



校正心弦

不要再当“老好人”了

专家:孩子,“说不”没那么难

本报记者 王燕

案例

翼翼不知道如何说“不”,她在外面总是以“老好人”的姿态自居。“老好人”属于讨好型人格——哪怕是牺牲自己喜好也要迎合别人。翼翼和同学去游乐场排队玩游戏时,她却一直排在最后一个,因为只要有同学想插队,她就会让同学先玩。这种情况在翼翼生活中很常见,食堂排队打饭或者火车站排队取票时,只要有人开口拜托她“帮个忙”,她都不会拒绝。可最后的结果是,食堂没有菜了或者赶不上火车了。

翼翼妈妈告诉记者,有一次,翼翼参加春游,她的同学说饿了,想吃她带的面包。虽然她很不情愿,但最后也把仅有的面包给同学吃了,自己饿得胃疼也不敢说。

最近,翼翼的好朋友想借她的公主裙参加汇演,翼翼犹豫了一会儿后,把公主裙借给了朋友。朋友走后,翼翼趴在妈妈身上哭了起来。妈妈很奇怪,询问之下才知道,她内心不愿意借,但她担心朋友说她“小气”,不和自己玩。翼翼妈妈内心很矛盾,分享是好事,但女儿忽略自己的真实想法,她担心女儿以后会吃亏。



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。

案例分析

生活中像翼翼这样“不懂拒绝”的孩子不少,宁愿自己不开心、承受委屈,也要满足对方。为什么不懂拒绝呢?原因是多方面的。

可能源于交往的需求,害怕拒绝会损害友情、影响别人对自己的评价。可能受家庭的影响,比如家长独断专行。也可能孩子自信心不够,欠缺表达自己意愿和感受的能力。

专家支招

只有学会拒绝,才能坦然接受他人的拒绝,真正保护好自己。家长该如何教孩子“拒绝”,勇敢地说“不”呢?

一、培养孩子独立处事的能力。

从生活中的小事情开始,慢慢培养孩子独立处理事情的能力,家长学会包容孩子的错误,懂得将每一次错误变成孩子成长的机会。只有这样,孩子才能从日积月累的亲身体验中积累经验,才能有力量对家长或他人的行为做出接受或拒绝的判断。

二、营造孩子真诚表达的氛围。

家长在家里要营造安全的沟通氛围,让孩子敢于表达自己的想法和感受,允许孩子否定父母的想法或做法。不管孩子的想法是对是错,都要给予接纳,在回应时不必做评判,只需回应“谢谢你真实的表达”“很高兴听你说这么多”之类的语句。这既能培养孩子敢于表达的能力,也能增强孩子的自信心,不害怕别人会不喜欢和不接受自己。

三、教给孩子适当拒绝的方法。

直接说出拒绝的理由。孩子不知道怎么说拒绝,家长可以教孩子直接说出拒绝的理由,比如,在说完“这本书我

不能借给你”之后,再说明:“因为我自己还没有看完”。

说出自己的心理感受。有时候我们拒绝别人,可能没有什么客观的理由,只是心里“不愿意”。那也没有关系,让孩子直接把自己的感受说出来就好。

巧用推迟法。告诉孩子,当我们不想接受别人的要求,又不知道怎么拒绝时,可以说“我想好了再跟你说”“我再考虑考虑”等,这是一种委婉拒绝别人的方法。

四、提供孩子情境训练的机会。

很多时候,孩子知道如何说,可真正面对事件时还是缺乏勇气,这需要家长在生活中创设情境,通过角色扮演训练孩子,如对着妈妈扮演的“小伙伴”说“这是我唯一的面包,给你吃我会饿肚子”。通过角色扮演以增强自信心,然后将在家练习的应对方式应用到生活中,不仅减低了孩子的焦虑程度,也发展了应对生活的能力。

当孩子好不容易鼓起勇气,拒绝了别人不合理的要求的时候,家长一定要及时肯定他的做法,给予表扬,甚至是奖励。利用这种正强化,帮助孩子积蓄拒绝别人的勇气。

心知探索

为何别人看我和我看自己差异大

最近一位备受追捧的主持人,在参加真人秀节目时遭到粉丝的批评,觉得她应该少谈家务,多展示自己。该主持人听后十分不爽,认为多谈老公孩子不会有损自身形象,直怼粉丝,并退出社交平台。

别人看自己和看自己,为何存在那么大的差异呢?

1955年, Joseph Luft 和 Harry Ingham 提出关于人自我认识的窗口理论,被称为乔韩窗口理论。他们认为人对自我的认识是一个不断探索的过程,并把每个人对自己的认识分为四个部分:公开自我,盲目自我,秘密自我,未知自我。

俗话说,当局者迷。这主要形容的

就是盲目的自我。不同的人自我认识的四个部分的比例不一样,但有些人可能属于盲目自我的类型。盲目自我的人不容易发现自己的所思所为是有问题的,可能会因为缺点或过错不能被自己发现而自大,甚至狂妄骄傲。

健康的自我认知必须努力减少盲目自我,需要跳出自我中心,从历史的视角、从人类的视角、从他人的视角去看问题,不断反思自己的思想和行为,而不是责怪他人,抱怨环境。

禀赋效应是指个体对自己所拥有的物品的价值评估,高于没有拥有该物品时的现象。中国的俗语“金窝银窝,不

如自己的草窝”,就是典型的禀赋效应。在日常生活中,禀赋效应的现象也非常普遍,比如“情人眼里出西施”。只要是自己拥有过的东西,我们往往会觉得更加珍贵。

因此,在很多时候,别人看自己和看自己可能存在巨大的差异。在极少数情况下,可能确实是因为其他人的认识有偏差,大部分情况还是自己过于拔高了自己,盲目自我,一意孤行。

据《中国青年报》



人生解题库

贴满标签的人生

我经常与身边的人调侃,我告诉他们透过一些人的微信昵称就可以看出这个人的一些性格特点。这或许是在卖弄,但是确实也能说明一些问题。

这些昵称其实就是一个又一个标签,不光是一个代号,其隐藏的意义还深深地植入到我们每个人的心中,发挥着一定的影响作用。我们不能否认心理暗示的力量。我们常说“环境造就人”,为了突破这个“环境造就人”的怪圈,有些人就不由自主的自己营造一些环境,比如这种标签人生,将自己的博客、微博、微信等用来联系外部世界的工具上贴满了自己认为好的“标签”,刚开始的时候或许只是感觉自己是对与这些标签所代表的内容感兴趣,经过不断深入和了解,这些标签逐渐的嵌入我们的大脑,甚至进入了我们的潜意识之内,挥之不去。

用最简单的例子,有些人认为自己是农民出身,自己的祖辈都是农民,自己理所当然就是一个农民,即使是考上了大学,进入了城市生活和工作,无论生活的环境如何改变,那个农民的标签始终挥之不去。保持农民的质朴,这或许是宝贵的,但是我们不能忽视“农民意识”中所隐藏的负面的东西。我并不是贬低农民,因为我自己的父辈也是农民出身。我只是在反思自己身上偶尔浮现出来的“农民意识”,这些意识或许阻碍了我正确的面对这个世界。

这就是标签的巨大力量。当一个标签深入人心时,其本身就会产生巨大的反作用力,使使用标签的人无法自拔。

若水

知心小屋

月考结束了,你慌了吗?

长沙青竹湖湘一外国语学校 申滔

近期,初一年级的第一次月考结束了,我收到了很多家长的短信——对孩子考试成绩的担忧。为了缓解家长们的焦虑,我想跟大家谈谈我个人的几点感受,希望家长们用理性的态度和科学的方法引导孩子。

第一、每个孩子都是独立的生命个体,青春期的孩子期望用自己的方法去解决问题。我们应该给予孩子理解与尊重,因为只有这样,后面的沟通、引导才有效果,否则我们的教育可能会出现对立与疏远。

第二、青春期的孩子情绪与心理波动比较大,要允许他们通过正确的方式

来表达自己的情绪。我们要更多地察觉到他们表达情绪的方式是否合适正确,情绪的背后是否有其它的需求没有被满足。

第三、初中阶段的每一次考试都是一面镜子,能够反映孩子过去这一阶段的学习状态和成效。决定孩子成绩的因素有很多,要理性地分析。成绩由哪些因素决定呢?第一个因素是学习态度,从孩子的作业、笔记等了解孩子的学习态度。第二个因素是学习习惯,比如制定学习计划,学会课前预习、课后复习等良好习惯。第三个因素是学习方法,有些孩子虽然很努力,但是成绩总是无

法提高,这时候应该关注孩子的学习方法和效率。

第四、月考是对孩子一段时间学习成果的检测,不能代表中考成绩。对孩子每一次考试所出现的问题进行分析总结,找出行之有效的改进措施,鼓励并帮助孩子发现问题,解决问题。

一个人成才的决定因素往往是他们身上是否具有优秀的品质,比如自律、团结、善于沟通等,没有这些做基础谈何成才?中学阶段恰恰是孩子培养素养的关键时期。家长们要更加重视对孩子素养的培养,它值得花更多的时间和精力去引导。