



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:**  
我的孩子九岁半,是一个男孩儿,从小我们很注重培养他的独立意识。但是作为父亲,我觉得自己的教育很失败,孩子经常因为我给他讲道理,希望他能独立一些而和我顶嘴,有的时候他为了气我,表现得很不独立,我心里很恼火。想请教一下,要如何培养孩子的独立意识呢?

**齐鲁晚报·齐鲁壹点心理专家团:**  
很多人告诉我,在大家眼中他们很独立,但其实他们的内心很孤独。对此我的解释是:在别人看来你的确很独立,你的独立其实是在防御情感,因此别人很难和你建立关系。

我们在教育孩子的时候往往会有这样一番说辞:“孩子,凡事你都要靠自己,千万不能总想着去求别人,因为如果你自己没有出息,是不会有人愿意真正帮你的。”  
很多人喜欢这样的教育方式,我也喜欢,可我不会轻易把这些话说给孩子听,因为在这些话里我总能听出一些江湖气。什么叫“江湖气”?就是里面有一种“孩子,我是过来人,你得听我的”这样的味道。也就是说父母在传递这样一种思想:“我吃的盐比你吃的米多,不听我的你就会吃亏。”  
你看,这里面就有一些成年人把自己的经验强加给孩子的味道了,成年人的经验有很多可取之处,但是成年人的经验很多时候也是有弊端的。  
在教育孩子要独立这样的事情上,成年人的经验式引导往往缺乏对孩子的必要保护。比如上述教育方式,孩子可能听后马上会变得行动力强一些,你可能会收到一

【情感树洞】

## 真正独立的孩子,内心不会轻易被束缚

些立竿见影的效果,你的孩子也会因此取得一些能够看得见的进步。  
可从另一个维度看,你的孩子有没有可能在人际关系方面变得更封闭呢,有没有可能很难再交到朋友、建立健康的人际关系模式呢?  
我在工作中遇到过太多这样的人了。他们不缺乏独立能力,他们的生活也的确很独立,甚至有的人到了不惑之年都还没有进入婚姻。他们事业有成,终日忙碌,一个人健身、一个人旅游,在别人眼中过着优哉游哉的生活。  
但是他们在咨询中讲述的一个个故事告诉我,这不是他们内心真正想要的生活,他们感到很痛苦,即使在别人看来他们很独立,也很羡慕他们的生活,可自己就是感到无比孤独。  
仔细了解一下这些人的成长经历,很多人都是在很小的年龄就被父母以各种形式说教着长大,里面都充斥着这样一个声音:“孩子,你要独立,你只能靠自己,如果你自己没有出息,任何人都不会帮你。”  
很多擅长说教的父母都在以各种形式对孩子提要求,



然而他们的要求越是显得积极上进,他们的内心就越有很多地方是被束缚着的,他们会把这些束缚转而传递给孩子。  
就拿想要让孩子意识到独立的重要性这件事来说,首先要对独立这个概念有一个全新的认识,这样才有可能避免一味地要求孩子独立所带来的弊端。  
独立,对一个人而言有着怎样的意义?当然不是在别人眼里要变得越来越厉害,更不是自己可以搞定一切,而是要适应自己所处的环境,要适应环境中时刻变化的一些元素。同时,他还可以有创造性地和这个环境相处,把自己融入于环境之中,这个环境也会因为他的融入而有所变化。  
所以,独立包括两个部分,一是适应,二是创造。人的一种健康的生存状态就是如此,大多数时候需要适应,在适应的过程中有了感觉,就要试着去创造。  
你看,如果作为父母,我们对独立有了

这样的理解,我们在跟孩子谈独立这个话题时就不会只是简简单单地教育他了。我们可能会跟孩子这样聊:如果要体验生活的乐趣,那就尽可能地去试着完成一些自己想要做的事情。  
如果在这个过程中遇到了困难,想办法解决就好,我们当然可以试着向别人求助,对于那些自己目前确实做不到的事情也可以试着先放一放,很多事情现在做不到只是暂时的,要学会等待。  
这个过程就是从一个关系的角度去和孩子聊独立,而不是从教育孩子的角度,用我们认为的道理教育孩子要独立。你也可以尝试一下,如果你是孩子你更愿意接受哪一种呢?  
真正独立的孩子,内心不会被轻易束缚,而孩子的内心如何才能不被轻易束缚?很重要的一点,就是父母不要总以教育孩子为目标,不失时机地给孩子“灌输”一些自以为正确的道理。

对父母而言,我们在陪伴孩子长大的过程中,不仅仅要去看孩子出现了哪些问题,更要看我们跟孩子相处的方式存在着哪些问题,我们如何在不经意间束缚了孩子的内心。

【心之路】

## 从一起吃药开始

□孙道荣

结婚30年,他们的婚姻趋于平淡、寡味、无趣。日子表面很平静,但她总觉得哪里不对劲。她尝试着改变现状,哪怕一起在小区散个步,一起坐在沙发上看部电影……总得一起干点什么,这才像夫妻。可是,他很忙,总有各种理由。  
一个病菌帮了她。  
她觉得胃不舒服,一个人去看病。医生说,肠胃里可能有幽门螺旋杆菌。她告诉他,你也得检测一下。两个人的结果相继出来,都是阳性。  
治疗方案是一样的,吃药,四联药。回到家,将药分成四摞,两种餐前的,放在一起,两种餐后的,放在一起。反正是同样的药,就混在一起不分你我了。  
两个人同时吃药,吃同样的药,需要同步。两个人就商量,协调作息时间,同时起床吃药,吃了早饭再吃药。晚饭也是这样,先一起吃了餐前药,饭后再一起吃药。  
有一天,他有应酬,为了治疗,他打电话给朋友推了晚上的饭局。这么多年,这还是他第一次主动取消应酬。几天下来,两个人的配合融洽多了,下班回家的时间也渐渐同步了。有一次,吃药时,她手一抖掉了一粒药在地上,他弯腰将它拣了起来,吹吹,放在自己的手心,换了自己的一粒药给她。那一刻,她的心真暖啊。

堆成几摞的药,慢慢变矮、变少,吃完了。不用再吃药了,她的心里反而有点失落,她不愿再回到以前那种生活状态,你过你的我过我的。  
停药5天后,他们一起去医院复查,她的是阴性,他的也是阴性。  
吃过晚饭,他说,我们下楼走走吧。两个人一起出门,走在小区里,路灯和楼上人家的灯光映照下,他们的影子,忽而拉长,忽而藏到身后,忽而并排,忽而又叠合在一起,她竟然有了一丝多年前她和他初恋时的感觉……

【心理X光】

## 小动作背后的负面情绪

□卞文志

有一位网友发帖说,当他感到愤怒、无法找到宣泄情绪的出口时,就会一直抠手指,直到把指甲抠出血。不少网友跟帖称,自己也有用抠手、咬手来缓解焦虑的习惯,甚至一直持续到成年,而且越焦虑越频繁。  
这类小动作背后,其实隐藏着一种负面情绪,多发生在习惯压抑愤怒的人群身上。  
回想小时候,做错事被大人批评了,内心会焦虑不安,这时就会忍不住抠自己的手指。作为焦虑情绪的一种表达方式,这样做能够让人发泄内心压抑的不安,起到自我安抚的作用。究其原因,是在童年的成长过程中,有愤怒时家长不允许表达,使得情绪找不到合适的宣泄出口。由于无法对外宣泄,他们就把愤怒转向自己,通过攻击自己来发泄内心的不满。  
此外,在现实生活中,有的人内心感到虚无麻木,也会不自觉地抠手指,直到抠出血获得疼痛感,感受到自己还活着。还有的人表示,由于自我厌恶自我憎恨,比如觉得自己的手不好看,

就通过把手抠得惨不忍睹来自我惩罚,从而释放出负面情绪。  
这种越焦虑越抠手的现象,心理学上有个理论,叫“操作性条件反射”,由美国著名心理学家、哈佛大学心理学系终身教授斯金纳提出。关于“操作性条件反射”,斯金纳曾做过小鼠试验:小鼠被关在一个有压杆的箱子里,碰到压杆就会有食物掉下来。一开始,小鼠在箱子里随意摸索,直到一次偶然的操作,碰到压杆,获得食物。多次之后,小鼠就习得了这个规律:想要食物就去按压杆。用抠手来缓解焦虑也是这个道理,偶然的一次机会发现抠手可以缓解焦虑,多次之后,建立起操作性条件反射。之后一旦焦虑就不自觉抠手,时间久了,便成为一种下意识的习惯。

我们知道,健康、积极、乐观的人带有正能量,和这样的人交往时会感染到那种快乐、积极向上的感觉,让人觉得生活舒服而有趣;如果总是和悲观、畏惧、绝望、看什么都不顺眼的人在一起,就会经常觉得生活暗无天日,渐渐地不良情绪就会传染到你的身上。也就是说,个人的不良情绪来自两

方面,一个来源于自我,一个来源于别人或者环境。其实无论是来自自我的还是环境的负面能量,最终还是作用于我们自己身上。别人叫你什么名字不重要,你自己怎么看待别人叫你的名字更重要,最终还是落实到每个人的看法和理解方式,这就是负面情绪的主要来源。  
如果有些人抠手能够缓解焦虑,释放负面情绪,不带来身心困扰,不影响正常的生活,就不算病态行为,其危害并不大。因为人在焦虑或有负面情绪时,通常都会做一些事情来缓解:有人抠手,有人抖腿,有人啃指甲,有人刷手机,有人买买买,每个人有自己释放负面情绪的方式。但如果这种负面情绪的外在表现很频繁,并且总是通过攻击自己获得感官上的愉悦,这对自己带来的危害就大了,甚至会影响到自己的身心健康,而且会逐渐发展成一种心理疾病。这时,不仅要调整不正常的行为和习惯,更要调整其日积月累郁积的不良情绪。因为抠手是一个外显的结果,起因则是内在的负面情绪,要想改善这类不良的小动作,必须通过多种途径,正面解决负面情绪。

【微情感】

□梁艳

一个“躁”字,聚合了万千不宁的情绪,焦虑、烦躁、神思不安、心烦意乱、暴躁、急火攻心……一个“躁”字,可从侧面了解一个人的品性、心态与性格。  
水永远是温顺柔和的,缓缓地流,轻轻地淌。好比一个性情温和之人,你无法在他的眉眼间揣摩他的喜怒哀乐,你亦难从他的言行举止中质疑他的平和与淡定。而火,永远是燃烧的烈焰。无论何时何地,只要一丝火苗燃起,便如同洪水猛兽迅速蔓延。火越烧越旺,就像一个脾气暴躁之人,一言不

## 少安毋躁

合就会暴跳如雷、勃然大怒,令人措手不及。  
自古水火不相容。水为柔,火为刚,以水灭火,以柔克刚,皆为古今之理。因此,生活中我们常常告诫自己:“少安毋躁”。再大的烈火,也要等到水来才能扑灭。再急的事,也要思忖再三才能定夺。哪怕是一封火烧眉毛的鸡毛信,你也要亲自把信送到目的地方可解决。凡事不能急于一时,亦不可意气用事。古今多少败事坏事,皆因一个“躁”字所起。热锅上的蚂蚁除了上蹿下跳拼命挣扎之外,最终的结果依旧逃脱不了被烧焦的命运。恰恰相反的是,兔

子与乌龟的故事,正是“骄躁”和“稳重”的角逐与争锋。  
诸葛亮有曰:“非淡泊无以明志,非宁静无以致远。”说到底,一个人心若不静,万事浮躁。一个人心若不宁,诸事烦扰。天大的事,学会缓一缓,也就有了头绪。再乱的麻绳,懂得放一放,也就理清了它的盘结。凡事学会忍一忍,心就变宽了。凡事懂得换位思考,人就豁然开朗了。生活中只有学会收放自如、张弛有度,我们才会在熙熙攘攘的纷纷扰扰中,放慢自己的脚步,开阔自己的视线,懂得缓一缓紧张的生活节奏,捋一捋烦躁与焦灼。