

【微感情】

## 数字增减的魅力

□马亚伟

这段时间我在健身，给自己定的目标是每天必须走一万步。对我来说，一天一万步不是小数目，坚持完成目标还是有些挑战性的。我每天走步的时候，都会关注手机上面的步数增长，2000步、3000步、4000步，看着不断增长的步数，我会觉得浑身充满了力量。有时候累得不想坚持，但看到那个数字越来越接近一万步，我会咬牙继续走。那些不断增长的数字，仿佛是一个个阶梯，我借助它们，终于胜利完成任务。

数字增长为什么会带给人无限动力呢？我想是因为把人的付出和劳动浓缩成了醒目易见的数字，我们可以很直接地看到自己付出了多少劳动，数字相当于一种及时的回馈，有立竿见影的效果。所以数字增长确实有我们无法想象的魅力，很多时候我们还可以借数字增长挑战自我，突破自我。数字增长体现在生活的很多方面，数字仿佛是一个持续向好的标志，也像是我们对自己的奖赏，是看得见的成绩。那个简单的数字虽然抽象，却能够激发出无穷的潜力和力量。

文友浩子在写长篇小说，他坚持每天至少写3000字。他说：“我不时关注文档中显示的字数，每当写完3000字，我心中就会有巨大的满足感和成就感。有一次，我写得太过情，一口气写了一万字。看到字数显示，我简直惊喜若狂，觉得自己仿佛一下长出了翅膀，有种飘飘欲仙的愉悦感，终于挑战了新的自己。文档中不断增

长的字数，就像我的兴奋剂，让我夜以继日、日以继夜地奋笔疾书，从不言苦。”

数字增长，看似抽象，其实是对我们的精神奖赏，带给我们无穷动力。我的表弟正在攒钱买房子，银行卡上不断增长的钱数成了他奋斗的动力。他盯着卡上数字，计算着与房子首付还有多少差距，想着这个差距在一天天缩小，他每天干劲十足。表弟的工作很辛苦，工作中也难免遭遇烦恼，但一想到银行卡上的数字在不断增加，他便觉得自己充满了斗志。

朋友李子是做生意的，进一批货就记在本子上。他坚持每天记录，每卖掉一些货，库存越来越少，他所记的数字逐渐减少。他陶醉在这样的数字递减中，觉得像是个充满奥秘的游戏，带给他太多的快乐。

数字这个东西太奥妙了，数字增减充满了无穷的魅力。人类好像天生有数字的概念，我观察过两岁的孩子，玩具少了一个他会察觉。孩子到了三岁，便有了数字的概念，懂得了多和少的意义。再大一些，他们便对数字的增减产生兴趣，开始用数字增减支配游戏和生活。想来这是一件多么有趣的事，数字完全是人为创造出来的，给人们带来的快乐却是无穷无尽的。设想一下，如果这个世界没有数字概念，该是怎样一种不可想象的状况。

很多时候，数字就是某个目标的象征。心中有数，心中有字，才会奔向更远的目标。



本期专家:树辉  
实战派心理咨询师,树辉心理创办人

树洞提问:

我儿子上五年级，一直没有养成良好的学习习惯。周末总是要先玩儿然后再写作业，有时候要留上一点到周日晚上或者是周一一大早起来偷偷地写。我知道写作业是孩子自己的事，他有自己的节奏，他觉得没问题就好。可我会为此很抓狂，觉得他应该先完成作业再玩，这样心里才没负担。

我知道要先改变自己，才有可能改变孩子，我知道自己也有很多问题，一直希望孩子可以在学习上更加主动，希望他可以多读书，可结果总是适得其反。孩子并不想顺从我，我知道如果孩子完全听话可能不见得是什么好事儿，但我还是会经常为此感到很焦虑。这种情况应该怎么办？

齐鲁晚报·齐鲁壹点心理专家团：

其实我是带着一些困惑看完你的问题的，明知道如果孩子完全按你设想的那样听话，可能对他的成长不见得是什么好事，可你最后的问题还是落到了如何做才能让孩子听你的话。

「心理」

## 没必要给『怯场』过分贴标签

□文志

豆瓣上有一个“回避型人格障碍”小组，目前拥有九万多成员，有人发帖诉说自己面临的问题：容易记住批评的声音，难以释怀；容易因为别人的负面评价质疑、否定自己。“我以为我只是内向而已”，一位网友分享了自己的问题，她提到自己不善于社交，不跟同事聊天，看到上司绕道走，工作不顺利与家人产生矛盾，更被父母指责“不好好工作没出息”。在这条帖子下面，很多人都发出了“世另我（世界上另一个我）”“一模一样”的感慨。

的确，现实生活中接近“回避型人格”的人有不少。譬如那些经常被和周围孩子比较、学习成绩一般的孩子。现实中，他们在比较中总认为自己做得不够好，为了逃避他人的另眼相看，或是怕别人指指点点，所以逐渐学会了“回避他人”，避免与那些可能伤害自己的环境接触，让自己在感到安全的世界中封闭起来。其实，影视剧中具有“回避型人格”的角色也不算罕见，例如热门剧《三十而已》中的“陈养鱼”，面对强势霸道的领导，心志难捋，倍感压抑，于是便回避了工作生活的主战场，逃离到自己感到安全的幻境之中。

人是“社会性动物”，具有和他人交往的需要、与世界对话和共处的动机。具有回避心理的人之所以选择回避，原因之一便是他们感受到了风险性和不安全。而“回避型

人格障碍”的形成，往往与整体心理发育、脑发育有关，也就是说既与遗传、天性有关，也与文化氛围等后天成长环境有关。例如，有些父母对自己要求比较高，可能在培养孩子时会有同样高标准的要求，一旦孩子达不到，便很容易招致负面评价。

人在社会化的过程中，经常通过外界评价找到对自身的判断标准，假如做一件事情受到肯定，往往会坚持做下去。但问题就在于，并不是每一条评价都准确。因此，有些人在不准确的评价中因为畏惧他人的指点，便会选择回避，也就是俗话说的“惹不起躲得起”，躲开后还有什么可说的呢！有一位具有“回避型人格”的朋友说，他的情绪障碍可能是因为自卑产生的，也可能是因为得到负面评价产生的。无论是哪一种，他都无法勇敢地面对大家，也难以与人交流，所以只能选择回避，把自己封闭起来逃避他人的品头论足。

需要注意的是，由于人们在成年之后对社会活动、交往的需求各有不同，一些偶尔出现，针对特定场合、场景的回避倾向几乎普遍存在，也是正常的。网络时代极大地改变了人们的生活，“宅家”等情况并不鲜见，如果一个人选择了一种生活方式，不愿参与太多的社交活动又未影响生活质量，其实都是可以的。“回避型人格障碍”强调的是一种全面的社交抑制，即在社会生活中可能表现为一种“能力不足”，

对陌生环境感到难以应付，甚至会出现与人交往感到恐惧等症状。

对于这种不愿与人交流的怯场情况，社会没必要给他们“贴标签”。贴标签反而会导致他们更加不快乐。每个人都有选择生活方式的权利，但最好以尊重和善意的沟通为标准，尽量不要用贴标签的做法伤害他人。

在对“回避型人格”的心理疏导行为纠正上，对父母而言，应该从小引导孩子学会如何恰当表达情感，形成比较正确的自我认知。如果觉得自己的孩子“回避倾向”严重，就要及早寻求心理治疗。

在日常生活中，从积极心理学角度看，针对“回避型人格障碍”的心理自卑等问题，也有对应的解决方案。比如，面对孩子的自卑感，家长可以通过对其自身天赋和独特魅力的发掘，积极引导孩子去战胜它。家长在引导孩子克服懦弱胆怯的心理方面，有一些技巧是可以利用的，比如引导孩子主动与人打招呼，在课堂上第一个发言等。因为勇气是可以被塑造、培养出来的，家长只要付出足够的爱心，无论是孩子还是成年人，都会在爱心的帮助下取得好的效果。因为爱是人类具有的一种积极心理，对消弭内心的孤独感有重要作用。它可以培养美好的人际关系、积极的社交网络，并能从中获得支持和愉悦感，可以说这是战胜“回避”行为的重要方法。

【情感树洞】

## 妈妈的焦虑不该由孩子埋单

如果我忽略了这一点，可能我的回答会一边倒，那样会导致孩子的成长于不顾，只是想尽办法让你不再焦虑。但作为母亲，你现在真正需要解决的问题究竟是什么？这很重要。

我试着先来帮你调整一下这个问题的方向，你可能希望咨询的是，有没有一个好办法既能让你没有那么焦虑，也能让孩子意识到学习的重要性，养成一个良好的学习习惯，这样似乎就万事大吉了。

我必须老老实实告诉你，这个问题没有一用就灵的方法，但是我可以先帮你把问题梳理清楚，找到一个你可以尝试的方向。这就是你先尝试着离开孩子呈现出的问题，花些时间重新梳理自己内心的声音，重新理解和定义你和孩子的关系。

这样做既是给孩子的成长留出一些可以尝试的时间和空间，也是给你自己留出一些可以调整的时间和空间，更是给予你和孩子的关系一些足够的时间和空间。

目前对孩子的成长而言最奢

侈的莫过于能有自己尝试的时间和空间，孩子上五年级，可能很多方面都已经呈现出青春期的迹象，孩子在青春期面对的一个最重要的议题就是，“我是否可以按自己的想法去做自己的事情？”孩子很可能会带着过去形成的一些所谓不良习惯进入青春期，随着学业的加重，随着慢慢长大，他是会做出相应的调整的。

我在平时的工作中，听到很多青少年和我这样说：“老师你知道吗，每当我刚想回房间写作业的时候，妈妈就会过来催我，她一催我就不想写了。”很多时候孩子学习自主性和良好习惯的养成都是这样不知不觉被破坏的，所以如果我们想让孩子主动养成良好学习的习惯，就一定要给他留出足够的时间和空间。

为什么说你也需要一些时间呢？从描述的问题来看，其实你知道自己该怎样做，可是你做不到，比如你知道学习是孩子的事，你需要在自己和孩子的学习之间保持一个清晰的边界，可是一回到你和孩子的关系中你就变得焦虑了。我们是成年人，尤其我们是为

人父母者，我们不能因为自己做不到而放弃努力，转而把希望寄托到孩子听话上去。

你应该让自己做出尝试，可能无法一下子做到想象的那样，可以先在一些你认为自己能做到的地方尝试。如果面对孩子的学习习惯你很焦虑，你是否可以尝试着邀请先生介入呢？你也可以先问问孩子，他是否需要你们的支持，你如果觉得自己无法给到他支持，可以和他商量是否可以暂时让爸爸代替你，因为面对他的学习习惯你很焦虑，你可以明确地告诉孩子你需要花些时间去处理自己的焦虑。

希望这些解答可以给你更多支持，但是我并不期待，看了我的回复你会醍醐灌顶，马上就知道自己该怎么做了。你看，这是我给你，也是给我自己留出的一些空间和时间，你需要消化我给到你的反馈，我也需要把我对你的期待调整到一个合理的范围内。

我想你和孩子的关系也需要经历一个过程，这才是目前的你，作为一个青春期男孩的妈妈需要成长的方向。

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