

校正心弦

走出低自尊,你不需要讨好任何人



刚一坐下,阿雨就开始说起自己“水深火热”的春节之行,总结就一个字——“烦”。学校刚放寒假时,阿雨本打算和同学去参加社会实践,但是想到毕业之后要进入社会了,少了时间陪爸妈,便决定春节前回老,陪父母好好过个节,可是好好的一个节日,却变成了攀比大赛,严重打击了她的自尊心。

“阿春家的娃,大学刚毕业就进了世界五百强!你家娃也快上班了吧?找到工作没?”

“我家小子,虽然没上大学,但是已经开了自己的公司了,今年还换了一辆宝马。”

对于这些闲谈,阿雨大多是一笑了之,因为每年回家都是面临如此的局面,亲戚间互相攀比并不是让她最难受的,让她最受不了的是母亲的态度。母亲每次都会说:“我家娃可比不了你家的;她从小脑子就不灵光,有个工作就行了。”

每当母亲说出类似的话时,都让阿雨不胜其烦。阿雨的内心是愤怒、无助、自卑,甚至有对母亲的恨,恨她为什么总

在亲戚面前贬低自己,恨她为什么总觉得自己不行。有时候甚至在学校面对竞争时感觉都是因为受母亲的影响,感觉自己做什么都不行。

心理学有一个词汇叫“低自尊”,低自尊者常常会有这样的感觉:总觉得自己很失败;认为自身的成功都是碰巧;在机会来临时,不敢伸出手去接受;最重要的是,认为自己不值得拥有生命中美好的事物。

生活中,没有人能够获得所有人的喜欢,我们也不可能喜欢你所遇到的所有的人。低自尊的人会无限放大自己的弱点,去看他人的优点,并用自己的弱点和他人的优点去比较。

面对这样的状态,我们该如何调整?

可以这样做:每天写出自己的三个优点,贴在醒目的地方,反复看;每天记录一条自己感觉做得不错的小事件或吃了顿美味或遇到的有趣的事情;当在生活中感觉到了让自己快乐的事情,把它记下来,多写写自己积极的感受和情绪。

所谓尺有所长,寸有所短!在生活中,我们每个人都不是完美的,但每个人也都有自己的优势所在,一味关注自己的弱点,不如多关注自己的优点,将自己的优势发挥到极致,学会取长补短,你会发现你越来越自信。当你发现自己越来越多的优点时,才能越来越有能力去完善自己不足的部分,你的成长才会越来越显著。

朱凌霞

家长课堂

把控边界,让自己后退

最近读了知名心理学家曾奇峰老师写给女儿的信,很有感触。信的开头内容大概如下:

亲爱的小人,首先,我想对你说抱歉,因为我们没有征得你的同意,就让你来到了这个世界。也许你觉得好笑,你都没有出生,怎么可能征求你的意见?但爸爸这样说,是认真的。人生有很多自己做不了主的事情。“出生”就是最开始的那一件,“死亡”是最后的那一件。

这封信给我最大的感触是,看似简单的理念,实际做起来却没那么容易。究其原因,是因为我们每个人都是现实生活中的凡夫俗子,不是没有感情的机器人。

既然做到不容易,那家长如何做,才能控制住情绪,把对孩子的坏影响减少到最小?

这几天,我正在纠结孩子最近的一次考试,一贯成绩很好的儿子这次考试却发挥失常。作为懂得一定教育理念的

家长,我经常告诫自己,成绩不是唯一的。但现实的骨感却让自己耐不住性子,看到成绩不如意,自然而然就会训斥孩子几句,进而收不住会越喊越大。

这是典型地用自己的标准来要求孩子的表现,而实际上这种要求背后却是家长不愿意接受自己是普通人、自己从高到低转变的心理表现。午后的独处时光,我回想自己年少时的求学经历。自己背负着舅舅都是大学生的光环,不能接受任何一次考试的失利,甚至有几回通过修改成绩来消除内心的恐惧和焦虑。这种情绪和需求一直延续到成人后的自己。

以上的自我剖析就是父母的一种修行。这种修行让我看到了自己行为背后的那个斗争对手,看到了这个对手,就要展开斗争。如何才能战胜对手?其实每个人都有自己的办法。

可以通过退场,当自己即将控制不住情绪时,就要强制自己退出,让家庭



其他成员出场。可以通过自我否定,当你说出这些不该说的话时,及时向孩子澄清,向他表达你的歉意;让孩子阐述自己对事物的看法,你耐心倾听。可以通过心理对话,让那个声音往后退,告诉自己:孩子的生活是孩子的,家长要看他慢慢成长,而不是事必躬亲。

无论如何,做总比不做强,每个家长看到自己的孩子成绩下滑都会产生焦虑,轻松幽默地对待成绩本身的同时,要严肃认真地反思总结,用告诉孩子具体措施来替代语言的攻击和情绪的轰炸。实在不行,就暂时回避,把物理空间拉得足够远,让孩子自我沉浸,自我成长。

李荣志

心灵清吧

关于孩子的成长,有很多比喻令我着迷。其中一句是“二十四番花信风”。的确,梅花最先开放,经过二十四候,楝花才开放,但你能说楝花不该得到祝福吗?不论哪一朵花儿,在属于自己的季节中如期开放,都是成长中应有的风景。楝花谢尽,花信风止,不就是绿肥红瘦的夏天吗?

当家长或教师总是有意识地屏蔽孩子成长中的“不同花期”,要求所有的花儿都在“同一个花期”开放时,当成人对一些“晚些时候开放的花儿”摁下“放弃键”时,当学校总是以“广场舞”的形式统一所有的教学活动而置个性教育不顾时,悲剧便开始了:那些“掉队”的孩子,那些被“集体”排除在外的孩子,那些总是“慢几拍”的孩子,在所谓的“边缘地带”一再沉沦,最终自我放弃。

大自然中有“二十四番花信风”,每一个人的成长、辗转、迂回和盛开,也都没有规定时间。如何让孩子们在对的时间内做对的事情,在对的时间内开出内心的花朵,对此,学校、老师和家长需要思考。

就学校层面而言,应该给予一种习惯以养成的时机,给予一颗心以醒悟的时机,给予一种情感以浸润的时机;应该给“集体大合唱”以平台,也应该给“独唱”以舞台;应该允许快节奏、大容量、流水线、批量生产和标准化产品,也应该允许慢节奏、特色化、个性化和创新产品。

就课堂教学而言,应该允许慢回答——学生可以慢一点、幼稚一点,也可以笨拙一点,教师应鼓励学生按自身的节奏成为独一无二的自己。

在自己的花期内绽放精彩

武威

豁然开朗



每天让学生自问的九个问题

心理学家曾做过一个实验:让黑猩猩照十天镜子后,在黑猩猩的额上点一个红点,黑猩猩再照镜子时,就会用手去摸额头,而且用力搓。如果省略第一步,即使黑猩猩在镜子中看到了红点,也不会用手去摸、搓。这说明:当一个人不知道自己是什么样子时,是不会在意自己的变化的;一旦知道了自己原来的样子,那么一有改变,就会发觉,就会试图更正。所以有没有自知是非常重要的。每天让学生自问的九个问题如下:

今天,充分利用时间了吗?凡事预则立,不预则废。要多向单位时间要效率,踏踏实实地把握每一分钟。

今天,上课积极动脑了吗?课堂上有一半是“燃烧的火焰”,一半是“平静的水面”。这种状况的存在,直接阻碍了学生与文本的对话,与同学、老师的交流。课堂是激发学生大脑的最具活力的阵地,阵地上每一员的思维火花都应是熠

熠生辉的。

今天,作业独立完成了吗?作业是用来检验学生对知识的掌握程度的,不独立去探索、去触摸其“脊骨”,是不会体会到知识本身的乐趣的,又怎能深刻地感受到学知识的乐趣?

今天,班级的任务认真完成了吗?刚进班时,有许多学生竟然不会使用拖把。要使热爱劳动在少年时期就成为一个人最重要的品质之一。

今天,主动帮助同学了吗?现在的孩子是受宠的一代,一生下来身前身后尽是爱;同时他们又是孤独的一代,缺少兄弟姐妹间的交流与沟通。老师要让学生意识到,主动帮助别人也是一种快乐、一种幸福。

今天,不懂的问题解决了吗?许多学生有不懂的问题,通常的对策是“懒”。日积月累,不懂的地方就成了个大障碍,如果是学习上的,会抑制进一

步学习的信心;如果是生活上的,会影响身心的健康发展。

今天,做了无效劳动了吗?迟到、旷课、上课分神、说话、抄袭作业、打骂同学、顶撞老师……这些都是无效劳动。学生是发展中的人、成长中的人,极易有一些小问题,但也较易纠正。学生如果不时时提醒自己,就会“小问题铸成大错误”。

今天,爸妈正在干什么?可叹天下父母情。学生们在校衣食无忧地学习,父母们在家、在社会勤勤恳恳地劳作。要让学生们,时刻记得父母的辛劳,形成家庭责任感、社会责任感。

明天,我怎样去改变自己?有则改之,无则加勉。改之,首先要有一个良好的心态;再次,要寻求方法,或自己摸索,或借鉴别人。

李爱莲

