



## 心理热点

## 以暴制暴,是更可怕的情绪失控

一段时期以来,一些倚仗自己是“弱者”,而不守秩序、法规的人的行为引来社会的关注。人们对他们不是简单的同情。

现在流行一句话:我弱我有理。“碰瓷老人”、“熊孩子”频频出现在公众视野里,惯用的也都是老弱病残这一块“免死金牌”,“我弱我有理,我老我有理,我穷我有理,我小我有理,我没文化我有理”,貌似站在道德制高点,但拆穿了,不过是无赖又自私自利的心理在作祟。

这一类人,用古人的话来说,真的是叫人“哀其不幸,怒其不争”,但是,我们不能忘了,他们的“弱”、“老”、“小”、“残”都是事实,你可以同情心缺失,你也可以视而不见,但是你不能因为对方的错,而错上加错,任何时候,情绪失控下对“弱小”的暴戾行为,我们都是“零容忍”。

我们不妨再来看看另一则新闻,8月31日,成都一电视台女主持人邓女士,因带狗出门未拴牵引绳,遭到邻居暴打致一半脸毁容。医院出具的诊断报告,上面也写着邓女士的伤情为脑震荡,全身多发皮肤软组织挫伤。

比这更可怕的是,邓女士的新闻出来后,网友们竟然一片喊打,“打得好,最烦这种遛狗不拴绳的了!”“养狗为什么不拴绳?活该!”这是什么样的暴戾心理?如果是这样,以后看什么不顺眼就都用暴力来解决吗?这个社会还有救吗?

我再举一个例子。美国曾经发生过一起母亲将孩子放置在浴缸中,结果导致孩子被淹死的案例。在法庭上,母亲对于自己所受到的刑罚不服,脱口而出这样的一句话:“这是我的孩子!”当即就有人打断她,“这也是国家的孩子!”

是的,请一定记住,我们是一个完整的社会体系,我们是其中的一份子,孟子说“老吾老以及人之老,幼吾幼以及人之幼”,说的也是这个道理。今天,你不去守护弱者,不去维护正义,等你老了,等你的孩子需要救助的时候,请问,还有人敢伸出援助的手吗?

再试想一下,那些从小任人宰割失去了保护的孩子,待到他们长大成人,又将以怎样的方式,去还社会一个顺理成章水到渠成的答案?黑暗并不能帮助我们驱散黑暗,只

有光明才能做到。

## 心理强大,不做暴戾的帮凶

当然,人都有趋利避害的心理防御本能,我们也不可能要求每个人都是正义的化身。但是,我们依然力所能及地倡导一个和谐、公正、有序、文明的社会。当发生一些突发性事件时,我们不妨运用心理学上一些消退与强化并用的心理技术,来有效避免矛盾冲突的升级。

如果你觉得是对的,你可以积极回应,形成良好的互动,让彼此都感到愉快。反之,也最好不要情绪化地意气用事,你的只言片语,汇集到信息的海洋里,就会形成舆论的海啸。作为成年人,我们不仅要有自己的态度,也要有自己的责任担当。

比如下面的这两则新闻,一个是明星赵丽颖捐了100万元给农村老家修路,本来是件好事,却被村民嫌弃了,村民说:她每年能赚几千万,才给这么点钱修路,这个路修得也太少了吧?于是作者评论说,赵丽颖这100万花得真冤,请远离身边那些觉得我弱我有理的人!

请问,说这个话的是全体村民吗?再请问,那些深表感激的大多数声音,你听见了吗?这就是心理学上最典型的ABC理论,同样一件事,人的看法、解释和评论会因为所持的态度不同,反应的情绪也完全不同。

再来看另一个新闻事件,世界上最年轻的大富豪扎克伯格,八月喜得二宝,于是小扎又写了一封信。他说,他希望他的孩子们将在这样的一个世界里长大成人:教育变得更好,疾病变得更少,社会变得更强盛,人们之间变得更平等。他说,尽管新闻头条所关注的经常都是那些错误的事情,但我们仍旧认为这些正面的趋势将会胜出。

比起一个落后乡村农民抱怨的话,我更愿意相信小扎充满希望、积极乐观的话,这个社会充满不公正、愚昧、疾病、落后,这些是显而易见的事,但它永远不是全部,无论在什么时候,在什么地方,始终会有一些人类的精英,在默默坚守他们的良知,而不是做暴戾的帮凶。

## 守护弱者,不做暴戾的帮凶

文大白



聆听咨询师——以最暖心睿智的语言,做最走心最有效的咨询。

开学前夕,一位妈妈带着终于找到了“救世主”的心情,眼含热泪地向我讲述了孩子存在的各种问题。孩子今年该上高三了,依然玩手机,打游戏,打羽毛球,逛街,只要不是学习的事都特别精神,只要一学习就特别浮躁。自己花了很多钱给他补课,他竟然常常闹情绪不去上课,去上课也不认真,回到家不催不学,多催两遍就发脾气,甚至出去上网两三天,全城的网吧都快让她找遍了,真的是软的硬的都使了,不仅成绩下滑,而且亲子关系特别紧张。现在整个家都特别压抑,真的是不知道该怎么办了。

我静静地听她讲完:“亲爱的,你受苦了,我收到了你的焦虑和期盼。”这位妈妈一下泪如雨下:“我吃多大苦受多大罪都没事,只要孩子能好就行,你看他现在这个样子……”

十八岁之前的咨询一定是要爸爸妈妈一起来的,因为每一个问题孩子的背后都有一个问题家庭,孩子是需要改变,父母也需要改变。有一条非常重要,那就是七字箴言“闭嘴,闭嘴,再

闭嘴”。“亲爱的,你想真的帮到孩子,需要经历这几个阶段:一、闭嘴,无论他做什么一定有他的道理,千万别唠叨,把他的生命节奏还给他;二、消气,虽然你忍不住说了,可是自己气得要爆炸,你要慢慢学会不生气;三、心疼,我们多少次发火并不是为了孩子好而只是为了自己爽,你什么时候心疼他的不容易了,什么时候你们就可以交流了;四、赞美,当你用欣赏的眼光去看待孩子时,他就开始复活了。因为你是他的母亲,是他最爱最依赖的人,你的正面作用和负面作用都很大;五、期待和信任,是他改变的动力。”

当我说了这些,这位高焦虑高控制欲的妈妈说“第一步就好难啊”。是啊,学说话,用了一年,学闭嘴,得用一辈子。你不能用语言捆住他的翅膀却要求他展翅飞翔,你憋住的话才真正成就了你爱的人。

父母闭上嘴,孩子才能做自己。我们想通过自己的劝诫让孩子不犯错或少犯错,基本都是徒劳,因为人的成长是体验式的,以犯错为形式。拒绝犯错

## 家长要学会『闭嘴』

王蕊(心理咨询师、家庭教育指导师、青少年心理健康专家)

就是拒绝成长。学习只能是自己的事,你再爱他中考考场上也无法替他写一个字,高考考场上无法替他做一道题。就像这位妈妈的儿子这样给我回馈,“我从小到大都是被我妈逼着学,从来没有体会过学习的快乐,看到别人快乐地玩我特别羡慕。我都是在家里承受她给我的压力,当压力越来越大,大到我受不了时我就去打游戏,因为打游戏时我可以什么都不想,放空完我再回来承受她的唠叨,她的话就像绳索一道一道把我捆死。”

父母闭上嘴,孩子才能改变。我们每个人都有一颗想要对方改变的心,可事实是谁都渴望对方改变而自己不变。如果不能赞美,起码可以不伤害。

父母闭上嘴,孩子才能幸福。“所谓母爱就是一场得体的退出”。儿孙自有儿孙福,他们的日子让他们自己过。

相信每个生命都可以自己过得很好,这是多大的慈悲和善意。

“好了,亲爱的,我也不多说了,我相信你应该明白了,也晓得该怎样做了。”

之后,这位妈妈闭上了嘴,儿子的成绩一个月提高了一百多分。



## 有话问艾乔

生活烦恼 犀利速答  
邮件发至:aiqiao3209@qq.com

**启航的帆:**你好,我和姐姐感情非常好,在我创业初期最困难的时候,并不富裕的姐姐给了很大的帮助。现在外甥在我的公司上班,他做财会,但我发现他手脚不干净。有几笔账款对不上,我暗自查了查,发现是他擅自截留了。我不想挑明真相,害怕伤害姐姐,可外甥的做法直接影响到公司的利益,有点左右为难。

**艾乔:**要知道,一个人若在金钱上有“邪念”,会在贪婪的欲望中越陷越深,你应该及时告知外甥,劝诫他悬崖勒马,而不是姑息养奸。正因你们姐弟情深,面对此事要一码归一码,不能混为一谈,否则会后患无穷。

**梧桐叶:**我自从生孩子以后,身体就像吹了气的球一样肿胀,1.59米的身高,体重则148斤。我拼了命地做运动,控制饮食,就是瘦不下来。老公对此很介意,几乎不跟我一起外出,现在我俩处于分居状态,他说我要是再这么胖下去,他都没脸了。我很伤心,难道胖都能影响到婚姻的质量吗?

**艾乔:**你去找专业医生和正规的健身房,科学减肥,目的是为了自己的健康,而不是迎合老公的喜好。你老公很幼稚,他没弄明白女人的美是深层次的修养和品行,而不是一副或胖或瘦的皮囊。重新审视一下你的婚姻吧,女人的后路永远是自己的强大,而不是依附于谁。

**墨色绿梦:**最近关于女性婚姻的新闻比较多,榆林产妇跳楼,准新娘怀孕却因查出白血病遭到男方退婚,孩子也被迫引产,还有女子遭遇丈夫家暴死亡。看到这些新闻我都害怕结婚了,感觉女人在婚姻中承受的辛苦和压力太多了。

**艾乔:**此类新闻毕竟是极端的个例,没必要因噎废食,就像我们生存的空间,有风和日丽的灿烂,也有地震海啸的毁灭。新时代的女性应该懂得婚姻是锦上添花的道理,人人都羡慕郭晶晶嫁入豪门,但她首先是一位“跳水女皇”,所以,女性自身的精彩独立尤为重要。

**泉城水:**我始终看不惯儿媳的行为,不仅身上有纹身,当妈的人了成天穿着破破烂烂的牛仔裤,两个耳朵居然能戴十几个耳钉。我不想让孙女和她多接触,可孩子又不能离开妈,她会影响到孩子吗?

**艾乔:**首先,父母是孩子的第一监护人,谁也无法替代,你不要做越俎代庖之事。其次,别总看儿媳不顺眼,她是你儿子的爱人,证明你儿子就好这口。不要以貌取人,时代在变迁,彼此尊重不同的生活理念最好。