

父母的“多米諾骨牌邏輯”

很多時候,父母不僅找不到真正的問題,還會把很小的問題看得非常嚴重。這種父母往往有一種“多米諾骨牌邏輯”:一個小問題不解決,就會引起連鎖反應,最後變成一個大問題。這種邏輯會使得家長對每一個很小的問題都非常恐懼,覺得一定要讓孩子做出改變。

有一個多米諾骨牌邏輯的典型例子:上不了好的小學就上不了好的中學,上不了好的中學就考不上好的大學,考不上好的大學就找不到好的工作,找不到好的工作,人生就廢了……這在學術上叫“滑坡謬誤”,也就是說:上不了好的小學不一定上不了好的中學,兩者之間不是必然關係,但是父母一旦相信這個邏輯,就認為孩子不能輸在起跑線上。小學的重要性就在於背後有這樣一個邏輯鏈條。

比如,孩子出門沒有和認識的人打招呼,本來是一件很小的事情,但是有多米諾骨牌邏輯的父母會這樣思考:如果他現在不和人打招呼,那以後就不會和別人打招呼;不會打招呼就不會交朋友,不會交朋友就不能和別人很好地交流,那麼以後就很難建立自己的人脈;沒有人脈工作就會很艱難,工作很艱難就不能成功,不能成功可能連對象也

找不到……最後他的人生就廢了。太可怕了!所以,不和人打招呼絕對不是一件小事。這時,父母忘了孩子的年齡和具體情況,總之,一定要改變孩子不和人打招呼的



行為。因此各種講道理、威脅、利益交換就開始了,這使得本來只是孩子在某一階段段的正常表現變成一個讓雙方都很有壓力的問題。最後,演變為親子衝突。

凡是有多米諾骨牌邏輯的父母都會把一件小事和一個未來可能的嚴重後果聯繫起來:

今天玩電子遊戲很開心,那最後很可能會網絡成癮;今天丟了橡皮,那以後就會不愛惜東西,丟筆和書包……鋪張浪費,無法養成好的生活習慣。所以,父母無法忍受孩子犯的每一個小小的錯誤,一定要糾正,一定要改變。父母的恐懼和焦慮是他們不斷挑別孩子行為的原因。如果認識不到多米諾骨牌邏輯的可笑,父母就不能放鬆,就不能接受孩子成長中本來就會出現很多小問題的正常狀態,不相信這些小問題會隨着孩子的成長而改掉的可能性。父母把每一個小問題能否改變都看作自己教育成功與否的關鍵,因此,糾錯的力度層層加大,直到雙方都精疲力竭。

父母一直在糾錯,一直在批評,甚至頻繁到完全沒有察覺自己在批評孩子,覺得那些“不要”“快點”都是正常的對話,意識不到問題。父母對於糾錯已經習以為常,偶爾表揚一下孩子,就覺得自己是開明,經常肯定孩子的父母了,但孩子沒有這樣的感覺。甚至在不斷地糾錯但沒有取得預期效果的時候,父母也沒有好好去想這些問題背後真正的原因,也不會反思一下是不是自己的方法錯了。也許,那根本不是孩子的問題。

作者:沈奕斐



這兩年來,我與兒子的關係越來越融洽了。這源於我的改變。

以前,兒子放學回家寫作業,總是這兒摸摸,那兒撓撓,遲遲進不了正題。這個時候,我常說:“你看你,搞半天也沒做一道題……”一通指責,常引發小傢伙的強烈不滿。

以前,晚上睡覺前,他遲遲不願意去洗臉,我就催促:“還不快去洗?看幾點了,天天熬這麼晚!”他往往委屈地說:“我本來正準備去洗的,你一吵,我就不想洗了。”

對孩子的行為,我進行了反思。在以上的場景中,其實孩子的心理語言是:“你不說,我本來能做好,但你一說一吵,就好像我自己什麼都不知道似的,這說明你不信任我。你不相信我自己能做好,我還聽你的話,那不就是承認自己做好不好嗎?”

所以,指責往往帶來委屈與對抗。其實,指責孩子,話語的預設是他是一個“壞角色”,做不好自己的事情,這種隱含的意味,孩子的潛意識就能辨別出來。他一聽到類似的話,立即判別出對方是把自己當成了一個“壞角色”,沒有人願意被別人當作“壞人”。

後來,我換了一種表達,當孩子這兒摸摸,那兒撓撓時,我會說:“嘿,你還挺愛鑽研的呢!很多科學家小時候都喜歡這兒摸摸,那兒碰碰的!”“你的興趣還挺廣泛的!”這樣的話,孩子愛聽,因為話語背後,是把他放在了“好角色”的位置上。他甚至會與你交流自己的心得,你再真誠與他交談幾句,會發現孩子很快就知道自己應該干什么,很快就進入學習狀態。

其實,我們每個人在與他人對話時,幾乎都隱含着對對方的評價。當你把對方置于“壞角色”的預設時,你說得越對,其實表明對方越錯,帶來的必然是對抗(即使有些對抗沒明顯表露);而當你把對方當成一個“好角色”時,帶給人的是良好的自我感覺,讓對方感到自己可以掌控自己的人生,這樣他自然願意接受你的建議。

作者:南

話語的預設有那麼重要

別做一祇盲從的“毛毛蟲”

蟲非常喜歡吃的樹葉。結果發現這些毛毛蟲只會在圍好的圓圈內首尾相接的進行爬動,沒有毛毛蟲會爬出這個圈外去吃樹葉,最後它們因為太累和太餓死掉了。

這種因為從眾心理跟隨他人腳步、跟隨前人腳步,或者一味地按照固有的模式進行思考和行動從而導致失敗的現象稱為“毛毛蟲效應”。放到現實生活中這種現象比比皆是,不僅僅是在孩子的學習過程中,在我們成年人的工作中也經常出現這樣的現象。

“毛毛蟲效應”會導致什麼後果

毛毛蟲效應會麻痹我們思維的靈活性,影響創新思維的出現,當慣性的思維出現時,獨立思考就會被減弱,這時候往往做的選擇會導致錯誤的結果。而且經年累月地按照一種既定的模式思考問題,不僅容易使人厭倦,更容易麻痺人的創造能力,影響潛能的發揮。陷入“毛毛蟲效應”的孩子有兩個隨波逐流的表现:一是絕對服從權威說的話,二是盲目地跟

隨班級里的潮流。

如果你覺得孩子很努力,卻依然沒有達到想要的效果,那麼你需要停下來好好思考,看看周圍是否有更廣闊的天地,更開闊的視野。在充滿變化的時代,我們要做好隨時接受並學習的心理準備,而不是一味地跟着自己前面的毛毛蟲不停轉圈。走出從眾的怪圈,另闢一條屬於自己的道路。

擺脫“毛毛蟲效應”記住這三點

1.父母應該培養孩子獨立思考能力

在生活中,父母應該培養孩子獨立思考的習慣。比如,你可以讓孩子選擇做還是不做,不要為孩子包辦所有事情。父母應該把決策權留給孩子自己,同時,當孩子失敗時,要給孩子反省的機會。

2.鼓勵孩子們意識到未知

孩子們對未知事物特別好奇,父母應該鼓勵孩子保持探索的好奇心。這會讓孩子們走出舒適的圈子,勇敢地嘗試新鮮事物,探索和挑戰一些平時不敢做的事情。

3.教孩子學會逆向思維處理事情

一般來說,人們會用固定的思維來處理問題,正因為如此,很難走出熟悉的圈子。父母應該教會孩子從不同的角度思考,並通過逆向思維找到其他解決問題的方法。這有助於培養孩子的創新精神,更好地開發他們的大腦。

作者:李蕙君

女兒上五年級,無論是學校的作業還是課後興趣班都沒落下。每天放學後立馬寫作業,練琴、練習英語對話,勤學苦練廢寢忘食,結果不但學習成績退後,鋼琴考级也失利了。這究竟是怎么回事呢?

孩子明明很努力了,每天除了上學校里的課,還去各種課外輔導班進行補習、學習才藝,可是無論哪一項都收效甚微。這種現象相信很多家長都遇到過,也至今沒有搞明白其中原委。其實這都是因為深陷“毛毛蟲效應”的陷阱而不自知。

什麼是“毛毛蟲效應”

法國的一位心理學家曾做過一個實驗,他將毛毛蟲放在圓形花盆的一周首尾相接的圍成一圈,然後在花盆的不遠處放置一些毛毛



最傷孩子的7句話:有些話,永遠不要跟孩子說 (下)

4

當父母說:“一看你就沒多大出息,將來就撿破爛吧。”真實想法:“你需要更加努力。”孩子理解:“我很差勁。”我的一個學生,平時很聰明,成績也好,只是上課幾乎不會主動舉手。

為了鼓勵她,我向她媽媽建議可以給孩子一些鍛煉的機會。沒想到我一張口,她媽媽當着女兒的面就開始抱怨:“她從小到大都是這副沒出息的死樣子,根本站不到台前去,上去了也是丟人現眼……”

孩子看了看媽媽,眼睛里的小星星驟然黯淡下去……

原來,這才是她從不主動舉手的真正原因:別的孩子被允許試錯,而她即便做對,也是“丟人現眼”……

心理學中有個“阿倫森效應”,指的是隨着獎勵減少而態度逐漸消極,隨着獎勵增加而態度逐漸積極。父母對孩子的鼓勵和肯定,是對孩子最好的獎勵。

這種獎勵越多,孩子的進步就越快;反之,差評越多,孩子就越有可能把它當成自己的標籤,從“可能做不到”,最後變成“真的做不到”。

5

當父母說:“就知道玩,一學習就沒精神。”真實想法:“學習的時候不要想着玩,才能進步。”孩子理解:“在媽媽眼里,我只有做個學習機器,她才滿意。”作為母親,我一直堅信一個原則“玩得好,才能學得好”。

因為這是一個良性循環:玩累了——能休息好——上學時精力十足——學習時的專注力就提陞了——完成作業時的效率提高了——更多能夠玩耍的時間。

管理學大師史蒂芬·柯維提出:“鍛煉身

體,可以調節壓力,培養積極主動的能力。”盡情玩耍,並非是放縱孩子。相反,是讓孩子在玩耍中釋放學習的壓力,給自己的精神層面充電。

無論是學還是玩,都可以遵從“要事第一”原則。把當下最重要的事放在第一位,玩的時候好好玩,學的時候好好學,互相鏈接,達成平衡,才能產出最佳效能。

6

當父母說:“你怎么就不如別人?”真實想法:“你要學習別的孩子的優勢。”孩子理解:“我不如別人,在爸媽眼里我總是很差。”

有次出門吃飯,隔壁桌的爸爸教育兒子:“谷愛凌才十幾歲就是奧運冠軍了,你就不能像她一樣努力嗎?”

沒想到兒子卻回懟:“谷愛凌的爸爸是哈佛畢業,要你先考個哈佛?”

知乎上有個熱門問題:“爸媽老拿我和別的孩子比,是不是代表我真的不如別人?”

有個答案特別觸動我:“不是的,你非常優秀,他們只是用錯了激勵方式而已。”

的確,與其揪着孩子的“短板”,不如關注孩子的“長板”:比如有些孩子性格內向,不敢表現自己,可是他喜歡看書,那就鼓勵他先把所讀所思寫下來,然後再表達出來……

每個孩子的優勢,都能以不同方式“對接”到學習方法上。“創造性溝通原則”里指出:要重視不同個體的不同心理、情緒與智能。孩子亦然,每個孩子都是與眾不同的。

比起讓孩子和不同的人橫向比較,對自己的努力產生懷疑,不如通過正向激勵的方式,鼓勵孩子縱向超越自己。

7

當父母說:“你又錯了,真笨!”真實想法:“用心一點,就可以成功。”孩子理解:“我是個失敗者。”

當孩子在面對一兩次的失敗時,很容易產生挫敗感。如果這個時候,從父母那里尋求不到鼓勵,挫敗的情緒得不到正確地引導和宣洩時,孩子就很容易變得自卑、膽小,最後拒絕再去嘗試。

有句話說:“不要用你的情緒,去指責孩子的失敗。”當孩子偶爾失敗時,父母可以嘗試溝通中的“以終為始”原則:既然目標是為讓孩子避免再次失敗,那就從此刻的失敗中尋找經驗,繼續嘗試,而不是把宣泄情緒當做溝通方式和目的。

比如,在日常中,少用“近視眼”,多用“放大鏡”,忽略孩子的一些小錯誤,多說幾句“媽媽看到了你的進步,你願意再試試嗎?”

8

寫在最後

有句話說:“父母低估了自己曾對孩子造成的傷害,也高估了孩子癒合傷口的能力。”

很多孩子在成年後的心理問題,大多都來自原生家庭的語言傷害。教育孩子,是一個時間漫長的人生歷程。這個過程中,孩子在成長,父母也在成長。粗暴的溝通行為,

很容易產生立竿見影的效果,但等孩子長大,當他擁有反抗父母的能力後,就很難再“屈從”於父母的權力之下。

養育孩子,的確是一件不容易的事。父母難免會對孩子有懲罰和責罵,但我們要看到“下意識”的語言背後,我們真正想表達的是什麼。

不要真的等到孩子完全拒絕溝通的時候,再去指責孩子不理解父母,不感恩父母。多把真心話說給孩子聽,愛的能量才會在親子之間流動;孩子接收到我們的善意,才能用愛和信任驅動內在動機去成長。

孩子,是獨立的生命個體,他們需要被尊重、理解、信任,他們需要平等地交流、有互動的溝通,這樣,才能形成自尊、自信、獨立的人格。而這些,才是孩子面對未來時,最強大的支撐和實力。

作者:牧青野

