



# 家长有些言行有误 可能伤害孩子心灵

中秋、“十一”长假接踵而至,许多家长都会带着孩子出游或走亲访友,这时教会孩子如何与人正确友好地相处就考验家长的智慧了。生活中我们也经常会看到一些父母或成人哄逗孩子,看似是在跟孩子打招呼、教孩子做事情、锻炼他们的思维和行为能力,但从孩子心理发育的角度讲,一些我们以往公认的礼貌行为却未必是好事,一些言行甚至可能伤害孩子稚嫩纯洁的心灵。

## 心闻串烧

### 父母控制欲太强 影响孩子独立性

英国一项研究表明,控制欲越强的父母,其培养的孩子长大后心理健康状况越差。

这项研究访问了1946年出生于在英格兰、苏格兰和威尔士的青少年时期,30岁至40岁的中年时期以及60岁至64岁老年时期的心理健康状况。

研究者表示,要想提高孩子的幸福感,父母的共同关心与关注尤为重要。父母与子女联系紧密,因此能够更好地处理未来的关系。对中年人心理健康来说,母亲和父亲的关心同样重要。

但另一方面,研究人员表示,父母的控制又会限制孩子的独立性,影响孩子的自我身份认同。通常父母会阻止孩子经历自己犯过的错。

雷丁大学专门研究父母与孩子焦虑的临床心理学家 Claire Hill 博士表示:“在儿童焦虑障碍的领域,父亲的作用很少研究。研究表明,父母的教养方式应该双方都参与,而不仅仅是由母亲照顾孩子。在某些方面,父亲的关怀与孩子的幸福感有着密切的联系,不应忽视父亲在评估儿童心理问题时的作用。”

### 大脑发育不同步 青少年容易叛逆

最新研究表明,人脑在20岁左右才结束发育,青少年们比较容易叛逆,爱冒险,爱干出格的事情,不考虑责任等一系列行为,问题的根源就是,人脑各个部分发育的时间段不一样。

和青少年行为联系最为紧密的两个部位是大脑的杏仁核和前额皮质。杏仁核属于情感中心的一部分,它喜欢冒险、刺激的体验。而前额皮质主要负责抑制某些不合适的行为。

研究发现,杏仁核发育要比前额皮质早很多。杏仁核发育成熟而前额皮质还在发育中的一段时间,就是青少年时期。所以成人有时候不要大怪孩子们任性不懂事,理解他们暂时的“生理缺陷”吧。

### 眼睛真的会说话

俗话说,眼睛是心灵的窗户。最近日本一项新研究证实,眼睛的确会说话,可以在与人交流中发挥作用。

日本京都大学灵长类研究所副教授友永雅己的团队让18名学生和8只黑猩猩参与了试验。研究者先让受试的人和动物分别通过录像观看人类和黑猩猩的瞳孔扩大和缩小,并用特殊摄像装置记录其瞳孔变化。结果发现,他们在看到同类的录像时,会瞬间改变瞳孔大小,而且人类瞳孔的变化参数更大。但如果让人看黑猩猩或让黑猩猩看人类瞳孔变化的录像,两者的瞳孔都没有明显变化。

此前研究证实,人类和黑猩猩的瞳孔变化能反映出心理状态。友永雅己指出:“与‘同伴’的瞳孔变化保持一致,能更容易地领会对方的情绪,引起共鸣。共鸣是人际交往中的高层次技巧,是交际的‘润滑油’。这说明‘眼睛会说话’确有其事。”人类在交际中会不断调整自己的动作,比如对方点头或眨眼时,自己也会下意识地与对方动作保持同步。(彩虹)

## 官也

每个家长都希望孩子懂礼貌,但如果教育的方式用错了,结果可能适得其反:孩子见人不愿打招呼、欺负年龄小的孩子、公共场所大声喧哗……我们在生活中也经常看到一些成人哄逗孩子,看似是在跟孩子打招呼、教孩子做事情、锻炼他们的思维和行为能力,但从孩子心理发育的角度讲,这些做法却可能伤害了孩子。

中秋、“十一”长假接踵而至,许多家长都会带着孩子出游或走亲访友,假期孩子难免要接触许多人,有亲友也有陌生人,这时教会孩子如何与人正确友好地相处就考验家长的智慧了。为此,本刊特意邀请中国心理卫生协会常务理事李建明教授和东南大学附属中大医院心理精神科博士徐治一起为家长开方支招,指出哪些我们以往公认的礼貌行为却未必是好事,哪些言行甚至可能伤害孩子稚嫩纯洁的心灵。

**误言1:“大的就该让着小的”,伤害孩子自我认同感。**近日热播的亲子节目《爸爸去哪儿3》里有一个选屋子的环节,刘烨的儿子诺一先选中了条件较好的屋子,而“拳王”邹市明的儿子轩轩哭着也要这间。刘烨并没有强迫诺一让出屋子,而是让他自己选择。当诺一主动让出后,邹市明数次拉住轩轩伸出的小手,不希望接受这份谦让。两位家长的做法都值得点赞。刘烨把选择权让给了儿子,诺一的谦让并非出于强迫,而是发自内心的,这份责任感是潜移默化培养出来的。邹市明并没有因为儿子小,就让他理所当然地接受别人的谦让,而是循循善诱,让轩轩不至于变得恃宠而骄。假如两位爸爸按照“批评大的,保护小的”的做法,大孩子有可能会因此背负起沉重的道德包袱,认为父母偏心,渐渐变得叛逆或不自信;年龄小的则容易越来越任性。

**心灵处方:**李建明教授建议,面对两个孩子的冲突,家长要做中立的裁判员,了解事情的始末后再选择处理办法,尽量先让孩子自行处理。

**误言2:“见人必须打招呼”,孩子反而易变怯懦。**妈妈带4岁的乐乐去超市,遇上同事李阿姨。妈妈忙叫孩子喊“阿姨”,可乐乐却往妈妈身后躲,咬着嘴唇不说话。妈妈责怪地说:“怎么这么没礼貌!”……见面问好是基础礼仪,但逼迫孩子打招呼往往事与愿违。见了不太熟悉的人,孩子会产生不安全感,自然会出现退缩性行为。如果爸爸妈妈非要逼着孩子打招呼,就会加剧其不安全感,一再强求会让小孩变得更怯懦。

**心灵处方:**李建明教授建议,正确的做法是,家长做好榜样,热情地与熟人打招呼,孩子也会耳濡目染地学会。带孩子参加聚会前,不妨事先告知可能遇到哪些人,尤其要把孩子熟悉的人重点介绍出来,比如“你最喜欢的周阿姨也会来,她上次给你讲故事了,你还记得吗?”有了心理准备甚至期待,孩子的表现就会好很多。

**误言3:“他也没做什么”,伤了孩子自信心。**萌萌和妈妈晚饭后在小区散步,看到邻居家小弟弟摔倒了,萌萌连忙去扶,还掏出小手给弟弟擦手。邻居们纷纷夸赞萌萌“真是好样的”,妈妈却有些不好意思,连连摆手,“哪里哪里,他也没做什么”。过了几天,母女俩再遇到类似情况,萌萌这回却站在一旁无动于衷了。

**心灵处方:**李建明教授建议,谦虚是中国人的美德,但家长过分替孩子表达谦虚,却可能伤了孩子的信心。当家长随意几句话就“抹杀”掉自己的成绩后,他就会觉得自己的行为没意义,今后就懒得付出了。事实上,萌萌的妈妈完全可以这么说:“这是萌萌应该做的。”然后对孩子说:“宝贝做得真棒,妈妈为你自豪!”孩子就会明白自己做得很好,这种肯定与鼓励,有助于建立自信心。

**误言4:“别人给你就得拿着”,教出“老好人”。**奶奶和贝贝遇到了隔壁王阿姨,王阿姨拿出一个桃子给贝贝,贝贝说:“我不吃桃”。奶奶脸上挂不住了,赶忙让贝贝接下,还一边数落道:“刘阿姨喜欢你才给你吃,还不快说谢谢!”结果吃完桃子,贝贝浑身发痒,喘不上气,送医院才知道,孩子对桃子过敏。

**心灵处方:**徐治建议,在接受别人善意的分享自然是一种礼貌,但好意并不一定都是你需要的。如果家长一再强行要求孩子接受,孩子慢慢地就难以面对自己的内心,甚至变成“谎话精”或“老好人”。大人要教会孩子礼貌而坚定地拒绝有些人,如果对方坚决,就帮孩子先收下,并告诉孩子:“阿姨的礼物代表她的心意,咱们收下,等你想吃的时候再吃。”这样既尊重了孩子的意愿,又不会辜负对方的好意。

**误言5:“到处乱跑乱叫没家教”,扼杀孩子好动天性。**许多家长带孩子参加聚会或去餐厅,都要求孩子不许乱动,甚至正襟危坐,生怕孩子到处乱跑被人说“没家教”。但孩子的天性就是活泼好动,这样的要求就像让小鸟不准飞、小狗不准跑,违背了自然天性。

**心灵处方:**徐治建议,在孩子没有求助之前,请不要随意打断他的探索。

**误言6:“宝贝,快看妈妈手里拿的是什么”,剥夺孩子注意力。**生活中这样的场景很常见,当孩子很专注地玩或做事情时,对他说“宝贝,快看妈妈手里拿的是什么”。这其实是剥夺孩子注意力的一种行为。

**心灵处方:**东南大学附属中大医院心理精神科博士徐治建议,家长中途打断孩子,偶尔一两两次没关系,经常这么做既打断了孩子的注意力,又可能会打击他的积极性。注意力时间的长短是逐渐提高的,如果注意力经常被打断,对孩子成长可能会有负面影响。

**误言7:“宝贝,妈妈帮你做”,剥夺孩子自己动手的机会。**“宝贝,妈妈帮你做”,生活中妈妈们总是想帮孩子做好每件事。其实,大人这样做实际上是剥夺了孩子自己动手的权利。有的孩子对做一件事刚产生好奇心,就被大人的“帮忙”浇灭了。

**心灵处方:**徐治建议,无论是玩玩还是做事情,只要不伤害别人或自己,就让孩子尽情发挥,不要剥夺了他们最可贵的想象力。

**误言8:“这个篮球是用来拍的,不是用来踢的”,抹杀孩子想象力。**“这个玩具应该这样玩,不是你那样……”“这个篮球是用来拍的,不是用来踢的”,大人的思维常常是定式思维,而孩子的思维则常常是天马行空。

**心灵处方:**徐治建议,大人的思维常常是定式思维,而孩子的思维则常常是天马行空。

**误言9:“我宝贝长得最漂亮/最帅”,误导孩子以貌取人。**有的孩子确实相貌优于常人,家人或亲戚朋友会忍不住经常夸奖:“我宝贝长得最漂亮/最帅。”事实上,大人的这种言语很可能会让孩子学会以貌取人,而忽略后天努力。

**心灵处方:**徐治建议,人的容貌是与生俱来的,这不应该为孩子获得肯定的理由。他们应该为自己的努力或行为而获得赞扬,

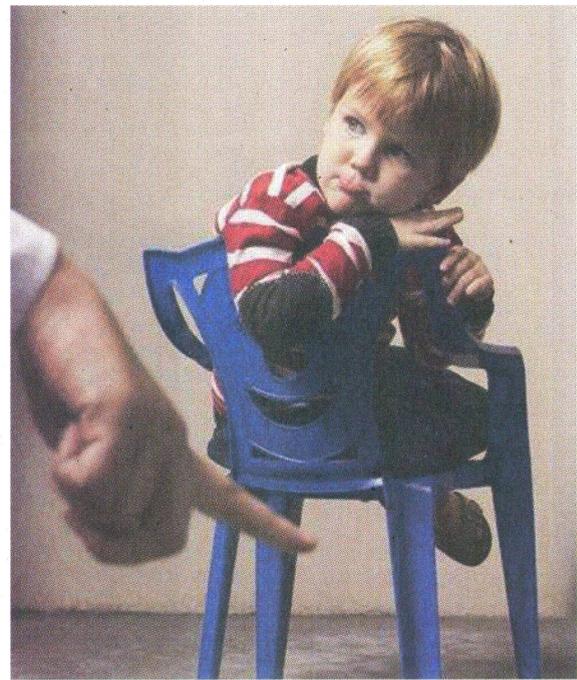
比如心地善良,对同学很友好,对长辈很孝顺,能帮大人分担家务,能照顾弟弟妹妹,学习上要求上进等。只有夸奖孩子的这些行为表现,孩子才会变得越来越自信、强大。

**误言10:“给叔叔阿姨唱首歌,给你糖吃”,诱导孩子被“好处”诱惑。**在小区里玩或是家里来客人时,有些父母或客人总喜欢这样逗孩子:“给叔叔阿姨唱首歌,给你糖吃”。

**心灵处方:**徐治建议,孩子展示才艺,应该是他们内心自发的想法,不应该培养孩子为了点“好处”,就屈服别人,大人更不能因此强迫孩子表演,这种做法缺乏对孩子的尊重。可以对孩子说:“我们都很喜欢你唱歌,看你跳舞,你能为大家表演一下吗?”

**误言11:“宝宝不怕,打针一点都不疼”,变相教孩子撒谎。**小朋友都有去社区打疫苗或是去医院验血手指的经历,家长总是习惯性地安慰孩子说:“宝贝,打针不疼,不要怕”。这种说法看似在安慰孩子,但实际上是在对孩子撒谎,因为无论对大人还是孩子来说,打针肯定是疼的。

**心灵处方:**徐治建议,父母这样安慰孩子,恰恰忽略了给孩子提前做好心理预设,当孩子发现被



扎一针很疼时,就可能号啕大哭。父母可以对孩子说:“打针会有一点点疼,但为了身体不被病毒‘欺负’,一定要忍住,宝宝最坚强了。”

徐治还提醒,一些成人哄逗孩子时常常不注意,往往是好心办了错事。

**误言12:“你妈妈不在,阿姨给你好吃的”:**有的大人看别人家孩子可爱,会未经家长同意,忍不住拿零食给他吃,本是好意,但由于不了解孩子的体质或饮食习惯,可能会给他带来一场湿疹或是过敏。

**心灵处方:**徐治建议,作为成年人应该首先有这个意识,在给对方孩子零食之前,先咨询对方家长孩子能不能吃,是否过敏等。

**误言13:“你在玩什么?给阿姨玩一会儿吧!”**如果孩子不给,会逗孩子说“这么小气啊,不给阿姨玩”;孩子给了,又会说“谢谢,阿姨不玩了,你自己玩吧”。

**心灵处方:**徐治提醒,这样的言语在大人的世界里是句玩笑,但在孩子的世界里,他却会当真。孩子给了大人玩具,大人言语的拒绝对于孩子而言是一种“伤害”,他会觉得是在拒绝他的真诚。

## 情商调频

### 准妈妈得到伴侣关爱越多,未来宝宝心理承受力更强

## 关心孕妇,有些话最好别说

安德列·博尼奥尔博士称,对于怀孕的女性,你应该祝贺她们,但要避免说以下刺激内容。

1.“等了这么久,终于怀上了!”你也许并没有恶意,但这会刺痛孕妇。大多数并不喜欢很晚才生育,听到这样的话会感觉自己跟正常人不一样,特别对于怀孕经历比较坎坷者。

2.“晚上要早点休息!”刚怀上宝宝的孕妇会很兴奋,即使早早躺在床上也经常睡不着。无论能否睡着,孕妇听了这句老生常谈之后,都跟没听一样,甚至会让她觉得心烦。

3.“你知道会阴侧切吗?我可是经历过的啊!”这种晒自己怀孕经历的方式很糟糕,相当于突然处于欢喜中的孕妇泼一盆冷水。最好是顺其自然,让她自己经历怀孕的全过程。美国纽约大学临床心理学博士盖伊·温奇认为,伴侣的关心对孕妇的情绪很重要,可减轻精神压力,避免抑郁和焦虑,促进母婴健康。有研究发现,得到伴侣关心的孕妇在怀孕后期和分娩后,较少出现抑郁和焦虑的症状,而她们的宝宝日后面对压力时也会比较淡定。伴侣应该如何关心孕妇?温奇给男士们的建议是:

1.关键不是你觉得自己付出了多少关心,而是她觉得你是否在关心她。因此,你的努力不能只是按照自己的想法来,要和对方沟通,了解她的情感需求。

2.关心孕妇经常是费时费力的苦差事,但你要想到自己的努力有着深远的影响,就觉得一切都值了。

对于伴侣不在身边的孕妇,温奇建议她们向朋友、家人、邻居以及精神卫生专家寻找社会和情感支持。

## 快乐秘方

## 不高兴去游泳 看心情选运动

### 前珍

生气、烦闷时,运动能转移负面情绪;喜悦、兴奋时,运动又能让幸福感加倍……美国《赫芬顿邮报》近日刊文指出,针对情绪选择运动,可以令运动更有针对性。

1.愤怒时练跆拳道。跆拳道属于高强度有氧运动,出拳猛、高踢腿等动作能令紧张、愤怒等情绪一扫而空,扑灭内心的怒火。但伴有负面情绪时进行剧烈运动很容易受伤,所以运动过程中一定要注意身体发出的不适信号。

2.压力大时练瑜伽。当感到压力大、焦虑时,瑜伽是训练头脑的最佳方法。它能让身体从精神和生理层面得到抚慰,促进压力释放、提高睡眠质量。如果再加

上冥想和深呼吸,效果会更好。

3.高兴时去跑步。积极、快乐的情绪能为每一次迈步增添活力。研究表明,跑步能提高大脑功能、保护心脏、促进深度睡眠。在心绪愉悦时跑步,会促使内啡肽和肾上腺素大量释放,让快乐的感觉加倍。

4.悲伤时去游泳。悲伤时,让身体沉浸在一池平静的水域中,会让低落的情绪随波逝去。游泳特有的击打水面的动作能让锻炼者拥有专属于自己的空间,找到稳定而一致的动作和节奏。游泳对关节冲击力很轻,而且能提高心率,让人感觉清爽舒适,减轻抑郁情绪。

5.悠闲时去骑车。骑车时看着优美的风景,呼吸着新鲜空气,会让人感觉更为惬意,同时释放能量和活力。