



本地书

这是一个展现烟台本地作家的园地,这是一个评鉴烟台本地书籍的平台。今天向大家推荐的是一本由孩子的问题串联起来的书,初读这本书,你会有一个直观的感受,这本书上没有一般心理学的理论,也没有说教,更像是一个知心阿姨或大姐,坐在孩子对面,摸着孩子的头娓娓道来,除了对心理问题的疏解,还包含着一种感情上的体贴。



孩子最大的问题源自父母

——任桂华和《藏在心里的烦恼》

本报记者 孔雨童

任桂华是烟台儿童心理领域知名的专家。多年来,她像一位“知心阿姨”一样为一批批烟台中小学生开办心理讲座和热线咨询。近日,她把这些年经历的孩子们的问题集合成一本书——《藏在心里的烦恼》,这是一本给“父母和孩子一起读”的书。

用20多年的经验写这本书

任桂华开始接触心理学是在1990年左右,那时候她还在一所中学教数学。“那会儿有一阵中学生打架的特别多,孩子们一堆堆的,有的叫八大金刚,有的叫十三太保,好像都心里有火似的。”任桂华说,这曾让她很困惑。

真正触动她下决心去研究儿童心理的,是一个她曾经教过的女学生。那时任桂华刚生完孩子,听说这个女学生疯了。“一个好好的孩子养到大,怎么会因为

心理问题疯了呢,怎么能避免这种事情再发生?”

在那之后,任桂华把烟台图书馆心理学方面的书看了个遍,还报名参加中科院心理研究所的心理学函授。那时心理学在烟台还是个新鲜的学科,任桂华一年四次往北京跑,每学一次都得花费一个月的工资,但她乐此不疲,“宁肯不吃不喝也要搞明白。”

在此期间,任桂华还找到了鲁东大学当时的心理学院院长、

留美博士杨广学教授学习,并且在学校做心理学的讲座,一连做了8个月。在学校里,她开始教给孩子们“学会接纳自己”,这一观点在当时遭到一些老师的反对。“有的老师说,一个孩子考了50分,怎么还教他接纳自己?我说,如果孩子一再否定自己,可能连50分也没有了。要接纳自己,给自己信心,然后才可以进步。”



任桂华

如何对待父母的错误?

《藏在心里的烦恼》包含三部分,分别是与父母之间的问题;自己的问题;以及孩子与周围人的关系。每一部分先由一个孩子提出问题,然后任桂华作答,同时提出一些很实用的疏导方法。而这些问题也都是任桂华从事心理教育这些年,孩子们提出的集中的问题。比如,爸爸有了外遇怎么办,明明不是自己闯的祸却被父母误会怎么办,还有被同学起外号,担任班干部被别人议论、喜欢上一个异性等等孩子眼中的“大问题”。

“这本书没有理论,给孩子看理论没有用,可能一个故事就给他讲明白了。”任桂华谈起《藏在心里的烦恼》时说,每个人都有很多自己的道理,有些道理还是冲突的,一个孩子不可能用一个大人的经验去理解。

任桂华写下的这些问题里很多都是和父母相关的。比如

“爸爸经常发火怎么办”“爸爸抛弃了我和妈妈”等等,有些可能确实确实存在于父母身上的问题。

对于这些,任桂华给孩子的建议却是,即使父母有错误,孩子分辨这些的同时,也一定要接纳自己的父母,因为父母和孩子之间的信任对孩子的成长至关重要,接受父母的孩子往往像“生命有根”,成长踏实安全。“可以尝试跟父母沟通,但是一定要跟父母产生对立的情绪,因为这种抗拒的背后,是孩子内心自我争斗。”任桂华说,对于一个孩子来说,只有建立起和父母的信任,才能相信这个世界,才能有一个稳定的安全感,保持爱自己和爱世界的的能力。

任桂华做儿童心理研究这些年,发现孩子们隐藏最深、影响最大的还是和父母之间的问题。“希望孩子和家长能一起读这本书。”

相关链接

任桂华眼中父母集中表现的问题

1. 父母没有摆正自己的位置,向孩子诉苦
2. 父母互相说坏话,争吵时不顾及孩子的感受
3. 父母说起孩子时,不顾及孩子的自尊心

书中涉及的部分问题

- | | | |
|--------------------|------------------------|---------------------------|
| 1. 爸爸经常发火怎么办? | 6. 物质满足不了我内心对父爱的渴求 | 12. 我如何与这样的父母相处? |
| 2. 爸爸妈妈吵架,闹离婚怎么办? | 7. 奶奶破坏了我的生活 | 13. 爷爷奶奶批评过我,他们不是真的喜欢我? |
| 3. 爸爸太坏了,他抛弃了我的妈妈! | 8. 我尽力保护妈妈,感觉很累 | 14. 孩子们也有自己喜欢的事情,但为什么不能做? |
| 4. 如何向生病的父母诉说我的心事? | 9. 父母误解我怎么办? | 15. 爷爷总是批评我怎么办? |
| 5. 不愿让生病的妈妈继续照顾我 | 10. 学习不好,有资格得到爸爸妈妈的爱吗? | 16. 救救吃了就呕吐的表姐 |
| | 11. 妈妈责备我做事情磨蹭怎么办? | |

栏目征集

您家或许有一整个房间来放书,但你最钟爱的可能就是左边书架的那一本;您的书可能只能堆在床头和小书架上,但是您爱书的热情不会因此而受到半点影响。不管如何,只要您是爱书的人,想分享您的私藏书,或点评你看过的书,都请和我们联系,发邮件到 yujie4595@sina.com

新书汇



走出历史的烟尘
作者:李菁
出版社:东方出版社

末代皇帝溥仪、川岛芳子的亲妹妹金默玉、“洪宪太子”袁克定、民国名士张伯驹、一代报人王芸生……本书提及的文化、历史名人对中国现当代社会均有重大影响。作者采访当事人本人或他们的后代,以口述形式尽可能还原历史人物、事件的原貌,其中不乏独家披露的珍贵史料。

骑兵军
作者:巴别尔(俄罗斯)
出版社:漓江出版社
译者:戴骢

1920年,巴别尔目击了欧洲历史上,也是人类历史上最后一次大规模空前惨烈的骑兵会战。他根据这次征战,陆续创作了30多篇短小精悍的文章《骑兵军》。这曲曾经震撼过世界、畅销欧美的苏波战争的绝唱,既是一个犹太书生有关文明与暴力的记录,也是一部剽悍粗犷的哥萨克骑兵将士的列传。

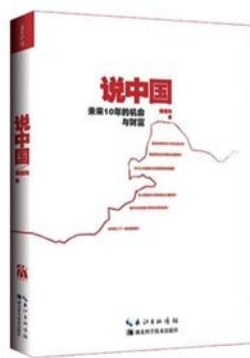


V字仇杀队
作者:阿兰·摩尔(美)
出版社:世界图书出版公司
译者:刘月

故事发生在虚构的法西斯主义极权统治下的未来英国,分为“集权下的欧洲”“恶毒的卡巴莱”“随心所欲之国”三卷。开创性的故事描绘出警察国家专政下令人窒息的真实生活,及人类的反抗精神。作者运用大量叙述和多重的故事主线,埋下了诸多伏笔,人物塑造深刻,对白充满隐喻。

说中国
作者:杨恒均
出版社:湖北科学技术出版社

你真正了解中国吗?你知道未来的机遇和财富在哪里吗?本书是一部集30年思想探索之大成,详细分析了当下中国人的生存现状和社会现实,解剖了当下中国的经济困境、政治理想、文化冲突、历史环境、个人梦想,一针见血地指出,整个中国经济和个人生存到了最危险的边缘。



猪逻辑
作者:小邝
出版社:天津人民出版社

本书以“猪子”为主角,所涵盖和追求的内涵与领域,不单只是美学、哲学、禅学、诗学,还包括心理学、修辞学、绘本学和人间伦理学等。作者很有创意和巧妙地把我们带进“猪的世界”,用猪的幽默、睿智和反讽方式,道出一段段耳熟能详的生活细碎,让人产生共鸣,发出会心的微笑与认同。