

心灵氧吧

别低看自己

一位父亲带着儿子去参观梵高故居,在看过那张小木床及裂了口子的皮鞋之后,儿子问父亲:“梵高不是位百万富翁吗?”父亲答:“梵高是位连妻子都没娶上的穷人。”第二年,这位父亲带儿子去丹麦,在安徒生的故居前,儿子又困惑地问:“爸爸,安徒生不是生活在皇宫里吗?”父亲答:“安徒生是位鞋匠的儿子,他就生活在这栋阁楼里。”

这位父亲是一个水手,他每年往来于大西洋各个港口,他的儿子叫伊东·布拉格,美国历史上第一位获普利策奖的黑人记者。20年后,伊东在回忆童年时说:“那时我们家很穷,有很长一段时间,我一直认为像我们这样地位卑微的黑人是不可能有什么出息的,好在父亲让我认识了梵高和安徒生。这两个人告诉我,上帝没有轻看卑微。”

原来,很多时候,是出身卑微的人自己看低了自己。其实,无论是贫穷还是富有,无论是貌若天仙,还是相貌平平,只要你昂起头来,快乐会使你变得可爱。

有句话说:“上帝散布给人类的苦难与月光是一样的均等。”是的,这个世界上,没有一个人活得容易,更没有一个人整日被鲜花与掌声所包围。知道了这一点,就无需再抱怨命运的乖戾和不济了。

(章剑和)

心灵透视

与父母交流 为何“掺水打折”

□ 微微

即将进入初三的学生周鑫,已经十多天没主动跟妈妈说过话了。“没什么好说的,妈妈想听的无非就是我的学习成绩怎么样,能不能保证在初三成绩不掉队。”周鑫说。记者了解到像周鑫这样的例子在中学生当中常有发生。

调查显示,69%的高中生认为与家长沟通存在障碍。看到这样的数据,很多人不禁为当今家庭的亲子关系捏把汗。

“想说的”和“想听的”不合拍

很多时候,孩子想说的和父母想听的总是不合拍。当问及孩子们“最想和父母沟通的内容”这一问题时,回答个人兴趣的达到了21%,他们希望跟父母经常沟通自己感兴趣的文体明星,或者金融、健康保健类的知识。此外,才是“未来人生规划”、“学习,高考”等话题。但现实中,56%的中学生跟父母沟通最多的是与学习和学校相关的事情,25%的人经常与家长聊生活琐事,只有不足20%的人会与学习完全无关的内容。这种内容上的错位,直接造成父母与孩子的沟通障碍。

面对不合拍的沟通,孩子开始在与父母的交流中“掺水打折”。

在黄女士眼中,女儿小露是个乖巧懂事的孩子,没事的时候总会主动把学校的事情讲给父母听。但是,黄女士不知道的是,小露讲出来的其实只是她经历事情中的一小部分。根据调查数据显示:有一半的孩子遇到开心或不开心的事情时,他们最愿意分享的对象是朋友而不是父母,这与中学生已经具有很强的独立自我意识有很大关系,同时,不得不承认,父母与孩子之间不畅通的沟通方式,正阻碍着孩子把心里话说出来。

家庭结构影响沟通

记者在调查中发现,单亲或再婚家庭的孩子越来越多地面临着无人沟通或厌恶沟通的状况。

通过调查,我们还发现,当被问到自己遇到开心或不开心的事情最愿意分享的对象时,“父亲”的获选率仅为4%,与“陌生人”相同。这反映出在一些家庭中,正在出现一种父母一方“隐性缺失”现象,即家庭结构依然完整,但是父母一方过于繁忙,很少承担教育子女的责任。

“与家庭结构相比,家庭功能在孩子的成长过程中更为重要。”有心理专家建议,父母要真正承担起自己的责任,不要等孩子出现了问题再着急。

心灵导航

教孩子 化解委屈

孩子在学校受了委屈,家长该如何做?

首要的是让孩子把委屈说出来。许多孩子在学校受了委屈,由于年龄小,不会表达或者不敢表达,这就可能造成孩子长期的心理压力。这时候,家长如果忽略孩子的情绪,那么这种委屈很可能造成孩子的心理创伤,所以,家长需要倾听孩子的委屈,并引导孩子表达出来。不要用大道理压抑孩子的情绪。

在情绪处理上,家长尤其要引导孩子表达对这件事的愤怒。愤怒是一种最容易被压制的情绪,而压制愤怒对孩子的成长极为不利。在小孩的学习上,家长为避免孩子对老师产生意见,往往会将孩子对老师的愤怒情绪加以化解或压制,这其实是一个误区。如果走入这个误区,孩子即使表面上听话了,也会倾向于把愤怒情绪转向内心深处积累起来,这容易导致孩子退缩和消极,不专心学习。

如果客观上真是老师伤害了孩子,家长需要站在孩子一边,给孩子强大的支撑,而不是顾忌太多而回避接触校方。因为,家长找学校说明情况是对孩子尊严的一种保护。但家长不一定要采取“讨理”的方式,而是要有冷静的态度,要让孩子清楚事情的解决过程,消除老师、同学的误会对孩子心灵的影响,使孩子在化解“委屈”的过程中慢慢学会自己判断思考,培养遇事冷静的健康心态。

(秦源)

悄悄话信箱

weidan10@126.com

心理老师:

您好!

我讨厌嫉妒。但是当我遇到周围的人成绩比我突出时,嫉妒就会爬出来。而我以前,从来不会去嫉妒别人。现在周围优秀的人很多,每天都要进行这样的斗争,让我的心感到很累。希望老师能帮我!

小敏

2009年8月15日

小敏同学:

你好!从信中,我发现你有过于追求完美的倾向。嫉妒人人都有,但绝大多数人能控制好自己,不让嫉妒为所欲为,害人害己。你过于追求完美,或许是因为受到较严格的家庭教育影响。其实,完美主义并不是块坚冰,只要能调整认识,行动起来,破冰指日可待。

首先,你可以多和自己比,少与他人比。

接受别人比自己强这个事实。当你经过嫉妒的反复磨难后,你是否发现生活中最重要的是快乐。没有快乐,学习搞不好,吃饭也不香,做什么事情都索然无味。好好用心体验快乐吧,可别让它那么轻易地从你身边溜走啊。

你的朋友:彭老师

2009年8月16日

