

专家点拨

# 当心孩子的“情绪饥饿”

长沙周老师来信:

一次游戏活动中,我表扬了几位守纪律的学生,并请这几位学生来到讲台领取小红花。小超是其中之一。

正当小超兴高采烈地接过小红花时,下面另一位学生大叫起来:“小超昨天还和其他小朋友打架呢!”其他学生也呼应:“他不配得小红花!”“他是个坏孩子”。我还没有反应过来,只见小超面红耳赤,双手紧紧握住小红花,大吼一声:“是他先打我的!”说完就往教室外面冲,双手紧握拳头,牙齿一下咬住了自己的胳膊,把我吓得赶快过去劝阻。

当小超情绪稳定下来后,我问小超:“在事情还没弄清楚之前,你为什么发那么大脾气,还咬自己呢?”小超半天不吭声,最后勉强说:“我恨我自己!”

小超这是怎么回事?

应用心理学研究员马志国:

学校和家庭是孩子两个重要的生活环境,它会直接影响孩子的情绪。一个在温馨家庭中生活的孩子,在学校又受到师生的喜欢,他必定会产生安定、自信的积极情绪。相反,在家或学校感受到的是冲突、恐惧和紧张,这给孩子带来的只能是消极情绪,造成“情绪饥饿”。

“情绪饥饿”表现如下:情绪不稳定,刚还欢天喜地,突然就变得怒不可遏;或痛哭流涕时突然又破涕为笑。情绪抑郁,经常给人以悲伤、沮丧的感觉。容易被激怒,产生强烈的情绪波动。高焦虑,在意识到要发生不利事件时,会产生夸大的恐惧、烦躁不安的情绪。

有这样一个故事:从前,有一个脾气很坏的男孩,他的爸爸给了他一袋钉子,告诉他,每次发脾气或跟人吵架时,就在院子的篱笆上钉一根钉子。第一天,男孩钉了37根钉子,后来的几天里,他学会了控制脾气,每天钉的钉子也逐渐减少。终于有一天,他一根钉子都没有钉。他高兴地把这件事告诉爸爸。

爸爸说:“从今以后,如果你一天都没有发脾气,就可以在这天拔掉一根钉子。”一天天过去了,钉子全被拔光。爸爸带他回到篱笆边,并且对他说:“儿子,你做得很好!可是篱笆上的钉子洞,永远不可恢复。就像你和别人吵架,说了些难听的话,就在他心里留下一个伤口。无论如何道歉,伤口还在那里,永远难以愈合。”

所以,一方面,孩子要学会控制自己的情绪;另一方面,家长应该帮助孩子学会管理情绪。父母每天要花一些时间和孩子在一起;当孩子情绪失控时,可以适当地忽略他们的哭闹行为;引导孩子转移注意力,当遇到不顺利的事时,可先放一放再解决;创设安静的休息环境,学会放松;学会积极的自我暗示。



胡茨 / 整理

阳光通道

## 来吧,一起跨越“门槛效应”

□ 夏光清

我新接手了一个班,一个叫骏的男孩引起了我的关注。骏不仅识字量大,而且念的字音准,书写也很工整。我让他当了值日班长,还选作班级晨读时的“领读员”。

一段时间后,数学老师反映他上课不认真,音乐老师说骏自控力比较差。我和骏的家长进行了沟通。回家后,骏妈妈狠狠地“教训”了他,让他静坐半小时思过。

第二天,我仔细观察,骏依然如故。骏回家继续练习“静坐”,还被妈妈“罚”洗衣服,他也有悔过之意。可一天下来,了解到儿子的情况仍没有改善,俊的父母不禁焦虑起来。

我有意识地记录下骏身上出现的问题,诸如磨蹭、插嘴、注意力分散、自控能力差等,这不仅仅是骏一个孩子的问题,也是困扰家长的一类孩子的问题。我一直在思考能否通过教育慢慢解决这些问题。这样,“门槛效应”这一心理学名词进入了我的视野。

门槛效应,也称“得寸进尺效应”。它是指一个人一旦接受了他人一个微不足道的要求后,为了避免认知上的不协调,就有可能接受更大、更高的要求。

于是,我和骏的父母对骏提出一个较低的要求——在学校,每堂课认真听讲10分钟;在家里,写作业至少在15

分钟内做到不喝水、不上厕所、不叫喊父母。如果骏做到了,不仅老师予以肯定,父母也予以表扬乃至奖励。我发现,骏确实有了静悄悄的变化。

但骏好了一段时间后,似乎又回到以前的状态了:上课不听,做小动作,写作业要么速度慢,要么书写差。这又是怎么回事呢?难道我们的教育前功尽弃了?我们进行了反思。

原来,我和骏的父母最近一段时间看到孩子的进步,无形中提高了要求,还喜欢拿骏和班级比较出色的孩子作比较,这么一比,骏又变得越来越不自信,干脆破罐子破摔。看来,我们的做法与“门槛效应”的原则是不相符合的。

孩子的教育本身就是一个反反复复的过程,如果父母和老师的教育不当,这样的过程就会曲折而漫长。于是,我们的心态又平和下来,按照一开始既定的原则实施教育。骏的表现又呈现“稳定、螺旋上升”的状态,而且,家校形成合力,让孩子矫正的速度也快了。

## 家长,请关注 宝宝心理问题

湖南省儿童医院心胸外科 李芳

家长学校

## 当孩子遭遇恐吓不愿上学时

□ 荆辉

那天,孩子愁眉苦脸地说,下午不想去上学了。我问及原因,她说:“有个叫小玮的同学非说我弄坏了她画的琴键图不可,让我赔。”

我明白了,孩子生平第一次遭到了同龄孩子的恐吓,不知该如何应对,只有选择逃避了。我给她讲了一大堆遇事要勇敢面对的道理。孩子说:“你讲的我都懂,可是我不是你呀。”我笑了,因为孩子只看到了我作为母亲坚强的一面,却不知道我童年时与她一样的胆怯。

现在,我的孩子遇到问题,我绝不能装着没看见。我拨通了老师的电话,老师答应帮我解决。不多时,我接到了小玮爸爸道歉的电话,我只提了一个要求,让小玮登门道歉。

放学后,小玮在我家楼下徘徊了很久,终于鼓起勇气敲了门,进门说了声“对不起”。我微笑着站在小玮面前,不紧不慢地对她说:“小玮,我知道在同龄孩子的眼里,你是一个很强大的人,强大到可以让

别的孩子因为害怕你而不敢去上学的地步,可是,当你站在比你更强大的我面前时,你是不是也有点害怕?”小玮点点头。

我继续说道:“也许你觉得自己很强大,可以无所顾忌地欺负弱小,但是,总有一天你会发现,欺软怕硬,会让真正强大的人瞧不上你,而弱小的人会团结起来反抗你。强大者如果不具备美德,以后很难真正强大,弱小者在以后的成长中,也不一定永远弱小。”

小玮听到这儿,眼泪掉了下来,再次诚恳地说了声:“对不起,我错了。”

“你刚进门的那句道歉,是为了完成父母交给你的任务,而这句道歉是来自你的内心,所以,我们接受你的道歉。我相信你以后能做到对同学团结友善。”她使劲地点了点头。

小玮礼貌地和我们道别后,女儿激动地对我说:“妈妈,我好佩服你,什么时候我能像你一样强大就好了!”“放心,一定会的,因为我小时候像你一样弱小。”

心灵清吧

## 自恋是生命中的甜品

□ 崔建平

早些年,我出了本书,叫《三分之一的加菲猫》。朋友说,为什么书上没有你的相片?我无奈地回答:编辑说怕影响销量,让我保持神秘。

其实,我的样子颇有创意。可以这样描述:我有着刘德华的鼻子,曾志伟的嗓音,周星驰的笑容,吴孟达的气质,还有加菲猫的身材。因此,在每次照镜子之前,我必须向自己的脸用尽平生之力打上几拳,打到面目全非,才能勉强控制住爱上镜中人的冲动。

曾经,我为自己的冲动而深感羞愧。从小就被大人教育要爱祖国,爱父母,爱兄弟,似乎他们从来不说,记得爱自己,最多来一句:“好好照顾自己,那我就放心了。”听听,我照顾好自己,也是为了让别人放心的!

直到我遇到了亲爱的加菲猫。那一天,我百无聊赖地来到书店,翻开了一页漫画书。未曾料到,我那蒙昧的人生,在这一刻也翻开了新的一页,智慧之光照亮了我的内心。

漫画里,加菲和小母猫阿玲约会。阿玲问:“加菲,你觉得爱情的意义是什么?”加菲:“爱情就是这样的,当你看到一个美的化身站在你的面前,你心中涌现的那一种狂喜的感觉。”阿玲害羞又满怀期待:“你最近一次有这种感觉是什么时候?”加菲:“哦,就在今天早晨约会之前,我照镜子的时候。”

凡是正常人类,免不了有点自恋。即便他们的样子不如我的鬼斧神工,也不比加菲猫的珠圆玉润,仍会孜孜不倦地发掘自己的可爱之处。

香港影评人迈克说:“自恋有点像生命里的甜品,没有它,生活不成问题;有了它,特别多姿多彩。”倘若加菲猫听到,肯定会问:“自恋?在哪里?它的味道好吗?我怎么才能吃到?”在得到答案后,他肯定会扫兴地大叹一口气说:“我还是去吃我的意大利面吧。”

自恋虽甜美,不能当主食,真是人生憾事。

学生私语

## 你敢指出老师的错误吗

我们老师在课堂上说错一个字,我便大声地指出了。可是老师过后却批评了我。我想问大家:当老师犯了错误,我们是选择沉默,还是勇敢地站起来指出老师的错误呢?

胡涵:千万不要当众指出老师的错误。每个人都不会因为自己的错误被指出而高兴。另外,你要清楚,你指出的目的不是为了表示自己,而是希望老师不要讲错。

李若:一位同学指出老师讲错了,老师白了他一眼,说:“我不会讲,那你来讲好了!”结果,同学羞得满脸通红,从此老师对那位同学很冷漠。你说,碰到这样的老师,我敢吗?

周珊:在学生心中,老师是神圣而又崇高的。学生当面指出老师的错误需要一些勇气。所以,遇到老师出错,我不会指出,只会私下核对这个知识点,自己心里明白就可以了。

陈丹:为什么不敢?好老师就应该善于接受学生的批评,否则,难道让全班同学都跟着老师一起错?要是造成严重后果,谁来负责!

张斌:老师的知识是有限的,许多不熟悉的东西说错了是可以理解的。

刘丰:有一次,我说老师错了,结果最后发现是我自己弄错了,惹得全班同学哄堂大笑,老师也狠狠地批评了我。那件事以后,我告诉自己,保持沉默是最安全的。

李娜:我心里想,但嘴上不敢说。因为我成绩不太好,所以总是对自己的判断没有信心。

小编建议:人非圣贤,孰能无过。老师犯错是在所难免。作为学生,当然要指出来。但是怎样才能做到“既让老师明白他错了,又不让他觉得难堪”呢?这就要讲究技巧和策略了。同学们可以选择在课后与老师私下交流,这样既不会让老师难堪,又可以达到“教学互动”,一举两得。

胡茨 / 整理