

陪孩子写作业是场修炼

不久前,一名年轻妈妈辅导孩子作业,一时动怒导致血管堵塞中风。其“现病史”写道:33岁的女患者,生气后出现言语不能,大舌头,右手写字笨拙,左侧放射冠区脑梗死……

陪孩子写作业如今成了困扰很多父母的问题,时常搞到他们崩溃。最近有个“提前嫁女”的段子也刷屏朋友圈,“女儿有房有保险会游泳,不要彩礼,包办酒席……唯一的要求:能不能现在就接走,把作业给辅导一下。”——满满都是辅导孩子写作业的血泪。

有数据显示,我国中小学生平均每天写作业时间达3小时,是全球平均数的2倍,而普遍睡眠时间不足7小时。在写作业中,家长的“参与度太高”,一份对四川某地家长批改作业的调查数据显示,为批改作业感到“头疼”的家长比例高达84%。

学校布置作业且让家长深度参与辅导,是一种有问题的教育方式。有的省份也下发过文件,要求学校减少家庭作业,或呼吁取消家长“签字制”,但效果并不明显。寄希望于学校减少家庭作业这个“源头治理”并不现实。

当家庭作业无法减少,家长是否能以更温和也更高效的方式对孩子进行辅导?尽管在作业高压之下,做到这点有些难度,但此事关乎孩子成长,家

长自当勉力为之。

有些家长喜欢陪孩子一起做作业,这不仅会弱化孩子独立做题的能力,还将对孩子构成干扰,是否可以尝试让孩子先独立做完作业再检查?而且家长还可以引导孩子注意写作业的顺序,从差科做起,从简单的科做起,告别眉毛胡子一把抓,辅导孩子或许会更高效,家长情绪可能会平复很多。

“教育”是一个大词,但它并非空洞无物,也讲究“道”与“术”。如何把握教育的边界,如何以符合孩子心智特点的方式辅导孩子,教育孩子,自有其规律。作业要辅导,但最终要通往“如何让孩子更健康快乐地成长”这个命题上。

德国存在主义哲学家雅思贝尔斯在《什么是教育》里说过,“教育就是一棵树摇动一棵树,一朵云推动一朵云,一个灵魂唤醒另一个灵魂。”盲哉斯言!辅导作业也好,日常心性训练也罢,家长对孩子的教育过程,终究少不了彼此的爱与交流。

那位被气到脑梗的妈妈,实在不必大动肝火。孩子毕竟不是成年人,其思维能力无法比肩父母。在这种代际沟通中,最需要的是爱与理解。如果家长在辅导孩子作业时抛掉成人思维,对小学生的处境抱有更多“同情之理解”,那么慈母就不会成为“河东狮”了,脑梗之痛也会避免。



初见家长,小心别踩雷

恋爱中的男女走向婚姻,一般先要过双方父母这一关,中外都是如此。大部分人的第一次见家长都有点恐惧,生怕做错什么给人留下不好的印象。为此,有心理学家和婚姻家庭治疗师根据经验总结了一些初次见家长时容易犯的“错”,恋爱男女不妨看一看,避免“踩雷”。

错误1.与爱人间的动作过分亲密。在公开场合谈情说爱、耳鬓厮磨并不“伤风败俗”,但也要注意时机和场所。在家长面前,最好不要太过亲密。这并不是说,当着家长的面,彼此要态度冷漠、保持距离,甚至手足无措,而是不要过度腻在一起。牵牵手、轻触对方身体或将手搭在恋人的肩上,这些“小而亲”的动作既能展现双方的亲密,也能表现出对恋人家长的尊重。

错误2.随意讨论太严肃或尺度大的话题。初次见面,不建议谈论宗教、政治等严肃话题,容易因为分歧而产生情感排斥。另外,第一次见对方父母也不要谈论尺度太大的话题,比如性爱等,尤其是自己的性生活经历。如果对对方父母讲一些荤段子,只需要默默聆听、会心地笑,在关系没有熟络起来的情况下千万不要讲自己的风流韵事。

错误3.伪装,让自己看起来更好。婚姻治疗师克特·史密斯说:“进行矫饰以显得更好,而不是展示真实的自我,是一些年轻人常犯的错误,最终会令爱人失望。”因为到最后,你的“真面目”终将被揭穿、被发现,进而可能伤害到两人的关系。如果爱人已经完全接纳了自己,那么其父母也会接受的。所以去见爱人父母时,千万不要“娇柔粉饰”,自然大方就好。

错误4.手机离不开手。心理学家、性治疗师珍妮特说:

“要避免埋头看手机、发短信、查看邮件或浏览社交媒体,这会令爱人的父母感觉不受尊重,觉得你对他们不感兴趣。”

错误5.开不得体的玩笑。第一次见对方父母时,要克制自己讲不得体笑话的冲动,包括黄段子、羞辱取笑他人等。父母都希望自己的孩子找的是一个富有同情心的人,开不得体的玩笑会显得你不尊重他人且品位不高。

错误6.固执己见。爱人的家庭背景与自己肯定有所不同,各方面观点也会有差异。因此和爱人父母交谈时,尽量保持开放的心态,不要期盼他们与自己各方面都意见一致、观念相近,更不要对他们不同的观点表现出固执的不认可、不耐烦,这会危及到关系的建立和亲近。

错误7.让他们“收拾残局”。吃完饭后不要呆坐在那里,而要主动帮忙收拾,比如搬桌椅、洗碗打扫等。如果第一次见对方父母,却心安理得地坐着,会让对方觉得你没有礼貌。

错误8.大聊金钱相关的问题。第一次见爱人父母就提起金钱的话题,通常会被认为品位不高、势利,甚至粗鲁无礼。所以第一次见家长,要把金钱话题作为一个禁忌。

错误9.只聊自己。爱人父母也许想多了解你一些,但他们并不喜欢花全部时间来听你的人生故事。所以,交流中千万不能大谈特谈自己的经历、想法,而要反过来多询问他们一些问题,以显示自己对他们也很感兴趣。

错误10.沉默不言。虽然见对方的父母令人生畏,但决不能因此而沉默不语。不妨将他们看作是自己尊重的其他人,比如老板、朋友或自己的父母。保持礼貌尊重,然后顺着他们的话题讲下去。

情商高的人什么样

控制情绪适应性强 知错能改为人着想

对于人一生的成功与幸福来说,情商的作用也许比智商更重要。情商会影响我们的言行举止,情商高的人有更好的人际关系。研究显示,高情商的人有下面一些特征。

掌握自己的情绪。每个人都有情绪,但只有36%的人能意识到自己正在体验的情绪以及它的来源。不清楚自己的情绪,就容易被情绪左右,从而做出不理性的选择和适得其反的行动。而情商高的人,当出现失落、沮丧或焦虑时,知道这些情绪的由来,从而找到控制情绪的方法。

关心他人。情商高的人通常会对周围的人感兴趣,喜欢结交新朋友。他们有同情心,关心他人的处境。在他人眼里,他们是善解人意的朋友。

适应性强。懂得随遇而安,知道如何适应特殊情况的人情商更高。总是担心“改变”、害怕“变化”会阻碍成功和幸福,高情商者会集中精力找应对策略,而不是拒绝新环境。

自知。他们知道自己的优势,并且善于将其用于实处。他们也知道自己的劣势或缺点,不会勉强自己做力所不及的事。

不强己非。情商高的人能够换位思考,理解他人的感受。所以他们不会武断地批评他人,而是理解对方,并给出好的建议。

心胸宽广。他们对自己有自信,能够保持情绪平和,这种开放的心态让他们能笑对一切,甚至能笑对别人对自己的嘲讽。



善于拒绝。他们知道如何拒绝别人的无理要求或自己不喜欢做的事情,而又不伤害别人。能够维护自己的权益,才能更好地掌控情绪。如果不懂得拒绝别人,就很可能给自己带来焦虑、烦躁和抑郁。

知错能改。犯错误后,他们不敷衍、不纠结,而是从错误中学习,以免重蹈覆辙。每次跌倒后,他们都能爬起来继续前行。

想他人所想。也许朋友想买一本书,几个月也没找到,他们正巧在一家书店看到了这本书,于是二话不说就买下这本书,见面

时把书递给朋友。他们知道自己关心的人需要什么,也知道怎样提供小小的帮助。

不记仇。怨恨之类的负面情绪不但使人际关系恶化,还会引发焦虑。情商高的人看到事情积极的一面,不对他人的错误怀恨在心。

不易怒。面对棘手的事、难搞的人,他们不会动辄发脾气,而是有策略地应对。与众人相处,他们会协调好每个人的关系,让团体更和谐。

懂得感恩。懂得感恩的人更快乐,做事更热情,也更自信。研

究发现,这些正面情绪能将人体“紧张激素”皮质醇水平降低23%。高情商者就时常对他人、对世界、对生命怀有感激之情。

会休息。在身体或心理疲惫不堪时,他们知道给自己一个空闲时间,到林中漫步或河边读书。记住,休息是给自己充电。

懂得养生。高情商者会关注自己的身心健康,并会回避所有可能打破生活平衡的事。他们饮食有节、起居有常、动静有序,因为他们知道身心健康才是幸福之源。

新人如何缓解入职焦虑

受访专家:东南大学附属中大医院心理精神科博士 汪天宇

每晚眼睛一闭想睡着时,总会心跳加速,然后就是辗转反侧、彻夜难眠;晚上睡不好,白天更崩溃,每天上班精神不佳,工作效率低下……24岁的小维毕业后入职才两个多月,每天都在煎熬中度过。最后实在撑不下去了,他来到心理精神科就诊,被诊断为“入职焦虑”。

仔细询问,原来小维今年毕业后入职一家传媒公司,每天的工作是新闻稿件的采编与新媒体平台的维护与发布,外加众多琐事,工作节奏快,强度高。入职快三个月,眼看就要转正的节骨眼上,小维还是难以适应。业务尚不熟练,和同事对接工作时紧张,领导

安排任务时更是压力倍增,生怕自己不能按时完成任务而拖后腿。每天晚上睡觉前,小维都会在心里画问号:明天会有什么安排?上次领导交代的事该怎样入手?转正还有没有指望?越想就越睡不着,整个人也紧绷起来。

东南大学附属中大医院心理精神科博士汪天宇表示,很多刚入职的应届毕业生都会有焦虑症状。由于要面对从学生到社会人身份的改变,需要适应新的工作环境,不仅要熟悉业务,还要处理复杂的人际关系,特别是一入职就被委以重任时,更加感觉难以承担,慌了手脚。如果是心理承受力较差的人,就很容易产生焦虑心理。“入职焦虑”往往体现为白天工作时注意力下降、工作效率低、反应迟钝等,夜里则控制

不住地胡思乱想、辗转难眠,第二天白天继续焦虑,恶性循环。

入职焦虑的过程也是适应工作的过程,一般不会持续太久,如果上述症状超过6个月以上没有好转,才会诊断为焦虑症,就需要进行系统的治疗。缓解焦虑,汪天宇推荐用“4-7-8”呼吸调整训练。整个过程中,舌尖抵住上牙床;呼出肺中残留气体;闭口用鼻缓缓吸气,同时从1数到4;保持此姿势,屏息数到7;大力呼气,从1数到8。如此重复3次。

还要学会转移注意力,多去行动而不是纠结,行动力越高,焦虑症状越轻。在行动前,先分阶段给自己制订计划,列出目标,合理规划时间。在每个小目标完成后,会产生一定的成就感,此时的焦虑感也会减轻。

老盯着负面,要不得

问自己,是客观上真的那么糟糕,还是因为负面偏见?如果是后者,可以提醒自己:“这些事情没那么严重。灌木丛后没有老虎,我没必要为了保命而往坏处想。”

回顾积极事件。负面经历能被迅速存入记忆中,而积极事件则需要意识中存留10秒以上,才能从短期记忆转入长期记忆中。因此,当积极正面的事情发生后,花一些时间进行回味,在脑海中回放几次,直到积极体验印刻在长期记忆里。

与他人相处时遵守5:1法则(5件好事,1件坏事)。受负面偏见影响,他人受到你负面言行的影响要甚于正面言行。如果你惩罚了孩子,批评了员工,或与配偶争吵,就应该做5件积极的事情以保持健康关系。

让小快乐在一天中散布。尽管大多数人喜欢大场面、大欢乐,比如出国度假、生日派对或疯狂购物,但这么大的幸福事件不足以阻遏大脑朝着负面消极滑落。更好的策略是将许多简单的小快乐安排一整天中。比如,每天早上喝一杯合口味的咖啡,中午休息时花15分钟读一会儿心爱的小说,买鲜花放在办公桌上……这些

“小而美”的事物,有助于大脑对抗天生的负面性。

在大脑中开设“庇护所”。备好一系列正面积极的素材,比如美好记忆、有启发性的名人名言、优美的诗句等,一旦发现自己的大脑将要滑向负面记忆,就开始想到这些正面素材,这样可以转移注意力,瞬间提升情绪。

写感恩日记。不让负面想法占据头脑,自己要主动让好的东西填满心间。每晚花几分钟时间记录一天中经历的好人好事,帮助大脑关注生活中的美好。

记录“荣誉档案”。每次收到他人的致谢来电、朋友亲人的肯定,或者受到上司的表扬时,记录下来并打印出来放进荣誉档案之中,以证明自己是多么聪慧优秀。当负面想法袭来时,拿出荣誉档案,提醒自己“我并不差”。

将负面消极与正面积极连接起来。在意识中同时保有消极和积极的情绪,不过要让积极情绪更加突出。比如,在参与活动时感到欢快,但同时要保持对将要登台演讲的一丝忧虑。脑海里同时保留积极和消极的情绪,有助于提醒自己两者并非相互排斥。

架要这么吵,才能关系好

长期相处,争吵是不可避免的,但“夫妻没有隔夜仇”,两人都学习一些技巧,就能妥善处理分歧,做到“大事化小、小事化了”,切忌轻蔑贬损、出口成“脏”。

用小幽默缓和情绪。幽默不仅能缓和争吵时“剑拔弩张”的气氛,还使夫妻双方增进对彼此的理解。能天长地久厮守在一起的夫妻,是那些即使争吵也不忘开玩笑的夫妻。尽管双方很可能在争论的主要观点上达不成一致,但仍可以在“逗乐”过程中形成一些共识。

了解彼此的沟通方式。出现分歧时,也许一方想立马辩出个高低胜负从而喋喋不休,另一方却想花时间进行思考、回顾而安静下来。这种沟通方式错配会导致压力增大,双方都不在乎彼此的感受而陷入僵局。这种情况下,一个好的解决办法是,需要时间和空间的那一方说:“我现在心烦意乱,能不能过一会儿再来争论?”在休战间隙,双方很可能达成一个妥协方案,而不是一直吵个不停。

心平气和地倾听。婚姻关系中,夫妻很可能为同一问题翻来覆去地争吵,且乐此不疲。因为吵了太多次,有时一方起了头另一方都不想接话、不予理睬。但这种冷漠很可能会错过另一半表达的新观点、新说法。不愿意听对方说什么,对问题的解决和关系的和睦很不利。即便在争吵中,夫妻也应该学会做彼此的倾听者。与一个善于倾听的人交谈后,人的焦虑感会减轻,且自我反思会更强,这样能更客观地看待争论的正反两方面,才更有可能解决分歧。

