

策划:龚丹枫 陈晓璇 徐航航
统筹:卫 轶 何 宁

细说心理语

指导单位:广东省教育厅
广东省教育研究院
专家成员:全省心理教研员
及一线教师
本期特邀专家:
邓雪花
张鹏英
林少惠

本版图片视觉中国

一周热话题

羊城晚报记者 何宁

眼下正是高考志愿填报最关键的时候,当孩子的想法得不到父母的支持,每个人都站在自己的立场上“公说公有理婆说婆有理”,家里的氛围一下子就别扭起来了。面对这些分歧,父母和孩子到底该如何既不委屈自己,又能站在对方的角度设身处地思考和理解呢?本期细说心语,我们邀请了几位心理老师,分别从孩子、家长的角度,对其进行疏解,看看到底该怎样有效沟通,才能达到理解万岁?



我的大学,谁来做主?

1 专业选择产生分歧怎么办?

在志愿填报的过程中,专业选择非常重要。正是因为其重要性,孩子和家长在选择专业时都会很慎重。如果孩子有自己喜欢读的专业,父母却不赞成,孩子该如何向父母正确表达自己的想法呢?

孩子 | 对自己所选择专业深思熟虑后再与家长沟通

汕尾市陆丰市教师发展中心心理健康教育教研员邓雪花给孩子提出了以下三点沟通建议:

首先,在和父母沟通之前,自己要深入了解专业,对自己的专业选择进行深入的了解和研究。这不仅包括该专业的课程内容,还包括就业前景、职业发展等。当父母提问时,可以用这些数据和信息来支持自己的观点。这将证明你已经启动了理性思维。

其次,选择“表里一致”的沟通方式,也就是尊重自我、尊重父母和尊重当下选专业这个情境。选择一个合适的时机,与父母坐下来,告诉父母为什么自己对这个专业感兴趣,

以及这个专业如何与自己的兴趣、能力和未来规划相匹配。在这个过程中,请留意自己身体的信号,如果身体很紧绷,请通过深呼吸保持冷静。在父母提出他们的观点时保持倾听,并表现出尊重,这将为你的选择被父母接纳并信任增加了更多的机会和可能性。

再次,将“问题”转化为应对方式。如果你真的对这个专业充满热情,那么应该向父母展示自己的决心和计划。这包括如何平衡学习和兴趣,以及未来的职业规划等。如果感兴趣的话,可以邀请一些了解该领域的专家或老师与父母进行沟通,帮助父母更好地了解这个专业。

家长 | 不要将自己的期望强加给孩子

作为家长,到底该如何正确看待孩子专业选择这件事呢?邓雪花给家长提了四点建议:

第一,尊重孩子的兴趣。每个孩子都有自己的兴趣和天赋,父母应该尊重孩子的选择,而不是将自己的期望强加给孩子。

第二,了解专业信息。很多父母可能是从就业前景而不是从孩子是否合适、是否喜欢来选择专业,而且一些专业的就业前景会随着时间的推移、科技的发展及市场的变化而改变,父母可以通过网络、书籍或咨询专家等方式,了解孩子所选专业的相关信息,以便更好地理解孩子的选择。

第三,沟通表里一致。沟通时,父母同样要关注自我、关注孩子、关注和孩子一起商量选择合适专业的这个情境。父母与孩子沟通有一个很大的误区,就是 ichen 拼命证明我比你有道理,无论用什么办法、什么语句、什么工具,只要你陷入了

这种模式,我要证明我比你更有道理,一般来说,这个沟通就不会太有效。所以进行深入沟通时,也请父母留意自己身体的信号,如果不是放松状态,请通过深呼吸保持冷静,与孩子建立联结,当孩子在说话时,请保持全然的倾听,让孩子感受到接纳、信任、尊重和理解。父母要相信,我们每个人的生经历都是宇宙中独一无二。

第四,提供支持和指导。如果父母对孩子的专业选择有所担忧,可以与孩子一起制定一个计划,确保孩子在未来的学习和职业发展中能够顺利前行。同时,父母也可以提供一些建议和指导,帮助孩子更好地规划未来。但是最后,无论孩子最终选择什么专业,父母都应该接受并理解。孩子有自己的想法和追求。父母应该支持孩子的决定,并相信他们能够为自己的未来做出最好的选择。

城市选择产生分歧怎么办?

在志愿填报时,选择去哪座城市读大学,是不是也 有点费神呢?特别是选择本地大学还是外地大学,父母与孩子之间可能会出现一些分歧。这个时候,作为高考生该坚持自己还是向父母妥协呢?作为父母,应该拿出自己的权威让孩子听话还是可以有更好的选择呢?

孩子 | 沟通的全程请保持尊重和耐心

江门市台山市教师发展中心心理教研员张鹏英给孩子提出了四点沟通建议:

1.表达自己的想法,明确目标和动机。“我想选择某某大学,我已经研究了这所大学很长时间,发现学校有我一直想学的专业,了解了它的课程、教授和毕业生的就业情况,而且这个专业在行业中排名非常靠前,是我这个分成数段可以达到的最好的位置。这对于以后实现我的职业目标会有很大助力。”

2.强调个人的成长和独立性。“我理解离家远可能让你们担心,但我觉得这是一次宝贵的成长机会,可以让我学会独立生活和解决问题的能力。另外,也能更让我理解父母的不容易啊,以后会更加珍惜和父母在一起的日子。”

3.提出具体的计划和解决方案。“我也觉得这样的选择肯定会让我面临一些之前没有遇到的困难和挑战,我想到了一些(可以包括:时间管理、学业规划、财务管理、人际关系、身体健康、与家人联系等),还有应对措施。希望你们可以给我一些反馈,看是否合适,如果有其他的问题我没有想到的,你们可以提醒我。”

4.强调长远的视角。“我现在的

会,可以让我学会独立生活和解决问题的能力。另外,也能更让我理解父母的不容易啊,以后会更加珍惜和父母在一起的日子。”

张鹏英强调,孩子在向父母展示自己的成熟、责任感以及对未来的深思熟虑之后,也要在情感上理解父母,知道父母是关心自己的,希望父母可以理解自己的梦想,并支持自己去追求梦想。“沟通的全程请保持尊重和耐心,并愿意听取父母的意见,共同寻找一个双方都能接受的解决方案。”

要从“引领者”转变为“守望者”

们一定要秉持尊重和原则,慢慢适应从之前的‘引领者’转变为‘陪伴者’或者‘守望者’。”

张鹏英表示,父母要比孩子想得更更加理性和长远,要考虑孩子的长远发展,包括职业规划和个人兴趣,一起研究不同大学的教育质量、专业特点、就业前景等,以便做出更全面的选。父母可以提供

信息和建,但最终的决策权应该留给孩子,尊重他们的选择,以支持他们的身份认同和独立性,即使这可能意味着孩子需要离开家庭一段时间。而且应给予孩子足够的精力支持,帮助他们建立自信,让他们相信,无论选择何处读书,自己都有能力和信心积极面对挑战。”

3 关于是否复读产生分歧怎么办?

孩子觉得这次高考没考好,没办法实现自己理想的大学梦,想复读一年,但父母不同意,孩子该如何与父母沟通?

孩子 | 避免将父母放在敌对的一方

广州市执信中学心理科组长林少惠建议考生可以尝试用以下方式与父母沟通。

首先,看见与理解父母充满善意的“初心”,避免将父母放在敌对的一方。父母都希望孩子拥有美好的前程和锦绣的人生,终极目标既一致,就能够通过有效沟通达成彼此共同的目标。

其次,倾听与领悟父母富有爱意的“真心”。既然有分歧,就需要真切了解父母所有的担忧、顾虑与想法。邀请父母充分地表达他们的想法,倾听他们的观点,并尝试理解他们的立场。再次,非暴力沟通方式温和而坚定地表达自己。比如“我希望你们能够理解我的决定,并在

我复读的一年里给予我支持和鼓励。我知道这可能会给你们带来一些经济和时间上的压力,但我会尽我所能去减轻这些压力。我也明白你们担心我复读的压力会太大,也担心结果可能并不如我们所愿。但请相信我,我已经做好了准备,我愿意为了我的梦想去努力。”

最后,共同商讨解决方案。如果父母仍然有疑虑或担忧,可以与他们一起进一步分析利弊,探讨可能的解决方案。例如,你可以提出制定一个详细的复读计划,包括学习、休息和娱乐的时间安排,以及定期的进度评估等。这样可以让父母看到你的决心和计划性,也可以让他们更放心地支持你。

家长 | 看见孩子的初心,认可孩子的动机

家长到底如何看待复读这件事?林少惠建议,家长可以从以下角度思考:

首先,看见孩子的初心,认可孩子的动机。孩子想复读,父母一是要积极认可孩子对高考的重视程度,以及他们对自己梦想的追求;二是要肯定孩子有勇气面对失败,并愿意为梦想付出更多努力的良好动机。

其次,分享父母的观点,尊重孩子的选择。父母因为拥有更丰富的社会阅历和人生智慧,总希望能够在孩子重要的人生选择中给孩子当重要的参谋,尽力保护孩子让孩子少走点弯路。初心固然很好,但父母往往忽略了孩子才是自己人生的掌舵人。父母可以与孩子分享自己对复读的担忧和可能的压力、时间和经济成本、未来规划等观点,与孩子充分沟通和交流,共同分析复读

的利弊,以及孩子是否具备复读所需要的条件和能力等。如果复读是孩子经过深思熟虑之后的决定,代表孩子在主动为自己的生涯负责,希望父母能够尊重孩子的选择,并给孩子有力的支持和鼓励,帮助他们度过这个难关。

再次,支持孩子的梦想,引领孩子的生涯。复读是孩子生涯发展路上一次重要的选择,是孩子18岁成年后想去努力弥补高考遗憾、继续追求梦想的重要决定,这个决定是非常艰难的,但也是非常可贵的,父母能够借机激发孩子追求梦想的内在动力,鼓励孩子为个人有底气且负责的生命生涯而努力。无论这一年是怎么样的,都会在孩子未来生涯发展路上留下浓墨重彩的一笔。

家教小课堂

正视考试,为孩子的学习赋能

东莞市第十高级中学心理老师 庞诗萍

碎碎念

每个孩子在学习的过程中都要面临大大小小的考试。每逢考试季,父母不妨以此为契机,和孩子一起聊聊考试的目的和意义,缓解孩子对考试的恐惧感。考试不是学习的目的,却是检验学习成效的必要手段。除了中考、高考这类型的选拔性考试,平时的考试大多是诊断性的。诊断性考试的目的主要是发现孩子在学习上的困难,让孩子能够及时解决考试暴露出来的问题。而考试的意义

远不止于分数的比拼,孩子在应考中锤炼出来的学习能力和提高的心理素质更有价值。

对于学习成绩相对落后的孩子,父母可以引导孩子用多元的目光看待考试,不单纯评价考试的分,更要及时肯定孩子为考试付出的努力,强化孩子各方面的进步。对于学习成绩较好的孩子,父母可以先肯定孩子的成绩和努力,再和孩子一起去总结考试暴露出来的问题,补齐“短板”。

练一练

亲子辩论赛

- 确定主题:**父母确定亲子辩论的主题“学习是否需要考试”。
- 抽签分组:**将参加辩论的家庭成员平均分成两组,通过抽签确定正反方,正方支持“学习需要考试”,反方支持“学习不需要考试”。
- 展开辩论:**双方就各自的观点据理力争,父母要善于抛出问题引导孩子思考,同时留心记录孩子的一些精彩发言。
- 总结发言:**父母对整个辩论过程作总结,邀请孩子分享感想。

温馨提示:和孩子聊考试的目的的是鼓励,而不是批判。父母要让孩子知道“我们是跟他站在一起面对考试,而不是跟考试站在一起打败他”。

心理老师日志

害怕回家的儿子

广州市白云中学 田秀君

“五一”假期的前一天下午,咨询室进来一位高个子男生,他低着头,神情有些落寞。这个男生叫小毅,坐下来之后,他对我说:“老师,明天就要开始假期了,可是我真的不想回家呀!”

我说:“哦?你不想回家?发生什么事情了?能跟老师说说吗?”我控制住疑惑的表情,温和地询问。

“老师,具体地说,是我害怕见到妈妈,我不想回家面对妈妈。”小毅低着头,叹了一口气,继续说道:“之前,每个周末放假,我一回到家,妈妈就跟我抱怨一大堆,说爸爸的不好,说她的各种不痛快等等。我挺理解妈妈的,她前一段时间跟爸爸有一些矛盾,我知道是爸爸做得不对,妈妈很伤心难过,刚开始我都是听妈妈讲,我也希望能帮助妈妈,但我不知道该怎么做,只能沉默地听妈妈说。后来,每个周末回家,妈妈都要跟我倒一肚子苦水,我很心疼妈妈,同时我的心情也变得很不好,我不知道该怎么办?老师,我现在很焦虑,很害怕回家,同时我的学习状态也受到了影响。”

听完小毅的诉说,我对小毅说:“谢谢你对老师的信任,向老师倾诉了自己的烦恼。老师能理解你的处境,作为一个懂事孝顺的孩子,你很想帮助妈妈缓解痛苦,但不知怎么做,所以特别焦虑苦恼。父母之间有矛盾,妈妈很烦恼,在情感上你为之担忧,无可厚非。”然后,我停顿了一下,继续说道:“但是,老师想告诉你,作为一个未成年人,你不需要,同时也没有能力为他们的矛盾和情绪问题买单。”

小毅疑惑地看着我,我继续说:“因为你没有能力,也没有办法去解决这件事。父母的情感问题,还有他们的各种情绪问题应该由他们自己负责,由他们自己去解决。而你,只能为自己的情绪负责,例如你可以决定你是开心的,还是悲伤的。”

小毅听完后,略微低下头,陷入了沉思。

情绪ABC理论认为,不是发生的事件引起我们的情绪和行为反应,而是我们对待事情的看法不同,才导致了我们会最终会有不同的情绪体验。如果孩子认为应该对父母的情绪负责,即孩子认为自己如果做些什么,父母就会高兴,这其实是一个错误的信念,如果坚持这个错误的信念,那孩子就会把父母的情绪问题包揽在自己身上,希望自己能够解决父母的问题。但事实上,这不仅无助于解决,而且还加大了孩子自身的心理负担,从而可能造成孩子心理问题。

在这个例子中,小毅的妈妈很痛苦,她在表达自己的情绪,本质上这些情绪是与儿子无关的,妈妈的不良情绪根源在于她困扰与丈夫的关系出了问题。而小毅,作为孩子,他可以理解妈妈,关心妈妈,但是无法为妈妈的情绪负责。如果他总是想象自己怎么做,妈妈就可以开心起来,这样其实是对自我进行道德绑架,从而造成心理压力,甚至出现心理问题。

作为孩子,并没有能力为父母的幸福负责。我尽力指出小毅这个错误的理念,减轻他的心理压力。我建议小毅真诚地与妈妈沟通,表达自己的感受,获得妈妈的理解,从而减轻心理压力。

在心理辅导中,我推荐他使用非暴力沟通方法。它具体的句式是描述客观情况,表达自己的感受,提出请求,表达期待。我鼓励小毅及时进行练习跟妈妈沟通,表达自己。我先让他用文字表达出来。然后,我让他想象妈妈就坐在旁边,想象妈妈的神态,越逼真越好,然后练习跟妈妈进行沟通。例如,小毅可以这样对妈妈说:“最近,您和爸爸关系不融洽,我感觉到家里的氛围很压抑,心里也不好受,我理解您心中的苦闷,我也倾听您的诉说,但是您和爸爸情感方面的问题已经超出了我的处理范围,我真的不知道该怎么做。您的过度诉说,已经对我产生了巨大的心理压力,已超出了我承受的范围,我变得很焦虑,很难受,学习也受到影响了。妈妈,我希望您和爸爸的问题,由你们自己去协商和解决,作为子女,我真的无法去判断和解决,我不想每次回来都是听您倒苦水,您还可以用其他的方法去解决这些问题和排解自己的情绪吗?期待您找到解决的方法,希望我们家恢复平静温馨。妈妈,我爱您!”

通过练习表达之后,小毅脸上的表情变轻松了。他站起来,对我说:“谢谢老师,我知道该怎么做了!”明天回家,我知道怎么面对妈妈了。”

我微笑着对他:“祝你假期愉快!”