

成长  
心房

# 亲子冲突—— 解决问题而不是解决人

一个22岁的女孩在与母亲发生冲突后，把家里搞得一塌糊涂。近两年来，类似的事情已经发生多次。去精神卫生专科医院就诊，诊断为双相障碍，治疗后仍然反反复复。后来家长找到我，寄希望于心理辅导。

## 表面听话的孩子 实则心里藏着委屈

经过几次辅导后，女孩告诉我，家里解决问题的方式是“解决人”，她的母亲比较强势，什么事情都是她说算了，都必须按她的要求做，否则必定挨打受骂。所以她从小就很听话，对父母几乎是百依百顺，但她内心却经常感到委屈压抑。随着年龄的增长，她越发反感父母，直到有一次与母亲发生冲突时，她爆发出来，虽然事后被父亲痛打了一顿，可内心感到轻松了许多，此后就出现了与家人发生冲突她就大发脾气的结局。

“不听话我等下把你关到黑屋子去！”“不听话下次就别想要这个东西了。”……当孩子不听话与父母发生冲突时，用这种威胁利诱的方式，压制孩子，迫使孩子听从父母的方式，几乎在孩子成长的过程中家家都有过。这种威胁利诱的方式，让孩子听话了，即解决了“人”，但孩子内心的问题并没有解决。所以表面上孩子听话了，但内心却充满了委屈与不满。这种不满情绪就是心理垃圾，垃圾堆多了堆久了就会发酵膨胀，膨胀到一定程度，超出了个体的心理承受能力，就很容易爆发出来。所以，非常听话的孩子一般都不快乐，发起脾气就非常大，甚至是一发就不可收拾。



## 改用“解决问题”的 方式管教孩子

在孩子成长的过程中，要认识到这种只“解决人”的管教方式的危害性，改用“解决问题”的方式来管教孩子。

当孩子不听话，与父母发生冲突时，一定要先了解其中的原因，即孩子为什么会这样？不少父母只要孩子一不听话，就发火，说话语气很凶，这种态度不仅会吓到孩子，让孩子感到委屈，孩子也不敢与你说真话。所以，当孩子不听话时，一定不要发火，而要蹲下来，让孩子靠近你，最好是抱到怀里，这样孩子才会有安全感，也才敢与你说真话，这时，你虽然还没有做什么事情，孩子的问题或许已经解决了一半，因为你重视了他，接纳了他，拉近了亲子距离。不少孩子在出现对抗或破坏性行为时，就是想引起你的关注。“关注”这种心理需求，就如同人需要吃饭一样，有好的吃更好，没得吃时好不好都要吃。

所以，孩子如果得不到关注，就会想办法引起家长的关注，即使是打骂这种负面的关注他也要。父母应该主动关注孩子，而不是孩子以异常行为向你讨要关注。

其次是详细了解原因后，要站到孩子的角度去理解孩子的需求，一个简单的办法就是想想自己小时候的经历，或许就能理解孩子了。如果亲子冲突时，你与孩子一起把问题解决了，就等于孩子成长了一次。反反复复的冲突，其实也是亲子双方接连不断的成长。当你发现孩子长大了的同时，你会觉得自己也成长了。现在有不少孩子不爱读书，父母为此想尽办法也是收效甚微。其实，不少孩子是因为没有理想与追求，不知道为什么要读书，更受不了发奋读书之苦。如果不解决孩子厌学的内在原因，你再怎么压着孩子去上学，也只会是身在学校心在玩。

湖南省怀化市第四人民医院  
国家二级心理咨询师 杨司伎

# 从被动到主动寻求改变

哈佛大学从1983年开始了一项持续85年关于幸福感的研究，到目前为止发现在对幸福感的影响中，拥有温暖的人际关系排名第一，超过了金钱、名誉、美貌、事业等其他因素。

但面对温暖的关系，我们有时候却会退缩。比如希望获得爱情，却又害怕被拒绝；想要帮助别人，又担心费力不讨好。在这样的犹豫中，失去了建立温暖关系的机会。这种类型的被动心态往往是出于自我保护，在心理学上叫防御性的悲观主义。简单来说，就是因为害怕承担责任的结果，所以停滞不前，结果让关系无法深入或者慢慢变淡。

如果心理防御让你变得越来越悲观和封闭，一定要尝试着去改变，为生活开拓出更多的

可能性。

## 1. 调整想法

情绪ABC理论提到，我们对主动的抵触与担心来源于背后的悲观想法，如果能够改变悲观的想法，这些阻碍我们的感受就能自然消散。

比如你对一位异性心动了，但担心被拒绝，所以不敢表达。不如在心中这样告诉自己：如果表达了，可能关系终止，也可能更进一步；但不表达的话，更进一步的可能性也降低了。而且真诚地表明心意，除了促成更积极的结果，并不会给自己带来额外的损失。当有了这样的心理建设，行为也会变得主动起来。

## 2. 调整行为模式

当我们内心那堵悲观的“防御墙”开始松动后，就可以一步

步调整自己的行为模式了。先从一些小事情开始，比如主动地微笑，主动地打招呼，你会发现，原来主动并没有这么难，还可能收到对方友好、热情的回馈。然后，再去做一些更“大”的主动行为，如主动邀约朋友、主动关心家人、主动赞美同事，并进一步体会这种改变带给自己以及关系的积极影响。

如果你感到自己已经准备好了，能够坦然接受主动带来的各种可能性了，那就试着挑战下那些自己一直因犹豫不决而没有开始的事。

行动是消除焦虑与担心的好方法之一。当我们在行为上越来越主动时，我们对主动的担忧也会越来越少，形成一种良性循环。

长沙泰和医院 张自展

## 双相情感障碍患者 和正常人的区别

你的身边可能会有这样的人：他们有时兴奋得像个孩子，手舞足蹈、又蹦又跳、思维非常跳跃、充满活力，就算每天睡很少，都能精力满满；但有时他们又非常安静，思维和行为都变得非常迟缓、呆滞，不是嗜睡就是失眠，有时候一天下来都听不到他们讲一句话，好像被全世界抛弃了一样。

有人可能觉得这个人的性格真古怪，有人可能觉得这个人真矫情，甚至有人觉得这个人的脑子是不是有病。其实他们并不是故意要“作”，而是正在经受双相情感障碍的折磨。

双相情感障碍，简单来说就是情绪像过山车一样忽高忽低。在躁狂期，患者会感觉自己好像有用不完的精力，思维跳跃得飞快，说话也滔滔不绝。但这样的状态并不会持续太久，很快，他们就会陷入抑郁的泥潭。因为连他们自己都控制不了自己的情绪。

双相情感障碍患者和正常人最大的区别就是，需要更多精神上的理解和支持。一方面是因为双相情感障碍患者的情绪起伏会让人对他产生误解。这种情绪的巨大起伏会影响患者的认知和行为，他们可能因为情绪的极端起伏做出一些自相矛盾的事儿。如果不了解他们的人，可能会觉得这个人的行为非常让人难以理解，或者对他们产生误会，从而远离他们。另一方面，就是双相情感障碍患者对应激事件的敏感性非常高。这就意味着他们非常容易受到外界一些小事的影响，可能因为别人无意间的一句话或者一个小行为就产生强烈的情绪反应。如果别人总是习惯性忽略，或者不在意甚至是放弃他们的感受，那么他们就会非常崩溃，然后会变得更加麻木。接着其他人觉得他们很冷漠，然后远离，双相情感障碍患者就会更加崩溃，这就会变成恶性循环。

所以对双相情感障碍患者来说，他们需要我们知道，他们的感受是真实的，他们的痛苦是深刻的。他们需要我们陪伴他们渡过难关，而不是在他们最需要我们的时候离他们而去。

河南大学医学院教授 寇绍杰

## 心灵鸡汤

▲ 心里崇拜谁，不必变成那个人，而是用那个人的精神和方法，去变成你自己。

▲ 纵使被说坏话、被讨厌，也没什么好在意的，因为“对方如何看待你”，那是对方的课题。擅自背负别人的课题，只会让自己感到痛苦。

江西 蔡小勇

