

首都教育·高招
高质量发展

好好说话 不拿“冷水”泼孩子

北京教育学院附属中学心理教师 程茜

小刚拿到了升入高三后的首次月考成绩,分数不太理想,除了自己很烦恼之外,他更苦恼的是该如何面对父母。小刚的父母一直对他有很高的期望,在得知孩子月考成绩不理想时,他们忍不住担忧起来。妈妈的言谈间充满了焦虑,在她看来,首次月考是对孩子是否进入备考状态的一次全面检测,如果孩子状态一直这么低迷,高考时是无法取得理想成绩的,这就意味着孩子失去了选择心仪大学的机会。小刚爸爸倒是冷静一些,想给小刚分析一下原因,他认为不理想的成绩与小刚小长假期间安排了太多户外运动,挤占了宝贵的学习时间密切相关,但小刚却并不完全认同父亲的说法。看到与自己争辩的孩子,这位父亲越想越气,于是便对孩子说了一些连嘲带讽的话,如同一盆冷水泼向了孩子。

分析

很多父母都有这样的体验,控制不住情绪时会说出很多伤人的话,这些话冰冷生硬,会伤人自尊。虽然并非父母本意,但却让

亲子之间产生隔阂。每当父母如此说话时,沟通已经失去了原有的意义,变成了情绪宣泄和未满足愿望的表达。想让沟通变得有

意义就要学会好好说话,父母保持内心的平和宽容,给予孩子足够的尊重和体贴,才能助力孩子生成克服困难的内动力。

对策

让沟通软着陆

“刻舟求剑”是大家熟知的故事,我们都清楚主人公的问题是因为不懂变化,用固有思维解决问题,在面对孩子时,很多父母的做法又何尝不是在犯同样的错误呢?例如“他总是这样……”“他永远犯同样的错误”……这些不经意间从家长嘴里说出的话不就是另一种形式的“刻舟求剑”吗?刻板印象让父母“先入为主”,固化了孩子的成长,也剥夺了孩子成长的机会。父母希望孩子能够拼搏进取,却用刻板印象,诸如“你考不好就是因为你太懒了”等打击孩子的自信心。想要和孩子好好说话,父母首先要觉察自己的刻板印象并尝试用动态的眼光看待孩子,看待情绪,看待自己,让沟通不那么生硬片面。对孩子要有积极

的期待,打破刻板印象,形成积极的心理暗示。

让沟通有温度

父母内心的平和宽容可以让沟通变得温暖,有温度的沟通是有同理心的,是无条件接纳的。怎样做到有同理心、无条件接纳呢?它可以是关注的目光、温暖的拥抱、柔和的语言。当孩子向您倾诉时,您不妨放下手机和一切事务,和他在一起,关心他发生了什么;当孩子表达情绪,尤其是愤怒、无礼、挫败等负面情绪时,您会接受并认为这都是正常的;当孩子成绩不理想时,您首先需要关注的是孩子的想法和感受,而不是急于发表自己的观点。

让沟通化“危”为“机”

高三这一年孩子要经历很

多次考试,也要面对很大压力,在这个过程中有挫折、困难、冲突和矛盾,但这正是孩子思考“我是谁”“我应该如何面对挫折”的重要契机。正是有了这样的契机,父母才有机会去了解孩子、洞察他们的想法,引导他们正向思考,勇于面对人生中的挑战。父母面对挫折的方式影响着孩子的态度。如果父母用“嘲讽”“泼冷水”的方式对待不理想的成绩,会让孩子备受打击,怀疑自我。父母可以引导孩子发现挫折中的成长机会,用积极的方式看待考试,转“危”为“机”。例如,将“这么努力,才刚刚及格”的想法,转变为“看来只要努力,还是会有回报的”;将“模考很重要,这样下去高考就没希望了”的想法,转变为“幸好这次模考暴露了问题,我们还有改进的时间”。

开卷有益

在忙碌的学习生活中,大家若没有太多的时间去看完整本厚厚的名著,那么选择翻阅杂志将是不错的选择。北京市陈经纶中学韩国凤老师推荐了以下两本经典杂志,有助于大家丰富知识,开阔视野。

《中国国家地理》



作品简介:《中国国家地理》1950年创刊于江苏省南京市,原名《地理知识》。刊物内容以中国地理知识为主,兼具世界各地不同区域的自然、人文景观和事件,并揭示其背景和奥秘,另亦涉及天文、生物、历史和考古等领域知识。杂志的选题遵循区域综合性、差异演替性及原创首发在内的三大原则。该刊的文章和图片经常被中央及地方媒体转载,具有很强的可读性和收藏价值,国内外很多家图书馆已经把该刊作为重点收藏期刊。

推荐理由:《中国地理杂志》隶属中国科学院,有一大批研究自然地理和人文地理的专家学者为该社顾问,同时还有许多在科考一线的工作人员与杂志社保持着密切联系,因此其内容具有很强的独家性和权威性。该刊文章用第一人称“我”来讲述,把读者带入现场,让读者有充分的体验感。文章将地理知识融于话题中,提出了“由头+知识”“事件+知识”“人物+知识”的模式和“记者+学者+诗人+哲学家”的文体,让文章生动,贴近生活,贴近读者。

大量地图的应用凸显了杂志的地理特色,除常用的平面图和晕渲图外,该刊大量采用三维地形图、卫星影像图和高分辨率的卫星遥感图以及手绘图等。本刊突出图片和地图独立语言的作用,图片与文字并重,精心选取图片并大量选取大尺度的航拍片,写好每张图片说明,充分传达图片信息。杂志为全彩图,大家在翻阅时,既节约时间,又能够扩大知识面,又有视觉享受,可谓一举多得。

《半月谈》



作品简介:《半月谈》是中共中央宣传部根据新时期加强基层思想政治工作的需要,委托新华社主办,面向基层读者的党刊。其主要栏目有权威人士论坛、半月评论、国事与心事、法与人、中学生时事、半月新闻人物、国际时事、政策百答等,被中华人民共和国教育部自考办指定为全国高等教育自学考试时政参考读物,被誉为“中华第一刊”。

推荐理由:该刊认真宣传党的路线方针政策和两个文明建设,积极开展形势教育和思想道德教育。《半月谈》坚持的办刊理念为“内容第一,两头满意”“短小精悍,通俗易懂”“时事政策顾问,学习生活益友”“国事家事事评论,党心民心心相通”。该刊坚持高格调的大众化,高品质的通俗化,坚持时事政策为主、基层读者为主、以正面宣传为主的方针。其办刊宗旨为坚持“三贴近”,当好党联系人民群众的纽带。通过阅读该刊,同学们可以了解国家大事,关注国家政策,成为“家事、国事、天下事,事事关心”的新时代好青年。

心理小百科

刻板印象与期待效应

刻板印象是指在长期的外界渲染和自我定式思维的影响下,对某些人、某些事产生刻板、僵硬的认知。刻板印象会导致有些家长眼里的孩子永远都不够优秀,当孩子能独立完成家务时,家长会说“你就是一时兴起,肯定坚持不久”。当孩子学习效率高时,家长会说“写这么快肯定错题率高”。刻板印象让家长觉得自己的孩子永远有挑不完的毛病,永远变不

成“别人家的孩子”,殊不知这样的偏激认知不仅会打击孩子的自信心,同时会让孩子产生消极的自我暗示。

期待效应又名“罗森塔尔效应”,美国心理学家罗森塔尔考察某所学校,随意从每班抽3名学生共18人写在一张表格上,交给校长,极为认真地说:“这18名学生经过科学测定全都是智商型人才。”半年后,罗森又来到该校,发现这18名学生的确超

过一半学生,进步很大,后来也在工作中表现优秀。期望效应告诉人们期望什么就会得到什么,你得到的是你期待的。

刻板印象和期待效应说明父母眼中那个充满缺点的孩子并不是自己期待的,但却在不断地批评指责中形成了暗示,让孩子越来越向那个方向发展,所以要打破对孩子的刻板印象,接纳他们的不完美,给予孩子积极的期待。