

【亲子学堂】

抱怨孩子不如反省自己

□邱蕾

那天,姐气呼呼地跟我抱怨,说孩子各种不是:没有坚持,做事三分钟热度;太懒,连喝水都要支使旁人;整天看手机,做事拖拉,不到最后一刻不干正事……

我冷哼一声,快别说她了,这些毛病不也是你的吗?这么吐槽她你觉得有意思吗?姐姐愣住了。我继续“毒舌”:你总说要减肥,可基本是光动嘴。今天说要跳绳,跳了一个星期就放弃了,明天说踢毽子,踢了小半个月又放弃了。你怪她懒,你也不勤快,每次吃完饭不都是碗一推就瘫到沙发上?你嫌她总看手机,你自己不也是整天机不离手?一边怪孩子老看手机对眼不好,不要吃饭时看手机,一边自己边吃边刷手机,吃完了碗一放,冲孩子潇洒地来一句,吃饭别看手机!我都纳闷你是怎么把这句话如此自然而然地说出来的?

你还怨她脾气不好,一点小事就暴跳如雷,喜怒无常。可你呢,听说姑妈和人撞了,你路上就也和人撞了,撞得比姑妈还严重。家里的水龙头坏了,你连气带急头顶生烟,一会儿哭天喊地吆喝这可怎么办,一会儿又骂骂咧咧唉声叹气。你说她肚量小,听不得别人讲自己的不是,可你就根本不计较别人的评价,完全不在乎别人的看法吗?老板骂你两句,你不也气得浑身发抖、血压升高?你不记得自己天天在饭桌上跟我们抱怨单位的人了吗?

姐听了半天没言语,大概从没想过自己的模样如此不堪。我却在想,如果家里也装个摄像头,回放一遍,有个强烈的视觉冲击,可能效果就更好了。

孩子是父母的镜子,父母的性格脾气、为人处世、对生活的态度,方方面面都会在孩子的成长过程里潜移默化地影响,最终塑造出孩子的整体形象。若父母为人豁达性格开朗,那孩子多半不会小气腼腆,若父母心胸宽广处事大方,那孩子多半不会心胸狭隘斤斤计较,若父母心态积极阳光,那孩子多半也不会消极悲观,若父母从容淡定,那孩子多半不会焦虑急躁,若父母诚实善良讲信用,那孩子多半不会弄虚作假背信弃义,若父母能坚定地执行自己的目标,那孩子多半不会半途而废。

父母要想,你自己不努力,还指望孩子能乐在其中地发奋上进?你自己一堆毛病,还指望孩子身上处处亮点?你自己胆小懦弱自卑,还指望孩子自信彪悍勇气十足?你自己优柔寡断患得患失,还指望孩子果敢坚强义无反顾?你自己锱铢必较一毛不拔,还指望孩子宽宏大量为人大度?不是不指望,而是孩子一表现得与你相反,怕就要遭到你的强烈反对拼命压制了。

所以,极大的可能是,父母是什么样的人,孩子也会是什么样的人,所谓龙养龙凤养凤,那怎么办呢?挺简单,解决问题的关键是找到制造问题的源头,源头是自己,那就先把自己治好,自己这个根治好了,孩子的毛病自然会慢慢消失。

父母们请把注意力回归到自己这里,把自己好好照一照,照出病灶,清除治疗,下工夫让自己改变,变得更优秀,更有魅力,以自身满满的正能量影响孩子,这样改变孩子,才是顺其自然水到渠成,这才是父母与孩子的成长。对很多父母来说,道路艰难,但很值得,因为结局双赢。



本期专家:树辉
实战派心理咨询师,树辉心理创办人

壹粉“dudulala”问:

我短婚未育,后来经人介绍又认识了一位男士,他也是离异,有一个男孩归对方。我们有着类似的遭遇,都是因为另一半出轨离婚的。他收入比我高很多,不过我有两套房子。

他一开始追求我时各种嘘寒问暖,带我去各种高档餐厅,第一个情人节就转给我一万多元(我都用来给他买东西了),说我们能走到一起,上天待他不薄。没想到三个月后他性情大变,开始计较在我身上花了多少钱,说我心眼多。在双方家长见面后我们算是订婚了,我觉得他越来越计较,有点担心婚后生活,他说他只有几万积蓄,以后要把房子给他和前妻的儿子。我问那我和他以后的孩子怎么办,他说你有就行了。

齐鲁晚报心理专家团:

你和这个男人有着相似的经历,同是离异,离异的原因也看似相同,略有不同的是他有一个孩子。这些外在的条件,可以作为一个背景去参考。

对于一个女性而言,能不能和



□丛非从

有位同学说:“我有一种感觉,总是觉得别人跟我在一起时,他们认为我很无趣。他们可以和任何一个人玩得很好,聊得很好,可一旦开始跟我说话,就变得淡淡的,没有交谈的欲望,我很不喜欢这种感觉。我也想去表达,我也想去发声,可是我不知道怎么说会让大家觉得我很有趣,如何让自己说出来的话不那么平平淡淡呢?我真的好难过。”

表面上看起来,这位同学的愿望是希望自己变得有趣。背后真正的动机,可能是希望自己被他人喜欢。

因为,有趣的人的确讨人喜欢的。从李雪琴等脱口秀演员,到周星驰、沈腾等喜剧演员,每个有趣的人都被大量的人喜欢。甚至我们身边那些能讲段子、讲故事、丰富精彩有趣的人,我们也会对他们表示羡慕和喜欢。

所以,你看到的是对自己无趣的厌恶,我看到的是你想要被别人喜欢的渴望。让自己变得有趣固然是一种被他人喜欢的方法,但这个短时间内难以改变。也许我们可以从其他角度看看,如何做也可以变得被他人喜欢,从而放下对有趣的执着。

也许,“无趣”不被人喜欢。可这不代表“无趣的人”不被人喜欢。人是很多特质的集合,某个特质不

被喜欢,不代表他所有的特质都不被喜欢。被人喜欢,其实可以通过很多种方式去实现。

有的人通过有趣被人喜欢,有的人通过认真被人喜欢,有的人通过优秀被人喜欢,有的人通过真诚被人喜欢。网红丁真,通过烂漫、单纯被人喜欢。甄子丹通过优秀的功夫被人喜欢。同样,你也会因为你的种种特点而被身边的人喜欢。

有趣只是人的特点之一。有的人擅长有趣,就像有的人擅长弹钢琴一样,只是擅长不同。人不可能具有所有好的特质,但人可以通过自己好的特质来被人喜欢。有趣不是有趣只是之一,不是全部。

因此,你可以去找到你被人喜欢的特质,而非执着于有趣无趣这一个方向。当你发现自己本身就被别人所喜欢着的时候,有趣不有趣,还会那么重要吗?干吗非要通过有趣来获得别人的喜欢?

就像我,如果非要通过帅和健壮来被人喜欢,我会很自卑的。但如果通过善良、体贴和真诚来被人喜欢,就会很简单。与其努力改变无趣这个短板,不如转身发挥自己的长处,更容易被人喜欢。

其次,喜欢的标志是什么?玩得很好、打闹得很好,聊得很好,这都是得到了别人喜欢的表现形式。那么,它的反面:说话很平淡、让别人没有交谈的欲望、不怎么爱说话,就代表着不会被人喜欢吗?

聊得来是一种喜欢,有困难的时候愿意帮助是一种喜欢,陪伴是一种喜欢,接纳是一种喜欢,尊重是一种喜欢,不打扰是一种喜欢,安慰也是一种喜欢。两个人之间没话说,只是两个人的性格、兴趣爱好等原因导致的尴尬,不代表谁好谁不被喜欢。我有一些好朋友就是如此,平时都不怎么联系,也没什么共同语言,但有事情的时候去找他们,他们会义无反顾。这也是一件很让人温暖的事。

所以你可以找到很多被喜欢的证据,不仅是聊得来这一个。这也许是小孩子感受到自己被喜欢的方式,但作为成年人,你可以有更丰富的世界。

无趣的人、不喜欢打闹的人,从来都不会注定孤单,只要他肯去发现自己一直是被爱着。相反,不喜欢自己的人,看不到自己闪光点的人,才会把别人的喜欢一并拒绝掉,只看到自己身上的短板,陷入自怨自艾,然后体验到孤单。你都不喜欢自己,你怎么能发现别人的喜欢呢?

发现自己价值的过程,其实就是做自己的过程。能够做自己,首先就是去相信这样的自己,本来就是值得被人喜欢的。这样的人,注定也是有趣的。

这样,我们就找到了如何成为有趣的人的方法:成为你自己,而不是你羡慕的别人。能做自己的人,就是有趣的人。

【情感问答】

第二段婚姻,更不能将就

一个人走入婚姻,有两点要把握好:第一,和他在一起时你有怎样的感觉:感觉踏实吗?舒服吗?最起码你要能得到一个女性应有的尊重。还可以进一步感觉一下,这个男人知道心疼你吗?你能否感觉到他对你的信任。第二,有没有感觉可以自己可以理解他,自己可以懂得他,同样的,他愿不愿意理解你,愿意读懂你。

有了这两点做基础,你才有必要权衡两个人的物质条件是怎样的,有没有相似的经历只是参考条件。从你的描述来看,你显然不清楚自己该如何去判断一段关系是否健康,你不知道一段婚姻对于一位女性而言意味着什么。

你和这男人在一起的感觉是怎样的呢?从你们认识的整个过程来看,前后起伏变化很大。一开始他对你百般宠爱,舍得为你花钱,会和你说道很多甜言蜜语,我想在那一刻你和他相处一定有种相见恨晚的感觉。

幸福的时刻来的是那么突然,而它消失的时候又是那么的突兀,让你感到很茫然。三个月之后,他仿佛被另外一个人附体了,和之前

你所认识的他截然相反。难道这一点不应该引起你足够的重视,让你有所怀疑吗?你已经有过一次婚姻经历了,你至少应该琢磨一下,到底哪个他才是相对真实的,搞不清这一点你就考虑要不要和他结婚,是不是对自己的将来有些不负责任呢?

情人节需要仪式感,互送礼物就可以了,他给了你一万块钱,要么就别要,要了就先留着别动,因为谁都不知道以后会不会在一起,如果不在一起了,你就要还给人家,你拿着他给的钱买东西给他,这本身就是边界不清晰的表现,这样做在你看来貌似很智慧,其实对男人而言有种不尊重的感觉。

在之后的关系里,他之所以无法做到信任你,尊重你,这其中除了有他自己的原因,还有相当一部分是被你“教会”的。两个人如果要想长久发展一段亲密关系,边界感是十分重要的。而你和他之间是否可以建立清晰的边界感,要看你对二人关系的认识是不是足够清爽。

从你的讲述中,不难看出你对这段感情充满困惑。和这个人在一

起吧,他的表现让你很闹心,和他分开吧,他的一些外在条件又让你舍不得。虽然你没有说,我想可能有个根深蒂固的观念在影响你,你可能觉得这毕竟是第二次婚姻,能将就一下就将就着吧。或许是你的父母,周围的亲人朋友也是这样劝你的。

如果有这样的想法,可能会为以后你们的关系出现问题埋下伏笔,生活从来不是将就一下就可以过去的,正因为有过一次婚姻经历,你才要更加慎重。

经过分析和反思,如果你发现大多数问题都源于他,你可能要好好反思一下,为什么一开始他对你很好,你没有识破他的真实面目,这至少说明你很容易被别人的一些表面现象所蒙蔽。如果你发现,自己也有很多需要去反思的地方,那你要好好尝试着去调整。

至于要不要结婚,还是先等一等吧。虽然不知道以后的婚姻会朝怎样的方向发展,但要尽可能搞清楚这段关系正在朝着一个怎样的方向发展,和他在一起有没有走向幸福的可能。

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。情感版投稿邮箱:qlwbqg@163.com