

【亲子学堂】

不“走心”的爸妈也能成就学霸

□周周

常听到一句话:可怜天下父母心。意思是,父母对孩子的付出是毫无保留且不求回报的,但当我接触的孩子多了,就发现一个吊诡的现象:对孩子付出越多的父母,索取的回报也越大!

比如有个高中生的父母,为了给孩子凑出国学费,常年忍受两地分居,母亲为了给他做饭,干脆辞职脱离了社会,看起来,这样的爱真是无私。但是这样以孩子为轴心运转的家庭,显然是不正常的。

电视剧《小欢喜》里面,宋倩在和丈夫离婚后,全副身心都扑在女儿身上,她口口声声一切都为了女儿,不要任何回报。可是心底里呢?她希望女儿考北大清华,一直留在自己身边陪自己。女儿一旦不够认真,她的头皮就发麻,就认为世界要毁于一旦,导致女儿压力倍增整夜失眠,精神受到巨大的困扰。

因此,当父母的养育建立在自我牺牲之上,他们的孩子就会体验到如下的痛苦:不敢有自己的要求和想法、自我价值感低、失去成长的动力。

纵然,父母之爱是磅礴无边的,但这些仅仅建立在理论之上,实则,如果一对父母不够爱他们自己,那么他们的爱就不是付出,而是“自我牺牲”,所以,牺牲的另一个动力,就是索取。而真正健康的爱是有分寸的,是父母先照顾好自己,然后顺带把孩子也照顾好的过程。

家长应有自己的兴趣爱好傍身。我有一个读者说,她小时候的同学们每周末都被父母带去补习班,结果她的父母却是另类,一到周末就出去玩,妈妈喜欢徒步,爸爸钟爱

垂钓,她们就问他:你怎么安排?那年她才12岁,就对父母说:你们快乐去吧,我先刷题,然后去超市买东西犒劳我自己。爸妈听完头也不回就走了。

“父母如此洒脱和放心,反而成就了我这个学霸”。这个读者号称自己从小就边玩边学,最大的功劳来自于这对自顾自快乐的父母,除了保证她吃饱穿暖,没有过分为她操过心。但正是因为这对不“走心”的父母,孩子拥有了比其他人更多的创造力和学习能力。

分享部分,而不是给出全部。曾看过一篇文章,作者说他父母也很特别,家里凡是有好吃的,父母一定是自己先尝,然后再给他吃,他们说:你长大了可以吃好多好东西,所以先让让我们吧。不仅如此,出去买衣服,父母也绝不会只给他买,而是三个人一起买,父亲说:一家三口一起穿新衣服才幸福嘛。他就会觉得好开心。这个好开心在小时候不知道是为什么,长大了知道,当孩子看到父母幸福快乐了,他就会觉得自己好棒,是自己做得好,导致了父母如此快乐,于是他一直非常自信。这就和很多家庭不同,父母省吃俭用,掏空全部为孩子付出,结果自己越来越枯竭,而孩子也在朝着他们眼中的白眼狼进化着。

有教育专家说,教育就是影响的过程。如果家长希望孩子成功,自己先去获得成功,希望孩子快乐,自己优先去体验快乐,如果希望孩子幸福,那就活成那个幸福的模板给孩子看。唯有这样,孩子既不会感觉到压力和亏欠,还能在潜移默化中,学习到成功、快乐、幸福的秘密。



本期专家:蒋硕
国家二级心理咨询师, 赛林纳心理咨询中心创办人

壹粉“龙舌兰”问:

我去年刚工作,我觉得自己挺有目标感,对于想完成的事,往往不达目的不罢休。可我有严重的拖延症。公司安排我三天做完一个很重要的PPT,第一天、第二天我都在刷刷玩游戏,第三天开始焦虑,但还是没行动,直到第三天晚上,我才开始做这个PPT,匆匆完成了任务。如果我用三天时间去完成这个PPT,就不会这么焦虑,同时也能做得更好。

为了改变拖延症,我报名参加了各种线上线下的自律课程:打卡的、坚持的、理论的……各种各样,发誓要和拖延症决战到底。是的,效果很显著。每次参加完一个课程之后,拖延症总是能够消失那么一段时间,刚开始是3个月,后来是一个月,再后来,就是两个星期。糟糕的是,每次当我的拖延症消失了又回来的时候,拖延的程度,却比以前严重很多。是不是因为我自己不够努力、不够坚持、意志力不够强?

本期心理专家团专家蒋硕:
拖延症似乎是人类通病。据



【微感情】

最坏的脾气留给最爱的人

□邱蕾

几个朋友都说她脾气最好,最温柔,最有耐心,好像什么事都不会让她发脾气,那么多年了就没见她生过气。

有次面对大家的夸赞,她苦笑了,说自己其实脾气很急,特别容易生气,她心里似乎总有一堆干柴,那些让自己不满意、不顺利的事就像一把火,一下子就能引燃干柴,烧得她难受,她说自己就是易燃易爆品。

我们很困惑,她说自己也很困惑,而且对自己很恼火,气自己居然为了那么一些小事感到愤怒。比如有天进厨房时不小心脚碰到了板凳,就这么件事,她登时就皱起眉头,心头火起,因为有人人在,她只是压低声音骂了一句。比如,饭后她擦桌子,差点把父亲放着的酒杯(那个酒杯常年放在桌上)撞翻,她当时又是火冒三丈,觉得心中一股气特别想发泄出来。

对此她也琢磨过,为什么会因为丁点小事就大动肝火,为什么在外面却一直温良恭俭让?当然不是自己人格分裂,而是只要在家,自己就很容易陷入这种急躁。事实上,父母就是这样的人,从小到大,他们常因为一点小事动怒,冲她发脾气。小时候一天放学赶上下雨,她跟朋友有样学样把

手帕四角打个结顶在头上跑回家,原想母亲见到她的防雨妙招会夸赞,不料母亲平静的面容突然变了色,对她一通劈头盖脸的臭骂,时隔多年,她至今都不明白母亲究竟为什么骂她。母亲脾气不好,不论喊她做什么,第一遍语气还算正常,若不能马上得到回应,就会变得很暴躁,立刻高喝第二遍。年少时,父亲总在冬天来临时给后窗户贴上塑料布防寒,这活一人不好干,父亲就叫上她,干活时,当她不能迅速满足父亲提出的要求,父亲的脸色同样会一下变得很难看,开始斥责她笨,脑子不知在干什么……她一声不吭,无处发泄的怒火让她觉得异常烦躁。

虽然成年已久,这样的条件反射却早已成为习惯,内化为根深蒂固的本能反应,只要她在家,特别是父母也在家时,她就会很自然地回到过去那种心境,情绪总处于紧张状态。年复一年,父母对她不耐烦的态度也深深地传染了她,让她也变成了急脾气,对自己计较苛刻起来。

父母对她的不满其实毫无道理,反而让她深陷到一种恶性循环之中,严重阻碍了她的成长发展和心理健康,让她一遇事就很自然地把矛头对准自己,总拿刺刀刺自己,这日子当然不好过。可

事实上,父母才是造成她这种思维习惯、行为的源头,做不到温柔耐心地对待孩子,对孩子的要求不能在第一时间得到满足时,不会在自己身上寻找原因,却只会本能般地冲孩子发火。

王小波说,人的一切痛苦,本质上是对自己无能的愤怒。父母的无能在于他们始终不肯不愿从自身寻找原因,这有损于他们的面子与家长权威,他们不想改变,因为改变是痛苦的,付出很大,而把怒火发到孩子身上则轻松太多,既能减轻自己的愤怒,又能顺便把责任推给孩子,这样,就不会产生愧疚的情绪折磨自己,看!这都是孩子的错。

心理学上还认为,发脾气是种权力的象征。事实也是如此,总是强者对弱者理直气壮地指责,高位者对低位者颐指气使。在很多父母的潜意识里,孩子是他们私有财产,他们天然掌握着主宰孩子的权力,这权力包括对孩子人生道路的规划安排,也包括父母可以把本由自己承担的责任推给孩子。可惜,这样的简单粗暴并不会带来让人开心的结果,往往只是适得其反,孩子要么非常叛逆,要么变得畏首畏尾、自卑懦弱,毕竟,狂风暴雨之后,带来的多是被摧残。可以说,造成的只是一种双输。

【情感问答】

不达目的已罢休

调查显示,超过70%的职场人士反映自己有拖延状态,其中超过半数人认为自己的拖延状态“根深蒂固”。心理学理论认为,拖延症是一种自我调节失败,即“在能预料负性后果的情况下,仍然推迟计划的行为”。每个人拖延的原因并不相同,比如“回避”“否认和轻视任务”“人际优越感”“分散注意力”等等,而无论哪种原因造成的拖延,都会给人们带来自责、负罪感,自我否定和焦虑、抑郁的负面心理感受。诸多情形,我们无法一一解析,针对提出问题的壹粉,进行两点分析。

假形象与自我服务

“挺有目标感,不达目的不罢休”,这位壹粉描述的自己,充满职场新生代的励志色彩。这种形象呈现在领导、客户面前,无疑会受到欢迎。但事实真的如此吗?或者说,这位壹粉真的这么想达到目的吗?很可能正相反,他在回避目标、回避对“目的达成情况”的评估,因为实际得到

的评估和励志形象可能有偏差。

“如果我用三天时间去完成这个PPT就能做得更好”,实际可能是“即使用上三天也不会做得更好”,把责任推给“拖延”,总比承认自己能力不够舒服些。这在心理学中称为“自我服务”,即通过为自己制造障碍,获得维护自尊的说辞,就像“我高考时睡着了,否则一定能上985”一样。

自律假象与他律失能

所谓“自律课程”,尤其借助打卡等约束性形式进行的那些举动,其本质恰恰不是“自律”而是“他律”——通过他人建立的秩序和外部压力,来控制行为的实现。这位壹粉认为自己通过课程提高了自律性,实际只是把更多的希望寄托在了虚假的形式感中,享受一种井井有条的假象,而实际完成目标的意愿、行为的主动性、保障工作品质的能力,都没有提升。这也充分解释了为什么课程一旦停止,拖延症就会更严重的发作:一方面,他

律也就是外部压力的阈值,随着反复施加而升高,同样或类似的课程再也不会达到曾经的效果;另一方面,这种转移注意力的课程,侵占了学习主业、提高实际能力的时间与空间,职场的日子一天天过去,能力没有提升,目标越来越难达成,如前所述的对目标和评估的回避越来越严重,拖延自然也严重了。

以上两点,可能是这位壹粉需要正视的问题。而如果真想改善拖延症状,以下三方面可以尝试:首先是建立合理的自我认知,让目标和对评估的预期,更符合自己的实际能力。其次是聚焦在工作或事务的过程中,用切实的搜集资料、设计版面、请教他人、探讨问题等建设性行为,取代对目标的空想。再就是去除了过多情绪的干扰,不要去想“我很焦虑”“这会影响我的职业发展”等等,避免陷入负面情绪与消极行为的恶性循环。

希望这些积极的意识与行为,会帮助你摆脱目标与现实的冲突,使你真正体会到尽其所能、得其所成的快乐。

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#问情感#+文字或图片上传即可。

情感版面开通树洞邮箱,倾听您的心声:qlwbqg@163.com