



孩子在幼儿园受欺负 要不要“打”回去？

近日，网传视频南京掌掴童案迅速发酵。两位南京幼儿家长，现场给两个孩子做了一个非常错误的示范，这个事件刺痛了所有为人父母内心最柔软的地方，也是我们当下教育的痛点，孩子受欺负了，该怎么办？要不要“打”回去？

人在什么情况下会情绪失控？

这本来是可以避免的一件事。打人者鲁某是一名医生，带着孩子本想讨个说法，但在面对受伤的儿子和打人的孩子面前，为什么情绪升级这么快，以致最后情绪失控？这或许和鲁某具有神经质的人格特质有关，但又可能跟他想在弱小儿子面前彰显父亲的力量，想为儿子出气、给孩子一种安全的保护本能有关。

神经质人格特质的人，遇到一些事件，表现为典型的情绪不稳定，对各种刺激的反应都过于强烈，情绪激发后很难在短时间内平静下来，极易焦虑、发脾气。因为强烈的情绪反应而影响与他人沟通，很容易与人发生冲突。尤其是在内心积压很多负面情绪的情况下，在特定的情境下就迅速被引爆。

事件的另一方，家里的老人看着自己孙辈被殴打，也是很难控制自己的情绪，先后用塑料椅、木椅击打男子。

整个事件全部在两个孩子的眼前发生，两位家长给孩子做了非常不好的示范，孩子亲眼目睹这个危机事件过程，甚至会存留在童年的潜意识中，会默认为沟通的方式需要暴力，这童年遭遇过的创伤会伴随一生。接下来关注点应该是怎样在最短的时间内给孩子进行心理干预，把孩子现场的恐惧引导出来，教会孩子如何正确处理冲突。



孩子受欺负，要不要“打”回去？

如果幼儿经常受欺负，在老师多次教育后仍然无效的情况下，可以告诉孩子不能一味躲避，鼓励孩子在自己有能力的情况下直接打回去，在打不过和受到威胁的情况下应及时跑去求助或大声呼救。

孩子经常受欺负，如果家长一味地告诉孩子忍让、躲避，或全部在自己孩子身上找不足，这对孩子的人格形成非常不利，成人后会遇到一些事情就退缩、回避，不敢表达，对自己掌控力不够自信。

经常打人的孩子家长也要意

识到孩子的问题，不可纵容，必要时进行儿童心理评估，打人背后有哪些负面的情绪或行为，一般建议从家庭教养方式入手。孩子遭到欺负，一定要站在孩子的背后给予孩子安全支持，但不是给孩子错误的引导，比如用暴力解决问题。如果情绪都没有平稳下来，最好在第三方的见证下解决问题。日常同伴交往中多鼓励孩子用“可不可以”“行不行”等商量的口吻进行协商沟通。

杭州市城西中学心理中心

曹大刚

漫言漫语



人生有很多改变命运的机会，这些机会要你自己去寻找，去把握，而不是等待别人给你。

安徽 陈英远 作

■心理辞典

海格力斯效应

希腊神话故事中有位英雄大力士，叫海格力斯。一天，他走在坎坷不平的路上，看见脚边有个像鼓起的袋子样东西，很难看，海格力斯便踩了那东西一脚。谁知那东西不但没被海格力斯一脚踩破，反而膨胀起来，并成倍成倍地加大，这激怒了英雄海格力斯。他顺手操起一根碗口粗的木棒砸那个怪东西，好家伙，那东西竟膨胀到把路也堵死了。海格力斯奈何不了他，正在纳闷，一位圣者走到海格力斯跟前对他说：“朋友，快别动它了，忘了它，离它远去吧。它叫仇恨袋，你不惹它，它便会小如当初；你若侵犯它，它就会膨胀起来与你敌对到底。”仇恨正如海格力斯所遇到的这个袋子，开始很小，如果你忽略它，矛盾化解，它会自然消失；如果你与它过不去，加恨于它，它会加倍地报复。

“以眼还眼，以牙还牙”“以其人之道还治其人之身”“你跟我过不去，我也让你不痛快”，这被称为“海格力斯效应”。这指一对一对的人际互动。这是一种人际间或群体间存在的怨恨相报、致使仇恨越来越深的社会心理效应。生活中遇到烦恼，我们要学会正确处理，退一步海阔天空。

益阳医学高等专科学校
孔自来 张自展

心灵鸡汤

▲ 让事情改变，先改变自己；要让事情变得更好，先让自己变得更好。

▲ 很多人之所以越活越优秀，是因为内心葆有热情。对于生活而言，热爱无疑是强有力的助推器。它会赋予你能量，促使你不断探寻生命的更多可能性。

广东 田欣

健康之友 医药参谋



欢迎订阅2023年

大众卫生报

全年定价168元 邮发代号41-26

全国邮局均可订阅 邮局收订电话：11185

本报社址：长沙市芙蓉中路一段442号新湖南大厦47楼

新闻热线：0731-84326206 订报热线：0731-84326226 广告热线：0731-84326448



扫码立即订阅《大众卫生报》