



热线: 18764175582  
QQ: 541739910  
邮箱: qiwanzhixun@126.com



## 乖乖女为何突然变得冷漠叛逆

口述:黄颖(化名) 记录:舒平

记得小时候,我们家小孩伊伊很乖,别的小朋友为了要玩具,哭闹打滚撒泼的都有,但只要和伊伊说“这个玩具妈妈不同意你买”,她就会乖乖地放下,弄得我反而有点内疚。有时我就和她说,“如果你确实很喜欢,你和妈妈讲清楚,妈妈也可以买给你”,但伊伊多数情况下,都会摇着头说:“不是特别喜欢。”

周围小孩的妈妈也经常夸伊伊,说:“多羡慕你啊,有这么好的孩子!”一直到现在,应该说,伊伊表现得都还可以,见了人,大大方方地打招呼,学习成绩也不错,和朋友们在一起,也是有说有笑。所以,我做梦也没想到,自己有一天会突然为了孩子的事这么苦恼。

也就是从今年开学开始,伊伊的一个朋友把她新买的智能手机借给伊伊玩,伊伊玩了两天以后,挺喜欢的,就和我说:“妈妈,你能不能也给我买一个手机?”从内心讲,我当时并不大想给她买,伊伊正上高二,正是学习抓得最紧的时候,老师们都不鼓励给孩子买手机,但看看伊伊那渴望的眼神,我又挺不忍心的,就给她买了一个。

万万没想到,才过了两个月,伊伊考试成绩直线下滑了一百多分,气得老师把她的手机没收了,我接到老师的电话,心急火燎地赶过去,心里也自责得不得了,伊伊呢,也一脸沮丧,眼泪都在眼眶里打转。我看在眼里,也好多说什么,心想,都是手机耽误的,可不能再让孩子玩手机了。

手机没收以后,我以为事情就这么过去了,结果,过了一段时间,老师又十万火急地打电话来,说伊伊的成绩,现在一直在下滑,下滑,从原来的尖子生,都快溜到垫底的了。我听了,这才心慌起来,问老师怎么会下滑得这么厉害?老师也说:“伊伊一直是一个品学兼优的孩子,近来上课老开小差,家长要多鼓励她!”

我自己在金融部门上班,工作压力其实挺大,每天回到家,都累得不想说话,老公比我要更忙,他是搞软件开发的,一天到晚对着电脑。老实说,我们一家三口,能坐下来好好说说话的机会还真不多。但伊伊这一个学期成绩落下这么多,不说不行啊,所以,这一个多月来,我几乎每一天都尽可能抽出时间,和伊伊说一说学习上的事。

刚开始,伊伊还听,这几天明显不耐烦了,问她:“放假了,有什么学习计划?”她说:“到时候再看呗!”一副破罐子破摔的态度,弄得我特别生气,道理都讲了,伊伊怎么就变得油盐不进了呢?开小差也不能一下子开得这么离谱吧?那到底是什么原因让她学习跌落得这么厉害?总得找出原因,我们才可以想出对策来啊!

但伊伊什么也不说,我和她爸爸还有老师,轮番做思想工作,都白搭,孩子还是原来的孩子,就突然走不进她的心里去了,突然就不知道她在想什么了,这真的是让人特别着急。马上就高三了,突然出现这种情况,如果不能及时调整过来,等到高考那一天,后悔就晚了!

别的话,我也不想说太多了。伊伊毕竟是一个女孩子,自尊心挺强的,每天早出晚归,到了晚上还要学到十一点多,看得出来,她也怪忙的,可这学习成绩怎么就上不去了呢?我问她假期要不要找个家教辅导一下?她说不要;我又说,如果她学习压力太大了,假期,要不要出去旅游一下?她还是说不要。

不但对我们是这样冷冷淡淡的,我观察了一下,她和同学在一起,也心不在焉的。端午节,我们说好去她爷爷奶奶家吃饭,她也不愿去;我们一家到外面吃饭,她也不去,只淡淡地说,“你们给我叫一个外卖吧!”我说带她去逛逛街,她也没什么兴趣。整个人看上去,就是一副无欲无求的模样,这样下去该怎么办呢?

她老师也很着急,每次和我通电话后,都和我说:“和孩子沟通,要讲究方式方法。”所以,我就想请教一下教育方面的心理专家,能不能给我指点一下,我家的小孩到底怎么回事?她心里到底在想些什么?她现在遇到了困难,为什么不可以和自己的妈妈交流?

专家援助



## 信任 是孩子敞开心扉的前提

□杨素华(山东商职学院心理健康教育中心主任,教授,  
“青未了·心理咨询工作室”专家顾问团成员)

读完这篇倾诉文章,我首先建议黄颖女士带孩子到专业医院做一个诊断,确诊伊伊是否患了抑郁症。因为从仅有的线索来看,如果她吃饭、睡觉都有问题的话,她患上抑郁症的概率比较大。

抑郁症患者通常具有心境低落、兴趣和愉快感丧失、精力不济或疲劳感等典型症状。其他常见的症状还有:(1)集中注意和注意的能力降低;(2)自我评价降低;(3)内心有自罪观念和无价值感(即使在轻度发作中也有);(4)认为前途暗淡悲观;(5)自伤或自杀的观念或行为;(6)睡眠障碍;(7)食欲下降。症状持续至少2周。

如果伊伊表现有三项以上症状,建议父母立即带孩子接受正规的系统心理治疗,一定不要因无法接受或其它原因而延误治疗。

如果确诊不是抑郁症,那伊伊的现状与父母、老师的不当教育就密切相关了。从文中可以看出,妈妈对女儿小时候的表现是非常满意的,原因是她“很乖”,只要妈妈说,“这个玩具妈妈不同意你买,她就会乖乖地放下”,即使妈妈因内疚同意了,她都会摇着头说:“不是特别喜欢。”为此,得到了很多小朋友妈妈的表扬和羡慕。

其实,黄女士可能不知道过于听话的孩子往往会长成为“问题孩子”。因为,过于“听话”是一种盲从的表现,会让孩子没了主见,更会缺乏创造力,而且会给孩子的心理留下阴影。

孩子在2岁半至4岁时,正处于第一个逆反期,之所以该逆反反而过于顺从,可能与妈妈的过于控制有关。

概括地说,父母教养方式大体分四种:溺爱型、放纵型、控制型和民主型。其中,最好的教育方式是民主型,父母能够充分理解子女的兴趣和要求,经常向子女提供足够而有效的信息,并言传身教,引导子女自己作出选

择和决定,而家长则表现出冷静的热情和有克制的疼爱。这类父母施行“理性、严格、民主、关爱和耐心”的教育方式,在这样的教导之下,孩子会慢慢养成自信、独立、合作、积极乐观、善社交等良好的性格品质。

控制型的父母会拿自己的标准来要求孩子,而没有意识到过高的要求对孩子的个性是一种变相的扼杀;他们不能接受孩子的反馈,要求孩子无条件服从。在这种“专制”下,孩子容易形成对抗、自卑、焦虑、退缩、依赖等不良的性格特征。

显然,伊伊即使有不良情绪,也没有当面对抗父母和老师的勇气。可以想象,当她的学习成绩急剧下滑时,她的内疚、自责一定是很严重的,但是,在她需要情感慰藉的时候,父母和老师关心的都是她的学习成绩,担心的是“马上就高三了,突然出现这种情况,如果不能及时调整过来,等到高考那一天,后悔就晚了”,却没有人细心地询问她的情感需求,没有人过问她到底需要什么样的帮助。

因此,在排除“抑郁症”的基础上,我给黄颖夫妇的建议是:首先,与孩子做一番真诚的交流,包括检讨这些年来自己错误的养育方式,借以降低孩子的内疚感,减轻其心理压力;其次,拿着“放大镜”,与孩子一起寻找其优点,最好在20个以上,多多益善,借以提高其心理能量和自信心;第三,如果还是不能打开孩子的心扉,最好寻求专业心理咨询师的帮助;第四,当孩子提出自己的需求时,包括学习遇到了困难,家长应该静下心来,与孩子一起探讨解决问题的方式。要知道孩子只有站在“巨人”的肩膀上,才能站得高看得远,所以,孩子对家长的“信任”既包括对教育方式的认可,也包括对家长帮助技能的相信。当家长二者都具备时,走进孩子的内心世界将会水到渠成。

2.保证和姐姐独处的时间。有了妹妹之后,家长不要把精力都放在照顾妹妹身上,每天抽出一些时间和姐姐独处,这时候可以请爸爸或者其他暂时照看一下妹妹,妈妈专心陪伴姐姐读读书、讲讲睡前故事等。

## 女儿为何 如此狠心?

文/刘冬燕(山东行知青少年发展研究中心副主任、国家二级心理咨询师、沙盘治疗师)

家长求助:

小女儿刚刚满月,没想到5岁的大女儿却非常仇恨妹妹,见到我抱小女儿,她总会恶狠狠地说:“我讨厌妹妹,我要把妹妹扔掉!”眼神中充满了愤怒。有时候趁我不注意的时候,还会偷偷去掐妹妹。以前女儿贴心又善良,怎么现在变得这么狠心呢?当时我生二胎主要也是想让大女儿有个伴,没想到她竟然这么排斥妹妹,之前都已经分床睡了,可是现在却天天晚上缠着我陪她睡。我还要照顾小宝宝,精力实在不足呀。现在我心力交瘁,真不知道该怎么办?

这位家长,您好!

看完您的描述,我为您的大女儿感到心疼。一个5岁的孩子能够说出这样的狠话,必然她的内心感受到了深深的伤害。

有人对儿童如何接纳新生婴儿的研究表明,随着第二个婴儿的出生,母亲对第一个孩子的关注和注意都会减少,而第一个孩子如果已经超过2岁或者更大,往往能够很容易地感知到与父母间的亲密关系已经被弟弟妹妹的到来而破坏。因此,他们往往变得更加对立和具有破坏性。

当第二个孩子出生后,家长难免将注意力放在照顾老二身上,而忽略了老大也需要被关爱。如果第一个孩子在情感上较敏感,他就会经常怨恨失去了父母的关注,为了缓解心中的怨恨,他们会对自己新生的小宝宝心生憎恨和厌恶感。有时老大会害怕自己将要失去父母的爱,嫉妒心便油然而生,有时会去攻击幼小的弟弟妹妹,或是把自己的行为退化,去模仿弟弟妹妹的婴儿行为来引起父母的关爱。

不知道在生妹妹之前,您有没有跟姐姐做过心理安抚。在生下妹妹之后,您又是否一如既往地关注、呵护着姐姐,让她感觉到您对她的爱并没有因为妹妹的出生而减少。如果没有的话,姐姐目前的这些行为也就不足为奇。您仔细体会一下姐姐的心理,并非您说的是孩子狠心,她这样做只不过是想用自己的不满和愤怒来获得您多一点点的爱。

要让姐姐接纳妹妹,需要一个过程,更需要您足够的耐心和智慧。在此,给您几点智慧小锦囊,希望对您有所帮助:

1.做好姐姐的心理安抚工作。在孩子说狠话的时候,不要去批评指责,认真地倾听孩子敏感的内心,努力关注到姐姐内心的情感需求。告诉姐姐,即使有了妹妹,她也永远都是父母的最爱。有了妹妹就有了玩伴,今后世界上就多了一个爱她的人。

2.保证和姐姐独处的时间。有了妹妹之后,家长不要把精力都放在照顾妹妹身上,每天抽出一些时间和姐姐独处,这时候可以请爸爸或者其他暂时照看一下妹妹,妈妈专心陪伴姐姐读读书、讲讲睡前故事等。

3.培养姐姐的责任感。为她提供机会体验帮助和关心妹妹的快乐,家长要及时表扬和肯定她的良性行为,让她体会到作为姐姐的自豪感,不断加强和妹妹之间的情感连接。

请相信,只要您能关注到姐姐的情绪需要,并给予满足,总有一天,她会和您一起来疼爱小妹妹。

心理透视>>

买房热源自心理安全感

文/溜溜

据中国社会调查事务所的一项调查数据显示,71%的中国人把买房视为人生奋斗目标,79%的中国人认为有房才是真正的完美人生。

在我国,一提到房子,或许每个人都会别有一番滋味在心头,似乎老年人、中年人、年轻人都在为房子筹算。“居者有其屋”的思想像烙印一样刻在中国人脑中。

在不发达的农村,很多人节衣缩食一辈子就为盖房子;在经济一般的城市,住房问题成为第一社会矛盾。为了房子,有人跑遍大江南北、四处投资;有人半个月离婚复婚好几次,只为多买一套房;还有更多的人对飙升的房价望洋兴叹,沦为“房奴”、“蚁族”。

然而,从心理学角度讲,买房热主要来自于安全感的需要。首先,老百姓缺乏社会保障和安全感,而居所可以在有限的空间内给人提供安全感;其次,中国人崇尚家文化,俗话说“金窝银窝不如自己的狗窝”。所以,房子可以成为家族文化和荣耀的传承;再有,现在,房子已经成为不少人投资赚钱、抵御通货膨胀的最好方式,更是一种普遍理财观念。

总而言之,假如买房可以让亲人居有定所,其乐融融,也无可厚非;倘若成了房子的奴隶,失去生活乐趣,恐怕就要调整心态了。

山东行知全脑开发素质训练营、青少年学习力课程、暑假托管班火热报名中。

咨询热线: 0531-82946407