



《青春变形记》:

“过度保护”会磨灭自尊感

□ 殷锦绣

皮克斯新作《青春变形记》在网上发布后,获得许多好评。电影的主角美美,是个刚刚迈入青春期的华人少女,是个典型的“别人家的孩子”。但她的妈妈,让许多网友直呼:这简直就是我妈!

如果美美回家晚了10分钟,妈妈就会捧着她的脸,检查她有没有受伤,问她怎么了、有没有饿,甚至直接端出一盘包子往美美嘴里塞;美美身体有点不舒服,妈妈紧张得好像天要塌了;美美的朋友没有她成绩好,妈妈不让她和这些“不三不四”的朋友玩;妈妈在美美房间地板上看到笔记本,捡起来就翻开,看到美美画的和男生相处的漫画,直接找到男生打工的店里,警告他离自己的女儿远一点……看到这儿,多少人已经觉得窒息了?

你有没有对孩子“过度保护”?

当然,美美妈妈就像许多家庭的妈妈一样,初衷是为了孩子好、保护她。但有些“保护”合适吗?

在心理学家对教养方式的经典定义中,就有一个维度,叫“过度保护”。如果你想知道爸妈有没有对自己过度保护,

可以参考下面这些条目,爸妈做出的这些行为越多,就是保护过度;如果你自己已经是家长了,可以让自己的孩子来评评,因为家长的想法和孩子的视角,往往有不同。

1. 父/母亲不允许我做一些其他孩子可以做的事情,因为他们害怕我会出事。
 2. 父/母亲要求我回到家里必须得向他们说明我在外面做了什么事。
 3. 父/母亲总是左右我该穿什么衣服或该打扮成什么样子。
 4. 我觉得父/母亲对我可能出事的担心是夸大的、过分的。
 5. 父/母亲对我该做什么、不该做什么都有严格的限制而且绝不让步。
 6. 我觉得父/母亲干涉我做的任何一件事。
 7. 父/母亲常常允许我到我喜欢去的地方,而又会过分担心。
 8. 我觉得父/母亲对我正在做的事过分担心。
- 怎么样,在你家,有多少这些“过度

保护”的现象呢?

“我对不起家长,我真没用……”

被过度保护的孩子会像家长希望的那样,一直听话,在温室中一帆风顺地长大吗?可能并不会。

美美在妈妈的过度保护下,渐渐变成了另一个妈妈。随着时间推移,她顺从妈妈想法的趋势越来越明显。比如,当美美画下自己和暗恋男孩的画后,她对自己说的话是:“你这个小变态到底在想什么?为什么要画那些可怕的、糟糕的东西?”她甚至对着镜子扇自己巴掌,哭着说“对不起妈妈”。

研究发现,过度保护的教养方式,和孩子的自尊水平多数呈负相关,也就是家长越是过度保护孩子,孩子就会越觉得自己没用。适当的保护和支持,本来可以帮助孩子更有自信,但如果家长过分担心、过度干涉,就仿佛隐含了这样的意思:我不相信你能做好,所以我要替你做出这些决定、为你做这些事情。所以,被过度保护的孩子,多数会不得不低头,在顺从中磨灭自尊感。



人为啥会幸灾乐祸

□ 大科技

幸灾乐祸应该是人类的一种非常普遍的情绪。这看起来很刻薄,但是幸灾乐祸却是人类大脑花费数百万年进化出来的一项“能力”。

人类的社会性很强,我们时刻关心他人、与他人的关系,以及我们的社会地位。其中社会地位是最重要的部分,它意味着我们是否被喜欢、是否被尊重,是否享有某些特权。因此我们会想办法提高自己的社会地位。其中一种方法是主动提高自己的社会地位,另一种方法则通过对别人社会地位降低,凸显自己社会地位。而社会地位的提升能触发我们的大脑中创造快乐的奖励。幸灾乐祸就源于大脑中的这种奖励。

当我们看到与我们有利益关系的某人出丑,从而失去社会地位时,我们会感到愉悦、满足,因为我们无需付出任何代价,就能从对比中提升自己的地位。当然,这个人还应该是一个我们认为“罪有应得”的人。如果是我们认为的一个好人出丑,那么通常不会幸灾乐祸。



成长环境影响导航能力

□ 冯维维

一项研究认为,在城市外长大的人可能比在城市环境,特别是那些网格状街道中长大的人具有更好的导航能力。这些发现表明,城市设计(如街道的网格组织)以及环境会影响一个人的认知和大脑功能。

过去的研究认为,经验会塑造大脑结构和功能。例如,环境的文化和地理特征会影响人的认知和心理健康。然而,科学家对于人的成长环境对以后认知能力的影响了解甚少。

法国里昂国家科学研究中心、英国伦敦大学学院的科学家和合作者使用两个电子游戏中的认知任务,测量了来自38个国家的397162人的空间导航能力。

研究人员向参与者展示了一幅地图,其上说明了出发点和几个按给定顺序寻找的检查点位置。研究人员发现,在更为结构化、网格状的城市,如美国芝加哥市长大的人,在规律布局的游戏层级中表现更好。但那些在城市以外或布局较不规律城市(如捷克布拉格市)长大的人,则在更复杂的游戏层级中有更好的导航表现。

这些发现表明,人们成长的环境,特别是街道结构,会影响他们的导航能力,且他们能够在与成长环境类似结构的环境中更好地导航。



过多奖励会适得其反

□ 程志刚

美国心理学家爱德华·德西曾进行过一次著名实验,他随机抽调部分学生去单独解一些有趣的智力难题。结果发现,无奖励组的学生比奖励组的学生会花更多休息时间去解题,这就是德西效应的由来。

德西效应认为,适度的奖励有利于巩固人的内在动机,但过多的奖励却有可能降低人对事情本身的兴趣。以实验为例,奖励组的学生对解

题兴趣衰减得快,而无奖励组的学生在进入第三阶段后,仍对解题保持了较大兴趣。实验证明,当一个人进行一项愉快的活动时,给他提供奖励反而会减少吸引力。

生活中,德西效应给教育工作者以极大的启迪,比如当学生尚没有形成自发内在学习动机时,教师从外界给予激励,以推动学生的学习动力,这种奖励是必要和有效的。但是,如



果学习活动本身已经使学生感到很有兴趣,此时再给学生奖励不仅是多此一举,还有可能适得其反。一味奖励会使学生把奖励看成学习目的,导致学习目标的转移,而只专注于当前的名次和奖赏物。因此,要正确使用奖励。



做好这五点,让母亲感到快乐

□ 黄彬彬

各年龄段的孩子近期恐怕都在思考:母亲们在母亲节想要收到什么呢?送什么礼物能让母亲开心呢?怎样欢度母亲节,可以成为一段美好回忆?

其实想要达到上述目标并不难,你只要做好五点即可。我们可以运用神经科学领域总结出的5种能够提升个人幸福感与活力的“快乐激素”:多巴胺、催产素、内啡肽、血清素、皮质醇,精准地让母亲度过一个快乐的母亲节。

多巴胺是一种“奖赏激素”,是大脑对我们发现新事物的一种奖励。每当我们遇到新鲜、刺激的事物,或者经历挑战完成目标时,就会释放多巴胺。我们可以带母亲去一家她从未去过的餐厅,跟她观看一部新上映的电影,或者给她介绍一种新技术、新方法,都可以促进释放多巴胺,让母亲感到快乐。

催产素又被称为“拥抱激素”,任何涉及到触摸的行为,如牵手、拥抱、亲吻、

拍拍肩膀、母乳喂养,都能激发催产素的释放,让人感觉到安全、温暖、被信任。想提升母亲的催产素水平,就要多和她进行肢体接触,比如抱抱母亲,拥抱真的能创造奇迹!

内啡肽是一种“天然止痛药”,也是运动使人快乐的原因,当我们活动或者锻炼身体时会释放这种激素。陪母亲进行适合她健康水平的“体力”活动,比如散步、园艺、广场舞、瑜伽等,都能让母亲感觉积极有活力。

血清素又叫“5-羟色胺”,它是一种当我们与他人建立联系、做了一些有意义的事情、对自己感到满意骄傲时会激增的一种神经递质,它能调节心情、食欲与睡眠。想提高母亲血清素水平的方式有很多种,可以是更多的接触,包括见面、打电话、发消息,也就是保持稳定的接触频率;也可以带母亲参与一些有意义的活动,如志愿活动;还可以与母亲进行一些创造性

的活动,如一起绘画、做手工等。

皮质醇是在我们感觉到压力时会释放的一种激素,从长远视角看,皮质醇过高会严重损害身体健康。而随着年龄的增长,我们会对皮质醇越来越敏感,所以我们要帮助母亲管理皮质醇水平。我们可以想方设法减轻母亲的压力,比如分担母亲的家务,友善地对待他人,与母亲分享我们的成就和喜悦,让母亲对我们感到放心与骄傲,都有助于减轻母亲的压力。

庆祝母亲节的方法不只是送康乃馨、写贺卡和发红包,我们可以运用神经科学的研究结论,科学而精准地送上一份并不复杂的大礼——帮母亲管理5种“快乐激素”。这份礼物不仅可以用于母亲节当天,也可以在以后的每一天身体力行,用我们的实际行动感谢无需索取、不求回报的母爱,让母亲感受到爱意——一种像温热的牛奶和甘甜的蜂蜜一样美好的爱意,让母亲体会持续的幸福。