

■心理关注

面对校园霸凌的家教反思

邯郸的校园霸凌令人震惊。无论是监狱、伤害或是悔恨，都不是我们要的结果，我们需要培养的是“能好好活着，不欺负别人，也能保护自己，不怕别人欺负的孩子”。作为一位心理工作者，笔者思虑再三，觉得以下四点值得我们深深反思。

一是父母要反思“为何不是孩子最信任的人”。邯郸被害学生在被害前，其实家长已发现了一些迹象并询问孩子原因。但可惜孩子没如实告诉父母，如果他信任父母，告诉父母实情，或许惨案就不会发生。有报道统计，在校园霸凌案件中，父母干预了的不到4%，老师干预了的不到10%，80%的案件没有得到干预。父母干预率这么低，主要原因就是不知情。在生活中，孩子不信任父母，不与父母说真话、说内心话的现象普遍存在。屡见不鲜的青少年自杀现象，孩子在自杀前，多数不会告诉父母，父母甚至毫不知情。这些都说明了一点，父母只是最爱最关心孩子的人，却不是孩子最信任的人，以至于不少悲剧都不能终止在萌芽状态。因此，在面对校园霸凌时，父母最应该反思的是：为什么自己没有成为孩子最信任的人？也呼吁心理与家教工作者，要系统全面地坚持科普关于“父母怎样才能成为孩子最信任的人”的知识。

二是培养孩子具有敢于说

“不”，面对欺负敢于反抗的个性。“人善被人欺，马善被人骑”。这个“善”指的并不是善良，而是个性懦弱。社会恃强凌弱，几乎都是专拣软柿子，被校园霸凌的孩子几乎都是个性懦弱、逆来顺受、委曲求全，长期被欺负。最近中央电视台《今日说法》举例了一个14岁的孩子被校园霸凌案件，一次15个人把他围在角落里殴打，绝望时他奋起反抗，用刀刺伤三人后，对方才逃散。试想，如果他没有带刀，没有选择直接反抗，很有可能当天他就被活活打死了。而且幸运的是，他在被关押300多天后，被以正当防卫而无罪释放。这个案件给我们带来了一个思路：当我们的孩子遇到霸凌时怎么办？其实在校园霸凌中，真正能做的，更多的是孩子自己的态度与立场。我们不少父母，怕孩子骄傲过分张扬，教育中喜欢过多的批评压制孩子，容易伤害孩子的自信心并形成自卑的个性。所以，家长在孩子成长过程中，不能过分压制孩子的个性，要允许孩子说“不”，合理认同孩子说“不”，鼓励孩子勇于保护自己。要培养孩子具有“不惹事，也不怕事”的个性。

三是要培养孩子具有遇事能勇于求助、善于求助的能力。首先是教孩子学会交朋友，有



集体的力量，不易被人欺负；再就是孩子遇到什么事或犯错时，不要动不动就埋怨与批评甚至打骂，要认真听孩子讲述事情的全过程，搞清楚发生了什么事，面临什么后果，再与孩子讨论该怎么办，并与孩子一起去解决问题。如果孩子求助中获益，他就一定会成为一个遇事勇于求助并善于求助的人。

四是要正面教育与现实教育相结合。无论是家庭或学校，对孩子多是正面教育，结果孩子知道的只是人性的善良与社会的美好，但一接触社会，发现社会并不是自己想象的一样，面对复杂的社会往往感到迷茫与无助。所以，我们在教育孩子时，不仅要教他们怎么做，也要让他们知道社会的一些阴暗面，并知道遇上这些事时怎么办，提升孩子适应社会的能力。

怀化市第四人民医院
心理咨询师 杨司俊 杨建辉

“王婆说媒”爆火，究竟共鸣了谁的情绪？

近段时间，河南开封万岁山武侠城的“王婆说媒”在网络爆火，天南海北的网友从线上追到线下，奔赴千里赶到开封。“月老手下的销冠”“没有说不成的媒”“开封爱情魔法师”，除了这些昵称，王婆还被网友亲切称为“干娘”。“王婆说媒”为何如此爆火？本文将从心理学的角度对其背后原因进行剖析。

当代年轻人爱情观的建构与冲突

爱情的本质是一种强烈的“亲密关系”，这种亲密关系来自人类对“存在感”的需求。人们的爱情观被建构的过程，是本能与规训的冲突史，这种冲突不仅表现为个体与环境的外在冲突，也会表现为个体精神世界的内在冲突，这就是我们常说的焦虑来源。“王婆说媒”给年轻人创造了一个轻松愉快的交友环境，年轻人的心理压力需要得到排解，而“爱”是排解焦虑的最好方法之一。

当代年轻人亲密关系的心理转变

在现代社会中，越来越多的人选择保持单身，形成了一股独特的“单身潮流”。心理学家 Baumeister 在《孤独的社会》中指出，现代人更看重关系的质量而非形式，即从“为了结婚而结婚”转向“为了幸福而选择是否结婚”。

面对工作压力增大、生活节奏加快的社会现实，他们通过保持单身状态，避免了婚姻生活中可能带来的复杂人际关系和责任负担，从而在心理层面获取一种“减压”效果。王婆深知人性中的这些微妙心理变化，不仅关注双方的物质条件匹配，更注重性格互补、价值观契合等深层次的心理因素。

当代年轻人对于真诚婚恋的内心渴望

在现代社会，虽然相亲平台和婚恋节目层出不穷，但其中的虚假信息和不良中介行为也让年轻人倍感困扰。而“王婆说媒”以真实、接地气的特点，让年轻人从“被动安排”到“勇敢追求”，卸下防备主动表达自己的心声，赢得了年轻人的信任。

当代年轻人对于拒绝精神内耗的迫切需要

“王婆说媒”将传统的相亲形式与现代的互动参与元素相结合，打造出了一种全新的相亲模式，治愈了当代年轻人的精神内耗状态。“王婆说媒”鼓励大家走出去参加活动，将自己内心的真实想法和精神需求表达出来，找寻与其同频共振的另一半，拓展社交圈子，摆脱内耗，更加积极地面对生活以及来自各方的压力。

河南商丘市公安局高级教官
心理协会首席心理督导师 石途

学会钝感力 不等于摆烂

人们常常在遇到困难的时候，停滞不前，但有时停下来不等于不再前进，这可能是一种“钝感力”。钝感原为心理学名词，与敏感相反，词性相同，互为反义词。“钝感力”是由日本作家——渡边淳一在他的著作《钝感力》一书中所提出来的。“钝感力”可直译为“迟钝的力量”，意为对周遭事务不敏感的能力，但它不等于迟钝，而强调的是对困境的一种耐力，是厚着脸皮对抗外界的能力，是一种积极向上的人生态度。通俗来讲：不焦虑、不敏感、不内耗、不胡思乱想。

“钝感力”在生活中适用的场景十分广泛，包括工作、学习、交际等等，具体分为以下五种表现：

1. 懂得对自己而言最重要的是什么，能够专注做自己，不盲目和别人比较，不受外界干扰。
2. 不冲动有耐心，面对糟

糕的结果或意外的意外，能换个角度看问题。善于发现契机，直面问题、解决问题。

3. 不怕困难充满信心，不怕错误和失败，有勇气继续挑战或重新选择。

4. 情绪调节能力强，能迅速忘却令人不快的事情，对别人的情绪、态度不敏感。面对指责和嘲讽不在意，面对夸赞和恭维不骄傲。

5. 自我价值感强，有自己的价值观标准，不在意别人的看法和评价。

尽量在面对一些事的时候要学会模糊一点，因为你一清楚就变得苛刻，变成计较，就让自己不轻松，不舒服。“钝感力”是一种不让自己受伤的力量，不要被自己的情绪绑架，因为压垮我们的往往是我们自己的情绪。

那么如何提升“钝感力”呢？

1. 脸皮厚一点，问你想问的，说你想说的。

2. 停止不必要的社交，不要太在意他人看法，不要和自己较劲。

3. 不要对当下生活的波折太在意，你的双眼应该只望着前方。

4. 不去想那些没发生的事，有句话叫做难得糊涂，有时候糊涂的生活会让你很轻松。

5. 不冲动有耐心，无论是对人还是对事，在看清本质之前不急于做判断下决定。

6. 生活中不要刻意去关注别人的动态，努力做自己的事情就好。

“钝感力”告诉我们对很多事情不要那么敏感，不要着急去做判断，这不是让你自暴自弃，选择摆烂，它只是一种不让自己受伤的力量，不要被情绪绑架。钝感力也是爱的表现形式，有钝感力才能去宽容和理解对方，并且钝感力强的人通常抗压能力也比较强。

长沙泰和医院 张自展

心灵鸡汤

▲ 当你看过世界，见过众生，才发现，你要见的世面，是自己内心的勇敢和自信。

▲ 人到中年，最好的状态就是，低配你的生活，高配你的灵魂，年龄只是符号，把生活调到自己喜欢的频道，每一段时光都藏着不可复制的美好。

杨绛