

孩子被“罵”以後的幾種反應(上)

吼孩子,罵孩子,往往只是父母在宣泄情緒,起不到教育的作用。建立孩子的安全感,讓他能夠愛自己也愛父母,請一定學會“低聲教育”。

為人父母,難免因為各種各樣的原因沖孩子們大吼大叫。有時候是吼,有時候是罵。

孩子被罵之後,會有什麼樣的感受呢?長期責罵對小孩子而言是難以承受的心理負擔。我們對孩子說“狠話”時,表面上他會沉默着配合你,其實內心早已留下清晰的傷痕。

不同的孩子,被罵後反應也是不同的,他們會用不同的方式來表達心中的痛苦。

1. 孩子被罵後的第一種反應:置若罔聞

經常忍不住罵小孩子的父母都會有這樣的感受:孩子屢教不改。他們總是在同一件事上反復犯錯,功課催了一百遍還是不寫、不讓玩手机還是偷偷玩、房間永遠是那麼臟亂……

不管說了多少次,孩子都沒有多大的長進,形成一個循環:犯錯——被罵——暫時改正——接着犯錯

很多家庭都很難打破這個死循環,父母總是需要用更大的嗓門、說更多傷人的話來教育孩子。

這就是長期罵孩子的壞處之一:孩子的大腦自動轉入逃生機制,他所有注意力都放在如何逃過一劫上。

當這種惡性循環變得越來越頻繁後,孩

子們就會以為:犯錯只要不被罵就沒關係。他的沉默只是一種假裝起來的配合。只有父母發更大的脾氣,他們才會真正地引起重視。

這樣的小孩就像是被罵麻木了,他們面對錯誤,不是想着糾正,而是想下次如何做才能不被父母發現。他們把父母的吼叫當成彼此之間的正常的相處模式,罵得多了,孩子就“免疫”了,自然變得更加難以管教。

2. 孩子被罵後的第二種反應:用叛逆“報復”父母

罵得越多,也會招致孩子的叛逆。孩子很小的時候,你的疾言厲色往往會有

效果,但是隨着年紀的增長,這種效果會逐漸消失。當孩子進入青春期的時候,這些從小積累的怒氣,就會轉化成叛逆,很多問題少年都是由此慢慢養成的。



有的毛病都可以通過動手和辱罵給他糾正過來。

兒子對父親的教育方式特別抗拒,被退學的他無處可去,結交了社會上的一些不良少年,學會了抽煙,偷東西。

一個被父母長期責罵的小孩,不僅聽不進去父母的教導,對自己也喪失了信心,這樣的孩子,內心都有着深深的絕望,他們最終選擇的是自暴自棄。

他們希望借用這種方式來報復父母,讓大人“不爽”可能是他們唯一能做的有力量的攻擊。

父母越是責罵什麼,他就去干什么。因為在父母長期的教育中,他們看到的是一個極其失敗的自己,什麼都做不好,也不被理解和接納。

缺少愛和支持,是孩子自我放棄的主要原因。

3. 孩子被罵後的第三種反應:認為自己就像父母吼罵的那樣不堪

孩子在童年早期是通過身邊的看護者來定義自己的形象,不管大人是不是故意,他們的評價、情緒都會影響孩子的自我感覺。

也就是說,孩子心目中自己的形象,往往是在童年生活中被塑造起來的。

但在育兒的過程中,大人對於孩子的評價常常過於隨意且負面。

尤其當我們在吼罵孩子時,總是會夾雜着過多的負面語言,比如“你真不行”“你真差勁”“你永遠都成不了事”……

這種負面的聲音,最終成爲一種偏見,對孩子來說是非常糟糕的暗示。{未完待續}



眼前無異路

136年,金克木和一位女性朋友到南京莫愁湖遊玩。因女孩淘氣,他們被困在一條單槳的小船上。兩個人誰也不會划船,船被撥得團團轉。女孩嘴角帶着笑意,一副狡黠神氣的樣子,彷彿在說:“看你怎麼辦?”年輕氣盛的金克木便專心研究起划船。經過短時間摸索,他發現,因爲小船沒有舵,槳是兼舵用的,“槳撥水的方向和用力的大小指揮着

船尾和船頭。看似劃水,實是撥船”。在女孩的注視下,金克木應對了人生中一次小小的考驗。

1939年,金克木在湖南大學教法文,暑假去昆明拜訪羅常培先生。羅常培介紹他去見當時居于昆明鄉間,任歷史語言研究所所長的傅斯年。見面後,“霸道”的傅所長送他一本有英文注解的拉丁文版《高盧戰記》,勸他學習拉丁文。金克木匆匆學了書後所附的拉丁語法概要,就從頭讀起來。“一讀就放不下了。一句一句啃下去,興趣越來越大。真是奇妙的語言,奇特的書。”就這樣,金克木學會了拉丁文。

20世紀40年代,金克木在印度結識漢學博士戈克雷。其時,戈克雷正在校勘梵文本《集論》,就邀請金克木跟他合作。因爲原寫本殘卷的照片字太小而且不是十分清楚,他們就嘗試從漢譯本和藏譯本將其先選成梵文。結果,讓他們吃驚的“不是漢譯和藏譯的逐字‘死譯’的僵化,而是‘死譯’中還有各種語言本身的習慣和特點。三種語言一對照,這部詞典式的書中拗口的句子竟然也明白如活了,不過需要熟悉他們各自的術語和說法的‘密碼’罷了”。找到了這把鑰匙,兩個人的校勘工作越來越順利。

上面三個故事,看起來沒有多大的相關性,但如果不拘泥于表面的聯繫,而把探詢的目光深入金克木思考和處理問題的方法,這些不相關的文字或許就會變得異常親密。簡單地說,這是一種“眼前無異路”式的方法,即集全部心力于一處,心無旁騖地解決目前遇到的問題。作者:黃德海

葫蘆的命運

《莊子·逍遙游》中有一段惠子和莊子的對話,叫作“大瓠之種”。瓠是葫蘆的一種。惠子說,魏王送了他一些葫蘆種子。他種下後得到了巨大的葫蘆,可以裝下五石水,但葫蘆不夠堅固,根本舉不起來;如果把葫蘆做成水瓢,卻沒有地方放得下。於是惠子認爲這大葫蘆無用,就把它打碎了。莊子聽了說:“你真的不擅長用大的東西啊。既然有了這麼大的葫蘆,爲什麼不把它綁在腰上,這樣就可以漂浮在水上了。爲什麼還擔心沒有地方容得下它呢?”

《逍遙游》的一個重要主題是有用和無用——有些東西因爲太大被認爲無用,有些則恰恰相反。古希臘哲學家亞里士多德早就說過:“自然不做無用之事。”從功能的角度來看,通常作爲器物的葫蘆其實是果實的木質外殼,其形狀和物理屬性使得它可以藉助水流將種子傳到更遠的地方。這對物種而言絕對是有用的。長到一米的葫蘆也並不少見。還有人通過解讀“大瓠之種”得出結論,莊子早于阿基米德知道了浮力的規律。上網搜索發現,一個英國的園藝師曾經創下一項世界紀錄,他種出來的葫蘆重量達到一百零六斤。這大概就是惠子所說的“大瓠”吧,用來做獨木舟都可以了。其實如果把那麼大的葫蘆做成葫蘆絲,音色或許比較渾厚。

在這場對話中還有一個人,那就是並沒有出場的魏王。我們並不知道魏王爲什麼要把葫蘆種子送給惠施,還有他自己有沒有種過這個葫蘆。可以猜想,可能他自己種了葫蘆,不知道怎么用,才將種子送給了惠施。但沒想到的是,惠施的腦子裡已經有了一些先入爲主的條條框框——他覺得葫蘆,要么用來裝水,要么用來做瓢打水。於是他種出了大葫蘆,只能棄之不用。假設魏王把葫蘆種子送給莊子,結局就會大不一樣。莊子可能會發明出給軍隊使用的浮渡裝備。大葫蘆至少可以成爲平民百姓夏日戲水的必備工具,興許還能開創本國水上運動的先河……可見對葫蘆種子來說,人就是它的土壤。種子落到一個人手里,它死了;落到另一人手里,它活了。因而有科技史家認爲,研究歷史上那些沒有做成的東西,比研究成功的案例,能給我們帶來更多的啓發。沒有什麼現成的科技樹,關鍵在於人——解鎖和鎖死科技樹的人。莊子在“大瓠之種”這一段最後對惠子的評價是“夫子猶有蓬之心也夫”——這個世上如果什麼因爲沒用而被毀,那是由於人的頭腦不開竅啊!作者:郁結傷



設定一個有趣的起點

如果想在新年伊始設立目標,那就不要立太多的目標,可以把目標拆成小塊,均勻地分攤到一年中的不同時期,並爲它們設定一個有趣的起點。

比如,你想在新的一年讓自己擁有更健康的體魄,那就可以試着把目標分解成三個:開始鍛煉,均衡飲食,調整作息。

然後,把這三個目標分別設定到三個不同的時期。比如:

把開始鍛煉的起點設定在元旦,告訴自己:“從新的一年開始,多活動,少久坐,讓身體更靈活。”

把均衡飲食的起點設定在春分,告訴自己:“萬物復甦,好好調整自己的飲食,讓自己煥發生命力。”

把調整作息的起點設定在夏至,告訴自己:“早睡早起,沐浴更多的陽光,讓身體跟大自然更好地連接起來。”

描繪有吸引力的願景

去描繪你想達到的願景,越具體越好。越具體,越詳細,大腦就越容易對它“信以爲真”,從而調整對它的價值判斷。

比如,你想改造自己的舊房子,但覺得既麻煩又費錢,一直難以下定決心,拖了兩三年。如何邁過這道坎?不妨多暢想一下自己的舊房子裝修改造之後的結果:改造之後會是什麼樣子?我可以在改造後的房子里做什麼?現在的生活中有哪些問題和困擾,在房子改造後就不復存在了?

你可以瀏覽一些漂亮房屋的視頻和圖片,觀看別人的房屋改造過程,一步步揣摩和勾勒自己心目中新家的樣子。

你甚至可以做一個計劃。改造之後

如何讓目標不再半途而廢

是不是可以有一個小小的書房?可以關上門,在里面工作、學習;夏天開窗通風,看窗外的景色;冬天泡上一壺茶,坐在椅子上,愜意地曬太陽。

或者,是不是可以有一個小小的西式廚房?可以動手嘗試不同的菜譜,做幾份糕點、湯羹……

這可以不斷地爲你提供動力,讓你在“長期耕耘”的道路上一步步向前邁進。

定性,而不是定量

從微小的行爲開始,關注自己的行動,讓行動慢慢成爲習慣,而不是關注行動的結果,刻意去規定自己“要做到什麼”。

比如,你想培養讀書的習慣,比起“每天至少要讀半個小時書”來說,“每天洗完澡就拿起書讀一下”和“每天起床後就讀幾頁書”,是更好的選擇。

你想培養學習的習慣,那比起“每天要做兩頁筆記”來說,“讀書時要留意自己的想法”和“把自己想到的東西隨時記錄下來”,是更好的做法。

你想培養寫作的習慣,那比起“每天要寫一千字”來說,“每天把自己學到的內容,用自己的話寫

出來”是更好的做法。

它們的區別在於,前者關注的是結果,用是否實現結果來衡量我們是否成功;後者關注的是行爲,用是否採取行動來衡量。只要你去做了,哪怕結果未必令人滿意,那也是好的,因爲你又朝着自己想要的方向前進了一步。



用好“支持部落”的力量

許多想設定目標和計劃的朋友會遇到一個問題:要不要把目標告訴別人呢?

我經常提的建議是,找幾位跟你志同道合、能聊到一起的朋友,建一個群,每個人說一個簡單的、想改變或想養成的習慣,然後定期在群里互相交流、打氣、監督。沒有做到的人,可以接受小小的懲罰。

再進一步,你們還可以在群里交流和分享自己

的成長,讓每個人清晰地看到其他人的進步,從而形成持續性的動力。

如果你沒有這樣的朋友,那麼加入一個線上或線下的社群,也是一個不錯的選擇。你可以報名參加一些小一點的、緊密一點的團體,通過培養與團體聯繫的緊密度,讓你把“培養習慣”這件事放到更高的優先級上。

這就是一個“支持部落”。它可以成爲你汲取力量、建立信心不竭的來源。

不要重複過去的失敗

如果目標沒達成,有這樣兩種可能:一是你設定的目標不夠合理,跟你的生活和行爲格格不入;二是你採取的方式有問題,也許過於低效,也許缺乏反饋,也許過於複雜,使得你難以持續踐行下去。

所以,不要重複設定相同的目標,你要做的,是問自己:爲什麼我設定的目標沒有達成?目標的設定是合理且必要的嗎?我採取了哪些有效的行動?遇到了什麼問題?有哪些行動是需要調整和改進的?

基於復盤的結果,再調整目標,把已經被驗證有效的行動保留下來,去改進那些無效的、遇到問題的行動,讓自己用新的方式達到新的目標。

不要重複過去的失敗,你要做的,是從失敗中更好地瞭解自己,明白自己的性格、喜好、習慣、行爲模式,理解自己喜歡什麼樣的方式,有什麼樣的需求,適合什麼樣的行動。把過去的失敗,變成自己陸級的“技能點”。

作者:李睿秋