



【亲子学堂】

不敢说,因为冷漠

□邱蕾

隐秘的角落里,面对朋友为什么不把新鞋子被妹妹踩了的事告诉爸爸的询问,朱朝阳的回答是,怕爸爸说他不懂事。

回答让人心酸,朱朝阳之所以不敢告诉爸爸,是因为爸爸本来对他就不够疼爱,他怕说了之后,会让爸爸更不爱他,怕失去原本就少得可怜的爱。所以,他选择了闭嘴,把委屈埋在心底自己默默消化。长此以往,必定会给心理带来很大负面影响,可以说,这长久憋在心里无处排解的不甘委屈与愤懑压抑,正是造成剧里朱朝阳黑化的重要原因。

几年前新闻里的那个九岁孩子,因为不小心把手机丢落而急得不敢回家,在寒冷的天气里号啕大哭,他怎么也找不到手机,最后只得回去,母亲得知他丢了手机,将他绑起来痛打了很长时间,直到孩子身亡。

有些人感到不可思议,甚至会怪孩子,丢了手机有什么大不了的,为什么不敢说,太胆小了吧,这真是站着说话不腰疼。记得我当时把这消息跟家人讲过后,感慨说,要是我们家的小祖宗干了这样的事,保准回来后会理直气壮地宣布:手机丢了,明天给我买个新的!

孩子小时候有一次不小心碰倒了一把暖瓶,暖瓶跌到地上的声响吓到了她,又或者是觉得自己弄坏了东西感到不安,她立刻紧张起来,眼神也充满恐惧。看她这样,家里大人哪还舍得指责她,都忙不迭地纷纷好言哄劝。一番言语下来,孩子不再怕了,有时犯了错误反而会主动承认,并且和我们一起分析犯错的原因。

近来,看到几则令人心痛的新闻,一个女孩因被冤枉偷同学手表,要求赔40元,她不敢回家,邻居大爷见状,

让她跟他回去,钱他出,结果11岁女孩遭性侵。一小男孩,因在学校打碎玻璃,怕父母知道后打骂,纠结三天后,留下遗书自杀,他的遗书里有这样的话:“我知道要惩罚,所以我跳楼了。”更多孩子没有造成这样严重的恶果,但有事却总习惯藏着掖着,宁肯将小错慢慢酿成大错,也不敢跟父母实话实说。

孩子之所以如此表现,根源却在于父母长期对待他们的态度,孩子面对问题会有什么反应,可以说完全取决于从小父母如何对待他。一个受尽溺爱,父母对其百依百顺的孩子,他在父母面前,无需掩饰自己的内心所想,有理时理直气壮,无理时也理直气壮。这样当然不好,而那些在父母面前动辄得咎,常被父母不分青红皂白地批评甚至打骂,几乎从未获得父母耐心、宽容以待的孩子,则会隐藏自己的所思所想,表现得乖巧懂事,对父母言听计从,没有主见,像个提线木偶任父母操控,而一旦预计会受到惩罚,他们会本能地选择遮掩、逃避、隐瞒。

有个过于乖顺听话,唯父母之命是从的孩子,不是父母之福,只是父母错误教育下的可悲产物。如果家有这样的孩子,父母不该感到高兴,理应深刻反思才是。因为正是简单粗暴的教育,才让孩子变成不敢说出真相、习惯逃避没有担当的人。成熟的家长,不会动辄讽刺挖苦、打骂惩罚,甚至将孩子当出气筒,这样只会让他隐藏真正的自己,小小年纪便在父母面前戴上伪装的面具。这面具下,隐藏的是孩子对父母的不信任与惧怕,也是父母对孩子的不信任不尊重。这样的孩子,长大后也很难获得独立自信与幸福,他们更可能面对的,是穷尽一生来治愈童年的悲哀与惨淡。



【心理X光】

如何培养自己的吵架能力

□丛非从

朋友说自己不会吵架。每次吵架都被气得不行,却什么都说不出来。一想到吵架,脑子里就没词了,憋得很难受。回头复盘的时候又觉得后悔,觉得当时应该这样吵、应该那样吵。但等到下一次,该怎么不会吵,还是不会吵。然后就安慰自己说:我不喜欢吵架。

我想说的是,喜不喜欢是一回事,有没有能力是另外一回事。你可以不喜欢吵架,可以选择不吵架,但你得有吵架的能力。因为,人在江湖,你不喜欢吵架,不代表别人不会跟你吵架。

当你拥有吵架的能力后,别人在跟你吵架的时候,你才是真正自由的。

根据一个人心理强度的不同,我把吵架划分为四种类型或者说四种境界:吵不出来、智慧型吵架、复读型吵架、不必吵架。

如果想掌握吵架这项能力,可以看看自己目前处于吵架的哪个层次上,然后往更高级的一层尝试训练。

最低级的吵架,就是一句话都说不出口。觉得很委屈,可就是被堵得说不出话来,跟一个榆木疙瘩一样,根本吵不出来。只能闷着不说话,不回应对方。甚至有的人会委屈求全,讨好对方。

在这个层次的之所以不敢吵架,是因为潜意识里给自己设了限:不能跟人有冲突。在他们的想象里,冲突可能会伤害别人,所以他们宁愿委屈自己。

第二个层次,是智慧型吵架。

在这个层次里,吵架讲究的是“以理服人”,他们会沉醉于自己的道理不可自拔,觉得别人就应该这样、应该那样。自己觉得无比正确,而且委屈,别人却觉得你咄咄逼人、无理取闹。比如,诸葛亮舌战群儒,让东吴一堆文臣哑口无言。又比如,妈妈口中的“年纪大了就应该找对象”、“你应该常给我们打电话”,让你无力反驳。

如果你能放下讲理的形象包袱,恭喜你解锁到第三层吵架的境界了。这种吵架,就像复读机一样,不需要有很多词,只需要不断重复就好了。我曾经和一个房产中介有过一次冲突,为的是过户时有一项80元的工本费。因为前期合同的不清楚,并没有规定谁付,中介就希望我付。虽然没多少钱,但我就是不想付。然后中介就跟我讲道理。我自认为我讲不过他们,实际上两个回合就感觉自己理亏了。于是我调整了方针,我就说“合同里没写,凭什么我付”,反复只说这一句话,越说越激动,声音震荡在整个过户大厅,然后中介就妥协了。我知道,我赢在了气场,而不是道理上。我同时放下的,还有“面子”的包袱。

不必吵架,这是最高级的吵架。吵架的至高境界,就是心中无架。只是静静地看着你,看你波涛汹涌,而我内心平静。看你卖力表演,而我只是安静地做个观众。偶尔,还可以给个掌声,来一句“说得好!”

有的夫妻关系中,你在这边歇斯底里,他能在那边呼呼大睡,波澜不惊。有的亲子关系中,你说你

的,他干他的,毫不理会。有的上下级关系中,你这边批评着他,他那边左耳朵进右耳朵出,熟视无睹。这样的人,已经达到了吵架的最高境界。

这种境界的修炼来自于:自我坚定。我知道自己是什么样的人,我知道自己做得对与不对、好与不好,你的看法完全干扰不到我,所以我不必反驳你。

我知道你不会离开我,或者你离开我也没关系,所以不需要跟你吵架,我只需要等待就好了。孩子尝试跟妈妈吵的时候,有的妈妈不搭理孩子,就是因为如此。

吵架其实很简单。当你产生吵架的冲动时,你一定要先端正吵架的目的,你到底是想干吗?

是为了说服别人吗?如果你是为了说服别人,那应该去帮对方分析,从他的视角出发去跟他沟通,而不是灌输自己的观点。吵架就是吵架,吵架不是谈判。吵架的时候还想着谈判,就像是打游戏还想着做数学题一样,哪样都做不好。

是为了保护对方不伤害他吗?是为了表达爱吗?那吵架只会离这个目标更远了。

吵架的有效目的,可以是为了赢,为了利益,为了爽,为了看他不爽,为了出一口气……当你知道自己此刻的目的时,你就可以衡量一下吵架值不值得,然后去做就可以了。

有的人觉得很难,其实是因为他们不敢为了自己而活。不敢重视自己的利益,不敢重视自己的感受。潜意识里深深觉得自己不值得,也就不敢通过吵架去保护自己了。



本期专家:蒋硕
国家二级心理咨询师,赛林纳心理咨询中心创办人

【情感问答】

去除刻板局限,寻求无限可能

如今,越来越多的人开始关注自身的心理健康与精神追求。为了更好地服务读者,齐鲁晚报·齐鲁壹点特成立“心理专家团”,在齐鲁晚报官方客户端——齐鲁壹点征集情感心理问题,邀请心理专家解答。
情感版面现开通树洞邮箱,倾听您的心声:qlwbqg@163.com

壹粉“金刚钻与碧玺”问:

我有两个孩子,一个男孩儿一个女孩儿。对他们的教育,我常会有些犹疑。比如老公认为,儿子初中就应该住校锻炼自立能力,学校越严格管教越好;女儿则可以随她的意愿选择一所氛围宽松、条件舒适的学校。我却觉得还是要看孩子的性格适合什么样的教育。

许多公众人物表达过对女儿的偏爱,说养育男孩女孩要用不同的方式和态度,强调对女儿宠爱呵护、对儿子严格严厉以锻炼其坚强心志……可是,女孩子就不需要坚强吗,长大后就不会面对社会的残酷和现实的压力吗?

齐鲁晚报·齐鲁壹点心理专家团蒋硕:

壹粉“金刚钻与碧玺”的疑问,反映了一个普遍而重要的问题:如何处理养育中的性别差异,发挥每

个性别的优势,而非形成限制。这位壹粉对女儿的关注与思考,在当下也尤其有意义。有这样的妈妈,孩子很幸运。

性别确实是人认识自我和毕生发展的基础,帮助孩子完成性别认同,让孩子建立内在认知与社会规范协调的性别形象,是必要的。但是,在性格、能力、学业与未来发展方面,则要尽力避免与性别相关的刻板印象的影响。

所谓刻板印象,是指人们对事物的概括固定的看法。“男孩坚强、女孩柔弱”就是典型的刻板印象。这种认知方式不但僵死刻板,更忽视个体差异。基于刻板印象而进行的规划,是对孩子发展自由性的剥夺,也是对可能性的限制,还会带来一系列负面、消极的影响。

比如,男孩一味强调坚强、强势、朴素,很容易陷入压力困境,也很容易对女性或他人同理心不足,

无法建立融洽的关系,丧失细腻情感与生活情趣。

而女孩,正如壹粉“金刚钻与碧玺”所说,“女孩子就不需要坚强吗?长大后就不会面对社会的残酷和现实的压力吗?”当下的社会环境,本身就是性别倾斜的,我们必须帮助女孩获得更丰富的能力,塑造更独立的人格,才能应对这样的环境。“宠爱呵护”这种说法本身就带有物化色彩,把女性视为宠物、弱者,让她依靠父母、爱人、他人(或许还有“运气”)去获得安全与幸福,这恰恰与独立人格是相悖的。在“宠爱呵护”下长大的女孩,很容易思维客体化,也容易在职业、社交、家庭关系中受到挤压,这就是刻板教育的恶果。

人本心理学认为,whole person(全人)是人的理想状态,即:在性格与能力的发展中,不受性别、种族、周期限制,而具备整合性的优势。所以,我们既要“看孩子的性

格适合什么样的教育”,还要在教育中促进孩子性格、人格的发展完善。比起市面上流行的《如何养育男孩》《如何养育女孩》之类,以下几种“关键意识”,可能更有助于解决性别养育中的迷思:

无条件接纳——每个性别都是美好的,每个孩子都应该得到父母力所能及的最大支持;

发现天赋——没有一种天赋是专属一个性别的,观察、帮助孩子的天赋发展,不忽视和压制其中任何一个部分(比如女孩喜欢编程、男孩想搞编织);

允许表达——鼓励孩子谈论自己的兴趣与追求,支持主动探索,保护孩子的好奇心;

平等灵活——始终站在孩子一方,为孩子创造适应发展的条件,包括与孩子一起对抗可能存在不公的外部环境。

祝每个孩子都自由成长,祝你们一家幸福。