



心理师说

作为父母,我们不可能不跟自己的孩子谈人生,可我们很难放下自己的焦虑,很难不去说教孩子。既然这很难做到,不妨探索一下如何才能在谈人生时让孩子愿意听进去一点,当对孩子“说教”的时候,如何尽可能少地把自己的焦虑传递给孩子。

换一种方式跟孩子谈人生

□树辉

“当你背单词时,阿拉斯加的鳕鱼正跃出水面;当你算数学时,南太平洋的海鸥正掠过海岸;当你晚自习时,地球极圈的夜空正五彩斑斓。但少年,梦想你要亲自实现,世界你要亲自去看……那些你觉得看不到的人,和遇不到的风景,都终将在你生命里出现。”这是近期一位年轻的主播在直播带货时给大家讲的一段话,他的名字叫董宇辉,在此之前是新东方的一位英语老师。

朋友告诉我这段话激励了很多,大家纷纷被董宇辉的才华折服。这段话为什么有如此大的影响力?因为他是在用一种全新的方式谈论学习对人的重要性。他在谈学习的重要性,可讲述中通篇不见“学习”二字,这正是父母在教育孩子的过程中应该借鉴的地方。

在家庭咨询中,父母经常对我说的话就是:“老师,我们跟孩子讲的话他一点都听不进去。”有很多父母已经形成了这样的印象,自己跟孩子谈除了学习、人生之外的任何话题都可以,但只要一谈正题,孩子马上就会变得很抗拒。所以家长们认为自己的孩子始终长不大,始终不愿意面对学业,没有什么人生理想和追求。

其实,大多数孩子的抗拒并非源于这个话题本身,而是源于父母说话的方式、语气和态度。父母刚开口说出第一句,孩子已经知晓了接下来长达半小时或者一小时谈话的内容。在这样的状态下,孩子除了烦躁、拒绝,也实在想不出其他好办法了。

因此,面对这样的情况,我会建议父母,尝试绕开“学习”这一话题,去帮助孩子解决学习中遇到的困境,绕开“人生”这一话题,去和孩子一起体验、感悟人生。

然而很多父母在听我这样说时,往往没等我把话说完就开始拒绝:“那怎么可能?我都把话说得这么直接了还没有引起他的重视,又怎么可能绕开这个问题呢?”

这就是父母不现实的地方,如果父母绕不开自己认为重要的话题,一味地用固有的方式去跟孩子谈学习、谈人生,那就只能不断地和孩子纠缠。

或许你会问:“那我要怎么谈?像董宇辉那样吗?像写作文似的,我可学不来。”董宇辉这种影响别人的方式当然是值得我们去借鉴的,尤其是他讲学习、讲努力、讲奋斗时的状态,还有其中的技巧,但绝对不是让大家去简单地模仿。

做父母是极具创造性和挑战性的,所以对我们而言需要的是不断地借鉴、加工,有创造性地表达,而不是机械地模仿。

所谓有创造性地表达并不是指像写作文那样,使用一些华丽的辞藻,想着如何把每句话都变得富有哲理,而是带着我们对生活的理解和热爱,这一点往往是最能够被孩子消化和吸收的。

孩子不需要他们的父母给自己多么丰富的物质满足,也不需要父母有多高的知识储备,他们需要父母对待自己足够坦诚,需要看到父母在逆境和挫折中是如何面对生活的。无论何时,无论何地,父母

对生活的热爱都能够震撼到孩子的心灵。在那样的情境下,父母不必想着如何跟孩子谈人生,因为孩子所有看到、听到的和感觉到的信息,都已经被深深地注入到了孩子的内心,必将对孩子产生深远的影响。

所谓积极的人生态度,所谓对学习重要性的理解和认识,不是父母跟孩子用语言谈出来的,而是相互影响出来的。

为什么说是相互影响出来的呢?我来举个生活中的小例子。一天晚上,我正在书房修改明天准备答辩的论文,笔记本电脑突然坏了,我赶紧打电话给懂电脑的朋友求助,尝试着重装了一次,还是不行。我着急地在书房里走来走去,不知如何是好。

我看了看表,心想第二天一早就要去参加答辩,再修电脑肯定来不及了。我喝了一杯茶,稳住心神,打开书桌上的台式机,从头写了起来。那篇论文近两万字,我查阅了很多资料,翻看了很多文献才完成的,然而凭借我的记忆熬了一个通宵后,又重新写出了一篇。

后来答辩很顺利,论文也获了奖。在庆功宴上儿子告诉我,那天看到电脑坏掉时我烦躁的表情,他以为我会大发雷霆,可是没想到我竟然又赶出来了一篇论文。

过了不久,类似的事情在孩子身上发生了。那次他放学忘了记作业,打电话问了同学后就开始写,结果一下子写了一个多小时,后来孩子感觉不太对,又问了另一位同学,结果发现第一位同学和他说错了,老师根本没有布置那么多需要写的作业。放下电话,孩子喝了一杯水,稍微休息了一下后,便继续去写作业了。

试想一下,我如果仅仅是教育孩子“遇事不要抱怨,有些事情已经发生了,再抱怨也没用了,我们要多想想怎么解决问题……”这类的话,而在自己遇到事情时又不断抱怨,我想孩子很可能无法听进去我讲的话,而是会和我一样不断地抱怨。

著名自体心理学家科胡特这样描述父母对孩子的影响:“父母是什么样的人,远远比你在养育孩子的过程中做了什么更重要。”这里的“什么样的人”指的是父母的人格状态。在谈到父母应该如何对待孩子时,科胡特说父母要“不含敌意的坚决,不含诱惑的深情”。对父母而言,尝试着自己对人生的态度影响孩子才是最好的教育。

换一种方式跟孩子谈人生,需要换的不仅仅是方式,而是转换一种你自己面对人生的态度。这和父母的学历高低、能力大小无关,而是要看我们有没有用心地生活,要看我们是否热爱自己的生活。

父母想跟孩子谈人生、谈学习,这都不是问题,问题在于父母只会用一种固化的模式跟孩子谈这些,如果孩子在其中听到的都是心酸和无奈,那他自然不会喜欢这样的话题。

(作者为实战派心理咨询师,树辉心理创办人)

生命的轨迹

□曲树强

生命,多么动人心弦的字眼,这不仅仅是摆在我面前的两个并列组合在一起的汉字和那些枯燥呆板的来自字典里的解释,我更注重的是身心的感受和刻骨铭心的禅悟。

我总是怀着一颗充满温情与热爱的心去注视那些生活在我们身边的鲜活小生灵:一片绿叶、一朵鲜花、一只小鸟,甚至一只不起眼的小昆虫……它们的每一次律动、每一声吟唱、每一句呓语,都向世界展示着它们自身生命的存在。呵,可爱的小生命,你们同人类一起,在这样一个充满生机和奥秘的世界里,用你们灵活的身躯、纯美的歌声甚至伟大的生命,共同装扮着五彩斑斓的世界。

大自然中万千生命在歌唱着,各自用它们独特的语言讲述着自己心中热烈的故事。而人类的高明之处并不仅仅在于认识物的表象,更重要的是能去探索其存在的根源与理由。比如:生命存在的意义是什么?我常常绞尽脑汁地去探寻生命的过程,去探寻它们存在的意义:一片落叶在秋风中瑟瑟飘舞着扑向大地母亲的怀抱,走向了它生命终点,而它毕竟曾经把一片碧绿留给了这世界;一朵鲜艳的花儿枯萎了,美丽的花瓣渗入泥土而不留一点痕迹,但谁又能忘记曾经拥有过的那副娇美的容颜呢?一只羸弱的黄鹂已经奄奄一息了,它在生命的最后关头还是将一声凄婉的哀鸣留给了人间……这些可爱的小生命们都曾拥有过一段多么美丽的生命轨迹,但未免又过于短暂和悲壮,相对它们来说,人类真该为自己拥有那么漫长的一生感到自豪和欣慰。

让我们仔细品味一番人类的生命之旅吧!爱的升华孕育了生命的果实。在母亲经受了一番刻骨铭心的痛苦之后,一个幼小的生命终于呱呱坠地了,他(她)向这个充满喧闹的世界发出了第一声嘹亮的啼哭,宣告了这个小生命的诞生。从此,他(她)就开始了漫漫人生之旅的艰苦跋涉;痛苦与欢乐,失望与期待,人生的一切酸甜苦辣都将伴随他(她)形影不离了。他(她)只有哭着笑着在人生之路上走下去,向着那个冥冥之中的终点走去,直到从这个世界上永远地消失。生命的过程就是如此。生命的轨迹就是一个圆圈,从无到有,再从有到无,人生的

以浪漫之名,共赴星海

□颜亨衢

古人举目远眺,思蟾宫桂影;今人登高抒怀,答千年之问。“中国式浪漫”是大国重器一个个诗意盎然的佳名,更是以现代科技重新塑造的古老神话。以文明为基,扬科技精神,方能延续浪漫,共赴未来。

中国式浪漫,源自五千年的丰厚文化。嫦娥冰洁奔向清辉之月,甘守枯寂广寒;祝融传火,奏悠扬乐曲,昭显天地光明。古代先民勤恳勤作,望日升月落,生敬意与好奇,便用幻想编织出美丽传说。屈原身作祭司,挥笔写就惊世一问“日月安属,列星安陈”。苏轼生平坎坷,贬而复起,却仍怀揣豁达之志。深厚的文化底蕴,是浪漫的开始,更是大国发展的底气。

“中国式浪漫”延续于日新月异的科技发展。“嫦娥”探月,不仅吟唱广寒清光的千年梦想,更传回了未曾相识的月背影像;“祝融号”探火,不仅携去火种的向往,更传递了中国星际探测的火光,“天问”巡空,不仅回答屈大夫惊世之问,更标志着我国航天事业发展更快更强。“人类的未来取决于我们对这个宇宙的了解程度。”诚如卡尔·

起点亦是生命的终点,母亲的子宫既是生命的房屋亦是生命的坟墓。生命在世上存在的过程,就是在茫茫红尘中画了一个圆圈,而后归于虚无。只是,这生命的圆圈并不完全相同,它们各自以自己独特的形状存在着,或圆或缺,每一个圆圈都显示着一种人生,于是,这形状不一的圆圈造就了一个个五彩斑斓、形形色色的人生。

对于一个生命来说,总是渴望自己的轨迹圆满一些,尽量少一点遗憾,那么在生命的终点上你才会无怨无悔地面带笑容。因此,生命的过程就是不停地寻找。人在世界上所做的一切,都是在不倦地寻找,寻找一种方式,让生命更灿烂,让生活更美好,让心灵更安详。这种永恒的过程伴随着生命的起始。人的一生就是一种不断寻找的过程,生命的乐趣与意义也深深地隐含在这绵长不绝的过程之中了。过程本身就是意义,终极是没有意义的。因此,在人类长长的一生里,只有加倍地珍惜生命,让有限的生命闪现出最辉煌的一瞬,让生命之光永恒,才是一个完美的人生。

曾几何时,年轻的我面对苍茫大海,慨叹生命的渺小与柔弱。海水可以永恒不息地奔腾咆哮,人类的生命却只有短短的几十年。然而,虽死犹生的事例却是数不胜数。茫茫历史大潮就像这奔腾不息的大海,洗涤了人类记忆中的许多东西,而那些留在人们心目中的永恒的形象,又为什么经久不息地在人们心灵的深处历历在目呢?无数艺术大师虽已作古多年,但他们留下的艺术作品和作品中塑造的一个个艺术形象却永远激励着一代代的人们奋斗不息;无数伟大的哲人虽已乘鹤西去,但他们的一句句至理名言却永远回响在现代人的耳畔……

生命的河流奔腾不息,每个生命都在追寻着一个完美的人生。尽管我们生活在当今这样一个充满生存压力的时代,每个人的生命中都有一种无比浮躁与不安的感觉,很多都变得浅薄和表面化了,但人类的本性却催促人们永远不停地寻找着生命的真谛。这种动力就来自我们生命的深处,那种宁静、和谐、古典和传统的东西,永远在我们生命深处生生不息地流动着,给我们的行动以无比的动力,将生命的圆图画得更加完美无缺,让生命的轨迹不留任何遗憾。

萨根所言,唯有坚定钻研星空大海的奥秘,宇宙才不吝惜它的熠熠馈赠。航天科技的发展,探索精神的浇灌,结出中国航天的累累硕果,也见证了“中国式浪漫”。

“中国式浪漫”要靠青年一代薪火相传。“美少年少正得路,有如扶桑初日升。”天才少年申怡飞,年仅十七岁便投身科研,冉冉新星强国梦。年龄虽小,却披星光动身戴落月而返;肩虽稚嫩,却担起5G“中国芯”重任,以切身努力助力强国未来。再如嫦娥四号探测器总设计师孙泽洲,年少立下航天志,将韶华尽数付与探月工程,树立了我国航天事业新的里程碑。吾辈青年,正身处大好年华,当竭智尽能,笃前行之志,内藏于心,外化于形,追科技浪潮,圆千年梦想。

“中国式浪漫”需代代相续,方能芳泽百年。以浪漫之名,共赴星辰大海。



扫码下载齐鲁壹点找记者 上壹点

编辑:徐静 美编:陈明丽