

星 空 下

# 你是一个爱抱怨的人吗

□ 本报记者 王燕

“我为什么要这么早起床,为什么不能住在学校旁边?”开学日的早上,小轩边穿衣服边抱怨。

看到桌上妈妈为他准备好的早餐,小轩不满地说:“妈妈,你能不能换点有胃口的早餐!”

因为家离学校有点远,小轩要坐一段公交车。一上车,小轩又开始抱怨起来:“每天都要挤车,真烦人。”

刚进教室,课代表就来催他赶紧交作业,小轩忍不住大声地叫了起来:“我才坐下来,你就来催作业,你想干什么啊!”

……

你是不是和小轩一样,是一个爱抱怨的人呢?该如何调整呢?听一听本期专家——长沙市长郡双语实验中学心育团队李婧老师的分析和支招。

小轩从起床开始就带着一种消极情绪,然后一步一步累积,直至最后承受不住爆发出来,这种消极情绪就是抱怨。

所谓抱怨,就是以一种委屈的语气用一些消极的言辞表达对他或环境的不满。当然,我们偶尔和适度的抱怨可以释放一定的消极情绪,并不会产生很严重的后果。但是长时间的抱怨就会让人产生坏的心情,心情不好就会有坏的状态,状态不好又会产生不好的行为,不好的行为最终会带来不好的结果。抱怨所带来的负能量,会遮蔽一个人积极看待事物的眼睛,情绪消极、容易暴躁,往往会把事情变得更糟,形成一种恶性循环。“小轩的一天”完整地体现了这个恶性循环。

那么,面对“抱怨”这种消极的负面情绪,我们应该如何处理呢?

1. 学会觉察自己的情绪。当自己想抱怨时,感受自己的情绪,是愤怒、委屈还是沮丧等?识别到底是哪一种情绪小怪兽在作怪?小轩最后对队长的抱怨就是一种委屈加愤怒的情绪。

2. 理解自己情绪背后的需要。《非暴力沟通》提到每一种负面情绪都有一个未被满足的需要,那么我们的负面情绪是哪种需要未被满足呢?威尔·鲍温在《不抱怨的世界》一书中指出,“我们抱怨,是为了获取同情心和注意力,以及避免去做我们不敢做的事。”小轩在公交车上抱怨就是他的想住在学校边上的需要没有被父母满足。我们为什么抱怨?是因为父母经常在家的抱怨行为对我产生的影响?还是青春期少年内心的过度敏感?还是希望获取别人的关注?还是有些事情不敢去面对?

3. 学会正确地面对问题和表达问题。我们必须清楚地知道,抱怨解决不了任何问题,只会让负面情绪积累得越来越多,所以当问题出现的时候,我们要用正确的眼光看待它,甚至有时候可以转变自己的思维方式,换一个角度看问题,问题可能就会变成一次机遇、一次挑

战、一次成长。我们不要用抱怨这种消极的表达方式,要用正确积极的方式表达出问题,这样父母和老师就能够知晓我们的困惑,然后及时地给予我们帮助。

4. 学会及时和合理地释放自己的情绪。如果我们内心确实积攒了很多的负面情绪,无法去克服,很想抱怨出来,我们可以把很想抱怨出来的情绪写下来,通过书写释放负面情绪,还可以痛快淋漓地运动一场,让汗水肆意挥洒,让运动来改变我们的情绪。

5. 运用“不抱怨紫手环”。著名心理学家威尔·鲍温发起了一项“不抱怨”运动,邀请每位参加者戴上一个特制的紫手环,只要一察觉自己抱怨,就将手环换到另一只手上,以此类推,直到这个手环能持续戴在同一只手上21天为止。我们可以采取这样的形式监督自己,改变自己爱抱怨的习惯,学会正确地表达问题和正确地释放情绪,做自己情绪的主人。

合作单位 湖南省教育科学研究院 湖南省教育学会中小学心理健康与生涯教育专业委员会  
本期专家 长郡双语实验中学 李婧

心 洞

## 孩子怕黑,别强迫他们勇敢

□ 邹维

当孩子到了一定的年龄之后,就会和父母分开睡。在这个阶段,怕黑几乎成为每个孩子都会经历的心理体验。

很多父母听到孩子怕黑的时候,第一反应就是觉得孩子胆子小,常常会用“不做胆小鬼、要勇敢”之类的语言去鼓励孩子。盲目地强迫孩子勇敢,其实并不是正确的解决办法,反而让孩子更害怕。

怕黑是人类从远古时代遗传下

来的一种本能反应,人人都有。孩子怕黑是非常正常的现象,跟胆子大小没有关系。孩子怕黑,应首先让孩子明白黑暗是怎么形成的。先打开灯,让孩子看看有光线的时候屋里有什么,没有光线的时候屋里有的还是同样的东西,而这些东西是不可怕的。之后,和孩子一起探索黑暗,比如可以晚上带着孩子在家附近转转,看看月亮或者星星,告诉孩子这样美丽的景色只有到了晚

上才会出现,因此黑暗也有美丽的一面。此外,给孩子讲故事时,应有选择性地挑选故事内容,对于和妖魔鬼怪有关的故事不要多讲,也不要给孩子看恐怖、怪异的电视节目。

有时候,孩子并没有那么怕黑,而是期望爸妈在旁边陪伴,所以经常会将“我怕黑”挂在嘴边。这时,可以给予孩子一个“变厉害”的角色,让孩子期待可以自己睡。

心 知

尽量赞美他人 尽量适当地赞美对方,会增强和谐、温暖、美好的感情,当你赞美他人的时候,你存在的价值也会被肯定,对他人的赞美也能使自己获得一种难得的成就感。

微笑 微笑是一种含义深远的身体语言,当人们面对一个面带微笑者时,会感到他自信、友好,同时这种自信和友好也会感染别人,从而使沟通更融洽,生活更美丽。

寻找和接受更新更好的

观念 有了更新更好的观念,才能使自己保持积极心态和增加潜力,在这个过程中,会不断激发自己的求知欲并使你富有创造性。

放弃琐碎的小事 不要因为一些无足轻重的小事情去发怒或欢欣,那样只能算是浪费时间消磨意志。切记,你愿意为多大的事情付出,你的心境就有多大。

用积极的自我暗示培养自信心 别人能行,相信自己也能行;其他人能做到的事,相信自己也能做到。我们可以在书桌上、床沿上贴上激励的语言:“我能行,我一定能行”“我是最好的,我是最棒的”。通过积极的自我暗示,鼓舞自己的斗志,使自己逐渐建立起自信心。

击败自己的消极念头 当有消极的想法浮上心头,要马上用一个积极的想法来与之对抗。具体应该如何做呢?你可以找一张纸,在左边一列,记下自己每一个消极的想法,接着,仔细分析自己为什么会这样想,再在旁边一栏,写出这些不自信想法的来源或原因。然后,自己对这些不自信的原因逐项进行反驳,你会发现,原来自己有这么应该自信的理由。

如何培养积极的心态

□ 沈凉

成 长 研 究 社

## 社交不畅? 厌学? 拒学? 这些问题或与父母有关

□ 李丹萍

开学季,学生们背起书包,开始在校园中的奔忙,同样忙碌的还有青少年权益服务公益专线12355(以下简称“12355”)。

12355热线频繁接到咨询孩子社交问题、厌学、拒学的电话,来电者大多是孩子的父母。

一天,12355心理咨询师上官金雪接到一位父亲的来电:他的女儿今年9岁,上小学三年级。孩子的两大问题让父亲颇为困扰,一是社交方面,孩子经常用成人的口气说话,在校与别人关系不好;另一方面,孩子对学习拖拉,有厌学心理。

关于孩子的社交问题,父亲反思,这是由于孩子在使用手机时未开启青少年模式,“有些视频中的言语比较粗俗,孩子可能会去模仿”。上官金雪认为,孩子和父母沟通较少是重要原因。当孩子长时间被安排做事,自身的想法

没有机会表达,便会产生愤怒。孩子看到网络中的粗俗用语,“自学成才”,用找碴儿的口吻说话,发泄不满,甚至说脏话。

对于孩子的学习情况,上官金雪发现,暑期期间,孩子不但需要预习复习,还要参加各种兴趣班,每天只有吃饭时可以放松。她分析,孩子磨蹭、厌学有一部分原因是玩耍的需求没有被满足。

在倾听来电者的叙述后,上官金雪首先肯定了这位父亲对孩子教育的关心和思考,随后针对一些认知观念上的错误给予纠正。咨询师提醒父亲,要关注社交与体能运动的重要性,而社交需要家长的亲身示范和指导。面对外界的压力,家长首先要沟通交流彼此的教育观念,保持统一战线,同时需要学习了解孩子身心发展特点,这样才能有的放矢。

经过来电咨询,父亲也发现了自身存在的问题,意识到陪伴和交流的重要

性。之前他由于工作忙,在家的时间较少。现在他每天会抽出更多的时间陪伴孩子,和妻子沟通教育观念。除此之外,他还和妻子一起开始了心理健康知识的学习,希望用科学专业的方式,与孩子共同成长。

关于青少年社交问题,上官金雪认为,要想拥有良好的社交关系,父母首先要给孩子创造社交的时间和空间。此外,孩子的社交能力受父母影响较大。“如果父母经常肯定孩子,这个孩子可能也会更愿意称赞他人。而时常被挑剔、指责的孩子,在社交时容易缺乏自信。”

开学季是学生厌学、拒学的高发期。为了缓解开学焦虑,父母可以帮助孩子提前调整生物钟,和学校作息保持一致。此外,学生要按照学校的要求完成作业,以免开学后,因从散漫转换为高度集中的状态,产生不适感。