

亲子关系,永远大于亲子教育

著名心理学家李子勋强调:“亲子关系,大于亲子教育。”而一段良好的亲子关系,一定是建立在平等、尊重的基础上。每一个懂爱的孩子背后,都有一个懂爱的父母。懂得崇拜与欣赏的父母,能够给孩子注入“被看见”“被认可”的心理营养,即便是平庸的孩子,也能从中找到“我可以”“我能行”的信心,从而促进亲子关系的良性循环。就如数字心理学创始人钟缙鑫所说:“生命的本质需求,是渴望被看见。”



自然的美。

有这样一句话:你眼里的孩子是什么样,他们就会长成什么样。话多的孩子,有的父母认为他们善于思考;有的父母则认为,像叽叽喳喳的小鸟吵得心烦。好动的孩子,有的父母觉得他们在尝试各种可能;有的父母则坚信,能够安静的孩子才可爱。总是把家里的东西拆得七零八落的孩子,有的父母看到的是孩子的动手能力;有的父母则大骂“败家子”。孩子想成为一名厨师,有的父母笑说“厨师是个很不错的选择”;有的父母则数落真没出息,整天只想着吃……

数字心理学创始人钟缙鑫曾说:“生命的本质需求,是渴望被看见。”关于孩子的未来,没有人能给出准确的答案,也没有绝对优质的选择,而父母与孩子之间的关系,则在一朝一夕、一言一行之中。欣赏和崇拜的心态,能够给孩子注入“被看见”“被认可”的心理营养,即便是平庸的孩子,也能从中找到“我可以”“我能行”的信心,从而促进亲子关系的良性循环。

父母对子女真正的爱,是懂得让爱“流动”起来,让孩子感受“被需要”

所有的父母都坚信,自己是爱孩子的。可是,为什么很多孩子越养离父母越远,越养越不懂父母的不易呢?

毕淑敏曾问过一群孩子:“什么时候,感到别人是爱你的?”答案如此:“我帮妈妈买醋,她看我瓶子没打碎、醋也没洒,说‘闺女能帮妈干活了’,我就特别高兴,从那儿我知道她是爱我的”;“爸爸下班回家,我给他倒了一杯水,爸爸对我说‘好儿子’时,我觉得他是爱我的”;“我在奶奶的耳朵上夹了一朵花,她逢人就说‘这是我孙女打扮的’,那时我觉得她是最爱我的,因为其他人都不愿意让我这么做……”

然而,在得到这些答案之前,毕淑敏曾先问过孩子们是否感受到生活的幸福?孩子们不约而同地撇嘴表示,没有觉得谁爱自己。即便毕淑敏一再引导,父母为了他们辛苦工作、洗衣做饭,孩子们依然坚持认为:“那算什么呀,谁让他们当了爸爸妈妈呢?”

一位网友曾一针见血道:“很多父母,90%的教育都是无用的。”这扎心的感叹,却揭开了许多亲子关系的伤疤。很多时候,父母和孩子就像两条不会相交的平行线,父母拼尽全力地付出投入,孩子理所当然地默然享受。这样就导致毕淑敏所说的:“一个不懂爱的孩子,就像不会呼吸的鱼,出了家族的水箱,在干燥的社会上,他不爱人,也不自爱,必将焦渴而死。”

难道我们的孩子天生就是“白眼狼”吗?毕淑敏也给出了答案:“孩子在被他人需要时,感觉到了幼小生命的意义。”很多时候,父母在孩子想为自己做点什么的时候总爱这样回应:孩子想要帮忙做家务,爸爸说你去学习,妈妈说别越帮越忙;孩子做了一顿饭,妈妈看不见,爸爸只会说“又没考好”……久而久之,便形成了“你的付出你应该,我的享受我应得,你越付出我却越无能”。

其实,父母爱子女,不是简单的关怀与照顾;父母爱子女,不是直白地给予与接受;父母对子女真正的爱,是懂得让这份爱“流动”起来。当父母与孩子之间有了“礼尚往来”的默契,父母的爱得到了回应,孩子的反哺获得了认可,彼此才能架起心与心的桥梁。

感激孩子的每一份给予,成全平等尊重的良好亲子关系

从小到大,儿子都特别喜欢给我送礼物,和外婆回乡下,遇到路边的小花,他会

摘几枝带给我;在幼儿园里,老师发的点心,他会放一块在口袋里带回家给我吃;每逢节假日,都会给我准备“小礼物”,小时候是小卡片,有了零花钱后是玩具首饰,再大一点会大方拿出压岁钱,花“巨款”给我买礼物……其实,历经几小时带回来的小花,已经蔫了吧唧不成样子;放在口袋里的点心,也沾满了尘土;他的卡片也画得真不怎么样,就连“爱”字都少了一点,而那些所谓的“压岁钱”,不过是“羊毛出在羊身上”。然而,每每收到儿子的小礼物,我依然满心欢喜地晒到朋友圈,将他送的礼物用专属盒子珍藏起来。朋友们说:你的付出终于有了回报,养出一个感恩的孩子,将来有福了。其实是我对儿子的爱“流动”到了我身上,我感觉到暖心,他也很开心。

我们总是习惯认为,父母给了孩子生命、供养孩子成长,基于此,父母对孩子的爱是恩情,而孩子的回报则是必须的、应该的,否则孩子就是“白眼狼”。看上去,一方给予,一方受用,用感恩的心去回报,似乎没有错。然而,当父母对孩子经常带着“感恩”“回报”的期待时,往往会失望。

教育专家一直告诫父母:亲子教育的成败,是建立在“无条件的爱”的基础上。所谓“无条件的爱”,是出于本能的给予,而非带着要求和期待的爱。当父母学会将“你应该”换成“感谢你”时,亲子关系的关系便会从“有条件、带期望的给予”,悄悄转化成“感谢你、成全我”的彼此共赢。

著名心理学家李子勋一直强调:“亲子关系,大于亲子教育。”好的亲子关系,是一切教育的基础。而一段良好的亲子关系,一定是建立在平等、尊重的基础上。欣赏孩子的选择、尊重孩子的付出、开心接受孩子的爱意并表达感谢,在日常生活的点点滴滴之间,形成亲子之间一条流动着的、爱的河流。

乐活日子

艾小羊

上个月陪家人去医院看急诊,体验到人生就是“日常活着最怕穷,去了医院就怕死”。从医院出来,我决定在人生的柴米油盐在为稻粱谋之外,增一个新计划:每天做一件让自己长寿的事。

人最好的状态是“尽人事,知天命”,每天做一件让自己长寿的事,能不能真的长寿还要看天,但想到自己在为生命的长度而努力,平凡的日子好像也镀上了一道金边。

最近几年,我熬夜越来越凶,倒不是有什么正经事做不完,而是熬夜刷无脑剧、打小游戏、围观各路奇葩,做合格的“吃瓜”群众。一入熬夜深似海,从此早睡是路人,再说我熬的也不是夜,而是自由和健康。

自从决定每天做一件能让自己长寿的事后,我的熬夜率下降了30%。以前除了生病,每天都12点以后才睡;如今晚上先想想,今天还没做一件让自己长寿的事,那么完成任务的机会只有一个:11点关机睡觉。

白天我也要挖空心思去找一件能让自己长寿的事。陪娃写作业,50道口算错了10题,刚准备怒吼,转念一想我要长寿。于是跑去厨房削了个苹果,分给孩子一半:“补充完能量,去改错题,乖。”一个人,如果从30岁就开始慈祥,一定能活到90岁。犯懒不想去健身,但一想到这是为长寿做投资,咬牙去了,虐完果然很爽;懒得吃青菜、不想吃南瓜时,想想它们能让自己长寿,竟然也从青菜和南瓜里吃出了肉味儿。

一个朋友刚离婚,一天到晚觉得活着没意思,我推荐她跟我一起每天做一件让自己长寿的事。我说:“世上有一种成功,叫穿金戴银、腿脚灵便地去参加前夫的葬礼。”她立刻两眼放光。第二天她跟我说,离婚后抑郁胖了12斤,昨天晚上少吃了一半碗米饭,觉得一定能让自已长寿。

所以说,人生哪有那么多意兴阑珊,还不是因为活得不够快意恩仇。如果每天都忙着想办法给人生搞长线投资,把自己当个百年老店去经营,肯定觉得活得倍儿有意思。

其实,人有念想最重要,你要想着每天都做一件能让自己长寿的事,就不忍心再做那些让自己受气、受累、受委屈的事,不愿意跟你生气的人在一起,实在没办法非在一起,你也能学会把他们当成空气,坏习惯、坏情绪就在不知不觉中被你干掉了。

这一生,只要我们有质量地活着,健康地活着,充满情趣与好奇地活着,不管活到多少岁,都算长寿。

每天做一件让自己长寿的事

乐活态度

人生最容易“后悔”的五件事是什么?健康、职业、孩子、婚姻和“躺平”。千万不要忽视身边看似平凡的拥有,懂得珍惜,才是收获幸福的根源。人生短暂,要善待自己,用“最小后悔原则”去生活。该珍惜时好好珍惜,该努力时拼命努力,任何事都请全力以赴,不要让自己后悔。只有时刻把命运掌握在自己手中,才能寻找到生命的闪光。

全力以赴,别让自己后悔

李翔

千金难买回头看。当你老了回忆人生时,有哪些事是你未尽的遗憾?最后悔的又是什么?一个网站的调查让我们知道人生最容易“后悔”的五件事,警示我们要用“最小后悔原则”去生活。

后悔之一:没有善待自己的身体。年轻时,每天总有使不完的劲、熬不完的夜,等年纪大了才发现,所有命运赠送的礼物早已在暗中标好了价格,那些年轻时透支的债都要等到年老时来偿还。疾病这种东西,年轻时不找你,老了后会扎堆来,三天两头让你往医院跑。

在这个世界上,没有什么东西比得上自己的健康,没有一个好的身体一切都是白搭。“身体是革命的本钱”,这句话任何时候都不会过时。所有梦想,都需从健康的生活开始。

后悔之二:年轻时选错了职业。曾看过一个故事:有两个热爱绘画的知青下放到农村,每当农闲他们都会面朝原野尽情挥洒画笔。回到城市后,他们被安排进工厂零配件车间工作,面对枯燥乏味的流水线,一个毅然辞职成为一名流浪画师,另一个虽不开心但仍食

恋朝九晚五的安稳日子。若干年后两鬓斑白的他们再相聚,一个早已成为著名画家,另一个因为工厂倒闭下岗回家。

人生有压力,才有动力;有动力,才能激发潜力。很多时候,不是因为有了好工作才付出,而是付出了才有好工作。一个人的不成功,往往不是没有梦想,而是一直没有方向。耐得住考验,方撑得起繁华;选对了职业,方能前路一片光亮。

后悔之三:对子女教育不当。“望子成龙,望女成凤”,很多父母为了孩子的成长可以付出所有。但孩子是你生命的延续,不该是你梦想的延续。对于孩子而言,他们有自己的生活,有自己想要追求的人生方向,如果你按照自己设计的线路来逼迫孩子,到最后往往事与愿违。作为父母,在教育孩子时,该放手时就要坦然放手。有些事,只能一个人做;有些关,只能一个人过;有些路,只能一个人走。

其实,父母和孩子,终究还是相互独立的个体。虽然曾经彼此依赖、共同前行过一段路程,为的是在生命彼此成全、各自绽放,然后就是远远地欣赏。父母之爱,到最后就是一场得体的退出。

后悔之四:没有好好珍惜伴侣。很多时候,我们都以为来日方长,但是生命无常,意外难测,太多事情在一瞬间就可能永远消逝,有些事情一旦错过就再无可能。对于还未失去的,我们该学会珍惜,不要等伤害了再去安慰,也不要等离开了才知道珍惜,更别等失去了才知道什么是怀念,这世界本没有后悔药。

其实,房子再大,装修再豪华,没有爱人的陪伴,都不能称之为“家”。千万不要忽视身边看似平凡的拥有,懂得珍惜,才是收获幸福的根源。

后悔之五:少壮不努力。“少壮不努力,老大徒伤悲。”人在精力最旺盛的二三十岁,就该这般拼命努力、加油工作,年轻时不努力,时间给你的只有苦和难;年轻时不奋斗,等老了后悔当初却发现一切已无济于事。趁着你还有时间和精力,多读几本好书,多交几个好朋友,养成几个好习惯,制定几个切实可行的计划,然后按照这个计划坚定不移地奋斗下去。

人生短暂,要善待自己,该珍惜时好好珍惜,该努力时拼命努力,任何事都请全力以赴,不要让自己后悔。只有时刻把命运掌握在自己手中,才能寻找到生命的闪光。

