

积极心态 从小培养

4月1日上海复旦大学发生校园投毒案,致该校硕士研究生黄某中毒身亡。据警方调查后称,嫌疑犯林某投毒的动机仅仅是因为琐事与黄某不和。消息一出,令不少人惊愕:现在的孩子到底怎么了?为何这么恶毒?作为一名心理咨询工作者,我在感到伤痛的同时,更感到这是时代变迁中人们教子理念变迁与社会规律相违背的产物。

“恶”心态酿悲剧

环顾四周,我们不难发现,现在不少家长最怕孩子在外受到欺负,孩子间一出现矛盾就认为孩子是被欺负了。在这种心态影响下,孩子会形成“别人会欺负我,要防止被欺负”的戒备心理。在心理学上,对别人行为的认知存在一种“以己之心度人之行”的现象,即个体对人性的认知,决定自己对别人行为的认知。认为人性向善的人,会从善意的角度去理解别人的行为,认为人性向善的人,则会从恶意的角度去理解别人的行为。

有“别人会欺负我”这种戒备心理的人,总会从故意甚至恶意的角度去理解别人的行为,因而在人际交往中,就很容易把一些小小的人际摩擦,当成是对方故意或恶意侵犯或攻击,从而产

从小培养向“善”心理

所谓积极的心态包含两层意思。一层意思是要从好的、有利有益的角度去理解与认识别人的言行,从而善解人意,此时,重在一个“善”字。另一层意思是当出现人际矛盾时,要从善意的角度去主动化解矛盾。

首先要鼓励孩子多与同伴交往,让他感受到自己需要别人做朋友,别人也同样需要自己做朋友,体会到有朋友的快乐,从小就搭起友谊的桥梁。当在交往中发生冲突时,要教孩子从善意与友爱的角度去理解对方的行为,如对方抢孩子玩具玩时,可告诉孩子他是想与你一起玩,并且可借机教孩子怎么一起玩而学会合作;当对方拍打自己孩子的身体时,不要以为是在攻击或侵犯孩子,可告诉孩子对方是想与你玩或引起你的注意,引导孩子

生人际矛盾。有这种心理的人在产生人际矛盾后,很难有宽容对方、如何化解矛盾的想法,而往往会采取针锋相对、以牙还牙的对抗心理,使矛盾升级。矛盾升级后,胆大的、性格外向的人往往会产生暴力冲突,使矛盾公开化;胆小或性格内向的人,则往往会把对对方的怨恨藏在心里,采取疏远等阴性对抗,日久这种心理垃圾越积越多并经过发酵,心理就可能由怨恨转变成仇视。当自己感到承受不了时往往会爆发出来,这种爆发就会是“马加爵”式的杀人与“校园投毒案”式的悲剧。因此,要避免类似悲剧的发生,重要的是要从小教育孩子以积极的心态对待人际摩擦,学会与人友好相处。

用微笑回应对方而一起玩耍;当对方弄坏了孩子的玩具或弄脏了孩子的衣服时,可告诉孩子他不是故意的、并且可同时与孩子一起修修玩具或把污迹去掉。

其次,就是在孩子与玩伴发生矛盾,甚至是权益受到一些小小的侵犯时,父母自己要懂得与孩子沟通,让孩子把自己的怨气不满发出来,把想法说出来,然后要教孩子学会谅解与宽容对方,与孩子一起找到谅解与宽容对方的理由:如他不是故意的、他是你的朋友、是朋友就要谅解他等,并鼓励孩子继续去玩。其实,很多时候孩子间的矛盾,孩子会一下子就不在乎了,而是大人们用自己的价值观去理解,觉得自己的孩子吃亏了,心理不平衡而最终影响了孩子与玩伴间的关系。



“拳头模型”
巩固“善”心

有一个“拳头人际交往模型”,可在孩子稍大时教给孩子,可使孩子形象地理解对人的宽容与接纳。即教孩子举起自己的左手并握拳,这只拳头代表自己并有些情绪;再举起自己的右手亦握拳,这只拳头代表对自己有情绪的对方。然后两只拳头相撞,会感到不舒服甚至是疼痛感,而且是越用力越疼。这表示两个有情绪的人带着情绪针锋相对交往时的感受。这时再把代表自己的左拳头松开,再相撞时由于是左手掌与右拳头相对,不管怎么撞,都不会有疼痛感,亦没有了明显的不舒服感。这表示自己用宽容接纳的心态与有情绪的对方交往时的感受。然后再将代表对方的右拳头亦缓缓松开,再相撞时是两掌相对,不仅没有不适感与疼痛感,还产生了“啪啪”的和谐之声。这时代表你的宽容接纳感化了对方,对方没有了情绪,双方都敞开了心扉,结果是友好相处。

通过这种“模型”教育,可以使孩子形象地理解在人际交往中,用宽容与接纳代替针锋相对与以牙还牙来处理人际矛盾时的作用,并在成长中受益而成为自己的人际交往理念与模式。生活中那些经常能变对头为伙伴,变竞争为合作,甚至是化敌为友的人,就是具有这种睿智的人。

湖南省怀化市第四人民医院
心理咨询师 杨司佼

纯净的心灵是一片绿叶,无怨地伸展,无悔地荣归,不求花的灿烂,不求果的殷实,默默才是一种修为;纯净的心灵是一池春水,无声地流淌,无息地等候,不求海的喧哗,不求浪的猛烈,沉寂才是一种深邃。

为心灵准备一把剪刀,当我们变得不可一世、骄傲自满时,剪除轻狂与傲慢;当我们在人生旅途中彷徨失意、踌躇不前时,剪除悲伤与痛苦;当我们因生活不如意而一蹶不振、妄自菲薄时,剪出自信与勇气;当我们的欲望被贪婪主宰,变得贪得无厌、耽于享乐时,剪出为官清正、艰苦奋斗……

不要以为宴席吃得高档,是一种生活的品味;不要以为房子住得豪华,是一种幸福的标志;不要以为车子坐得气派,是一种身份的象征。殊不知当我们追求这些的时候,心已经被欲念所浸染,若不及时修剪,剪去我们心中的欲念,迟早会断送大好的前程。

纯净的心灵需要一把锋利的剪刀,当极度的毒瘤肆意蔓延,当势利的荒草任意滋长,我们就要用它剪灭一切侵蚀心灵的丑恶之源,让心灵重新拥有湖水的宁静,绿叶的情怀,春雪的深情……

李健

心理漫画



白头发 牛仔(广东)

会心一笑

心留在屋内

周末,我叫小孙女做完作业再玩,只见她一会儿做作业,一会儿瞄向窗外。

我说:“做作业要专心,不要人在屋内心在屋外。”

孙女听便道:“爷爷,如果您让我到屋外去,那我的心就会留在屋内。”

记忆力真差

子:“爸爸,您的记忆力真差劲。”

父:“你怎么知道?”

子:“奶奶常常说你娶了媳妇忘了娘。”

方文杰(湖北)

性格偏激是种“心病”

三国时代,那位汉寿亭侯关羽,过五关,斩六将,单刀赴会,水淹七军,是何等英雄气概。可他刚愎自用,固执偏激,以致当他陷入绝境时,众叛亲离,无人救援,促使他迅速走向败亡。

现实生活中也不乏关羽这样的人,他们不能正确地对待别人,也不能正确地对待自己;他们意气用事,我行我素,主观武断;他们看问题总是带着有色眼镜,以偏概全,固执己见,钻牛角尖,对人家善意的规劝和平等商讨一概不听不理。

因此,偏激的人大多人缘很差。

性格和情绪上的偏激是一种心理疾病。它的产生源于知识上的极端贫乏,见识上的孤陋寡闻,社交上的自我封闭意识,思维上的主观唯心主义等等。对此,只有对症下药,丰富自己的知识,增长自己的阅历,多参加有益的社交活动,同时,还要掌握正确的思想观点和方法,才能有效地克服这种“一叶障目,不见泰山”的偏激心理。

江苏省盐城市第二人民医院
王秀春