



情感周刊



找记者 上壹点

A10-11

齐鲁晚报

2021年5月16日
星期日

知
心
事
做
自
己

编辑：徐静
美编：陈明丽



【心理X光】“管教”之道

□周周

如果你对家庭教育感兴趣,或者想改善亲子关系,那一定对“管教”一词不陌生,这个词从字面意思看,就是管理和教育。市面上也有大量的书籍和课程应运而生,比如风靡全球的《正面管教》,里面就有多达几十种工具供我们去操作,如何管教孩子。然而,很多父母会有同样的困扰,在别人的眼里很好用很简单的操作技能,为什么自己用起来却不那么容易。

这就要重复一句经典的话:道理都懂,为什么我过不好这一生?

有不少妈妈,看到某些教育理论、育儿书籍的时候总会相见恨晚,继而胸有成竹,而一旦到了孩子面前,又打回了原形。这是为什么?就好比一个没有进行过实地训练的人,他光是通过看书和听别人分享经验,就想攀登喜马拉雅山,就算是听了一百种建议,也是徒劳的,因为他是三无人员:无实战经验,对实地无了解,对自己能力和弱点也无了解。

养育孩子也是如此,当你只想拥有一个万能技法时,就是你撞南墙的开始。因为你底层的能力地基没有打牢,那么你用任何技能都只是头痛医头,药效短期,甚至副作用还很大。因此,我们要回头,要重新修炼。只有把自己管理好了,你才是你亲子教育的原创专家,你就是你自己的专家。

这句话里藏着一个核心:我们要把自己管理好。

当我的孩子出现了某些不符合我期待的行为或习惯,我一般不会马上着手管理他,而是先问自己一个问题:我身上是不是也有这个问题?

有段时间孩子总喜欢拿东西去送给同学,笔啊书啊,还有时候直接拿钱带同学去吃东西。我发现不对劲,虽然金额不多,但是这样频繁送礼物,并不在正常范围。正当我想要干涉他的时候,脑海里突然有了一个声音:是不是我最近也有这样的习惯?我最近是不是也有频繁送东西给别人的行为,被孩子发现?我豁然开朗,因为我那一阵子送了口红、茶叶还有好多书出去,而且还请了几个朋友来家里吃饭。孩子都知道的。

所以我不再质疑孩子,而是和他进行了沟通,我告诉他,我最近的确与朋友有一些物质方面的分享,但这是因为我有自己的收入,付出并没有负担。我希望他可以在同学困难的时候出手相助,而不是把送礼物当成是和朋友相处的日常,这样会浪费钱,也会给对方带来压力,孩子果然听进去了。

另外一个经验就是关于手机。我和孩子经常会坐车出门,以往这个过程里,他大半用来看手机,我则用手机处理我的工作,或者看一些文章。后来我发现他一上车就看手机已经形成习惯,我就开始反思自己。我发现我和他并无不同,虽然我是在处理工作,但是我也还是机不离手。

了解到这个状态,我开始整顿自己。上车之前就把手机上的杂事先处理好,一上车我就开始看书。更重要的是,我只是关注自己的书,并不去管理他的

手机,而且我的心是很平静的。因为反正他以前也是这样看手机,也不多这一次。然后,事情就发生了变化,每次在我看了十几分钟书以后,他的手机就看不下去了,也会主动从书包里掏出书来津津有味地看起来。这个过程,我一句话也没说,只是在下车前,我会给他一个欣赏的微笑。他收到了这个信息,他正确的行为就会继续被复制。

如果我有这个习惯,也许我就在变相培养他这个习惯。

我有个朋友,他本人很爱干净,但发现孩子有一阵特别不讲卫生,在床上吃东西,不洗脸刷牙就睡觉,而且书包里很多纸屑。她就纳闷了,她自己是很爱干净的,家里也很整齐,为什么孩子搞得这么脏乱?后来她就把女儿骂了一顿,孩子才9岁,也不知道反驳什么,就哭了好久,第二天好多了,结果第三天又恢复了原样,有时候还把脏袜子藏在枕头下。

她感觉自己要气炸了,要知道一个深度爱整洁的人,对于脏乱是零容忍的。于是她来问我如何修理孩子。我提醒她:你前段时间,是不是对她比较放任?对她的允许超过了平常范围?她回忆了一下发现的确是,她最近半年和老公关系不好,两人经常争吵,虽然尽量避免让孩子看见,但是因为情绪不好,也尽量避免影响孩子,从而给了孩子很多放任。有一阵和老公冷战,她直接回娘家住了一个星期。所以,孩子目前的“失序”状态,其实来自于父母一方也曾经失序,而且在自己失序过程里,无形中忽视了孩子,因此就滋长了孩子的不良习惯。

还有一个朋友,她的孩子在半年前开始偷钱,有时候是五元,有时候十元。她发现后很崩溃,因为她认为这是“道德问题”,但她和老公都是道德很自律的,从小一根针都不会拿人家的。

所以在排除了孩子模仿大人的嫌疑后,就要探索教养方式了。后来发现,她老公有个问题,对孩子特别抠门,说是害怕孩子奢侈浪费,除了提供衣食住行,基本不给孩子零花钱。孩子都10岁了,压岁钱全部上交,零花钱又没有。所以孩子羡慕其他同学,觉得父母不近人情,于是他就偷偷拿家里的钱。

在知道这个症结后,他们夫妻着手整改,从那以后每周给孩子一点钱,让他自主使用,就这样,孩子此后再也没有拿过父母的钱。

所以,在养育孩子的“道、法、术”中,影响最大的是底层的“道”,这个道包含你的自信和稳定,以及你的觉察和反思能力。位于中间的是法,没有几个人天生就深谙养育之“道”,而一旦你想要达到这个境地,你肯定需要寻觅一个法门,而心理学只是其中之一的法门。如果你找到的法门适合自己,那你会成为你自己的行家,当你认可自己是行家,那么你对孩子做的一切教养方法,都将成为你独一无二的“术”。

养育的过程其实就是影响的过程,所以我们在发现孩子的一切“问题”时,可能正好是我们修正和调整我们自己的时候。当我们把自己整理好了,我们内在清明稳定了,孩子一切都将自动调频,越来越好。

在养育孩子的“道、法、术”中,影响最大的是底层的“道”,这个道包含你的自信和稳定,以及你的觉察和反思能力。位于中间的是“法”,没有几个人天生就深谙养育之“道”,而一旦你想要达到这个境地,你肯定需要寻觅一个法门。

养育的过程其实就是影响的过程,所以在发现孩子的“问题”时,可能正好是修正和调整我们自己的时候。



【微情感】

爱才是治愈的良方

□王优

改试卷时,有一张试卷,揉得皱巴巴,似乎每一道褶皱里都盛满了无奈、隐忍和愤怒,还有最终的忍无可忍以及瞬间爆发。试卷上没写名字,客观题没对几个,主观题也潦草而混乱,大片的空白,亮晃晃地扎眼。不由腾地冒起火来:整整三节课,干什么去了?立马想要去查个究竟,把试卷的主人狠狠批一顿。

起身,蓦然瞥见办公桌上翻开的杂志里,有一首诗《一棵开花的树》:如何让你遇见我/在我最美丽的时刻……心中一愣,不由得想起她和她的故事。

她和她都是秀外慧中、才情横溢的女孩,轻灵的文字,跳动的情思,如空谷幽兰,惊艳了多少羡慕的目光。可她们的数学,糟糕得就像一团乱麻。面对数学课本,就像面对天书。为了对得起父母和老师,前一个她硬生生地把数学题死背下来,一题不错地完成了考试。结果,老师判定她作弊,在她倔强的顶撞下,老师当场让她吃了鸭蛋,并用蘸满墨汁的毛笔,涂黑了她的眼圈……

后一个她呢,为了能参加毕业考试,也在苦啃着数学。老师却突然终止新课,写了一些数学题在黑板上,不动声色地让同学们做,让她背诵。自然,她顺利过关,顺利毕业。

前面的她叫三毛。在经历了刻骨铭心的疼痛之后,她选择了文字和自然,在没日没夜的游走中,思绪羽化成了斑斓的蝴蝶,在温柔的暗夜和坚硬的日光下熠熠生辉。她一生去过许多地方,写过许多文字,尽管作品里的人物都是那么坚强、自信、乐观,可她最终以自杀的方式结束了自己年仅48岁的生命。若正在百花丛中翩翩起舞的彩蝶突然消失一样,她的惊鸿一瞥留给人们太多的眼泪和叹息。也许不幸的种子,在老师粗暴的呵斥和野蛮的推搡时,就已经无可挽回地埋下了。

后面的她叫席慕容,《一棵开花的树》的作者。“在现实生活里,我是一个幸运的女子,因为有深爱着我的人的支持,我才能如此自由地成长,想画就画,想写就写。上苍一切的安排,原来都有深意,我愿意沿着既定的轨迹走下去,知恩并且感激。”《无怨的青春》的序言,也许能很好地诠释她的这一段生活经历。老师善意的举措,同学友爱的目光,大家心目中那种纯净的宽容与关爱,就像阳光底下静静开放的荷花,散发出脉脉清香,涤荡了她每一个细胞里的尘埃。爱滋生出了爱,关怀复制出了关怀,她的一生因此焕发出了极致的美。她说:在那样一个回首的刹那,时光停留,永不逝去,在羊齿和野牡丹的阴影里流过的溪涧还正年轻,天空布满云彩,我心中充满你给我的爱与关怀。

心里忽然有些感慨,有些愧疚。整整三节课啊,试卷的主人该是经受了多大的煎熬。不会做,还是不想做?那么多文字,密密麻麻,是不是都变成了难以破译的波斯密码?那个孩子看着试卷大概就像看一本天书,绞尽脑汁,那些文字还是火星文,那些问号还是杀气腾腾。怎么办?恨不得撕碎了它,随手一抛,仰天大笑,惟余碎渣纷纷扬扬。

强压心头怒火,抓起试卷,使劲揉搓,随手一砸,试卷飞进垃圾桶里去了,心头之恨似稍稍消解一点点。但要清点,要检查!于是,硬着头皮去垃圾桶里翻找,试卷如弃婴一般被拾起来,一点点展开,抚平,上交,唉!

那些能够在试卷上挥洒自如的同学,对他们来说,做题无异于笑傲沙场,过五关斩六将,斩获的是快意与成功。而对于基础欠佳文思枯竭的同学来说,不会做,又不能掷笔而去,这种煎熬,简直说得上是人生的至暗时刻吧。

再看这张皱巴巴的试卷,我仿佛看到了一颗挣扎的心一双无助的眼。气消下去,心中忽然释然,信心比黄金还要重要,爱才是治愈的良方。我忽然明白自己该怎么做了……