暑假在孩子们的翘首期盼中来到了,问问孩子们,他们无不欢欣鼓舞,终于可以放松地玩了,这是 80%以上孩子的第一想法。可是,很多家长对孩子漫长的暑假表示担忧:孩子总是疯玩怎么办? 孩子老看电视玩电脑怎么办?给孩子报辅导班、特色班孩子死活不去怎么办……暑假刚

書假、給養子注入 心理能量的進金期 但是,我发现,家长的担心一大堆,却唯独不担心孩子的心理问题。太多 的家长没有意识到,寒、暑假其实是孩子们进行心理疏导、给心理增加 正能量的黄金时期。如果家长抓住了这个黄金期,使孩子的心理 得到一定的疏导和提升,尤其是即将进入青春期的孩子, 家长更要抓住这个机会,就像健康查体一样,或者 带孩子去和心理老师交流几次,或者让孩子 参加团体心理辅导,使孩子的心理得 到及时有效的疏导,孩子会带着 自信开始新学期的生活, 也能够较好地应对 新的问题。

文/孔屏(山东青年政治学院应用心 理学教授,"青未了,心理工作室"专家顾 问团成员)

#### 成绩优秀的孩子-

在学习上成绩优秀的孩子,因为成 长的道路上会得到更多掌声和鲜花,更 容易得到老师、家长和同伴的广泛关 注,因此心理抗挫折的能力较弱。另 外,这种孩子往往一好遮百丑,家长和 老师会普遍忽视孩子的生活能力、交往 能力、适应能力、运动能力和解决问题 能力的培养,而这些能力的不足必然会 在一定程度上限制孩子未来的发展。毕 竟学习并不是孩子生活的全部,孩子需 要到社会上去和各种人打交道,需要学 会各种本领,以适应竞争日趋激烈的社 会。只会死读书的孩子往往高分低能, 在实际生活中更容易受挫。

所以,暑假期间,即使孩子热爱读 书和学习,对读书和学习有着强烈的兴 趣,家长也要控制孩子读书和学习的时 间,要尽可能多地让孩子走出课本,在 生活中提高自己的各种能力。

1.在家里,除了自己的衣服自己 洗,或者每天坚持一次大扫除,把家里 打扫得干干净净;或者每天准备一顿 饭,和爸爸妈妈一起分享你做的美味佳 肴,那将是何等开心的事!

2.走出家门走上社会,发展自己的 社会功能和丰富自己的社会知识,比如 做田野调查、入户访问、卖报纸等

3.参加某团体组织,在陌生的环境 中学会适应和生存,在和陌生的同伴交 往中提高自己的人际交往能力,比如参 加社会上组织的心理素质训练营、情商 训练营等。

4.参加必要的社会公益活动,比如 每周当一天小警察、每周当一天环卫 工、到社区做一期宣传栏等

当然,暑假期间,如果孩子能够接 受心理专家的辅导,让心理专家为自己 的心理健康把脉,那是再好不过的了。

#### 自信心不足的孩子一

在成长的过程中,有些孩子由于受 到父母严厉的教育、过多的指责、过多 的干涉或保护,自我评价过低、自信心 不足,甚至存在一定的自卑心理。这些 孩子如果不能得到及时有效的帮助,其 成长的道路上就会有更多失败的体验。 所以,家长务必利用暑假期间,帮助 孩子找回自信

1.每天给孩子或者和孩子-

找出孩子的一条优点,直到找出15 条优点以上,而且每天让孩 子回顾一下自己都有哪 些优点,以提高孩子

的自信心。 2. 每天早 上起床后或 者睡觉前,让 孩子都对着 镜子微笑5分 钟,并看着镜 子里的自己说: 其实,我就是 我,我没有什么可

自卑的!别人能做好 的事,只要我努力,也一 定能做好!"坚持一个暑 3.找到孩子的一个爱好或者特

长,然后让孩子坚持做一个暑期 比如练书法,比如画画,比如 练街舞……只要是孩子 喜欢的,就让孩子坚持 去做,相信通过一段时 期的训练,孩子的技能 会大大增加,从而增强

也就慢慢建立起来了。 4.让孩子独自参加旅

孩子的成就感,自信心

行社组织的旅游活动,或者以心理训练 为主的夏令营,孩子独自与陌生人生活 段时间,不仅学会生活自理,而且会增 长很多见识,还结交很多朋友,一举数 得,自然会让孩子的自信心大大增加。

#### 人际交往不良的孩子一

交往能力是在交往过程中逐步培 养起来的,平时孩子在学校里学习,回 到家有数不清的作业在等着,孩子的人 际交往是非常有限的,孩子交往经历的 欠缺使孩子缺乏人际交往所必需的策 略和技巧,这在一定程度上加重了孩子 人际交往的困扰。孩子只有与他人来往 得多了,他才能习得更多的人际技巧, 才更乐于与他人交往,也使其他孩子更 愿意与他相处。因此,暑假期间,家长 一定要设法为孩子打开生活空间,让孩 子更多地与同龄伙伴进行交往。

1.邀请孩子的同学和朋友来家里 做客,有机会时就带着孩子走亲访友, 或者让孩子们相约一起郊游,或者让孩 子们一起去看电影,家长就是要给孩子 创造一切可以创造的机会,让孩子和同 龄人在一起学习、生活、娱乐。这其中, 同伴之间必然会有矛盾和冲突,孩子在 解决人际冲突中才能不断提高自己的 交往能力

2.让孩子每天卖50份报纸或50瓶 矿泉水(具体数量可根据实际情况增 减)。卖报纸或卖矿泉水,孩子需要和不 同层次的人打交道,不仅要揣摩对方的 心思,而且要正确地向对方表达自己的 想法和建议,从而达成自己的意愿。孩 子成功卖出一份报纸或者一瓶矿泉水, 都会产生巨大的成就感,从而强化孩子 与人交往和沟通的意识和行

#### 意志力薄弱的孩子—

很多家长反映,孩子一放暑假就钉在 了电视机前电脑前,家长怎么说孩子都不 听,孩子一次次下保证,可几乎一次也做不 到。于是家长就抱怨孩子不听话,甚至认为 孩子撒谎。其实,这个问题错不在孩子,而 在于我们家长。因为孩子的意志力和自控 力毕竟是非常有限的,如果我们家长完全 依靠孩子的意志力和自控力,让孩子自觉 地远离电视电脑,那几乎是不可能的。这个 问题需要家长态度坚决地干预。

怎么干预?不是给孩子讲道理,也不 是给孩子说危害。因为这些道理和危害 离孩子现实还很远,孩子无法亲身体验, 自然难以起到应有的教育效果。

1.家长利用自己的权威,在白天上班 时间把电源线拿走,晚上再拿回家。家长直 接剥夺孩子白天看电视玩电脑的机会,晚 上可以给孩子自由去安排自己想看的电视 和想玩的电脑游戏,但最晚不能超过晚上 十点。孩子可以反抗,可以发泄,但家长要 坚持原则。孩子在家长不可动摇的原则之 下,会接受家长既定的原则,慢慢地孩子自 我的管控能力也就提高了。

2.让孩子每天坚持一项运动,每周坚 持一项远足活动。体育运动能够很好地 提高孩子的意志力和坚持性,可以全家 一起,也可以让孩子和同学一起,

3.如果孩子一个人在家做不到,家长 就要果断地把孩子送到有关孩子意志力培 训的训练营,让孩子在群体中接受训练。

总之,暑假,是孩子们身心放松的时 期,更是注入心理能量的黄金阶段。不管



## "平衡有术"

系列(4)

# 相生相克 相斥相吸

### 之男女篇

□蒋 硕 (心理咨询师、婚姻咨询 师、"青未了·心理工作室"专家顾问 团成员)

"说到卧底啊嫉妒啊,还不都是为 了竞争吗?"一位看过这专栏的OL说, "女人要在职场立足太难了,异性压 制,同性排挤,不用点心机怎么行?"

嗯哼,这么说我不反对。但心机用 不好就会白费,最好先弄清"竞争"到底 是怎么回事儿——谁和谁、争什么-才能举重若轻、华丽制胜。借用那位OL 的说法,"异性压制,同性排挤",不就是 "男女竞争,女女竞争"吗?世上除了男 就是女,相生相克,相斥相吸,才有共处 的乐趣,而竞争,也是共处的方式之一。 这一篇,先来说说"男女",

不用从头讨论两性不平等的庞大 命题,自1914年女权运动者冲击白金 汉宫算起,人类已花了上百年来研究 它。而令人忧伤的是,这种不平等至今 仍未消除,说不定永远不会。因为男女 两性本来就有着不同的发展目标,硬 要追求统一标准、统一待遇,不但难以 实现,恐怕也未必是件好事。不扯远, 且讨论眼前。在职场上,男性是如何让 女性感到"压制"的呢?

"女的再怎么能干,也就是个点 缀,职场还是男人的天下。

"我觉得,同一件事上,女人得多 付出5倍努力,才能打败男人。

"稍微女性化一点,就叫'花瓶'; 不当'花瓶'就是'女汉子'……'女汉 子'还不都是被逼出来的?"

"男的一心干事业就行了,我们还 得兼顾家庭伺候老小,本来就不平等。

任由OL们说下去,类似感受还多 得很。不必一一剖析,还是从"竞争"的 本质上,一起厘清三点,或许更有帮助:

其一,所谓竞争,是对于一个相同 目标的追求,目标不同就形不成竞争。 男女的目标真的相同吗?

其二,竞争的目的在于获取目标, 而不是反对其他竞争者。OL们需要 "打败男人"吗?

其三,竞争按一定规则进行。OL 们是否沉溺于"不平等",忽略了对规 则的真正掌握呢?

用心思考这三点,也许你会发现, 男与女在职场中貌似竞争,实际却各有 所求,共处并非难事。通常,男性更注重 结果,或说是现实、具体的收益;女性则 更注重关系,以及在关系中获得的安全 感,以及关注、欣赏、赞美等情感回馈。 而另一方面,男性可以为了尊严、荣耀 而让渡实际利益,女性则可以借助有技 巧的调谐实现收益最大化。这些看似矛 盾的现实,为OL们提供了微妙的空间, OL们要做的,其实是在确定自己的目

> 标之后,找出一条与男性"竞争者" 交错的路线,既避免不必要的矛 盾交锋,也让目标的实现更为高 效。

明智的OL往往是这样:当 男性获得某个职位,她拥有那 个职位周边更深入的人脉;当 男性斩获某种业绩,她控制着 长远收益的渠道;当男性强势屹

立风口浪尖,她润物细无声的影响 悄然渗透……她善于赞美男性、懂得 表面的谦退,她从不掩藏自己的性别, 也不刻意强化它,而是去凸显性别中的 正向元素,比如温暖、韧性、宽容、灵 活……这样的OL,不会被当成"花瓶" 轻视,也不用扛着"女汉子"的艰辛,是 职场上活得最滋润的人。

女性不是职场的点缀,而是职场阴 阳中绝不可少的一脉。OL们要在"男女 竞争"中实现的,也不是赢过男性,

> 而是成为更好的自己。若将竞 争视为你死我活的战役,无 论谁打败谁,都是消耗;而 若把它变成彼此激发、彼 此协助,动态平衡的过程, 在其中不断成长、自我实 现,那,不也是一种享受吗?

