



校正心程

“我好羡慕别人家的妈妈”

专家:改善亲子关系有法则

本报记者 王燕

案例:

我妈从来都是负面激励,不管你做了什么,只关注减分项。我的英语考了99分,她说,你为什么“每次”都差一点;数学考了100分,她说,还有那么多的人考100分,你有什么可高兴的;全年级就我一个人考了100分,她说,又不是奥运金牌,你啊,下一次就会掉链子。而我朋友和他妈妈之间的亲子关系让我好羡慕。朋友考了60分,她说,这次考试肯定特别难;朋友考了59分,她会说,考得不错,我连10分都考不了……所以,我干什么事都怕失败,畏手畏脚。我朋友是那种想到什么就马上行动的人,他认为,做不好也没事,反正能从中间学到很多东西,下次能做得更好。我好羡慕别人家的妈妈啊……



本期专家

文利辉,株洲市教科院心理教研员,湖南省心育教研专委会副理事长,株洲市心育专委会秘书长,株洲市心理学会副会长,“国培”“省培”心理健康教育课程授课专家。



专家支招

案例中“我”的妈妈是个完美型的妈妈,她很期待孩子表现得更优秀,只是孩子收到的感受却是不认可。朋友即使起点不高,但他妈妈却能理解并鼓励他,反而让他有信心去面对问题。很明显,“我”对妈妈有意见了,这样的亲子关系是不利于家庭教育的。

“好的亲子关系胜过一切教育”。那么,如何改善亲子关系呢?我在这里跟家长交流四个改善亲子关系的法则。

一、积极关注孩子的优点

做父母的总认为,孩子要有进步,我得出指出孩子的不足,孩子才会有努力的方向。而事实上,我们只指出不足,孩子虽然知道了努力的方向,可是孩子没有前进的力量。积极关注孩子的优点和努力,得到认可的孩

子内心会更有力量。有这样一对母子,妈妈严肃地教训儿子:“你以为你想打100分就可以打100分啊?我告诉你,那是不可能的!”儿子深深地低着头,谁都看不到他的表情,但能估计得到他一定不会为100分而努力。但如果妈妈足够智慧,就会说:“你说过想打100分,我看到你最近上课更认真了,作业也比以前有进步,我相信你再努力一点,100分不难的。”

二、学会看见孩子的情绪

当孩子遇到问题时,最需要的是有人能理解孩子的情绪,而不是方法指导。当孩子的情绪被看见了,情绪平缓下来,就能冷静理性地去思考问题了。这个就是心理学里说的共情,共情的表达方式是:客观描述事件,并说出孩子的感受。例如:“你付出了那么多

努力,没有得到想要的成绩,你很挫败。”

三、温柔地坚持你的原则

当孩子提出不合理的要求时,不要用愤怒去表达你的原则,最好的态度是“温柔地坚持”。比如,可以平静地说:“你的情绪我理解,但我必须坚持我的原则”;对年龄小点的孩子可以说:“宝贝,我爱你,但是这样做不可以。”

四、努力过好自己的生活

有了孩子后,最好的状态就是,我们在彼此的世界里,相互平衡,相互成长。父母的生活状态,就是孩子最好的榜样,我们的专注、感恩……会无形中影响到孩子的状态。因此为人父母,不要总说,孩子是我们的未来。其实,我们才是孩子的未来。

心分析



微信及支付宝推出的红包引发了全民热。大家都知道抢红包发不了财,可为何大家还这么热衷于抢红包呢?

从心理成本角度看,抢红包付出的成本很小,却有“以小博大”的可能性。只要摇摇、戳屏幕,不付出一分钱就可能抢到几元乃至数百元。这就

抢红包的心态

很容易激活人们原始的动机,引发从众行为,其中也不乏不劳而获的想法在作怪。但是,当心理成本提高时(比如需要付出一定的金钱),玩这种游戏的人就会少很多。

抢、送红包是一种社交行为,也是春节期间促进人与人之间情感联系的传统活动,更是一种寻求人际联结的方式。一抢一送之间,说明人们在社交群体中需要存在感,以及渴望交流的

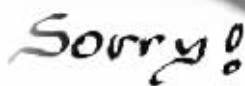
内心愿望。

英国牛津大学人类学家罗宾·邓巴曾经推算人类社交能力的上限,能稳定维持的关系不会超过150人。但是现实生活中,多数人的联系人数目可能早已超出这个数字。这么多关系如何维系?在网络时代,点赞、群发短信等就成为捷径。然而,除夕夜此起彼伏的短信铃声,各种抄来抄去的祝福语,越来越缺乏真诚和温暖。在任何时候,人类都渴望与他人产生更深层次的联结,抢红包活动正是对这样一种深层次心理联结需要的满足。

先驱

养心时刻

先道歉有多难?



公司里两个年轻的女同事因为一点小事闹了别扭,谁也不跟谁说话。

开年会时,慧慧小声拜托我坐中间,别让她俩坐一块。我问她是不是打算一辈子不来往,她说不是,但不知道怎么开口。我提醒她:“多大点事,发个信息道个歉就得了。”慧慧说:“拉不下脸来。”

我也像慧慧一样,每当和别人产生冲突,气早就消了,但却拉不下脸去和好。总之,道歉最难过的就是自己这一关。

其实,道歉是人际交往的一种策略,无关自尊,无关懦弱,也无性别。

我们之所以不愿意道歉,并不是看不到自己的缺点,而是不愿意做那个服软的人。事实上,人越是表现得高

自尊,恰恰是越不自信的表现。

有个朋友上班时与一侧的车后视镜蹭了一下,原因是另一侧的公交车司机临时变道。隔着玻璃她也能感受到隔壁男司机的破口大骂,她深呼吸一口气,摇下车窗时,司机还在喊叫,她说:“对不起,我车技不好,希望没影响您今天的心情。”

说罢,男子摇摇手说:“算了算了”,就赶紧开着车走了,她说,能感觉到男司机面对道歉有些措手不及。假如这个朋友摇下车窗来跟对方理论,姑且不说她会不会吃亏,起码一天的好心情没有了。

可见,道歉的人内心才更强大,更

自信。一个人的优先道歉会让另一个人停下来看自己没做好的地方。而当双方都僵持着不道歉时,他们眼里全是对方的不好。

道歉只是语言上的服软吗?不是的。“对不起”并不是道歉的标配,道歉是一种策略,最重要不是方式,而是态度。尤其夫妻之间,婚姻生活中难免会出现磕碰,并不是一定要谁说:“对不起”,而是遇到问题时,能够制造台阶,促进彼此缓和。

在《亲爱的客栈》里,刘涛和王珂因为经营方式闹别扭,王珂对她一顿数落。事后他也意识到自己的不对,但还是放不下面子去道歉。所以,他就一而再再而三地出现在刘涛面前,一会东摸摸西摸摸,一会假装找东西,虽然谁都没有说话,但成功缓和了气氛。

其实,所谓道歉,不是非要语言上承认谁对谁错,不过就是给冲突一个化解的机会。说到底,道歉是高情商的表现,而最受益的是自己。

微奢糖

人生解馆

你管时间还是时间管你

寒假期间,或许你已经下了无数次决心:明天一定要早起,但早上仍然按了闹铃继续睡,醒来又后悔。又或许你心想:今天一定要开始写寒假作业写策划方案,但拖拖拉拉地没有完成,还是要等到假期最后一天晚上才开始赶作业、赶方案……每天都沉浸在“白天下定决心——晚上就是不睡——早上对自己失望”这三者之间徘徊。

时间在现代社会是一种紧俏的稀缺资源,人们总想去“管理”时间,但是时间真的是可被管理的吗?

个体对于时间的感知是怎么样的?我们对于时间本身,存在三种形式的感知:时序、时距和时间点知觉三种。其中时序知觉指的是能够分辨事件发生的前后顺序。而时距又可细分为空时距和实时距两类。空时距指一个事件的起止时间,而实时距指在某个时间间隔内包含着一个持续的事件。时间点知觉也叫对时间的确认。

在时间管理中,对于所要处理的事件可以进行适当的整合和编排,让数量和性质比较恰当。兴趣和情绪也会影响人们对时间的主观体验。人们对自己感兴趣的东西,会觉得时间过得真快,会出现对时间的估计不足,相反,对于厌恶、无所谓的事情,会觉得时间过得慢,出现对时间的高估。

为什么会有拖延症这样的顽疾呢?常常就是因为让其产生拖延症的事件是不愿意出现或者有一定厌恶情绪的,出现时间高估,就只能在截止日快马加鞭“赶方案”了。如此,或许时间管理就可以手到擒来的。

林春丽

