



你的孩子学你了吗

□张 冷(山东城市建设职业学院副教授,心理咨询师)

新学期伊始,李东要上大二了。开学一周后,李东妈接到儿子班主任电话,他说一直联系不上李东,不知他是何原因不回学校。李东妈一听脑袋“嗡”一下,因为儿子10天前就带着学费、行李返校了。焦急中,家人多方查寻,终于在同学家找到了李东。可是李东却告诉父母,他不想回学校读书了。父母一听傻了眼。

李东自幼聪明好学,高中毕业后顺利考上省城的一所重点大学。对于没有读过多少书的父母来说,儿子一直是他们的骄傲,更是他们未来的希望。他们搞不懂是什么原因导致李东要放弃别人梦寐以求的大学生活。几经努力,他们终于弄清了真相。原来,李东并没有回学校,而是去了县城同学家,并在那里打麻将输光了学费。他无法去学校,更无颜再向父母要钱。无奈之下,便躲在了同学家里。当家人找来时,又只好以“不想上学”来搪塞。

好好的孩子,怎么会迷上打麻将赌博呢?其实,答案就在家长身上,李东的父亲是个麻将迷。有一年春节,家里来了重要客人,招待客人的酒宴开始没多久,朋友打电话对他说“三缺一”,李东爸立马撒下客人赶去凑局。

心理学上强调观察学习或模仿学习的重要。他认为人的多数行为是通过观察别人的行为和行为结果学得的。而获得什么样的行为以及行为的表现如何,则有赖于榜样的作用。榜样是否具有魅力,是否拥有奖赏,榜样行为的复杂程度、榜样行为的结果以及榜样与观察者的关系,都将影响观察者的行为表现。李东是父母一手带大的,在李东的记忆里,最能让爸爸喜笑颜开的事情有两件,一是他考试取得好成绩,二是自己打麻将赢了钱。李东爸输钱倒还平静,不打不闹。但只要赢了钱,便眉飞色舞,并会买很多好吃的带回家与妻儿共享。李东说老爸赢钱后显得特别“爷们儿”。由此可推断,在李东的脑海里自幼就有这样一种印象:爸爸打麻将能赢钱,赢钱后形象很“威武”,并能给家人带来福利。这一“美好”印象带来的潜移默化的影响,就是儿子潜意识里以父亲为榜样开始学习和模仿打麻将。

“龙生龙凤生凤,耗子生来会打洞”,这种说法虽然不免极端、片面,但在一定程度上说明父母、家庭环境对孩子习性的重要影响。父母是孩子的第一任老师,其言谈举止、生活习惯、兴趣爱好、情绪状态、意志品质等无不影响着孩子。通常,家长好学习,孩子对学习也有兴趣;家长爱骂人,孩子也会张口闭口吐脏字。体育世家的孩子爱体育,文艺世家的孩子爱文艺,这说明家长的文化素养、特长兴趣对孩子个性发展的暗示作用。

孟母三迁的故事众人皆知,为了让孩子拥有一个适合学习、成长的良好环境,孟母可谓用心良苦。心理学家认为,孩子观察和模仿学习的不仅是某一行为的本身,还包括产生这一行为的心理状况,诸如价值观、道德观,是非观、人格特征等。而心理健康又会直接影响生理健康,甚至还关乎家庭、社会的安定。

李东最终拿着父亲给的第二份学费回到了学校。临行前,老爸对他说:“东啊,爸没文化,你别学爸。我希望你的孩子将来跟你学好好!”

【走进咨询室】

心大了『坎』就小了

□安若素(国家二级心理咨询师)

个坎。我父母家有六个女儿,在家里妈妈很有地位,我们姐妹从来都没感觉到做女孩低人一等。

老公这个表现让我意识到,关键时刻他是站到他妈妈一边的,那些以前的“好”是经受不住什么考验的。我一个名校博士生,为什么义无反顾嫁给他一个中专生?不就是图他对我好吗?这也是他身上我唯一稀罕的地方,现在这个“好”没有了,我还图他什么呢?

有时候别人也劝我,这不是什么大事,因为女儿我也不是真想离婚,可是我心里就是过不去这个坎。我该怎么办呢?

幻想,而没有将焦点聚焦目前,聚焦如何解决问题,聚焦如何构建更现实、更成熟的夫妻关系。

作为小美,对一个真实的老公其实是缺乏理解和接纳的,用小美的话说——我一个名校博士生,为什么义无反顾嫁给他一个中专生?不就是图他对我好吗?这也是他身上我唯一稀罕的地方。至于这个老公个人的兴趣爱好,三观如何,父母家庭朋友兄妹,乃至于他读过的书走过的路,他的长处与认识的局限性,不知小美能了解多少接受多少。小美用自己的期待一直在裁剪一个足够“好”的老公,当老公真实的部分在期待之外出现的时候,小美顿时觉得自己的世界被毁坏了。

在夫妻关系中,恨通常也代表着爱,因为恨通常是没有被满足的期待,只要看到这一点,降低一下内心对爱的期待通常也会减少恨的剂量。既然在心里可以筑起一个坎,也可以从心里跨过这个坎。只要愿意承认我并不是个公主,也并非生活在童话世界,我愿意离开小女孩的幻想城堡来到成年人的世界,我愿意为自己遇到的矛盾负责,我愿意寻求方法去解决这些矛盾,当人长大了,这个曾经障碍的坎自然看起来就小多了。

案例:“心里怎样才能过去这个坎”

●讲述人:小美,35岁,公司职员

我到这里来是想咨询与老公的关系问题。

我与老公有很深厚的感情基础,我们从高中开始相恋,恋爱13年才结婚。

我因为先天性有点耳背,所以从小不喜欢与别人交往。记忆中同学们没少嘲笑我,姐妹们包括妈妈也经常调侃我,我大概是很自卑的。直到遇见我现在的老公,他真的把我当公主供着。

他对我的好是世界上没有第二份的。不只是送花,甜言蜜语那

种好,而是渗透进生活里,渗透进每一个眼神里,丝丝缕缕都那么贴心贴肺地好:比如早上来不及吃饭去上班,他一定会上班中间溜出来买了热乎乎的饭再给我送到单位,而且十几年如此。

我们婚姻的变化是从女儿降生开始的。婆婆是农村人,有些重男轻女的思想,这我是有准备的,婆婆见了我和女儿第一句话就是,“等孩子大点了可以放回老家再生一个啊!”老公竟然屁都没放一个,算是默认了他妈的主意。

虽然后来老公无数次赔礼道歉,可是我心里无论如何过不去这

以我不能跨过心里这个坎,因为只有站在这里,我才可以继续指责你,维持我的优越感。

小美其实心理上是极其自卑的,既有作为女孩的自卑,也有由于先天性缺陷的自卑。咄咄逼人的女孩通常都有一颗玻璃心,心理脆弱到甚至婆婆一句话,老公一个沉默都容纳不了。其实,一个真正自信的女人,内心可以包容很多差异和不同。比如包容一个有些封建思想不够开明的婆婆,包容一个比较孝顺母亲不会公开纠正母亲的老公。我可以看到他们在观念上与我的差异,但是我并不为这种差异所伤害,我内心有足够的力量做到温柔而坚定:我喜欢有个女儿,我真心为身为女人感到骄傲。等女儿长大,我也不会刻意去强化一定要胜过男人,而是自然而放松地去做女性,享受成为一个女性。真正的强大不是努力去反抗,而是笃定地走在自己的路上。

咨询中,可以发现小美是拒绝长大的。不想成长的小美多次说,“再也回不到从前了”,“我不愿见他,也不愿回家,喜欢一个人读着言情小说沉浸在美好的幻想里”,“现实太残酷了”。小美如此留恋过去,一心想回到爱情童话中继续当公主,一再把注意力投注于过去及

【心理疏导】

生活中有不少小美这样的女孩,初看起来,小美们在两人的亲密关系中占据优势地位,她们习惯被公主一样呵护和照顾。但是,这种“强势”的另一面又是很无力和虚弱的,因为她们习惯的“公主心”“优越感”是依赖别人给予的,自己的能力也在沉溺于公主感觉的时候停滞不前或者日益消减。一旦另一方不再能够给予或者减少给予赞美和呵护的剂量,她们马上会像豌豆上的公主一样,可以觉察到十层被褥底下那一颗硌人的豌豆。

小美们的内心其实是被看起来处于弱势的老公占据的,只要清醒的时候小美们会有90%的时间都在想和老公有关的事,都在说和老公有关的话,老公哪句话说得体贴,老公哪件事做得浪漫,老公什么时候说话声音高了,老公什么场合哪个眼神不耐烦了……反观那些个性独立的女孩,她们在男朋友或者老公之外会有很多生活的支点,与闺蜜逛街,陪孩子玩耍,看书品茶看电影,旅游聚会去摄影。依赖让小美们丧失主动寻求生活乐趣的能力,内心感觉贫乏无趣的时候,手指会习惯性地指向老公——我嫁给了你,可是你没能给我幸福,没能给我快乐,都是因为你,所



“心理看台”看家事国事天下事,事事是心事。网络随身,世界随心,心随e动,且听天舒随e说。

【心理看台】天舒随e说

网络心理测试 不必太当真

“三分钟了解你是怎样的人”、“这些心理学图片能看穿你的欲望”、“测测你有没有当亿万富翁的潜质”、“你不曾发现的另一个自己”、“看看你的忧郁指数有多高”……在各类门户网站、微博、微信朋友圈等网络媒介,流行着五花八门的心理测试,其中,不乏情感问题、生活状态等内容。有些测试给人们的闲暇时光增添了乐趣,也有些测试让人哭笑不得,甚至产生了自我怀疑等负性的心理暗示。

【点评】:好奇心是人类的天性,现代社会工作生活的压力下,也容易产生心理健康问题,人们就更加渴望认识自己。但凭直觉选个图形,答几道题,就对一个人的个性做出判断,预测爱情、财富等,其准确性颇值得商榷。科学的心理测试有着严谨的要求和严格的过程,而上述之类心理测试简单片面,过于浮夸,多半为了娱乐传播和博点击率,不必太当真,消遣可以,无需放在心上。

“双11” 来做一场心理游戏

《“双11”已成一场心理游戏 这五个手势中有没有你?》(《中国青年报》)一文认为,“双11”无疑是一场心理游戏。行为主义心理学中有“强化”的概念,当人的某种反应或行为受到额外奖励,以后再次出现该行为的可能性就会增加。它不定期,不定额,却具有较强的抗消退性,让人们的消费习惯从保守转变为激进。不过,“强化”的前提是至少一次的如愿以偿。五个手势分别是:出手;剁手;摊手;手抖;接手。

【点评】出手:11月好像生活在商品目录里;剁手:竖起休战旗还是把手插到裤兜里;摊手:热闹是你们的,我什么都没有;手抖:买与不买两个小人在打架;接手:转卖集市,“手贱”之后痛苦找下家。并非所有人都会尝到游戏的甜头,但参与的人可能会收获如下认知体验:理性消费永远在路上,任性是有代价的,买或不买,你心仪的那个“她”并不会真正消失,一次购物而已,又不是一场战役等等。