

當孩子有負面情緒時,你知道如何“接”住嗎?(下)

三,第二重、第三重境界是“認可”與“看見”。你要先看見,才能做到認可,甚至要先看見,才能做到允許。“看見”負面情緒背後的動力就是:期待親密。

請問,你會沖誰發火?

答案很簡單,與你無關之人不會讓你有情緒。能讓你發火的對象,都是你認為安全的、親密的,準確說是“讓你恨鐵不成鋼的人”。儘管他一再令你失望,但你卻離不開他,還是有期待,希望他能認可你、親近你、重視你。

所以無論孩子多麼“作”,都是因為他在想辦法讓你去“愛他”,一個從來不在你面前作的孩子是徹底絕望了。還能在你面前表現不好,證明他是勇敢的,而不是唯唯諾諾。

一旦你清晰了這個動力,就會進入反思,會思索孩子究竟在表達什麼,會思索過去一切家庭關係,會思索孩子以及自己生命歷程——思索中,某些事件與感受也開始浮出水面。

於是,你開始愧疚,開始補償,開始理解自己,並開始心疼孩子。

那麼,認可也就不是問題,你會認可孩子情緒的表達,認可這份勇氣,認可他的無奈、他的期待,並為孩子還能對你而不對別人表達

心存感激——這個過程,才是真正的接納。四,做到真實接納十分艱難。

第一,你要自我接納。不能自我接納就無法接納他人。

越理解自己的傷痛,就越不容易投給孩子,就不會把包容變成縱容,就不會矯枉過正,譬如:被嚴重控制是你的傷,很可能會給孩子過度放縱的自由;沒錢讀書是你的傷,很可能把賭注全押在孩子學業上;沒人疼沒人愛是你的傷,很可能就會溺愛孩子。

過去可以補償,但前提是對自己的過去有個清晰認識。

第二,你的負面情緒要有去處。



無論什麼辦法,不管工作還是運動,不管進行心理諮詢還是上一些課程,不管知己還是閨蜜,你一定要找到接納自己負面情緒的他人或場域。

你的攻擊、壓抑、憤怒在這裡都可以或部分

可以被接住、被容納、被理解。被接納越多,就越有經驗接納孩子,這是良性循環。

否則就是惡性循環,孩子表達攻擊,而你的攻擊還無處發泄,乾柴烈火一點就爆,哪還談什麼接納。

第三,允許自己接不住孩子。

孩子只能陪你一程,他有他的使命,你有你的,你們交織又分離是必然,也是自然。

交織的歲月里,沒有任何父母可以一直接納,恰恰是這種“不夠好”給了關係一個間隙,孩子才有機會自我發展。

這並不矛盾,因為不夠好和傷害完全是兩個維度,所以最好的建議不是讓你無條件接納,而是有條件接納,類似某種“需求互換”。

你希望孩子考重點學校、希望孩子勤儉節約懂禮貌、希望孩子學鋼琴美術架子鼓……你就要清晰這些是你的需要,要明確告訴孩子。

比如這樣說:“媽媽希望你學鋼琴,因為你學了我就開心,你願意滿足我嗎?”而不是說“讓你學鋼琴是為你好,讓你出人頭地有才華”。

此刻,孩子學會了3點:第一,我的需要可以像媽媽那樣直接表達;第二,我也是有能力滿足別人的,無論他多麼權威;第三,我與媽媽是平等的。

需求互換就是人格的對等,也是接納的本質,同時要承受一個風險:孩子可能不會滿足你,如同你不會滿足他。



從電影院到麥當勞

20世紀60年代,商人大衛·沃勒斯坦在美國的中部地區經營着一家連鎖電影院。在經營電影院期間,沃勒斯坦的主要目標是增加電影院爆米花和可樂的銷量。

有一天晚上,沃勒斯坦忽然想到了一個辦法:為什麼不把裝爆米花的盒子加大呢?這個想法在電影院試行之後,爆米花的銷量突飛猛進,由此還帶動可樂銷量的大幅增長。沃勒斯坦找到了食品營銷的一條捷徑——增加它們的體積。

20世紀70年代,沃勒斯坦進入麥當勞的董事會。當時的麥當勞正面臨同樣的困擾:怎樣提高薯條、可樂這些利潤率最豐厚的產品的銷售額呢?沃勒斯坦在電影院工作的豐富經驗在這裡派上了用場,他向麥當勞的老闆、美國商界的傳奇人物瑞·克羅克提出了一條建議:加大薯條和可樂的體積。

“這有什麼用嗎?”克羅克對這個建議表示懷疑,“要是人們想吃得多一些,可以再

買一份。”

“可是誰會願意買兩份呢?沒有誰希望自己在別人面前看起來貪吃。”沃勒斯坦解釋道。瑞·克羅克最終採納了這個建議。於是,從20世紀八九十年代起,麥當勞開始有意識地加大薯條和可樂的體積。麥當勞原先的小號可樂是8盎司(1盎司約為30毫升),而今天的小號可樂已經達到了16盎司,大號可樂則達到了32盎司。

麥當勞的“加大策略”究竟帶來了什麼?沃勒斯坦和克羅克可能都沒有想到,在麥當勞銷售收入和利潤大幅增加的同時,“加大策略”帶來了一個普遍而又難以控制的社會問題,那就是肥胖的激增。根據美國國立衛生研究院發佈的數據,從20世紀80年代開始的10年,是美國人體重上升最快的時期。

和以前相比,人們明顯吃得更多了。這並不是因為他們的身體忽然需要更多的食物,而是他們對食物攝入量的標準被重新“錨定”了。

今天,美國超市里出售的單份食品的分量(重量、體積)是過去的1.5倍;幾十年前的家庭烹飪書里寫明足夠8個人吃的分量,現在只夠4個人吃。

此外,在過去的10年間,商場旋轉門的寬度增加了20%,服裝製造商不得不生產更多加大號碼的衣服,汽車製造商則不斷打出“車內空間更大”的廣告。

一個旨在賣出更多薯條和可樂的營銷手段,竟然讓人們的生活方式和飲食習慣發生了根本性的變化,甚至引發了更嚴重的社會問題(如肥胖)，“錨定效應”的力量的確不可小覷。

“錨定”通常發生在不知不覺中,它的影響卻持久且長遠。對於我們來說,瞭解“錨定效應”可以讓我們留意這些變化,並根據自身的情況做出調整。也許,可以在收銀員問我們“薯條要加大嗎”的時候說“不”——誰說只能由別人來“錨定”我們的生活呢?

作者:鄭毓煌 蘇丹

多年前的一天,導演安蒂·斯潘能在跳蚤市場閒逛時發現了一些膠片。8毫米的膠片每卷4分鐘,合在一起總共20小時。安蒂·斯潘能是個有心人,他一遍又一遍地查看膠片上的人物和風景,花費6年時間,最終還原出膠片主人奧伊瓦的生命痕迹。

奧伊瓦是芬蘭人,生於1911年12月29日,父親早逝,他同母親、妹妹相依為命。因為家境貧寒,他曾在叔叔的農場打工維持生計。成年後,奧伊瓦以機械師的身份參軍,戰後復員做了一名游輪機械師。自此之後,他跟隨游輪走遍了全世界。

奧伊瓦喜歡拍攝,膠片記錄了他的足跡和人生經歷。在葡萄牙,一個穿粉色裙子的小女孩快樂地奔跑在大街上,這讓奧伊瓦感到溫馨,他急忙按下快門,將小女孩幸福的笑臉定格在膠片中。在阿拉伯,3個男孩闖入鏡頭,其中兩個有着黑黑的皮膚,在他們的臉上看不到一絲憂慮,另外一個則懵懵懂懂。

在波濤洶湧的大海上,英俊的奧伊瓦緊緊抓住帆船的繩索,渾身充滿活力。在埃及時,奧伊瓦已不再年輕,夾克衫遮住了他微凸的肚子,草帽擋住了他的禿頭。他一個人站在金字塔前,顯得孤獨而又寂寞。在美國、泰國、土耳其、中國、埃及,奧伊瓦的身影出現在世界各地。

奧伊瓦最喜歡為親人拍照,起初的膠片中,妹妹和母親是常客,後來就只剩母親一個人了。在一段影片中,母親沉沉地躺在搖椅上,衰老又虛弱,旁邊的矮茶几上立着妹妹的遺像。奧伊瓦終身未婚,

生命痕迹

作者:侯美玲



妹妹早逝,母親隨後也離開人世。在生命的大部分時間中,奧伊瓦孤身一人,沒有其他親人陪伴。

每隔一段時間,游輪就會停靠在世界的某個地方。以前,奧伊瓦總會買一張明信片,寫上祝福語隨膠片一起寄給家人。後來,不知道該將明信片寄給誰,左思右想後,他決定寄給自己。他用活潑的語調寫道:“我在什麼地方呢?看照片吧。——祝好。”落款是“我”。在南極,他的明信片上寫着:“這是來自世界盡頭的問候!”落款依舊是“我”。

2001年11月15日,奧伊瓦離開人世,他的相機、膠片流入跳蚤市場。

奧伊瓦,這個彷彿不存在的人,如果不是他恰好喜歡拍攝,並且留下了這些膠片,他的生命痕迹將湮沒在茫茫塵埃中無人知曉。

成全孩子最好的方式:讓花成花,讓樹成樹



如果你有個“笨笨”的孩子,你能坦然接受嗎?可能很多父母都做不到。但女作家李筱懿卻說:“我的女兒,她開心,快樂就很好。”之所以這麼說,並不是擺爛,而是她發現自己和女兒是完全兩個不同賽道的人:在學習方面,她作為學霸,從小到大不需要大人操心,而女兒卻成績堪憂。但在手工方面,她是遙遙控制都用不好的人,而女兒卻心靈手巧,總是能做出很多漂亮的手工作品。有一次,女兒看她工作忙,壓力大,還特意花了一晚上做了個小玩偶代替自己陪伴她出差。所以,她由衷地說道:“我能夠為女兒做的很重要的一件事就是,不要逼着她在自己不擅長的領域去拼命地跟別人的長處去競爭。”“她能夠做成她自己,我會更開心。”她的通透和智慧,讓人贊嘆。

不禁想起董宇輝曾說過的一段話:“你要相信每個故事都很動人,每一種人生都很

精彩。人從來都是因為豐富而可愛,我們不是流水線上的工業製造品,教育是讓花成花,讓樹成樹。”

每個孩子,天性各不相同,成才方式也不同。讓孩子沿着自己的軌迹成長,成為他自己,就是對孩子最好的成全。

1.紀錄片《零零後》里,有個叫于錫坤的男孩,喜歡魔術,喜歡科學實驗,夢想是當個科學家。在視頻里也總是能看到,錫坤一個人專注而認真地學習知識,研究科學。

可就是這麼一個優秀的孩子,在媽媽眼里卻是缺點滿滿:不善溝通、不喜社交、太內向……所以媽媽想盡辦法“改造”錫坤。

媽媽先是邀請小夥伴來家裏玩,但錫坤卻更願意一個人待在屋裏研究電路板;於是,媽媽又先後把錫坤送進語言訓練班、英語夏令營,想讓他多接觸人,學習交流。

可錫坤對這一切都沒興趣,也不擅長。在語言班上他沮喪、自卑。在夏令營里,他無所適從,一個人躲在宿舍里。

媽媽不願放棄,便連哄帶威脅地逼迫錫坤

當眾表演魔術,全然無視錫坤滿身的抗拒與無助。

迫不得已,錫坤開始了表演,但卻因為緊張,頻頻出錯。媽媽滿臉失望,指責兒子不自信。

但透過鏡頭分明看到,錫坤在講述自己的發明時,滿臉自豪;在做科學實驗時,滿眼是光。但媽媽卻只盯着他不擅長的一面,不斷否定、打擊他。

用爬樹的能力來斷定一條魚的才幹,只會認為它愚鈍不堪。用完美的標準衡量孩子,看不到孩子的優勢和興趣,也只會扼殺孩子更多的可能性。

孩子不是一塊橡皮泥,任由父母大力地揉搓和塑形。孩子是一朵花,是一棵樹,有自己的生長節律,更有自己獨特的魅力。你不能指望向日葵,迎着月光盛開;也不能讓月見草,在烈日下蓬勃綻放。我們唯一能做的,就是放下自以為是的期待,接納並允許孩子走在自己的路上。

2.“收納女王”近藤麻理惠從小成績平平,也沒有突出的特長,唯獨對整理、收拾雜物特別感興趣。起初,媽媽很納悶女兒為什麼會有如此奇特的愛好?也曾試圖阻止女兒。但看到女兒如此熱衷整理物品,還把家裏、學校都收拾得整潔有序,便允許女兒把心思和時間花在整理上。也得益於從小積累起來的經驗和心得,她成立了自己的整理公司,還利用自身經歷撰寫了風靡全球的《怦然心動的人生整理

魔法》。甚至,她還入選了“全球最有影響力100人”。

有句話說得好:教育不是工廠鑄件,沒有一個通用的標準生產模式。孩子的成長和成功沒有統一的標準。孩子能否成材、能否幸福,從不基于父母自己所認為的“最好”,而在于孩子心中是否有愛,眼里是否有光。

每個孩子都具有與生俱來的天賦與熱愛的事情。真正的教育,從來不是以愛的名義,把孩子培養成世俗定義下的優秀。而是看見、接納、尊重孩子的不同,為他提供綻放的土壤,孩子才能蓬勃發展。

3.最後,分享一個小故事。男孩問媽媽:“現在人都說生子當如董宇輝,那你希望有一個董宇輝這樣的兒子嗎?”出乎意料的,媽媽說:“我不希望你成為董宇輝。”為什麼呢?媽媽解釋:董宇輝的確很優秀,但是我們要知道,每一個人所拿到的人生劇本是不一樣的,董宇輝的劇本寫滿了普通人通過一系列的努力最終逆襲。但是這畢竟是他的劇本。我更希望你拿着自己的人生劇本,不論是做一個響當當的大人物,還是說做一個很普通的小人物,你能夠過好你自己的生活,愛自己,心中有理想,眼中有光芒就可以了。

是啊,每個孩子,都不是誰的續集,他們有自己的人生劇本。他們不用所有事都做得和別人一樣好,只需綻放自己最閃光的一面,他們就是這個地球上獨一無二的一顆星星。

作者:楓子