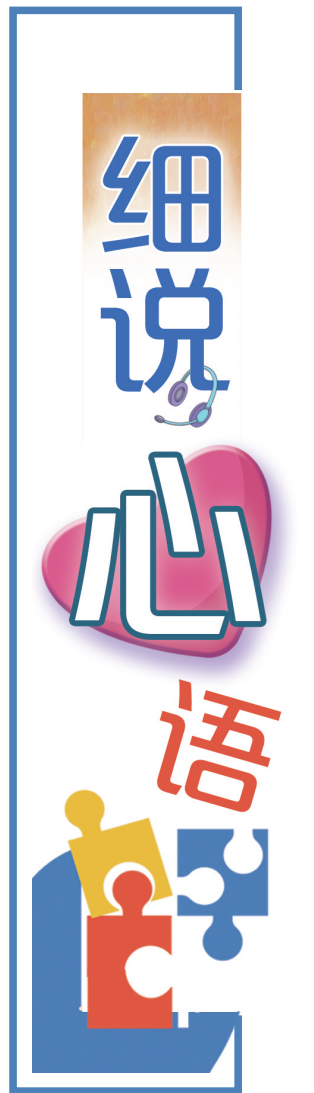


策划:龚丹枫 陈晓璇 徐航航
统筹:卫轶 何宁



指导单位:广东省教育厅
广东省教育研究院
专家成员:全省心理教师
及一线教师

家教
小课堂

东莞市万江中学专职心理教师
侯瑞灵

树立职业理想
助力孩子的发展

碎碎念

练一练

沉浸式职业体验

1. 寻找资源:结合孩子的兴趣与理想职业,父母可以通过身边的亲人、同事及校友等资源,为孩子创造职业体验条件。

2. 做好准备:鼓励孩子提前做好相应准备,包括体验时间、时长,体验该职业时具体要做什么、怎么做、遇到问题可以怎么处理等。

3. 职业体验:全程跟岗,在实际岗位中观察和参与工作,沉浸式进行一日工作体验。

4. 感悟分享:引导孩子记录并分享自己的感受和收获,并进行反思、总结经验。

温馨提示:职业理想不分贵贱,在孩子追寻理想的路上,父母要尊重孩子的兴趣与选择,注重发挥理想的激励与驱动作用。

一周
热话题

主持/羊城晚报记者 何宁
本期专家/麦贝吉 杨彩云

从这周开始,各中小学全面进入寒假时间。居家的日子虽然温馨,但时间久了,亲子之间也少不了“互相看不对眼”,各种矛盾也陆续爆发。“你怎么这么淘气,总是让大人操心!”“说几次了还不会,你也太笨了,这都做不好!”“你真是个小哭包,太懦弱了!”……家长们是不是常常无意间会说出类似的话?如果答案是肯定的,那家长们要注意了,这些其实是“负面语言”,这些话不但起不到教育孩子的作用,反而可能引发反效果,甚至让孩子更加叛逆,失去变好的信心。本期细说心语,我们一来分析常见的“负面语言”到底有哪些?这些“负面语言”到底对孩子有哪些伤害?怎样用积极的语言跟孩子沟通呢?

这个假期,我们和孩子好好说话

3

当孩子很无助时,
家长的积极支持和包容很关键

“性格,是一个人在日常生活中所表现出来的、相对稳定的心理特征和行为方式的综合体现。它决定了我们如何与他人交往、如何适应环境,以及我们的一些习惯和行为模式。它会受到环境、经历等因素影响而发生变化,使得我们在面对相同的事情时,可能会做出与他人不同的反应和选择。比如,有的人在面对困难时,会选择勇敢面对,积极寻找解决问题的方法;而有的人则可能会选择逃避或拖延,不太愿意面对挑战。”清远市教师发展中心教研员杨彩云表示,当孩子多次遇到困难、委屈时,通常会采用哭泣来表达自己的无助,但是,有些家长就会感觉很烦,直接对着孩子喷火,说出一些“负面语言”,如:

“你真是个爱哭鬼,一点小事就哭哭啼啼!”暗示孩子情绪管理差,会因为爱哭而不被喜欢,价值感低。

“你太胆小了,一点勇气都没有!”暗示孩子懦弱,会没信心做事情。

“你太固执了,一点都不懂得变通!”暗示孩子做事情不够灵活,会让孩子怀疑自己的能力。

“你太脆弱了,一点挫折都承受不了!”暗示孩子不够坚强,抗挫能力差,会让孩子怀疑自己的能力和价值。

杨彩云强调,这些“负面语言”会让孩子有这样的感觉:你们一点都不了解我,我是一个不值得被爱的孩子,我就是你们所说的那样。

“这些负性情绪的反复体验就是一种强大的暗示,长期的暗示会让孩子不断接受、强化家长对自己的消极认可:我就是个胆小鬼、我是一个懦弱的孩子。久而久之,孩子就真的变成了家长口中所说的那样,也许伤害就是这样在无形中、无意识中造成了,家长反而会困惑:我都不知道TA为什么会变成这样?”杨彩云建议,在亲子沟通中,家长不妨试试这样帮助孩子:

1. 孩子伤心、委屈、难过等负性情绪出现时,引导孩子说出自己的感受来与他分担那份不良感受,如孩子一直在哭哭啼啼时,家长可以说:孩子,我感受到你很难过,可以告诉我,发生了什么事情吗?

2. 孩子害怕、担心、焦虑、无助时,家长可以说:爸爸/妈妈遇到困难解决不了时也会这样担心、害怕,我们明白你的感受。我们一起来再想办法,我们再想至少三个新的办法。

“孩子所做的或经历的每一件事,都对他的将来有所影响,在这个过程中,孩子是会尝试各种不同的做法,来找出其中最好的一个。家长面对孩子在不断尝试解决问题的过程中所表现出来的行为和态度,本身也是孩子探索的方法之一,孩子看到了父母积极的支持或肯定或包容时,下次他就学会了,也会跟着做。”杨彩云说。

1

这些否定孩子能力的话语,我们可以换成这样说——

“以下否定孩子能力的‘负面语言’,你有说过吗?如果有的话,请一一对照,看看对孩子有怎样消极的暗示。

“你怎么这么笨,这都学不会!”暗示孩子智商糟糕,学习能力差。

“别人都能做到,就你不行,太没用了!”暗示孩子无能,不如他人。

“你做事太马虎,一点责任心都没有!”暗示孩子不负责任,做事不认真。

“你太笨拙了,连这么简单的事都做不好!”暗示孩子动作不灵活,缺乏基本的技能。

如果家长经常说这些否定孩子能力的“负面语言”,到底

对孩子有怎样的影响呢?“家长总是说这些‘负面语言’,很容易伤害孩子的自尊心和自信心,容易使孩子产生自卑感。使孩子对学习和生活失去兴趣,逐渐变得消极被动。”北京师范大学(珠海)附属高级中学党政办副主任、专职心理老师麦贝吉指出,这些“负面语言”还可能导致孩子形成逃避责任、自暴自弃的行为模式,同时还会破坏亲子关系,使孩子与家长产生心理隔阂,甚至滋生敌对情绪。

如何让这些“负面语言”换成“积极语言”呢?麦贝吉建议家长,可以试试这样转换:

“你怎么这么笨,这都学不

会!”可换成:“我们一起再试试,相信你能学会的。”

“别人都能做到,就你不行,太没用了!”可换成:“每个人都有自己的节奏,我们慢慢来,你一定能找到适合自己的方法。”

“你做事太马虎,一点责任心都没有!”可换成:“我们一起制订计划,帮助你更细心、更有责任心地完成任务吧。”

“你太笨拙了,连这么简单的事都做不好!”可换成:“这个动作对你来说有点挑战,我们多练习几次,相信你会越来越熟练的。”

图视觉中国

培养孩子良好品质,
积极引导比负面评价更重要

很多家长都非常重视孩子品质的培养,但如果发现孩子不诚实、骄傲或者自私等,却总是特别直接地指出孩子的问题,这样直接的话语对孩子有效果吗?以下话语如果你说过的话,就要小心了,可能对孩子有不好的暗示。

“你真是什么事都做不好!”暗示孩子无能,只会拖累他人。

“你太自私了,从来只想着自己!”暗示孩子缺乏同情心和分享精神。

“你太懒了,什么事都不愿意做!”暗示孩子懒惰,缺乏积极性和动力。

“你太爱撒谎了,一点都不诚实!”暗示孩子不诚实,缺乏道德观念。

“你太骄傲了,一点谦虚的品质都没有!”暗示孩子自大,不懂得尊重他人。

“你太爱攀比了,一点知足心都没有!”暗示孩子虚荣,不懂得珍惜现有。

“你太爱抱怨了,一点积极的心态都没有!”暗示孩子消极,缺乏解决问题的能力。

麦贝吉指出,以上类似的“负面语言”说多了,会破坏孩子的自我形象,使孩子认为自己一无是处。也会削弱孩子的社交能力,使孩子难以与他人建立良好的关系。同时也会使孩子形

成消极的生活态度,缺乏面对困难的勇气和信心。还可能导致孩子出现行为问题,如撒谎、逃避责任等消极应对模式。

麦贝吉建议,家长不妨试着换一种说法,一样可以起到教育的效果:

“你真是什么事都做不好!”可换成:“我们一起努力,我相信你能找到适合自己的事情并做好它。”

“你太自私了,从来只想着自己!”可换成:“我们一起想想,怎样才能让大家开开心心,学会分享和关心他人。”

“你太懒了,什么事都不愿意做!”可换成:“我们一起制定一个时间表,帮助你更有规律地安排生活和学习。”

“你太爱撒谎了,一点都不诚实!”可换成:“诚实是非常重要的品质,我们一起努力,学会说实话。”

“你太骄傲了,一点谦虚的品质都没有!”可换成:“每个人都有自己的优点和长处,我们要学会欣赏他人,保持谦虚。”

“你太爱攀比了,一点知足心都没有!”可换成:“我们多些珍惜现在所拥有的,学会感恩和满足。”

“你太爱抱怨了,一点积极的心态都没有!”可换成:“我们一起寻找解决问题的方法,保持积极的心态面对困难。”

4

家长要帮助孩子建立起正面的行为及行为模式

“孩子大部分的行为及心理模式都是从家长那里学来的,家长不仅是孩子的模范,更是孩子求教的对象。”杨彩云表示,当孩子的行为正在成长过程中,或者与家长的预期不一致时,家长往往会很焦虑很心急地直接指出孩子行为所存在的问题,希望孩子能更清晰地看到自己的不足而且能够快速地去改变。比如这些“负面语言”一旦说出口,对孩子会有如下消极的暗示。

“你整天就知道玩,一点上进心都没有!”暗示孩子认为自己是一无是处的人,自我价值感会降低。

“你太磨蹭了,一点时间观念都没有!”暗示孩子没有时间观念,自我管理能力强。

“你太粗心了,总是丢三落四!”暗示孩子就是一个粗心大意的人,自信心受损。

“你太不听话了,总是跟我们对着干!”暗示孩子是不受欢迎的人。

“你太没出息了,以后肯定没大出息!”暗示孩子没有任何的希望,自信心会崩溃。

杨彩云指出,孩子面对这些质询、批评的语言时,会表现出

紧张、抗拒、退缩的行为,家长不愿意看到的情况不但没有改变反而得到了强化。”所以,家长对孩子的行为进行负面评价只会进一步把孩子推向那个负面的方向。我们需要从孩子行为为机的角度去帮助孩子解决问题,建立起正面的行为及行为模式。”

杨彩云建议,当孩子遇到困难,应对的行为出现暂时无效时,家长可以这样帮助孩子:

1. 家长看到孩子的不良应对行为时,要调整认知:每种情绪、行为都有其正面价值,暴露出来的问题大多数是告诉我们解决的方向。我们可以先倾听孩子的想法和感受,了解他们的立场和动机。如:“放寒假的这段时间,我看到你每天安排了满满的放松娱乐活动,我感受到你很开心,你是怎样安排的?”

2. 评价孩子行为的语言多用我字开头的表述句式,停止原来经常使用的你字开头的命令句式。如:“今天出去游乐场玩,当我知道你忘记拿会员卡时,感到很难过,我担心你因为这次的粗心影响了今天的游玩计划。”

3. 评价孩子行为的语言中

把“不”“没有”等字眼删去,可以让孩子感受到更加清晰的行为方向,鼓励孩子去展现已有的积极品质,如勇气、好奇心、善良等,如:“刚才我们讨论了关于下学期是否住宿这个问题,我能感受到、理解到你有自己的想法,很开心你可以更加理性地、全面地去思考问题,也很开心你能把你的想法告诉我们。”

4. 评价孩子行为的语言中要肯定孩子行为过程中具体的积极的内容,以此为目标导向向家长(孩子)的期待。如:“刚才上课我们迟到了,我们都有点难过,出发前我看到你花了很多时间在认真收拾学习用品,相信这种认真、有条理的态度和方法可以帮助你以后更好地成长,我们还可以再想想怎样既认真又准时地完成事情。”

5. 评价孩子行为的语言只针对当下行为,对孩子的未来不作负面预测。如:“期末考试成绩和平时差不多,说明你一直都在努力,爸爸妈妈相信你继续努力、坚持,各方面都会有进步的。”

6. 评价孩子行为的场合要适当,避免在公共场合,以保护孩子的自尊心。



您有任何心理困惑都可以发往邮箱:15820292586@126.com 留言,我们将邀请专业的心理老师来为您解答解惑。

本期答疑老师:
广州市真光中学专职心理老师
蒋蔼瑜

家长提问:女儿刚上高一,周末我和平时一样催她别看手机了,多看看书,其实就是习惯性地随口说,没想到女儿忽然和我生气了。我这不是为她好?她本来自制力就差,再不努力考不上好大学怎么办?没想到她还犟嘴,说:“鸡娃不如鸡自己,你有管我的心思还不如自己好好工作升职加薪……”我真是要被她气死了,她怎么会这么想?肯定是交了坏朋友,于是我就想查她手机。她大叫大嚷,宁可摔了手机也不给我看。我气得不给她做饭,她竟然就直接回学校了!一个星期都不接我电话。我该怎么办?我要和班主任沟通吗,让班主任来管吗?但我又怕老师知道她脾气坏,对她有看法。我到底该怎么办?

蒋蔼瑜:无论是家长还是孩子,最初的诉求都是合理而正常的,只是沟通方式需要调整。可以看出,妈妈担心孩子沉迷手机,耽误学习,希望孩子懂得自制,所以及时提醒教育;孩子刚上高一,面临九大学科,适应难度大,一周下来很是疲惫,周末回到家,希望放松一下。

正因为妈妈习惯性地随口说,孩子就会觉得家长不理解和不体谅自己,所以,憋了一周的压力和委屈就有机会、有途径释放了。一旦孩子反驳,家长也会感到委屈和气愤,容易引起“矛盾”升级,就如上面的情况一样。

其实,这些情况很常见,要解决也很简单。建议家长使用非暴力沟通的方法与孩子进行沟通。这个方法是由著名非暴力沟通专家马歇尔·卢森堡博士提出,其核心是通过四个步骤来进行沟通,即说出事实、表达感受、说出原因、明确要求,以实现真正的互相理解和接纳。

首先,“说出事实”:将自己所经历的事情客观地描述出来,但不能加上自己的主观臆断,更不能把观察和评判混为一谈。当了解到孩子在玩手机,如果妈妈习惯性地说出“别看手机了,多看看书”,孩子也会习惯性地反驳。所以,这些类似的话是观点不是事实。什么是事实呢?如果妈妈说:“女儿,妈妈看到你从5点钟开始看手机看到现在6点钟了。”这就是客观描述,不加入评判,也不进行主观臆断,在减少孩子不适的同时,还能够引导孩子自我觉察与反思。

其次,“表达感受”:体会和表达彼此的感受,但不是宣泄情绪,更不能用评价来代替感受。如果妈妈说:“我要查你的手机”或者“不给你做饭”,孩子很有可能会拒绝沟通或者上升到冷暴力,因为这不是表达感受,而是要挟。但是,如果妈妈说:“上周末你也是看手机看到很晚,我很担心你的学习。”那么孩子可能会说:“我很累,只想放松一下。”这时,无论是妈妈还是孩子,都表达出自己的真实感受,沟通可以正常进行。

第三,“说出原因”:当个体出现负面情绪时,一定是因为他有着某种需求没有得到满足,所以我们要表达背后的诉求,才能真正解决问题。如果妈妈说:“我不反对你放松休息,但是除了手机,也可以通过其他的替代方式放松的。”孩子可能会说:“我也想学习,但有时就是控制不了。”妈妈可以告诉孩子,从心理学的角度来看,人会因为压力变得焦虑,而人的本能会觉得,处理这样的焦虑情绪需要放松。所以,大脑很容易被一些轻松、愉快的东西诱惑,“就休息一会儿。”“就看10分钟”,结果是,时间变得越来越少了,焦虑变得越来越多了,需要放松的借口也越来越充分了,因此人就陷入了死循环。所以,真正难的可能也不是事情本身,而是你对事情的恐惧或者嫌弃。

最后,“明确要求”:当了解诉求后,就可以明确告诉对方怎么做。如果得到孩子的积极回应,要求会越来越清晰越好。比如,妈妈可以说:“我希望你能够合理安排好休息时间,看手机要有度,你认为多长时间合适?”“当你既想学习,又控制不住玩手机的时候,可以告诉自己,开始很难,开始了就不难了。”

在一项研究中,一个家庭在接受非暴力沟通培训后,成员之间的冲突大大减少,家庭氛围会变得更加和谐、尊重和理解。日常生活中,家长和孩子都有各式各样的诉求,这些诉求其实大部分都是合理的,只是需要我們多使用合理的沟通方式,自然能解决很多问题。