

开卷有益

用心感受 真诚表达

北京市昌平区第一中学教师 王世强

案例:

升入高三后,朵朵过上了学校和家两点一线的生活。随着在家时间的变长,亲子间不可避免地出现了一些沟通方面的问题。

朵朵的妈妈现在就遇到了问题,她发现自己好像很难控制住自己的“暴脾气”,时不时地就会和孩子发生“爆炸事故”。一次朵朵找妈妈拿自己的手机,妈妈一张嘴就怒吼道:“就知道玩

手机刷视频,不要眼睛了吗?”最近朵朵学习到很晚,起床很困难,而妈妈需要开车送她上学,时间上非常紧张,妈妈上班也多次迟到了,几乎每天早上,妈妈都要因为这事教训孩子一番,朵

朵也是一肚子委屈。这种“暴力式”的沟通近段时间多次出现,妈妈和朵朵的关系也随之变得很紧张,妈妈很急切地和老师沟通,想提升自己的沟通技巧解决这个问题。

正值高三,恰逢疫情,无论是学生还是家长,都难免有些焦虑和急躁的情绪。本期我们邀请北京市第二十四中学的两位老师,推荐相关书目,希望能帮助学生和家长种下积极情绪的种子,搭建起沟通的桥梁,收获和谐的亲子关系。

推荐人:李晶莹 王淑丽

《积极情绪的力量》

作者 芭芭拉·弗雷德里克森 加拿大



这是一本教我们如何提升自己积极情绪,降低有害消极情绪的书。作者芭芭拉·弗雷德里克森是斯坦福大学心理学博士,也是北卡罗来纳大学积极情绪和心理生理学实验室的负责人,积极情绪实验室协会的创始联席主席。作者在本书中用11个章节,通过10种提升积极情绪的方法、7种降低消极情绪的方法,引导我们如何调整情绪。

推荐理由: 高考常被比作是人生选择的十字路口,面对备考的压力,面临成长路上心理幼稚与成熟、任性与自尊的交汇点,高三学生往往情绪波动大。阅读这本书,学习书中介绍的方法,如真诚、找到生命的意义、品味美好等方法,可以让我们学习如何提升积极情绪。积极情绪可以扩展我们的思维,拓宽我们的视野,使我们更善于接受、更富有创造性,从而构建心理优势、心智习惯、社会联系、健康的身体等,帮助我们拥有更美好的未来。

《非暴力沟通》

作者 马歇尔·卢森堡博士 美国



这本书的作者马歇尔·卢森堡博士是全球首位非暴力沟通的专家,他不仅在非暴力沟通理论方面有着深入的研究,更有着50多年的实践经验。他发现了一种沟通方式,依照它来谈话和聆听,就能使人们情意相通,和谐相处,这就是“非暴力沟通”。此书将“非暴力沟通”这种沟通方式介绍给读者,意在帮助人们扭转负面的思维趋势,学会用温和的方式化解冲突,获得和谐、爱和幸福。

推荐理由: 紧张的高三学习和疫情带来的焦虑使得亲子关系更加紧张,本书作者从心理学角度出发,说明在沟通中产生暴力语言的原因是什么,以及非暴力语言的沟通模式是怎样的,可以帮助家长找到有效的“非暴力沟通”方式,帮助家长用不批评、不指责的方式与孩子沟通、交谈。通过“非暴力”沟通方式,双方能够理解并看重彼此的需要,一起寻求方法满足双方的需要,从而化解双方之间的冲突,增进父母与孩子的情感。本书犹如一位人生导师,能够点醒、治愈高三学子以及家长的紧张焦虑,值得一看。

分析

亲子关系基础薄弱

随着疫情防控各方面的调整 and 变化,大家面临的挑战和压力也在随之变化,出现一些负面的情绪是正常的。亲子之间,如果没有体谅和理解作为基础,可能在一些小事上容易产生矛盾冲突。一定要让亲子关系的底层更加有爱

和温暖,这是现阶段家长需要优先考虑到的。

随性交流模式

日常的亲子交流,容易出现随性交流模式。亲子双方都随着自己的个性,比如妈妈觉得自己是“暴脾气”,认为真实地表达自己的情绪没有什么问题,孩子可能觉

得,在面对妈妈直接的情绪表达时,自己真实表达不满的情绪也没有错。其实这些想法是有问题的,交流沟通一定要含蓄克制,而不是直来直去。

沟通方式单一

我们的很多交流沟通模式,可能都来自于原生家庭的

交流模式,或者自己的一些实践经验,但往往这些沟通模式,不一定能够适合现在的亲子沟通。尤其是高三的学子,他们面临较大的学习压力,心态和非毕业年级的学生是不一样的,需要家长心更细致,掌握更科学合理的沟通模式,这些需要家长更新自己的认知,提升自己的交流沟通能力和水平。

支招

非暴力沟通理论是著名的马歇尔卢森堡博士发现的,这种沟通方式得到了广泛的应用和实践,使世界上很多家庭都了解了和谐的亲子沟通技巧。下面,我们一起来学习一下非暴力沟通四步法吧!

第一步:观察

要点是:说出我们看到的**事实**,而不是妄加评论。

举例说明:我们本来想说“你只知道耍手机,太贪玩了”。我们可以换个角度说“昨天晚上十一点多看你卧室还亮着灯,我看到你眼睛里都充满

血丝。你用在游戏上的时间太长了。”

第二步:感受

要点是:用具体的词语表达自己的感受,让对方清楚地理解你的感受。

举例说明:本来我们想说“你每天刷手机视频太多了,我觉得你对你自己不负责任”。我们可以这样说“我很为你的健康状况担心。”

第三步:需要

要点是:冷静地问问你自己的内心需要,你会发现自己

心里真实的需要和期待。

举例说明:当我们因为孩子起不来床,上学迟到而恼火,而喋喋不休地抱怨时,家长不要急于批评孩子,而是好好想想您真实的需要是希望孩子能够按时休息。冷静思考一下后,您就会惊喜地发现,现在可以平心静气地表达对孩子的关心了。

第四步:请求

要点是:明确地说出请求对方“做什么”而不是“不做什么”。

举例说明:如果孩子还是

起不来床,上学容易迟到,我们可以这样说“我自己也要上班,时间很紧张,我想准时送你上学。如果你能6:20前起床,这样我们就都能准时到了。”

非暴力沟通的模式不是一下就能学会的,需要多次练习慢慢掌握。家长可以提前写在纸上,设计好如何跟孩子沟通,多次练习后,慢慢就能准确地描述出自己的观察,清楚自己的需求,最后清晰表达自己的请求。亲子关系就会逐步变得真诚和开放,这种充满体谅和关爱的沟通方式会温暖彼此的心。

心理小百科

如何与内隐记忆和谐相处

内隐记忆是指在不需意识或有意回忆的条件下,个体的过去经验对当前任务自动产生影响的现象,因为内隐记忆是在研究精神病患者的启动效应中发现的,所以人们常把内隐记忆和启动效应作为同等概念使用。内隐记忆是指人们不能回忆其本身却能在行为中证

明其事后效应的经验。内隐记忆的操作是在不需要对特定的过去经验进行有意识的或外显的回忆测验中表现出来的对先前获得信息的无意识提取。

高三备考阶段是焦躁频发的时期,有些同学往往会出现注意力不容易集中、心烦意乱的情况。学习找不到头绪,白天无法安静,夜里难以入眠,心思总放在一些无所谓的小事上面。如这次考试我能不能考好,如果考不好,家长会怎样看,老师会怎么看,高三这一年千万别出其他的事情!脑子里不断出现的总是不安和恐惧等。布莱恩·亚当斯说过:“多疑和恐惧的想法是通向失败的道路。结合内隐记忆理论,我们可以尝试以下方法:

1. 树立“任何学习方式都有效”的观念:只要你学习,哪

怕是只看过一遍也有效,“贪多求快”也有益。艾宾浩斯采用再学习时的节省法来研究记忆的保持与遗忘时就已经发现:学习的内容即使不能回忆甚至再认,也不意味着全部遗忘。

2. 创设相似情境:一些内隐学习论者提出,第二语言的学习应当遵循母语的获得方式,置身于纯粹外语环境生活中就可以产生充分的内隐学习。我们虽然不能置身于纯粹的外语环境,但我们可以创设相似的环境,比如排练剧本、配音等。洛扎诺夫的暗示教学法就是最好的证据。

3. 引起相应情绪:情感通常会自动发生,人们对它们的获得过程一般是没有知觉。无意识知觉到的刺激比意识知觉到的刺激对情绪反应的影响可能更大,而且环境氛围、情境启

动效应等都对自动化加工起促进作用。比如做科学探究实验题时,我们可以去实验室亲身体验一下,其实这就是心理学中的情绪记忆。

4. 加强重复练习:重复练习的效果或许不易外显,但其实无意之中已经提高了主体的理解力与学习能力。“书读百遍,其义自见”,这是一个潜移默化的过程。在外语学习中,应该反复与词汇接触,反复实践语法结构。

此外脑力学习和体育运动相结合,如记英语单词时,一边用嘴念一边用手写。在学习中采用多种形式,比如顺口溜、谜语、角色扮演等做法都能充分发挥内隐记忆的作用。

(供稿:北京外国语大学附属中学心理教师 冯红梅)

