



为何有心事 孩子也不愿意向父母诉说?

蕊蕊是一个敏感细腻的孩子,从幼儿时期开始到高中毕业,各种挫折和苦恼不断,眉间总是萦绕着心事。可在父母面前,她总是表现出一种开朗无忧的快乐面孔。父母不知道的是,除了一个好朋友当她的“树洞”外,她就靠着一个带锁的日记本,独自消化着大大小小的烦心事。连被校外的小混混敲诈、被同校的女霸王欺凌这样的大事,她都强忍着没告诉父母。要不是来家里玩的高中同学偶尔说漏了嘴,蕊蕊爸妈根本不知道女儿经历这么多黑暗的往事。他们一方面心疼女儿,一方面又深感痛心:女儿有了心事,为什么都不愿意向父母倾诉?



这不是孤例,许多父母都很难过和不解,为什么自己辛苦抚育大的孩子,跟自己不亲近?有了心事,都不愿意向自己求助。他们觉得自己为孩子百般操劳,理应得到孩子的尊重和信任,占据孩子心目中重要他人排行榜的前三名才对。哪知,孩子们实际上将父母的重要性都排在比较靠后的位置,并没有表现出让家长满意的心理距离。

孩子并非无情无义,从实际的角度上看,绝大多数子女对父母的照顾和养育是有感恩之心的,他们能够理解父母的不易和艰辛。但亲子的心理距离远近,主要是靠有效交流的质量,是否和父母聊得来,能否产生一种心理上的相容和接纳。

如果父母和孩子从小就聊得来,那么孩子肯定会将父母视为最可信任的人,是心灵的避风港和安全岛。遇到心事,自然而然就会向父母求助,将各种心事和盘托出。父母也能用睿智的人生智慧和舐犊关爱,陪伴孩子一路成长。这种亲子关系,充满了相互理解的友好、温暖、支持和真诚。

而在许多家庭里,孩子会对父母设置心灵防火墙,心事严格保密不向父母吐露分毫。有些家长比较着急,旁敲侧击,总想从孩子嘴里挖出一些有价值的内容;或是从学校里的老师、同学或亲友处各种打听,安排眼线来收集情报,想要侧面了解孩子的情况。这些举动,使得孩子变得更加戒备,更不愿意向父母诉说。

三大原因导致孩子 不想父母吐露心事

孩子们为什么不选择向父母吐露心事呢?主要是基于三方面的原因:

第一、家长交流态度粗暴 许多家长认为,孩子是不成熟的,而自己经历了社会种种磨练,有资格做孩子的表率。孩子需要俯首帖耳地听取自己的宝贵经验,按照自己说的正确的模式来行事。所以,家长总抱持着一种居高临下的教育和批评的态度。

无论孩子说什么、做什么事,家长总要以“我是绝对正确的”的心理,对孩子加以否定和打击。

孩子在和长相处过程中,优点得不到肯定,缺点却一再地被父母提及,这种踩痛点的做法,让孩子感受不到应有的肯定、赞赏和喜欢,在父母面前不得不表现出一种畏惧、胆怯甚至被动服从的姿态。孩子将父母视为一种不愉快的存在,显而易见,他们不太乐意与父母主动沟通。

第二、家长不理解年轻人的世界 交谈容易出现代沟。每代人都有自己感兴趣的话题、交流的语言体系和风格。如果想顺利地进入年轻人的世界,多少需要了解一些年轻人的关注点和语言。有些家长没有意识到这一点,又不肯抱着虚心学习的态度,在交流中容易引起尴尬。社会能力日益变强的孩子们,发现家长越来越脱节,是一个典型的又不肯变化的落伍人,孩子们主动交流的意愿就很低。他们的朋友圈首先屏蔽了父母,其他的聊天软件也没有加父母作为好友。在他们眼里,自己需要一个独立的心理空间,这是避免与父母发生冲突最安全的做法,免得父母不了解情况而小题大做。

第三、家长不善于调整与孩子的交流模式 孩子幼年的时候,懵懂无知,家长扮演了全知全能的权威角色,孩子对家长是大写的崇拜和无条件的服从,家长的角色让父母充满了胜任感和成就感。随着孩子认知能力增强,甚至远远超过了父母,孩子需要一种全新的亲子交流方式。可家长形成一种固有的交流习惯,他们甚至不习惯自己的孩子突然变得有主张,说话头头是道、引经据典,甚至可以毫不留情地反驳自己。这种让自己陡然丧失了权威感的交流格局,让许多家长感到失落、受到挑战,乃至尊严丧失。有的家长心里不开心,但还是控制自己的情绪;有的家长勃然大怒,认为孩子在卖弄小聪明或顶嘴。

在未成年阶段,家长用父母自我状态,孩子用儿童自我状态来交流,这是一种契合的匹配。而随着孩子不断地成长,自我意识不断发展,他们要求进入成人自我状态,而家长依然用父母自我状态,这就形成了不适当的自我状态下的交流模式,就没有办

法愉快地聊天了。孩子们觉得没有得到足够的界限感和独立意识,他们的心事,就没有办法对家长开放。

打开孩子心事的正确方式

第一、耐心倾听 当孩子愿意向父母诉说时,家长一定要按捺住脾气。多从孩子的视角看问题,不要急于给孩子下结论或提出反对意见。对孩子的叙述,家长不妨用鼓励性的语言,让他们能够将心里话全盘倾吐出来。对孩子的过失,如果不是原则性的问题,家长最好包容他们的过错,帮助他们分析其中的是非得失,给一些避免重犯错误的方法和技巧。对于孩子的情绪困扰和情感伤害,家长可以在情感上予以回应,比如接纳他们的负性情绪,理解孩子对着自己大喊大叫是一种发泄,并不是冲着自已来的不礼貌。用温和的手段来修复孩子的内心创伤,让孩子感觉被家长理解,并得到切实的帮助,他们自然就把父母当做最贴心的人,就更愿意向父母袒露心声。

第二、无条件地积极关注 无条件地积极关注是人本心理学家罗杰斯提出的一个重要概念,就是说无论来做心理咨询的人,具备什么样的身份、地位、学时、财富、性格、人生经历,咨询师都要对其保持一种不附带任何条件的关心、接纳,关注到他们身上的积极的、正向的特征,发展他们的潜能。

同理,家长在和孩子交往中,也应该用积极的眼光去接纳自己的孩子,找出他们的闪光点并注意塑造和培养。在生活中,家长总希望孩子认可自己,内化自己的教养内容。这或许会带来一些观念冲突,孩子并不是被动吸收父母这一个教育途径的内容,他们可能更偏向于更加开放和多元的网络信息和社会交际网,父母的心理安全区内的思想和行为模式,或许被孩子们选择性的接受。家长不要为此而感到失落甚至痛心,孩子打破了父母的心理舒适区,家长才有机会与孩子平等相处,增加交流的机会。

中南大学湘雅二医院
精卫所 李则宣 黄任之

病态心理的 12 个表现

病态心理的 12 个表现,90%以上的人居然都有,究竟是怎么一回事呢?以下 12 种表现,你有吗?

1. 热闹的时候,会莫名觉得低落,甚至会觉得自己和周围的环境格格不入,特别想离开。
2. 自己生活的环境也不差,既没有缺爱,也没有太大的经济压力,但就是很自卑,内心很孤独。
3. 每次情绪快要爆发的时候都会努力让自己平静下来,让自己看起来很正常,到最后才在房间里默默哭泣。
4. 明知道要努力工作努力学习,但在行为上总是放纵自己。
5. 在每个阶段都有要好的朋友,但只要脱离了当下的环境就会失去这份友谊。
6. 相信世界的美好,却把自己活得很世故。
7. 爱看虐心的故事,每次都会哭泣,自己却觉得很享受。
8. 喜欢一些小的疼痛来刺激自己,如胃痛的时候吃凉的,生病的时候吃辣的。
9. 不信任熟人,但对陌生人出奇地信任。
10. 没有目标,不知道自己做什么工作,不知道自己做什么,甚至不知道自己喜欢什么。
11. 不知道为何父母的言语总会在自己极其兴奋和伤心时度过,当初自己有多生气,现在就要多后悔。
12. 生活没有太多的向往,只想搞钱,让自己脱离现在颓废的局面。

湖北省中医院 杨毅红

心灵鸡汤

▲ 世界上能够生存下来的物种,并不是那些最强壮或最聪明的。而是那些可以适应变化的,能善用周围的物资并合作来对抗共同的威胁。

▲ 人生没有幸福不幸福,只有知足不知足,温饱无虑就是幸事,无病无灾就是福泽。

山东 达文

漫言漫语



人生如茶,粗品是苦的,细品是香的。

陈英远(安徽)作