法验证的谎，可惜选错了对象——他不知道，妹妹一早就去姥姥家了。

那时他8岁，二年级。从那以后，我发现他说谎的次数越来越多。

作业没写完，他说：“今天老师没布置。”考试成绩不好，他说：“卷子发了忘带回来了。”明明在偷偷玩手机，他说：“我在查资料。”每一次被我发现，他第一反应永远是“不是我”“我没有”“不关我的事”。即使证据摆在眼前，他也要挣扎一下才肯承认。

最让我生气的一次，是他偷改成绩单。那次数学考了72分，他把7改成了9，回家跟我说考了92分。我看到卷子上的涂改痕迹，气得手抖。我说：“你当妈妈瞎吗？”他吓得往后缩了一步，眼泪一下子就出来了：“我怕你骂我。”

我看着他哭，心里又气又疼。他宁可冒着被拆穿的

风险去涂改，也不愿意拿着72分面对我。究竟是什么让他觉得说真话比涂改卷子更可怕？

我静下心来想了想，好像也不是没有原因。他作业写错字，我会说：“怎么又写错了？”他考试考砸了，我会叹气：“你这段时间是不是又没用心？”他弄丢东西，我会皱眉：“你怎么老是这样？”久而久之，他似乎就不再对我说真话了。

有了这点思路，我开始调整自己的做法。有一天晚上，我跟他他说：“儿子，妈妈想跟你商量一件事。”他警惕地抬头看我。我说：“以后你做错了事，如果主动跟妈妈说，妈妈保证不骂你。我们一起想办法解决。但如果被妈妈发现你在撒谎，那就要扣零花钱了。”

他半信半疑：“真的不骂？”我说：“不骂。但前提是你自己说出来。”

过了几天，他放学回来比平时晚了很多。进门就说：“妈妈我今天被老师留堂了，因为作业没写完。但我不是故意不写的，我忘记记那项作业了。”他一边说一边偷偷看我的脸色。我深吸一口气，忍住想说的“你怎么又忘了”，换成：“你能主动跟我说，妈妈挺高兴的。那下次要怎么记住？”他说：“我以后用本子专门记作业，不记在纸上。”我说：“好，那你自己记着。”

他好像松了一口气，整个人放松了下来。

后来他又犯了几次错，有主动说的，也有被我发现的。主动说的，我真的没骂他，只是问“下次怎么办”。被我发现的，就按约定扣零花钱。他慢慢明白了：说真话的后果没那么严重，撒谎的代价反而更大。

现在儿子10岁了，偶尔还会耍小聪明，但明显比之前诚实了很多。有一次他打碎了我的杯子，主动跑过来说：“妈妈，我刚才不小心碰倒了杯子，对不起。”我摸摸他的头：“没关系，你主动告诉妈妈，这比杯子重要多了。”

他笑了：“其实说实话也没那么难嘛。”

专家点评

真话是靠安全感养出来的，不是靠审问逼出来的。

周女士的经历揭示了孩子撒谎的底层逻辑：孩子说谎，不是道德问题，是生存策略。当孩子觉得说实话会遭到惩罚、指责、失望的目光时，说谎就变成了保护自己的本能选择。孩子不是不想诚实，是害怕诚实的后果。

很多家长第一反应是生气——“你怎么学会撒谎了？”但这一句话，恰恰印证了孩子的恐惧：你看，说了真话果然被骂。于是下一次，他会把谎撒得更圆、更隐蔽。

帮孩子从不敢说到愿意说，可以从以下几方面入手：

第一，区分行为和人品。孩子打碎花瓶，这是一件做错的事，不代表他是个坏孩子。家长可以批评行为本身，但不要给孩子贴标签——“你是个骗子”“你说谎成性”。前者让孩子觉得“我错了可以改”，后者让孩子觉得“我本来就是这样的”。

第二，降低说真话的门槛。周女士的做法很关键：她跟孩子承诺“主动说不骂”，并且在孩子鼓起勇气说出实情之后，真的做到了不骂。这个承诺不是纵容，是给孩子建立一个安全区。孩子需要反复体验说实话也没事，才能慢慢放下防御。

第三，用解决问题代替追责。孩子说真话之后，家长的第一反应决定了孩子下次还敢不敢说。如果反应是“你怎么又……”，孩子下次就闭嘴了。如果反应是“发生了什么事？那我们怎么处理”，孩子会觉得自己被支持而不是被审判。周女士问“下次怎么记住”，就比“你怎么又忘了”高明了太多。

第四，把“你撒谎”换成“我在意的是你怎么做的”。发现孩子撒谎时，可以先说“我有点难过，因为你没有跟我说实话”，再说“我更想听你自己说出来”。这个顺序很重要——先表达感受，再表明期待。孩子更容易接受，而不是防御。

第五，承诺的惩罚要可执行、不随意加重。周女士设定了“扣零花钱”这个明确的后果。它起作用有两个前提：事先约定，孩子知情；执行时不临时加码，不因家长情绪波动而随意调整。规则稳定，孩子才信任规则，才愿意按规则走。

其实那个偷改成绩单的孩子，不是胆子大，是害怕被骂。当他发现说实话不会挨骂的时候，他才开始真正长大了。撒谎是孩子面对压力时的本能反应，但诚实却是需要安全感和勇气才能做到的事情。只有给了他应有的安全感，他才有勇气转身，从谎言中走出来，用真实的样子面对现实，不论是好是坏。

（点评专家：璇紫，徐州市家庭教育研究会副会长、国家二级心理咨询师、璇紫教育连锁机构创始人）

