

父母的脾气有多大,对孩子的负面影响就会有多大——

# 暑假开始了,爸妈们请管好自己的情绪

随着各地中小学期末考试的结束,孩子们最喜欢的暑假终于开始了。归笼不久的“神兽”又出笼,爸爸妈妈们纷纷表示“压力山大”。

从事了16年家庭治疗的北京师范大学心理学部教授、博士生导师蔺秀云说,从家庭治疗的理论上讲,孩子对父母其实是非常忠诚的,他们特别愿意让父母满意,一旦父母不满意,孩子会非常在意。如果一个孩子经常被父母吼,吃饭慢会被吼,洗手把衣服弄湿了会被吼,写作业慢了也会被吼……孩子会觉得父母那里常常有一团火,不敢靠近父母,“这种长期被吼的孩子会觉得自己不够好,导致懦弱、没有主见、性格孤僻,也不太会处理与他人的交际问题。”

## 发脾气源于负性读心术

蔺秀云曾经专门做对立违抗障碍儿童的系列研究,与40多个相关家庭进行了访谈,其中有一个家庭让她印象十分深刻。这个家庭的孩子上小学四年级,和其他有对立违抗障碍的儿童一样,孩子特别容易惹爸妈发脾气。对于其他爸妈来说,即便孩子再怎么容易惹自己生气,在被问及孩子有什么优点时,爸妈也会说出一些,可是当蔺秀云问这个孩子的妈妈时,得到的回答让她非常震惊:“他有什么优点吗?我怎么一点都没发现!”蔺秀云说:“我一下子就明白了孩子为什么会这样了。”

蔺秀云分析说,家长发脾气其实很多时候源于负性读心术,“我们会把孩子的一些行为进行负面评价。”蔺秀云通过一个故事举例子说明,一个妈妈看到孩子手里有两个苹果,她对孩子说自己想吃一个,结果孩子分别在两个苹果上各咬了一口。妈妈的反应是,小兔崽子,为

了不让我吃苹果还各咬一口;而孩子真实的想法是,想尝一下哪个苹果更甜,然后给妈妈。

对应到现实生活中,让很多家长都容易生气的孩子磨蹭、不认真的问题,蔺秀云解释说,小孩的控制能力和规划能力肯定比成人弱,他们不会想认不认真、努不努力的问题,只会想着赶紧把这件事做完然后去做自己感兴趣的事情,磨蹭、不认真其实是他不愿意做手头这件事。

蔺秀云的女儿今年8岁,时间观念比较差,晚上11点半已经很晚了,刷牙的时候还是很磨蹭,水要一点一点地接,挤牙膏也可以挤出花样。刚开始蔺秀云也很着急,会直接说“我不等你了”“不理你了”,然后就去睡觉。后来蔺秀云发现,孩子其实是觉得好玩,调整好心情后,只需要催一下女儿:“这个确实很好玩,但是也不能太耽误时间。”当家长语气变得好一些后,孩子的配合程度也会提高一些。



新华社发 徐骏作

## 建立一个“心安岛”

蔺秀云表示,当家长在斥责孩子的时候,孩子几乎不会去反省自己哪里错了然后改正,而是会迅速地关闭沟通渠道,开始合理化自己的行为,找各种理由来和家长对抗,这个时候家长也会更生气。事情过后,家长还会有挫败感、无力感甚至为没管理好自己的情绪而懊悔。

当家长忍不住发脾气的时候该怎么办呢?蔺秀云建议,要首先在行为上让自己的情绪停下来,有一个比较好的方法是建立一个“积极暂停角”,就是在家选择一个让自己感到心安或者情绪平静下来的地方,可以是书桌旁、阳台、沙发、餐厅或者是厨房等任何一个地方,然后去装饰这个地方,放一些自己喜欢的书或者画报等,

蔺秀云说,当家长要发脾气的时候,就先走到“心安岛”,

让自己内心平静下来。也可以给孩子建一个“心安岛”,和孩子一起商量要怎么装饰,等孩子发脾气的时候,也让他到自己的“心安岛”平复心情。

还有一位父亲是一所知名中学的老师,因为工作的原因,他可以很方便地和孩子的代课老师沟通,“相当于孩子在学校是透明的,回了家也是透明的。家长一发现孩子的问题,就会发脾气,惩罚孩子,甚至打孩子。”父亲的这种管教方式给孩子带来了很消极的影响,当时,这个孩子已经有用头撞墙的行为了。在访谈过程中,孩子告诉蔺秀云,他会把内心的痛苦都向一个枕头倾诉,如果这个枕头会哭的话,那它的泪水可能已经变成了一片海了,可见孩子已经非常非常痛苦了。

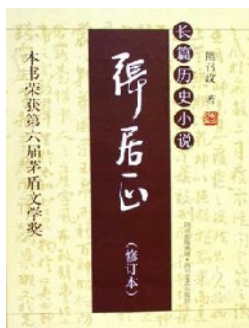
当孩子的父亲来咨询时,蔺秀云告诉他,也许他的孩子今后会很优秀,可以考上清华、北大,“但是我不能保证他幸福。如果

你能够平静地对待孩子,让他有价值感,即使将来进不了清华、北大,他也能够感觉到幸福和父母对他的爱。”这位父亲听从了蔺秀云的建议,并找到了自己发泄情绪的方法,和孩子的矛盾冲突也渐渐得到了缓解,后来孩子的状态也变好了。

如果在“心安岛”情绪还平静不下来的话,蔺秀云建议可以选取一个让自己舒服的坐姿,双脚着地,慢慢闭上眼睛,倾听自己呼吸的声音,感受自己腹部的起伏,让自己的注意力集中在呼吸上而不是让自己生气的过程上。在集中呼吸的过程中,用心感受自己脑子里冒出来的想法,允许它们的存在,“这其实是我们情绪的一部分,不要去改变它,把它当成一个正常的反应,追随这种情绪而不是让它消失,这样对调节情绪也是很有帮助的。”

(据《中国青年报》)

## 张居正



熊召政 著

书,建议朝廷让首辅夺情。”

“这好哇,”李义河兴奋地说,“从目下情势而论,朝廷不可一日无张居正,皇上英明睿智,看到这一点。张大人,你的本子是否已上奏?”

“没有。”“啊,”李义河盯着张瀚,担心地问,“张大人,听你的口气,莫非……”

张瀚避开李义河深询的目光,鼓起勇气说道:“李大人,不谷今日找你,就是想让你给首辅传个信儿。不谷经再三思虑,认为劝首辅夺情不妥,因此不准备上书。”

“你?”李义河霍地站起身来,十分诧异地说,“张大人,首辅对你不薄,你怎么能这样?”

“李大人,这牵涉到朝廷纲常,不谷不敢怀私罔上,万望李大人向首辅解释。”

这几日,张居正府上吊客不断,张居正的几个儿子在灵堂里轮流守值,张居正穿着青衣角带的孝服,待在书房里处理公务,极少与吊客见面。这天刚吃过午饭,张居正才说小寐一会儿,忽见李义河冒冒失失闯进了书房。一看他的神情,张居正就猜想到发生了什么事情,于是强打

起精神,问道:“幼滋兄,又碰到什么事儿了?”李义河屁股一落椅子,就开口骂道:“张瀚这个老糊涂,今儿个反水了。”

“反水?他怎么反水?”张居正吃惊地问。

李义河便把上午与张瀚在吏部见面的情形一五一十说了一遍。张居正听罢,顿时就变了脸,冷笑着说道:“他把我张居正当成贪恋禄位之人,以为我不回家守制,是舍不得离开首辅这个宝座,真是天大的笑话。幼滋兄,你先看看这个。”

张居正说罢,拿起桌上一份奏章递了过来。李义河接过一看,是山东巡抚杨本庵呈给皇上的一道辩疏。本子里中对户科给事中温加礼弹劾他征税不力进行了辩解,并揭露阳武侯薛汴与衍圣公孔尚贤大肆侵占土地藏匿不报的劣迹,建议皇上准予在山东重新清丈土地。这道本子本是杨本庵按张居正的授意写出,如今已从皇上那里送来内阁拟奏。

李义河阅过后,垂下眼睑想了想,问道:“叔大兄,皇上如果同意清丈田地,又岂仅限于山东?”

“是啊,要清丈田地,必定是全

国统一部署的大事,是一个浩大工程。”“这肯定又是你叔大兄的主意,此举既可抑制豪强,又可增收国家赋税,乃社稷长治久安的大计。”

李义河说着忽然打住话头,皱着眉头说,“只是你若回家守制,这件事肯定泡汤。”

“不谷思虑的正是此事。”张居正两腮的肌肉有些僵硬,看得出他心中波澜翻滚,“清丈土地,主要的物件是那些豪强大户,朝廷诸多弊政,皆因这帮人胡作非为所致,但若想削弱他们的特权,搬动他们的利益,谈何容易。只有那些不避祸、不畏强权、不计千秋功罪的人,方能担当此事。幼滋兄,你说说,今日天下,有谁肯如此行事?”

李义河脱口答道:“惟有你叔大兄,不然,天下百姓,不会称你是铁面宰相。”“是啊!”张居正长吁一口气,叹道,“张瀚以为我不肯守制是贪图权位,这个误解太大!”

“他这是以小人之心度君子之腹,”李义河愤愤说道,“这些人,打着维护朝廷纲常的旗号,实际上是弃天下苍生而不顾。”