



本期专家:树辉
实战派心理咨询师,树辉心理
创办人

【情感树洞】

孩子对我们的回报,往往不太准时



树洞提问:

我们经常会带着儿子出门旅游,几个大城市都转过了,还集资出了两次国,没别的想法,就是想让孩子见见世面,不要露怯。结果,小学开学,带着儿子去学校办手续,让他和班上的小朋友自己玩。过了一会儿转回来观察,没想到还是不太行。和别的小孩比起来总是太腼腆,没有格局,说不清楚话,不好意思。看他的谈吐,完全没有见过世面的感觉,唯唯诺诺的,搞得我们父母都有点不好意思了。

为什么孩子的格局就是打不开呢?旅游对孩子有好处

吗?我们之后该怎么做?

齐鲁晚报·齐鲁壹点心理专家团:

如果要想孩子变得有“格局”,我们就一定要成为既有眼光又有格局的父母。

做父母最忌讳的是总盯着眼前的孩子,一心去培养想象中的孩子,不断地和别人家的孩子进行比较。从你的提问中我看到这两点在你们身上都存在,恕我直言,作为父母,这是不是也是一种没有格局的做法呢?

我是一名心理咨询师,因此我想尝试着从心理学视角和你一起看一下这个问题。心理动力学中有这样一个说法:“父母做了什么不重要,重要的是父母怎么做的。”

也就是说,我们为人父母者带着一种怎样的心态、状态去和孩子相处才是最重要的。你和爱人带着孩子去大城市旅

游、出国,你们的目标是要帮孩子构建“格局”,你们的出发点是好的,但是这种状态需要调整。

一个人的格局怎么可能是在别人的帮助下建立的呢?尤其是对一个孩子而言,怎么能在父母的意愿下去构建自己的格局呢?孩子有自己的成长节奏,如果父母过度干扰,只会打乱这个节奏。

在孩子小时候,父母和孩子一起去旅游,对这个家庭而言本身就是一件很幸福的事儿,一家人在一起其乐融融,孩子可以玩得很开心、很快乐,父母也不是牺牲自己的时间在陪伴孩子的,因为父母也需要休息,也需要享受家庭的温暖。

想让孩子长长见识也很重要,但是你别忘了他还是个孩子,他能长多少见识就长多少,在他这个年龄出去玩儿的时候,开心快乐远远比长见识更重要,如果父母的做法太过功利,旅游也就失去了它原本应有的意义。

要学会接受,孩子对我们的“回报”往往不太“准时”,有的回报是我们当时就可以看到的,有的则需要一个积累和沉淀的过程。

比如你们带孩子出游时,

孩子当时给你们的回报可能是他很开心,你们也很高兴,可是他并不像你们期待的那样,整个人在回来后马上就可以自信满满,在人际交往中落落大方。

试想一下,他上学之后,某一天学了一首诗,诗里面写到了一处名胜古迹,你们恰巧带孩子去过,孩子很可能会情不自禁地鼓起勇气举手和大家分享。那一刻你们的努力才可能得到你们想要的“回报”,对你们而言这份回报来得并不是很及时,但是对孩子成长的意义却不言而喻。

你看,其实你们一直在为孩子的成长添砖加瓦,只不过你们的努力不像你们期待的那样能够被及时看到,有句话叫做“心急吃不得热豆腐”,同样的,父母过于着急的话也难以培养出优秀的孩子。

孩子刚入学,换了一个环境,腼腆一点、内向一点,这并不是什么坏事,我相信无论是老师还是同学们都不会把这一点视为没见过世面,反倒是你们需要调整。你们要怎样调整呢?

我前面提到过,不要盯着眼前的孩子,想象着理想中的孩子,同时还和别人家的孩子比来比去。你们在眼前的孩子

身上观察出很多“问题”,那是因为在你们的想象中认为一个旅过游,见过世面的孩子不应该是这样的。

然而孩子毕竟是孩子,他不会因为旅过几次游,出过两次国就像你们想象的那样马上有了格局。如果那样的话就不会有“孟母三迁”的故事了。

总是和别人家的孩子比较也是我们为人父母者经常犯的错误。你的孩子现在腼腆并不代表以后腼腆,有些孩子现在很外向,以后可能内向的不得了,所以请不要通过比较把孩子的一些表现看成是问题,然后再过早地把这些问题看死。

最后还要提醒一点,请不要做超出自己能力范围的努力。我看到你说你们是集资出国,这是不是有点超出你们的承受能力了呢?如果是那样的话就没必要了,不仅是旅游,在其他方面也建议你们量力而行。

只有我们为人父母者深入地探索如何让自己的努力更有意义,才能养育出心态健康,自信满满的孩子。在养育孩子的过程中我们要做有眼光、有格局的父母,相信有这样的父母,孩子的格局也会一点一点建立起来。

【微情感】

半途不废

□刘文亮

去年买了新房,我俩决定开始养鱼。看着鱼缸里几条悠哉游哉的鱼儿,感觉客厅里一下子就有了“灵气”,紧张忙碌的生活好像跟着鱼儿也舒缓下来。

一个周末,我坐在沙发上上看鱼,忽然发现其中一条鱼的一侧竟然没有鳃盖,红色的鳃丝光秃秃地裸露在外面。起初,我以为是鱼儿之间嬉戏弄掉的,但我反复看了好几遍,也没有在鱼缸里找到掉下来的鱼鳃盖。既然鱼缸里没有,那就是买来时已经受伤了。我心想,那条鱼不管是怎么受伤的,估计活不了多久时间了!

晚上,我跟爱人说,干脆把它捞出来扔了算了?要是不及时处理说不定会影响其它鱼儿?听我一说,爱人走到鱼缸前仔细观察了一会,果断地说,它现在悠哉游哉地看不出任何问题,我们别轻易放弃它,等有了问题再说吧。

至今快一年的时间了,那条少了一个鳃盖的草金鱼还好好地活着,有时候甚至比那几条完好无损的草金鱼还要活泼、好动,看不出有丝毫“危险”。爱人不无感慨地说,幸亏没听我的,要不这条鱼儿的生命就半途而废了。

现实生活中,家中或是办公室里养殖的鲜花、绿植出现枯萎,逐渐失去原有光鲜,大多数情况下我们的想法是最好再换盆新的。这个

时候,有懂行的同事或是朋友恰巧路过,他们往往胸有成竹地说,搬到我那里吧,我给你侍弄一段时间。神奇的是,那些已经失去光鲜的鲜花和绿植,竟然又奇迹般地恢复了往日容颜。在懂行的同事或是朋友手中,那些鲜花和绿植没有被半途而废。

皮尔·卡丹最初的理想是成为一名出色的舞蹈演员,但他却迫于生活做了一名普通的裁缝。后来他通过不懈努力打造出家喻户晓的服装品牌。他的人生没有因为命运的改变而半途而废。无独有偶,约翰班扬在监狱里忍受着跟家人的分离之苦,最终写下了“英国文学中最著名的寓言”——《天路历程》,把自己不完美的人生创造成了传奇,同样,约翰班扬也没有因为苦难而让自己半途而废。

在我看来,有的人年纪轻轻功成名就固然是好事;有的人凭借不懈努力大器晚成则更加令人赞扬。

现实生活中,尤其是在竞争越来越激烈的当下,不如意者常有八九,当我们看到自己与别人,或是发现现实与梦想出现偏差的时候,我们不应该轻言放弃,而是应该义无反顾地朝着既定的目标不懈努力。因为只要你肯努力、不放弃,即使不完美的人生也会和晚发芽的绿豆、逆袭的草金鱼、皮尔·卡丹和约翰班扬一样,半途不废。

【心之路】

总是控制不住指责……

□丛非从

有的人在与人的交往中,常常会控制不住自己的指责。明明知道发脾气不对,可就是控制不住,总是在事后后悔,并常常再次重演。

其实不必自责。你之所以习惯用指责解决问题,原因一般有两个,一是因为你的潜意识觉得,指责是有效的。就像有人觉得烧香拜佛可以解决自己的问题一样,你的潜意识觉得指责可以解决问题。还有一个原因,是你只会这一种解决问题的方式。尽管也知道这样不好,但这就是你的“经验”,你从小到大学会的经验。

在一个家庭里,父母身教比言传更能教育人。父母怎么对孩子,孩子就会学会用同样的方式来对别人,完全无意识地学习。孩子模仿的本能足够他跟你学习了。

因此,一个定律就是:父母怎么对我=我怎么对父母=我怎么对别人。这三者都是一致的,你观察自己控制不住对别人做了什么,你就知道:父母是怎么对自己的,自己是怎么对父母的。

你可以回想下,如果你在亲密关系中习惯指责,那你小时候应该也同样被父母指责过。每次你向父母妥协,都是他们指责了你。于是你发觉,原来使用指责是可以解决问题的。

最开始,你尝试用同样

的方式指责父母。当你的指责非常强烈的时候,你的父母就会向你妥协。这时候你的潜意识就知道:只要我用力指责,别人就会照顾我。

同样,如果你习惯在亲密关系中卖惨,喜欢说自己不容易、难受、苦,那么,通常小时候你父母也曾用类似的方式对你表达,告诉你自己过得多不容易。每次他们表达可怜,你就会心有内疚而妥协。

于是,你也学会了经常跟父母表达自己多难受多不容易。每当你比他们更惨,他们就不得不妥协,你就学会了:只要我告诉别人我很可怜,别人就会照顾我。

我们观察坏人,有时候觉得很坏。比如说校园霸凌,他们会强迫别人,让别人很可怜,但其实他们自己也很可怜。一个人犯罪,法律会审判他。一个人品行不佳,道德会审判他。但是从心理学的角度,我们可以理解:他小时候,父母对待他的方式就是强迫他、剥夺他,所以他也学会了这么对待别人。

当然,父母不一定真这么对待过你。有时候你只需要观察父母是否如此对待别人就足够了。有的人看父母互相指责、父母指责邻居、父母指责另外一个孩子,这些就足够自己害怕的了。

如果你对自己经常性地指责、发火,总是自责控制不住,如果你不喜欢自己的一些行为,其实不必自责,你更

需要的是心疼自己:父母曾经用这样的方式对待你而且有效,让你继承了这样的方式。同时你也可以想一想,你曾经如何用这种方式对待过父母,他们是否在你这样的時候向你妥协了。

我们总觉得父母伤害过我们,其实你也用同样的方式对待过父母,使他们在受伤的时候妥协。你从来不是一个单纯的受害者,父母对你的方式,你也无数次这样对他们使用过。你也曾经是加害者的受益者。

你们之间就像是权利争夺,有时候就是比谁更能指责,谁更能讲道理、谁更能站到道德制高点、谁更可怜不容易。你赢了的时候,父母就妥协。父母赢了的时候,你就妥协。

当然,父母胜利的次数,通常要比你多很多。你没斗争过父母的部分,都被挤压着,长大后成了对待别人的方式。

父母曾经用指责等方式对你有效过,你曾经用指责等方式对父母有用的,现在你正在尝试对别人继续有用。

但这依然并不是最好的方式。什么是最好的方式?当你开始心疼自己而非责怪自己,你就有了走出的可能。你在某一种模式下长大,这是家庭本身的局限。走出家庭,你需要去学习更多的与人相处的方式,丰富自己的多样性。