



亲子“同频”“沟通三步曲”

科教新报全媒体记者 王燕

周五放学后,初一女生圆圆不想回家听妈妈唠叨,便直接和小伙伴去镇上玩耍了。晚上九点左右,她正玩得开心时,突然听到远处传来妈妈焦急万分的呼喊声。当她走到妈妈跟前时,又迎来了妈妈劈头盖脸的批评、指责。

“妈妈只会骂我、命令我、约束我,从来不会欣赏、表扬我。”圆圆在心中念叨,同时紧闭嘴唇,努力控制自己不说话、不回应,因为她早已经知道这是应对妈妈批评、指责的“最有效方式”。

你是否有过和圆圆一样不知道如何与父母沟通的烦恼?“像这样爱不能‘同频’的实例在初中生群体中常会出现。”桂东县第一中学专职心理教师王小明介绍,初中生在个体发展的过程中逆反心理较为严重,虽然内心希望和父母建立良好关系,但缺少方法和技巧的帮助;当父母的意愿与孩子的观点产生冲突时,如果没有恰当处理,双方容易产生冲突,从而影响亲子关系。如果你正好有亲子沟通的烦恼,可以尝试下面“沟通三步曲”:

(1)书写“唠叨”九宫格

拿出一张A4白纸,画出一个九宫

格,每个格子中写出一句高频率的父母唠叨,比如“你的字写得太潦草了,擦掉重新写”“你要多吃蔬菜,不要喝那么多饮料”“放下手机,不要总是在玩游戏”“你要是能有邻居琳琳一半勤奋就好了”等等。

假如我们把每个人都想象成一座冰山,能够被外界看到的行为只是海平面上冰山的一角,是很少的一部分;而暗藏在海平面之下更大的山体,是生命中的渴望、期待、观点和感受,是长期不为人所见、被我们忽略的“内在”。如果我们想要了解一个人行为背后的含义,就需要去看看“内在冰山”。

请在九宫格的背面,依次写下每句“唠叨”背后“言外之意”的期待和爱,比如“我希望你养成工整书写的好习惯”“合理膳食是健康的重要基础”“网络电子产品是一把双刃剑”“希望你用勤奋挖掘自己的潜力”等。

当然,在亲子沟通中,我们不仅要看到父母的感受和需要,也要看到我们自己的感受和需要,可能内心深处都有一份温暖的需要和期待。

合作单位

湖南省教育科学研究院

湖南省教育学会中小学心理健康与生涯教育专业委员会



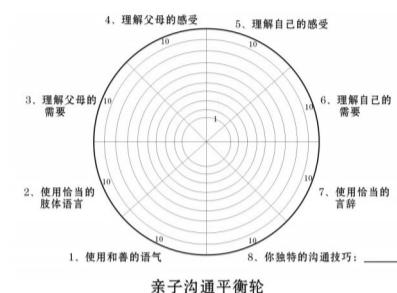
(2)描绘父母“幸福线”

拿出一张A4白纸,画出一个平面直角坐标系的第一象限,横轴代表年龄(0~100岁),纵轴代表幸福指数(0~100分),访谈一次父母的人生经历,再根据父母的人生经历描绘出父母的人生“幸福线”。

“以铜为鉴,可以正衣冠,以人为鉴,可以知得失,以史为鉴,可以知兴替。”当我们更了解父母的生命经历、生活状态时,我们就更能感受父母在生活中的艰辛与不易,就更理解父母也是受限于诸多条件因素的“不完美的人”,从而反思自己与父母的沟通交流方式,并且更加清晰自己的未来成长方向。

(3)实践沟通“平衡轮”

同学们可以给自己的亲子沟通“平衡轮”赋分(1~10分),包括“使用和善的



语气”“使用恰当的肢体语言”“理解父母的需要”“理解父母的感受”“理解自己的感受”“理解自己的需要”“使用恰当的言辞”等技巧;选一种颜色的彩笔填涂各项(一格一分),填写出自己独特的沟通技巧,并在日常生活中进行实践。不完美是人生常态,当你认清他人的不完美,并努力接受,这也许就是爱的本质。



心理学家认为,恰当的自我暴露可以密切双方的关系,同时也有利于个人的心理健康。不过,我们必须认识到“恰当”两个字,也就是说,自我表露也是讲技巧的。

每个人心中都有只属于自己的秘密花园,无论彼此的心有多近,总有一些角落是人们不愿意让他人涉足其中的。这既是为了保护隐私,更是为了能维持与他人正常的亲密往来。因此,“自我暴露”并非越多越好,需把握其中的分寸与技巧。

首先,根据等级划分法,将自己的秘密分为普通秘密、机密和绝密。

其次,在心底对人际交往的对象进行客观评估,根据亲疏程度,拿捏好自己应该向其袒露哪一级秘密。比如,亲密的朋友可以对其有更多更深的自我暴露,而对泛泛之交暴露最普通的秘密即可。

最后,“自我暴露”应当循序渐进、顺应天时地利。交往时双方的“自我暴露”程度与深度要基本保持一致,一步步来,一点点吐露,同时注意找准时间和场合。在适宜的时机进行自我吐露,能够快速拉近双方的心理距离;而唐突地倾诉秘密,只会令对方措手不及,甚至慌乱、怀疑,进而使对方产生防卫心理,最终会使双方渐行渐远。

总之,恰如其分地“自我暴露”才能催化友情的升温,反之则不利于人际关系的建立。

敞开心扉要适度
□ 付勇刚

少些幸灾乐祸

□ 于文娟

幸灾乐祸是缘因他人灾祸而产生快乐的心理。

幸灾,出自《左传·僖公十四年》:秦饥,使乞籴于晋,晋人弗与。庆郑曰:“背施无亲,幸灾不仁,贪爱不祥,怒邻不义。四德皆失,何以守国?”乐祸,出自《左传·庄公二十年》:“哀乐失时,殃咎必至。今王子颓歌舞不倦,乐祸也。”后世根据这两个典故,引申出成语“幸灾乐祸”。

幸灾乐祸是一种情绪,世界不同文化、不同语系中都存在,也见于不同人群、单位、团体、地方乃至民族、国家之间。如德语中“有害的乐趣”,法语中“在别人受苦时感到魔鬼般的快乐”,日本民谚里“别人的不幸尝起来像蜂蜜”等。英国作家克莱夫·詹姆斯也有“听闻死对头

的书正廉价处理,我内心涌起欢愉。”

“对人不对事”是幸灾乐祸的基本特征。不论怎样的灾情祸事,只要是降到某个、某些人头上自己就开心。好人、朋友、自家人遇有灾祸,人们常报以怜悯;小人、对手、三观不一者以及某些公众人物灾祸临头,则往往幸乐更甚。甚至于“某某名人被打”这种话题顶上热搜,都有网友自言:“我一面高呼‘打人是不对的’,一面心中窃喜”云云。

若问人为何幸灾乐祸?大抵是长期生活在竞争中,总习惯通过与他人比较评估自己,如果暗自比较的对象遇上不幸,自己的地位就相对上升,快乐就源于此。若某个道德上优于常人者犯错,很多人就更“乐”了。那些嫉妒心强的、缺

少同理心的,这种情绪还要更多一些。

这么说来,幸灾乐祸普遍存在,且并非“洪水猛兽”,乃人性中的一部分。不过,正如人性有优点有弱点,从他人痛苦中获得快乐,毕竟道德上不高尚,人格上不光亮,行为上不文明,人际上不友善。前述其出处《左传》里,就直言“幸灾不仁”。

“己所不欲,勿施于人”。中国传统古训、世界现代文明都昭示:幸灾乐祸宜衰不宜盛。首先群体间不宜,尤其国家、民族、地区、城市、组织团体及单位之间不宜;其次公务人员在公共场合和公务语境中不宜;再次,公众人物不宜,避免带坏世风社风。倘若难以克服,最好还是将它限于个体私域。不仅如此,还要多倡导“为他人喝彩”。



不必强求理解

□ 王继怀

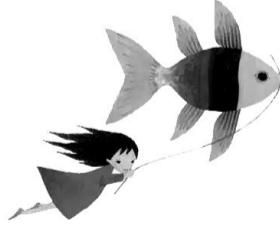
合你,不适合别人的也不一定就不适合你。一件事情,别人的立场,看问题的角度与你不一样,并不能说明就是你思路不对,做得不好。面对不理解,首先要做的是清楚这样做到底适不适合自己,到底对不对,要把自己的事情做好,而不是在别人的不理解中失去自我。

很多时候,我们之所以不开心,不快乐,生活郁闷,并不是因为想法不对,事情做得不好,而是因为太在意别人的眼光,太在乎别人评价,太容易被他人情绪所左右。也许你试着换一种思路,换一种想法,懂得从实际情况出发,懂得具体问题具体分析,或许就不会再纠结于别人的不理解,不会再强求理解,也许还会惊喜地发现,自己的人生变得更顺利,更

美好。

这也使我想起一位亲戚的故事,他很喜欢篆刻,也有篆刻天赋,起初想开一家篆刻店,但家人不理解,不赞同,于是乎在家人朋友的推动下,他开了一家餐饮店,因为不喜欢,所以过得不开心。后来经过深思熟虑,换了种思路,抛开别人的眼光评价,抛开家人的不理解,从自身实际出发,开了一家篆刻店,不但生意很好,生活也开心。

唯物辩证法告诉我们,生活中,有人喜欢你,自然就有人不喜欢你,有人理解你,自然也有人不理解你,面对别人一时的不理解,你无须沮丧,更不必强求,与其强求理解,不如把事情做好,成就更好的自己。



下班回家,路遇一朋友,朋友说他做事得不到别人理解,甚至被误解,让自己很郁闷。

生活中,有些人,很在意别人的评价,很在意别人的看法,做什么事都想得到别人的理解赞同,一旦别人不认同,就表现出很紧张,甚至想着法子,千方百计地去向别人解释。生活中,你想什么事都得到别人的理解,不但不现实,也没必要,别人也没这责任和义务。

有句话说,成见不可有,主见不可无。做事情要注重吸收别人的正确意见,但更要懂得具体问题具体分析。每个人情况不一样,适合别人的不一定适