

□周周

谈到如何高质量陪伴孩子,有朋友说:我倒是想好好陪她啊,但是太难了,看到孩子玩游戏,睡懒觉,我就炸毛了,手机已经摔坏一台了,网线也扯断了一根,再这样下去,我们家就要破产了!

我们都知道预测天气的天气预报,每天都会去关注它。那么,你可知,在心理学中,有一个转化情绪、避免冲突的情绪处理技巧,也叫做“天气预报”。

在这份特殊的预报中,首先要告知孩子自己的行程和计划,比如今天是否外出,一天的安排是什么。一来示范家长的生活和作息,二来是让大家彼此监督。此外,比如我今天打算进行什么家庭活动,甚至要包饺子,大扫除,在几点做,需要几个人参与,其实都可以向孩子提前预报,既可以增加仪式感,还可以让孩子觉得自己很重要,愿意放下手中的游戏,积极参与进来。

其次,表达自己此刻的情绪。父母作为社会人,也有自己的情绪和感受,要操心自己的工作和发展,还要关心孩子的学习。大部分父母如果不去梳理和觉察,就只会闷闷不乐或焦虑不安,却不知道这些情绪是哪里来的。而一旦没有表达出来,这些情绪就会变成压力,迁移到与孩子的互动里。

比如原本孩子今天可以睡到八点半,结果因为你听到工作上出了问题,十分焦虑担忧,于是看到熟睡中的孩子就气不打一处来,马上把情绪撒到他的身上。而假如你提前觉知到自己的情绪,并坦然地对家人和孩子说,不仅你自己会轻松许多,孩子也不会因此莫名其妙地迁怒。

再者,提前预设情绪引发的后果。一天早上,闹钟响完半个小时了,孩子还是没有起床,眼看外婆准备的早餐都要凉

了,我就过去问他:你有不舒服吗?他摇摇头,我就要求他立即起床,结果这孩子仍旧无动于衷,我能够感觉到自己的喉咙开始紧缩,呼吸变得急促,甚至我的肩膀都变得板结。我知道我很愤怒,但也知道一旦失控,对双方都是伤害。于是,我就做了天气预报:

我现在很生气,一股火已经蹿到胸口了,如果你再不起床,我估计会失控,你看看怎么办?一方面我坦白自己真实的感受,另一方面,我在通过预告请求他的配合和援助,这个过程孩子会感觉到安全,还会感觉到自己是很重要的。

话音刚落,孩子就从被子里爬了出来,二话不说就穿衣服起床了。事后我问他:当我告诉你我的情绪时,你会不会害怕?孩子说他并没有,因为妈妈虽然说自己生气了,但是语气是平静的,音调也是和缓的。

“情绪预告”既尊重了彼此,又促进合作。过去我们在自己的原生家庭里犯错以后,通常会面临父母的直接惩罚或者言语威胁,这些处理方式看起来非常有效,但却很容易在孩子的心里种下两个种子,一个是怨恨,一个是恐惧。怨恨父母伤害了自己,害怕在其他关系里再体验类似的威胁或者惩罚。

天气预报中的情绪预报与语言威胁的区别在于,威胁是带着情绪的恐吓,而情绪预报则是平静地把自己的情绪和身体感受说出来,这样既不攻击对方,也把自己的情绪释放出来了,一举两得,非常安全又给对方起到了启示作用。

无论是你和孩子发生了什么,当你坦白了自己的感受时,就给到彼此一个时间差,让孩子也停下来去感受自己的情绪,并会反思自己行为失当的地方。

这个过程,既给到孩子尊重,又引发了孩子的思考,还避免了不必要的战争,是百利而无一害的情绪管理技巧。



本期专家:丛媛  
山东医学高等专科学校心理学教授

壹粉阿莲问:

我和前夫离婚是因为他出轨了。现在儿子上了大学,我也想往前走一步,再找个人一起度过自己的下半辈子。可是,经人介绍谈了几个男朋友,都觉得不太如意。就拿最近认识的老秦来说吧,开始觉得他不是我喜欢的类型,后来一看他是个退休的知识分子,对我也不错,刚认识不久他就带我见他的朋友,带我出去旅游。可是渐渐熟悉以后,大家比较放松,我也是个直肠子,脾气火爆,他就嫌我说话不注意场合,我呢觉得他花钱抠门、算计,而且一点也不懂浪漫,看不惯他的生活方式,一气之下我就提出来分手,我们的感情只维持了一百多天。为什么我想找一个好好在一起过日子的人就这么难呢?我的爱情路为什么就这么坎坷呢?

齐鲁晚报·齐鲁壹点心理专家团丛媛:

阿莲女士的遭遇,很符合当下中老年人再婚时的一些实际情

## 别人都没拒绝我 我先拒绝了自己

□吴在天

你有没有试过,在请别人帮忙的时候,别人都还没有说行还是不行,你就已经自己先拒绝了自己。

有位朋友,是公司的技术骨干,曾经公司给他机会,去参加一个行业内的年会,年会设在星级酒店里面,而且有很多业内大咖级的人物参加,这是个难得的机会。但是这位朋友放弃了这个机会。原因是,聚会需要盛装出席,他觉得自己穿西装打领带很别扭。他说觉得穿西装别扭其实是个借口,这是为了给身边的人和同事一个解释。

真正的原因是,他害怕。怕什么?他说从来没有参加过这样的聚会,不知道要怎么样,他怕自己会显得不合时宜,觉得自己不可能去出席这样的宴会。他说他很想,但是依然退缩了。他说一直以来都有这样的问题,害怕去做些事情。别人都还没有拒绝,自己就先拒绝了自己。

“不可能的”“我不行”“我性格内向”“我害怕与人交往”“别人都不会答应的”,你是否也会经常有这些念头。

来说个关于跳蚤的实验。这个实验先是给跳蚤罩了一个玻璃罩,跳蚤一跳就会碰到玻璃罩。连续多次后,跳蚤改变了起跳高度来适应环境,而每次它能够跳跃的高度,总会自己限定在罩顶以下高度,因为这样就不会撞疼自己了。实验又继续改变玻璃罩的高度,最后,当玻璃罩的高度接近桌面时,跳蚤已变得无法再跳了。实验者后来把玻璃罩打开,即使拍动桌子,跳蚤仍然不会跳,跳蚤变成了“爬蚤”。

人和动物一样,在面临一种

无法改变的客观条件时,会产生一种无助感,久而久之,即使是外部环境发生了变化,仍然难以从这种无助感中走出来。因为,他们已经自我设限了。跳蚤给自己设置的,是跳跃的物理高度。人们给自己设定的,是内心的心理高度。

为什么要自我设定这样的高度?因为撞到了顶会疼呀。每个人都具有不同程度的心理高度,而自我设限,不过是种保护自己不受伤害的心理防御机制。就像文章开头提到的那位朋友,不去做这件事情,就不会出丑,就不会显得自卑,就不会出现各种他内心猜想的可能会出现的不好的状况。这样,至少在别人看来,他的自我形象没有被破坏。

但是,这个心理高度常常会给自己暗示:我不可能做到的,也无法做到,它在保护我们的同时,也阻碍了我们自身能力的突破。

如果你没有发挥过,你也许根本不知道自己有什么样的潜力。但我们为什么还会限定自己的心理高度呢?

很多时候,是我们在童年时,从父母或者其他养育者的身边,感受或经历中总结出了一些话语,并逐渐成为了自己的认知,甚至是人生信条。有些父母无论经济是否宽裕,却常常在生活中向孩子传达,家里没钱,你要学会省钱,那些太贵的东西我们用不起,那些高级场所我们去不了,我们只是普通人。

我们真的是普通人,但如果连梦想都不敢有的话,连尝试的心都不敢有的话,又谈何自我实现。有些人,一直以为自己不行,但却在偶然的机会中得到尝试,惊喜地发现自己并不是以前所认

为的那样。

话说有位叫蒋甲的少年,曾梦想要达到比尔·盖茨的高度,但是直到他三十多岁的某天醒来,赶去上班时还被主管骂了一顿。他开始反思,为什么当年的梦想还没实现?他发现,他不敢尝试。因为每次,当他有想法有创意时,内心的恐惧就会涌出来,他害怕被拒绝,于是他抢先自己拒绝自己,想到这里,他觉得有必要改变一下,于是,他带着摄像机,准备迈出第一步,试试向不认识的人借100美金,顺便记录下自己伟大的一步。虽然初次尝试很害怕,但他还是去问了对方,对方很明确地回答:不行!

太可怕太尴尬了,我就知道不行,我就知道别人会拒绝我,蒋甲一口气跑了回去,等内心稍微平静了一会,他再把刚刚的视频看了一遍,发现对方最后还问了句:为什么?蒋甲说,看来对方给了他机会

解释,他可以争取、可以交涉,还可以有机会。但是他却什么都没有做,因为他的心理高度让他先把自己拒绝了。再后来,他又尝试请求一个汉堡的“续杯”、索要甜甜圈、在陌生人家里种花……他发现,有的事情是可以做成的。关键就是,你是愿意去试试,还是在事先就告诉自己“我不可能”。于是,他尝试了,他也做到了,他的故事被几十家新闻机构报道。

曾经保护自己的防御机制也许是如今的天花板,未知的不确定,总是容易挑起过往受挫的神经。但现在的你,已不是过去的你,不用因为害怕别人的拒绝,而先自己拒绝了自己。更不要因为对自我的限定,而影响孩子人生无限的可能。因为我们还可以选择多试试。

### 【情感问答】

## 别把幸福的期望放在对方身上

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·齐鲁壹点特成立“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。

参与方式:下载齐鲁壹点,在情报站“话题”栏目中参与话题#向情感#+文字或图片上传即可。

情感版面现开通树洞邮箱,倾听您的心声:qlwbqg@163.com。

需要的是踏踏实实过日子的人,这个目标确定后,一切考察就需要围绕这个目标。老秦愿意领

着您去见自己的亲朋好友,就说明他从内心世界里是认可您的,其次,他能够带着您去旅游,而且这期间您也觉得相处愉快,就说明你们基本的生活情趣还算一致。

至于您在年轻时没有达成的有些浪漫的需求,在这个年龄段,也不必那么计较,因为这个年龄段的人精力、心态可能都不会过多地用在这些方面。我有一个朋友,再婚后也遇到老伴对她隐瞒存款、隐瞒孩子生重病等情况,我的朋友选择了理解对方,并希望用真诚去赢得对方的信任,她用自己的钱贴补家用,带他孩子寻医看病,没有计较,没有怨言。最终,她丈夫被她的真诚感动,把全部家产交给她管理,现在两个人日子过得根本感觉不到是再婚的家庭。你们相处时间还太短,加起来不过一百多天,所以他在经济上的防范没有解除,您应该理解;如

果您在乎的是他这个人能否和您踏踏实过日子,在小事方面应该慢慢去影响他。

老秦说您说话不注意场合,您也别不高兴,有时候我们自己感觉不到自己的问题所在,而别人看得可能更清楚一些。老秦是个知识分子,他的要求也许和您以往交往的人少许有些差别,如果对方的建议是为了我们好,能提高我们自身素养,为了对方学着对自己的生活方式做一些调整何乐而不为呢?寻找爱情不容易,经营感情更是需要智慧。

我们不应该把生活是否幸福的期望放在对方身上,指望别人会拱手捧给我们幸福,天下这种好事少之又少;绝大多数幸福靠的是自己用智慧去赢得。学着去体验改变后的不一样、学习新技能后的成就感、放慢自己说话的速度之后的控制感、与对方坦诚交谈后的愉悦感等等。所有这些,其实也是我们每个人生活中的功课,活到老学到老,一定会终身受益!