



情感周刊



找记者 上壹点

A10-11

齐鲁晚报

2021年6月13日
星期日

知
心
事
做
自
己

□编辑：徐静
美编：陈明丽



看到“牛娃”，你能否不动心

□周周

常问身边的家长们一个问题：你的养育目标是什么？或者说，你希望孩子将来是个什么样的人？大家基本都会提到两个关键词：乐观、坚强。

继续追问下去：如果10分为满分，你的孩子目前在乐观、坚强方面，有几分？有人会沮丧地抱怨：现在的孩子为什么这么脆弱？遇到问题这么容易退缩？还有的妈妈说：我觉得孩子一点都不像我，我在工作上很能吃苦，从不放弃，为什么他遇到困难就退缩，动不动就在那里哭呢？听起来好有道理：这些孩子是不是得了“时代病”，为什么这么消极和脆弱不堪？但细究起来，对于家庭教育来说，给孩子说一千道一万，不如亲自做给他看。但凡家长哪里没做好，后遗症也许就转移到了孩子身上。

看到“别人家的孩子”，
能否不羡慕？

在孩子们眼里，有个公认的敌人叫“别人家的孩子”。我问过身边的家长：当你去学校或参加聚会，会不会羡慕那些看起来很优秀的孩子？答案大多都是肯定的。

当亲戚朋友评价你的孩子时，比如某个爷爷提出来：怎么我孙子不爱打招呼啊？怎么他考试不如哥哥姐姐好啊？怎么他长得这么瘦弱啊……你的反应如何？有的妈妈马上就心慌了，一旦在外面看到其他孩子有某个优势，她就自惭形秽，如果再听到亲戚朋友评判自己的孩子不够好，他们会更站不稳脚。回到家，就是对孩子一番说教和修理：你也看到了吧，隔壁家小明、小花都比你优秀，你再不努力，都够不上人家脚趾……或者爷爷奶奶都不喜欢你了，说你一大堆毛病。当然，更隐晦一点，就会说大道理，诸如“多学习人家的优点，多听取身边人的良言”。

这在给孩子演示什么呢？其实就是在展示父母的慌张和脆弱。父母害怕被对比，基于自身对孩子的信心并不够，一旦看到其他孩子的优势，就自动把自己的孩子看低了，这是何等脆弱。另一种脆弱，来自于把孩子交由他人来评判，让孩子赤裸裸接受他人的定义，而且还无条件地去认同。

在我看来，生命是极其复杂的，就算我们自己都未必百分百了解自己，何况是这些极具灵性的孩子？他们有无限可能，也有三千面相，我们怎么忍心去随意定义，或者任由别人一句话概括他们呢？所以，当别人评价我的孩子，如果说的是优点，我会说“谢谢”，如果说了所谓不足，我会一笑置之。

有个作家说过：做母亲最大的乐观，是对孩子天然地充满信心。如果连你都不能相信自己的孩子，孩子的乐观从何而来。

孩子发脾气，
会被吓到或激怒吗？

孩子小时候，我特别容易被他激怒，因为我本人很容易焦虑，焦虑是持续耗能的状态。因为能量低，我就渴望孩子听话、乖巧，这样我就没有挑战了。

可孩子都是有自主意识，有攻击性的。一旦有了脾气，他就会打破我的期待，而我常会瞬间被点燃，我曾经一度以为，这是我作为父母力量的象征。后来不断成长才发现，我其实不堪一击，那明明是以体力的优势去彰显自己的力量，把淫威当成权威，后来我从孩子不满的眼神里读到，其实我比他还要脆弱。

很多父母做心理咨询的原因，也是因为无法应对孩子的情绪，孩子一次偶发的冲突，或者言语冲撞，就能把一个七尺男儿、企业高管轻易打败。大家内心会觉得委屈：自己为孩子付出那么多，孩子却以怒相对，真是心寒；非常恐惧，认为自己养出一个不正常的孩子，这么喜怒无常，将来能有什么出息？这些情绪，足以吞没父母对孩子未来的信心，更让他们陷入无助之地。

而在孩子眼里，父母如此容易被击溃和打倒，这又何尝不是比地震还可怕？

父母连自己孩子的情绪都接纳不了，那么孩子到了社会，又如何敢表达自己的情绪，以及应对其他人的情绪呢？尤其在冲突面前，他们哪里来的经验去自我保护或者从容化解呢？

有一次参加聚会，其中有个孩子的优秀我早有耳闻，学习成绩非常好，长得又高又帅，还打得一手好篮球。那天他是跟着妈妈和妹妹一起来的，其间我们聊到青春期孩子的变化，他妈妈笑嘻嘻地说：我儿子现在也说得不得呢，一说就着急。结果儿子听到了，当场翻脸，居然直呼妈妈名字：不要在别人面前说我，你管好你女儿就行了！

要换做是你，你会有什么感想？然而，这个妈妈压根就没有生气，只是悄悄说：你们不要惹青春期的孩子呀！说完自己都笑了。我特别佩服这个妈妈，因为她足够坚强、乐观，她不会把孩子一时的行为随意推上道德席去评判，更不会脆弱地受到一点批评就要打个地洞钻进去。正因为如此，她的孩子安全感十足，后来又客客气气和妈妈说话了。

应对变化时，
是抱怨还是主动变通？

孩子因为换了老师，对新老师不适应就不想去学校；或者被同学恶作剧，感到很委屈很愤怒；抑或是某次成绩不够理想，很沮丧甚至抑郁。其实这些感受，可以一一对应到父母平时在应对变化时，是积极还是消极的态度？

早年的我，一旦在单位受到领导批评，或者被调整岗位，我就会满脸涨得通红，恨不得辞职不干，这样的示范，对孩子来说影响是很大的。他从中会学到两点：出现问题，都是别人的错，抱怨别人就行了，不需要自己负责。解决问题和应对困难都太复杂，还不如干脆躲起来不干了。

我有个中学生来访者说，妈妈看到外婆生病了，她害怕外婆会死，自己先病倒了。还有个孩子告诉我：“爸妈不和，爸爸在我面前诋毁妈妈，妈妈在我面前抱怨爸爸。我就奇了怪了，他们平时要我宽容，要我坚强，他们自己呢？”

说得在理啊。如果父母在应对矛盾的时候都在甩锅，这就给孩子做了逃避的示范。你无论怎么劝导他乐观、负责，他都做不来。最后，你会不会因为孩子某次成绩下滑就焦虑不安，或是他偶尔发烧就着急上火？这些其实也都为孩子做了错误的示范：任何意外都是极其可怕的，所以我们只能前进不能后退，只能始终平静，不能允许一丝波澜。那么未来孩子就活在了对不确定性的恐惧中，他的乐观就被压抑了。

因此，对于家庭教育来说，给孩子说一千道一万，不如亲自做给他看。但凡你哪里没做好，那个后遗症就转移到了他身上。当然，只要你哪个地方做好了，你的孩子哪里就会发光，特别神奇，不信你试试看。

【心之路】

被深夜夸张的情绪

□王国梁

你一定有这样的感受：心绪被一件小事搅扰，长久耿耿于怀，一直到深夜时分仍无睡意。于是辗转反侧，愈觉得这件事大过了天，甚至挨不到天亮，天就有可能塌下来。于是又辗转反侧良久，一直到黎明时才入睡。等醒来睁开眼睛，发现天光大亮，新的一天开始了。这时再想那件搅扰你失眠的事，忽然觉得轻如鸿毛。没什么大不了嘛，白白浪费了一夜好梦。

我们的情绪，总是被深夜夸张。白天觉得没那么要紧的事，到了深夜就变得如泰山压顶一般。这是为什么呢？因为深夜寂静，我们的各种感觉都极为敏锐，心也变得异常敏感。一点小烦恼，就被夸张成一团乱麻；一点小痛苦，就被夸张成锥心伤痛。

“夜阑卧听风吹雨，铁马冰河入梦来。”这句话单从字面理解，也很有道理，深夜听到风雨声，梦中便会有铁马冰河征战沙场的场面。深夜的一点风吹草动，都会被无限夸张。那些被深夜夸张了的情绪，其实就是一只沉默的怪兽，会悄无声息地吞噬掉我们平静的心情。

而且，深夜时分离梦境最近，所思所感都偏向梦境化了。即使深夜时分你完全清醒，但那样安静成一潭静水的时刻，你也会觉得一切都那么虚无，那么缥缈。梦就在你的周围等你，若即若离，你抓不住梦境，它就会搅扰你，折磨你，放大所有细微的情绪。

记得有这样一个笑话：有个人梦中觉得自己总结出了一句精辟的人生哲理，于是赶紧抓起一支笔记录了下来。谁知天明一看，纸上记的那句“精辟的人生哲理”竟然是：香蕉大，香蕉皮也大。

被深夜夸张了的情绪就是如此，以为将要天塌地陷的事不过是落下了一层尘埃。失眠之所以成为普遍现象，就是因为我们的太习惯在夜晚清点一天的得失了。

我以为，古人所说的每日三省吾身，一定不要选择在晚上，更不要在临睡前。因为很多事，你一反省就真成了负担，而且如果是在深夜反省，负担就被夸张成千斤重担甚至三座大山了。

深夜时分，你会因为自己的一个小失误而觉得犯了不可饶恕的错误，会因为别人一句无心的话杜撰出太多潜台词，会因为一丝悲伤而泪流成河。被深夜夸张了的情绪，相当于用放大镜把各种烦恼的丝丝缕缕都明察秋毫一番，除了庸人自扰，没有任何益处。另外，深夜时分也不要做重要决定，因为那时的决定相当于人冲动时的决定，会让我们后悔的。

我们临睡前一定不要“三省吾身”，尽量把自己的心完全放空，什么都不想，什么都放下，只管给自己一个安稳平静的梦。实在睡不着的时候，可以默默数羊。数到把心放空，一切便轻了，安宁的梦便会翩然而至。

黎明的光线驱逐了黑暗，也驱逐了黑夜制造的种种恍惚迷离。黑夜把一件小事逼到角落里，已经完全失真了。当你看到第一缕曙光时，会立即觉得世界亮堂起来，宽阔起来。世界大了，你的事就小了。新的一天开始了，昨夜的一切被抛到了身后。

拥抱崭新的一天，向昨夜梦境告别，眼前的世界就会明亮起来。