

成长研习社

带毒的“完美主义”

□ 林文

最近接连听说几个刚上学的小朋友有一个共同的毛病:田字格本总是被擦得破了洞。前两天,我惊讶地发现女儿也拿着橡皮,狠命地在本子上来回地擦。

我问她:“干吗用这么大劲儿?”

小朋友回答:“刚才改过,怎么擦都能看出来,不好看。”

“改对了就行了,有一点儿痕迹不重要。”我说。

“不行,不好看。”没想到小朋友对这件事这么在意。

据一些专家讲,六七岁的孩子会有一些完美主义的倾向。一直以来,我都把“完美主义”当成一个褒义词,当听到有人自称“完美主义者”时,总觉得这人做事一定非常认真,而且质量会很高。

但是,当我看到一个孩子的“完美主义”时,突然觉得这东西其实挺伤人。

首先伤的是自己。对自己不宽

容,不允许犯错误,不允许出现瑕疵,不仅让自己痛苦,而且为了少犯错误或者说为了更完美,不得不把注意力转移到细枝末节,有时甚至忘了重点。

太过追求完美还会伤害别人。过度追求完美,就会总把眼睛盯在别人的缺点上,吹毛求疵,反而看不到优点。表面上看是伤了对方的自尊心,破坏了彼此的和气,而最终还是害了自己——因为,对他人的苛求已经让自己丧失了发现对方优点的能力,失去了取长补短的机会。

在我看来,一部分人的完美主义是天生的,但也有不少是被培养出来的。

比如,那几个擦破了田字格本的孩子。当他们歪歪扭扭地在本子上写出第一个字的时候,内心一定充满了喜悦。可是,作业交到老师那里后,换回的可能并不是鼓励,而是“中肯”的批评意见。



记得有一次我检查女儿的作业,看到一个错字,希望她改过来。但是,小朋友却执意不肯:“老师说不让用橡皮,把本擦得不干净了。”

“如果真错了,就得改过来呀。”我说。

“不能擦,本子不干净了。”小朋友坚持。

“你觉得正确重要还是整洁重要?”我有些着急地问。

“当然得干净整齐了,老师说了,写得干净整齐的就可以奖励每行少写一个字。”小朋友回答。

用这种方式训练出来的“完美主义”,不仅伤人,而且带毒。

心课堂

小说《女儿的选择》的核心是母女关系,每对母女都相处得不易,甚至互相嫌弃过,每个人都想摆脱原生家庭的烙印。可作者丛虫没有简单地塑造一个“美强惨”的樊胜美——对上一代口诛笔伐。丛虫细细地剖析:妈妈也曾是女儿,她有怎样的成长,是什么让她成为今天的样子?妈妈是爱女儿的,可这种爱有时候变成了控制,有时候变成了压力。女儿们该如何成长,如何与母亲相处?

丛虫的微博时常收到一些姑娘的私信,倾诉自己的真实故事。有个姑娘工作之后,给妈妈买大牌化妆品做礼物,但她妈妈从来不用,指责她乱花钱,把这些瓶瓶罐罐存起来直到过期……丛虫说,你可以试着去了解妈妈的成长环境。后来姑娘留心了,向亲戚打听妈妈小时候的故事,妈妈的成长环境很窘迫,一年也得不到一件新衣服。这种面对物质的心态一直保留着,即使经济条件好转也难以改变。对妈妈有所了解后,姑娘在与妈妈相处时就多了一些理解和心疼,沟通起来柔软了许多,转而用妈妈能接受的方式表达孝心。

《女儿的选择》里也记录着这样的时刻,笔下充满温润。刘招娣和张文扬这对母女给我的印象最深。刘招娣出生在农村,凭借个人一己之力跳出农门,做到了总会计师。因为有性格要强、不甘人后的妈妈,张文扬感觉处处受到控制和嫌弃。柔弱的张文扬顺利结婚生子,可生活总充满意外,伴随着老公出轨,超人般的妈妈生病倒下,孩子需要照顾,张文扬在现实的紧逼之下不得不迅速成长,处理婚姻变故、照顾妈妈、安抚孩子。变故让人发现生活的真相,刘招娣学会了示弱和被人照顾,张文扬变成了“超人”。如一句流行语所说,有人为你负重,你才能够轻松前行,终有一天,需要自己承担。所有的困难,都是一次契机,疾病或许能让人懂得珍惜,增强家庭的凝聚力。

我在生活中也听到许多母女相处的矛盾,她们各有各的委屈,虽然是骨肉至亲,但打破壁垒,进行心与心的碰撞十分不易。愿世间的母女都能够有真正懂得与和解的一天,毕竟,我们与父母和解,就是与过去的自己和解。

与过去的自己和解
□ 闫吟

心研究

“冷酷无情”是为了更好地救人

□ 殷锦绣

在知乎上,“什么时候,你感觉到医生真的很冷漠?”这个问题有1000多万浏览量,2000多个回答中病人居多,讲着他们感觉不被医生重视的故事。

对此,心理学家想来打圆场:别急着指责医生,这些表现,是为了更好地救治病人。

心理学家做过这样一个研究,他们邀请了有丰富针灸经验的中医医生和没有相关经验的人来参加实验,同时扫描他们的大脑。在实验中,心理学家给这些人看了几张图,图中的人的嘴巴、脚、手正在被针尖扎,或被棉签触碰。

看到别人被针扎,或者看到别人痛苦、流泪,我们自己往往也觉得不舒服,跟着痛苦。在生活中,情绪仿佛会“传染”,而这种“情绪传染”就是情绪共情——被他人情绪所诱发的情绪唤醒。

而人在感觉到痛,或想象到痛

时,大脑中的前岛和前扣带回皮层就会活跃,这里是主管处理痛苦的区域。当普通人看到图片中的人被针尖扎时,会不自觉地想象出痛,于是相关的脑区就会被显著激活。

但对于医生来说就不一样了。如果做手术时,医生因为要对病人下刀而频频自己感受到痛苦,这显然会影响医生手术的效率,所以做手术的医生必须有一种调节机制,以防止这种被自动激活的痛苦,损害他们帮助别人的能力。在这个研究中,当医生们看到这些图片时,管理痛苦的脑区并没有激活,他们在问卷中报告出感受到的主观痛苦,不愉悦程度也比普通人更低。

不过,这并不意味着真的“冷酷无情”。比起普通人,医生们主管记忆、情绪调节和理解他人有关的脑区变得更活跃了。这可能意味着,医生正在自己的记忆中检索与治疗相关的信息,并从自己的经验中想起自己

给病人治疗时的情景,而情绪调节、理解他人相关的脑区则有助于调节医生自己的情绪,进而对当下病人的痛苦进行冷静合理的理解和评估。

也就是说,在面对疼到龇牙咧嘴的病人时,普通人可能会倒吸一口凉气,觉得自己也好痛,但医生确实可能不会感受到那么强的痛苦。然而,这并不耽误医生们理解病人的痛苦,毕竟此时他们脑中“理解他人”的脑区正在活跃,更多地需要推理和弄明白:病人为什么哭?是身体的痛?还是难过、委屈?身体的病痛占到几分?

这个研究告诉我们,当你在病痛中去看医生时,不要觉得他们的冷静是“冷漠”,更不要把他们专业的问诊理解成不关心你的感受。他们本来也会感同身受,但是多年的学习和工作让他们学会了调节,更教会了他们快速帮助到你的方法,他们所说的所做的,是能切实帮你从痛苦中解脱出来的方法。

心成语

“破罐”是怎么被生产出来的

□ 杨眉

根据题目,我应该写“破罐破摔”,但它不是成语而是俗语,相对应的成语是“自暴自弃”。是的,我在标题里故意用了“被生产出来的”这几个字。因为大多数被人说成是“破罐子”的人,往往都不是自己“生成”的。

被视作“破罐子”的孩子和学生,也一定有人为制造的因素。用社会心理学的理论解释,这叫:“预言的自动兑现”,即指对某件事或某个人未来发展所做的预言,在最后成为现实的一种社会心理现象。

一个孩子总被打压,总被说成是问题儿童、问题学生,他往往会有两极表现:一是因为缺乏自信,会不断想要在学习上、生活中、关系里证明自己是好孩子,因此耗费大量能量在自我证明上。

然而,即使他因为自己的努力已经很优秀,也仍然摆脱不了那份深到骨髓的自卑。另外一极的表现就是未来的某一天,他真的会做出你所预言的坏事,从而成为“坏孩子”。

缺乏资源的成年人也一样。总被打压而仍然能够自强不息的人毕竟是极少数,大多数人在被长期批评或者指责后,就会失去对自己的信心,进而丧失成长斗志。

把别人的自尊和自信给剥夺了,还想让他有所作为,这肯定是不现实的。

所以,假如环境或者社会对某个人或者某个群体进行糟糕的预言,剥夺了他们成长的愿望和斗志,除非这个人有超常的意志力去突破恶性循环,否则十有八九就会破罐破摔了。

“预言的自动兑现”说与另外一个社会学概念密切相关,即“标签理论”。指的是当一个人在其社群中被“贴标签”时,他就会按照这个标签行事。

而对一个孩子来说,一个消极的预言会否成真,取决于这个预言来自何人。来自重要他人(父母)和老师的消极评价是最有可能自动兑现的。而“被预言者毫不关心的人的预言,影响是微弱的”。这个研究给我们的启发是:越是与孩子关系密切的人,如父母老师,对孩子的批评越要谨慎。

消极预言可能产生糟糕后果,好的预言又会产生什么效果呢?

1968年,美国心理学家罗森塔尔及其团队在一所学校做了一个实验,这个

实验证实了两个要点:一是积极的预言同样会产生自动兑现的效果;二是学生会努力实现教师的积极期待。

说白了就是,好孩子是被夸出来的。孩子在家里也是一样。被适度夸奖的孩子,能够始终保持上进的动机、信心和力量。只要夸奖就可以让一个孩子有效成长吗?当然不是。关键的问题在于怎么夸,夸什么。

夸奖孩子有两个要点:一是夸过程,比如,过程中的努力、认真、坚持与耐心等;二是要就事论事、实事求是。孩子虽然小,但却能够听出泛泛夸奖中的敷衍。而最关键的是泛泛的夸奖没有可操作性,孩子不知道下次该怎么努力,往哪里努力,所以夸奖一定要具体。