

专家点拨

家长“心理偏盲”会致孩子逆反行为

“你才考79分,你得向隔壁家的易楠多学习,他每次都是考90多分。”新学期的第一次月考,在长沙县某中学上初二

的晓康就考砸了,很自然地,放学回家后,容不得他半句解释,就迎来了妈妈的一顿奚落。

晓康很讨厌妈妈拿他和易楠比较。他径直走进房间,打开电脑玩起了《英雄联盟》,妈妈跟了进来,站在房门口又念起了“紧箍咒”,“你又在玩游戏,你看看易楠,回家第一件事就是做作业,你今年都上初二了,再不努力,你将来就只能扫大街了……”

晓康愤然地拍了一下鼠标,冲到了自己的卧室,躺在床上,以此来反抗妈妈。

晓康很不喜欢易楠,更不爱和他玩。易楠是妈妈口中的“好孩子”,晓康甚至觉得是易楠让他和妈妈心中打上了“不听话”、“学习差”的标签。

而情况不仅仅如此。这该死的“别人家的孩子”,就连晓康吃个饭,甚至连他最在意的事——体重都要比。晓康是个典型的胖墩儿,他胃口极好,一餐至少要吃两碗饭,就吃饭这个事情,他妈妈就说过他很多次。

尽管妈妈口中“别人家的孩子”很优秀,但在晓康看来,自己还是有不少优点的:他能烧一手好菜,至少妈妈上班去了,他不会像易楠那样眼巴巴地等妈妈回来;他会洗衣服,这至少证明他不是懒惰的小孩;他还会讲故事逗爷爷奶奶开心……

只是,这些优点,在晓康妈妈看来,都是很正常的事儿。

上周末,晓康和小伙伴聊天,原来大家都遭遇过“别人家的孩子”。此时,晓康才恍然大悟,其实,在成长的过程中,每个孩

子都有一个共同的敌人,那个人就是——别人家的孩子!

胡焱 / 文

国家二级心理咨询师游军:

“茫茫宇宙中有一种神奇的生物:这种生物不玩游戏,不聊QQ,天天就知道学习,回回年级第一;这种生物可以九门功课同步学,妈妈再也不用担心他的学习了……这种生物叫‘别人家的孩子’!”曾经有一段时间,“别人家的孩子”走红网络。

我们不难发现,这些看似搞笑的话语,正是家长常常对孩子的念叨。社会竞争压力的不断增大,家长对孩子的期望也愈发的高,不少家长都患有焦虑症:生怕自家的孩子不够优秀,不够出类拔萃,于是,总是忍不住用“别人家的孩子”来“激将”,希望能促使孩子产生动力,自发的努力进取。可效果,往往适得其反。

“别人家的孩子”频频出场,其根本原因是家长出现了“心理偏盲”。心理偏盲就像戴了有色眼镜一样,总是对身边的人和事选择性记忆和评判;对身边人的优点视而不见;对生活中的收获熟视无睹。一些家长在这种心态作用下就会用“放大镜”去看别人家孩子的优点,用“显微镜”去看自己孩子的缺点。

作为家长,应该有一个正确、健康的心态。因为绝大多数眼睛盯着别人家孩子的家长,并不是他们的孩子不如别人家的孩子,而是自己心理出现了偏差。家长如果反复拿孩子的弱点与伙伴的优点相比,孩子会从开始的内疚不安演变为不耐烦,最后甚至产生反感讨厌,甚至出现“我偏要这样”的逆反心理和行为。

与其攀比,不如让孩子成为“更好的自己”。所以,试着把眼光从别人家孩子的身上转移到自己的孩子,发扬他们的优点,才能成为最聪明的家长。

心灵清吧

小土豆,大角色

□ 积雪草

人生是个大舞台,每个人都在演着自己的梦,但无论角色如何,都要演好真实的自己。

记得小时候,在学校里排演童话剧,我演的不是高贵无比的公主,也不是英俊潇洒的王子,甚至不是森林里的一只小动物,而是公主路过田野时,一只身上沾满了泥土,头上顶着两片绿叶的小土豆。

我沮丧得无以复加,我从来没有想过,自己会演一只既不好看也不好吃的小土豆。回到家里,我好几顿没有吃饭,害怕父母问起我演的角色,害怕同学们嘲笑的目光,我觉得自己很低,低到尘埃里。

悲伤像潮水一样袭来,我哭得很伤心。我不能接受自己演一只平凡的土豆,擦泪的间隙,母亲问起,为什么哭啊?我只好实话实说,我被老师安排演一只不会说话的小土豆,我不甘心,凭什么我只能演一只小土豆?

母亲笑了,说,有什么不甘心的?演一只土豆又如何?只有小演员,没有小角色,能把平凡朴实的小土豆演好了,也是你的本事。要学会在热闹喧哗的地方,安静地做自己,做自己想做的事,自己能做的事,做自己该做的事,这才是你的本分。

母亲的话,多年后我仍然记得。

工作之后,有一度我做一份不大喜欢的工作,天天加班,薪水却很少,最重要的是上司并不了解你,于是整天郁郁寡欢。想起母亲说过的话,就算做一只土豆,也要做一只最优秀的土豆,所以我一直把那份工作坚持到最后。

人这一生会演很多角色,为人师表,为人儿女,为人妻夫,为人同事等,每一个标签都是一个社会角色细化的分工,让我们在这个大背景下找到自己的位置,但无论这个角色是什么,有多么不起眼,我们都要倾尽全力,演好自己,这才是人生的本分。至少将来回忆起来,我们都不会后悔,因为我们曾经是那么用心、那么尽力地做一只土豆。



心理诊室

他一进教室就吐

□ 马志国

“这孩子说什么也不想上学了,这可怎么办?”一个男孩在父亲的带领下来到心理咨询室,男孩的父亲一脸愁苦。

男孩已经14岁,我感到需要先和他进行单独谈话。

“从小我身体不太好,有胃病,总想吐,是不是教室的空气也会影响我啊?”说话间,他一副病痛的样子。

就我所知,通常胃病不属于儿童,况且教室也不会缺氧到让人呕吐的程度。于是,我问:“现在如果不吐了,你愿意去学校吗?”

“不愿意,到学校考试也考不好,我更愿意在家里待着,早起自己弄点饭,中午睡到两三点,别的时间就听小说、看球赛。以前爸爸总要求我考重点高中,现在就问问我,如果不上学将来能干啥。”

“你是怎么想的?”我插话问道。

“爸爸说什么我也不言语。反正现在我啥也干不了,又有病。将来干不了也就不干。”

“我看你可以干点啥,比如,你能做饭就比有些男孩强,你会踢足球就比我强。”男孩抬头看我,脸上有了些许笑意。

随后,男孩的爸爸向我倾诉:“从小,他奶奶就十分疼他,不知怎地,小学三年级起,他就开始闹肚子疼,而且一闹就吐,老师就让我把他接回家。去年上了初中,他闹得更重了,

最后只好休学。我带他去过好几家医院,大夫说孩子不仅胃有问题,而且脑子也有病。”

“孩子没胃病。”我说出我的判断,“如果说孩子有病的话,应该叫做‘学校恐怖症’,其特点是学生对学校产生强烈的惧怕心理,如果被强迫上学,会引起明显的焦虑,还会出现一些躯体症状。”

“这么说孩子一到学校就吐是故意装出来的?”听了关于“学校恐怖症”的解释后,男孩的父亲不解地问。

我笑了笑,说:“说故意装出来的也是冤枉孩子,其实是孩子运用的一种自我防卫机制。”

“那么,您说就没法治了吗?”

“其实,弄清楚事情的真相,问题已解决了一半。现在,首先就是重塑孩子的自信,让孩子确信自己是健康有能力的男孩。再有,是降低对孩子的期望值,多给孩子锻炼的机会。



我在始发站上了公共汽车,坐到最后一排。在我的后面,紧跟着上来一对母女。妈妈30多岁,她的女儿五六岁。那时车厢里尚有部分空座,可是小女孩瞅瞅那些空座,然后坚定地指指我,对她妈妈说:“我要坐那里。”

女人抱歉地冲我笑笑。她低下头,对小女孩说:“咱们去那边靠窗的位置坐吧。”

“不,我要坐那里!”小女孩再一次指指我。

我不知道小女孩为什么非要坐到我的位置不可。但我知道,现在她与妈妈攀上了,任女人如何哄她,她就是站在那里,两个人站在狭窄的过道里,任很多人用异样的目光打量她们。

我想,现在小女孩想要的并非是一个座位,而是一种满足。习惯性的满足,有理或无理要求的满足。或许大多数时候,她的这种满足可以在家里得到。问题是,她并不是在家里。

“你应该向我要这个座位,而不是你的妈妈。”我终于忍不住,提醒她说。

小女孩似乎没有听到我的话。她拽着妈妈的手,说:“我要

坐那里。”

“那你们过来坐吧。”我说,“你和你妈妈挤一挤,或者你妈妈抱着你……”虽然我并不想惯着她,可是我实在不忍看到女人尴尬的模样。

“不!”她说,“我要一个人坐!”

这就太过分了。我告诉小女孩,“你乘公共汽车是免费的,你的妈妈并没有为你花一分钱。既然是免费,公共汽车上就没有给你准备座位。现在我把座位让给你,你应该把座位让给妈妈。”

“我就要坐那个座位!”小女孩对我的话充耳不闻,她一门心思缠着她的妈妈。

那天,直到终点,我也没有给她让座,也再没有和小女孩说一句话。而她则始终站在我的面前,拽着妈妈的手,每隔一会儿,就要说一遍“我要坐那个座位”。

车上的人看着我,看着她,看着她的妈妈,目光里,各种情绪都有。但不管如何,我想,大概没有人觉得这个小女孩可怜,也没有人觉得我应该把座位让给她。

那天我必须拒绝她,不仅要用语言,还要用行动。我想告诉她:这世上,有些东西并不属于她。不属于她的东西,并非撒娇或威胁唯一对她没有立场和底线的妈妈就可以得到的。

家园碰碰车

孩子,有些东西不属于你

□ 周海亮

探索新知

适当玩游戏有益心理健康

英国研究发现,每天玩电子游戏多于3小时的青少年易接触暴力等不适合本年年龄段的内容,对心理健康产生负面效果,影响学习和社交;而每天玩游戏1~3小时则无明显心理变化;每天玩游戏少于1小时即适当玩游戏,拥有更多的幸福感和满足感,心理自我调节能力更强。

王雯

童年缺玩伴易忧郁

童年时期的小伙伴对孩子的成长到底有多大影响?美国《心理学年刊》刊文指出,玩伴对孩子社交能力的培养很重要,童年缺少玩伴,日后容易孤单、忧郁、焦虑。现在城市里的孩子,除了学校下课时间,几乎没有与同伴玩耍的机会。因此,学校和家长一定要努力创造机会,引导孩子们多参与集体活动,多交朋友。

李子木

母亲乐观子女成绩好

伦敦政治经济学院经济表现中心研究发现,母亲乐观面对生活,孩子的学习成绩会更好。研究人员认为:那些乐观的母亲相信自己的行为能影响自己和孩子的命运,因而采取了更为积极的育儿方法,这也意味着她们会和孩子积极地参与具有智力挑战性的任务。

陈雪莹