www.ahu.edu.cn

教师心理健康在线

家庭与生活篇

安徽大学 ANHUI UNIVERSITY

安徽大学人事处

主　　办：安徽大学人事处

协　　办：安徽大学哲学系“心理之约”工作室

安徽大学积极心理学会

安徽大学2015级应用心理学专业

指导老师：侯　娟

AHU
教师心理健康在线
家庭与生活篇

目录 / contents

01 爱情保鲜，你可以的
03 别让孩子当父母的“夹心饼干”
05 小孩儿暴脾气怎么办？来教你五个绝招，见招拆招！
09 责骂孩子，百害无利

德莱塞 （美国作家）

和睦的家庭空气是世界上的一种花朵，没有东西比它更温柔，
没有东西比它更知道把一家的天性培养得坚强、正直。
人生真正的幸福和欢乐，
便逸在亲密无间的家庭关系中。

爱情保鲜，你可以的

世间万物都在不断的运动不断的变化中。上过学的人都知道，运动是绝对的，在运动中变化，在变化中运动。人，当然也不例外，关系，更是如此！

爱情区别友情的一个重要指标就是激情，拥有激情是关系继续维持下去的动力，是我们的心灵及关系受到滋养的源泉。

但是，激情在爱情中能维持多久呢？

按医学研究的结论，初坠入爱河的人，间脑底部开始分泌出一种化合物———苯乙胺，分泌的苯乙胺愈多，发生的效力也就愈激烈，产生的爱意当然也愈浓了，最后就成为苯乙胺的俘虏———堕入情网。而在这同时，肾上腺激素也会大量分泌，人也随之瞳孔扩大，心跳加速，汗腺分泌增多等等。

一般而言，这两种激素维持的时间也就是半年到两年。时间一长，产生“抗体”而失效。所以，要维持长久的激情，我们需要更多的创造力。

爱是什么？

我认为，成熟、健康的爱情不只是你的感觉，更是你和对方的一种关系，是一种氛围，能滋养、成长彼此的一种关系，一种状态。

当我们能站在“关系”而非“个人”的角度理解两性问题和处理两性问题时，当我们能多想想“我们”的需求而非“我”的需求的时候，你们之间会产生一种无形的联结感，关系自然会更和谐，更顺畅。

如何为爱情保鲜？

保鲜理念

- **爱一个人要投其所好，而非给己所要**
- **自己及对方的情感需求及接收方式，也就是了解自己及对方的爱语**

有很多求助心理咨询的朋友，包括生活圈子里的一些朋友总是常常对我抱怨，为何我付出了那么多，他却说感觉不到爱。有时候，对方为我们付出很多的时候，我们同样也感觉不到爱，甚至会觉得厌烦。

这是怎么回事？

原因就是我们每个人对爱的理解和感受是不一样。我们忽略了一个基本的事实，人们说着不同的爱的语言。有些人，当爱人称赞他的时候会让他感觉到爱，而有的人，当爱人为他打扫房间，洗衣做饭的时候会让他感觉到被爱，而有的人，可能爱人一个小小的拥抱就能让他感觉到被爱。我们每个人都拥有自己独特的爱语。就犹如我们每个人都有自己的母语。我们每个人的爱语也就是自己的母语，当你不懂得对方母语的时候，你们根本就无法沟通，更别提表示爱，感受爱了。

如果我们要有效的沟通爱，光诚恳是不够的，我们必须了解爱人的主要爱语，然后，再投其所好。美国著名婚姻家庭辅导专家查普曼博士提出了爱的五种语言：

肯定的言辞

在我们日常的生活中，可能是受中国传统儒家文化的影响，我们很难给对方的一些言行做出一些肯定的回应。即便对方做了某一件事让我们很满意，我们仍然只会在心里高兴，表面上还是一副无所谓的样子，好像做得好是应该的，做得不好就是你的问题。

可是，勿庸置疑，我们都希望得到别人的欣赏及接纳，这是人类最基本的心理需求，特别是自己最亲近的这个人。行为心理学认为，如果你在爱人出现了一个令你满意的行为时，给予他一句赞美，一个欣赏的眼光，那么，他的这种行为出现的次数就会增多，频率就会增强。这是心理学中正强化的效应。

精心的时刻

这点是大部分女性最在意的。不是在你看报纸、看电视的时候跟她说话，而是注视着她的眼睛，给予她你全部的注意力，全心全意的跟对方一起做他(她)喜欢做的事。

精心时刻的中心思想是“同在一起”，但我不是指位置上的接近。两个人坐在同一房间里，位置是很接近，可是不见得就同在一起。同在一起跟注意力的焦点有关。当老公专注的看着老婆做饭时，他的注意力不是集中在饭菜上，而是在老婆身上，关系上。这个时候，他们是同在一起的。可是，如果这位老公在陪老婆做饭时，同时在看报纸，那他的注意力就被冲淡分散了。妻子内心就会感觉到被忽略及不被爱。

精心时刻的意义，并非指我们必须用所有共处的时间，凝视着对方；而应该是说，两人同心一起做些什么？并且给予对方全部的注意力。所参与的那项活动，其实是次要的，重要的是花时间关注对方的情感，而活动只是创造那种同在一起的机会的工具。我们花时间一起做一些对方喜欢的事情，做什么并不重要，重要的是传达了我们关心对方，喜欢跟对方在一起，及喜欢与对方一起做事。这是爱的一种有力的传达方式。

礼物

事实上，这是最容易学到的爱的语言之一。此外，还有另外一种无形的礼物，那就是你自己。这是珍贵的礼物。礼物本身是思念的象征，更具有视觉象征。它是否值钱，无关紧要，重要的是它让你想起了他(她)。

服务的行动

行动一定是最重要的。所谓服务的行动，是指做他（她）想要你做的事情。你借着替他（她）服务，而使他（她）高兴，借着替他（她）做事，来表示你对他（她）的爱。

身体的接触

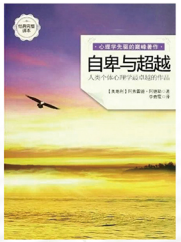
当然，并不仅指性。对主要的爱语是身体接触的人来说，身体的触摸远胜于“我爱你”或“宝贝”的字句。身体的接触是沟通情感的一种方式，很多时候，在妻子受委屈时，可能你一个小小的拥抱要胜过千言万语，这时候千万别提建议或找问题。

（摘自：果壳网 知性君）

推荐理由

是一本最值得一看的心理学著作，其作者在心理学发展史上起了不可磨灭的作用，也拥有相当高的地位。

愈来愈多受它影响的人认为，阿德勒对心理学的贡献超过了弗洛伊德，这不仅是因为其提出的自卑与补偿作用是生活中普遍存在的，能对人们的生活产生实际作用与直接影响，还因为其心理学在心理学历史中已成完整的体系。



别让孩子当父母的“夹心饼干”

在教育孩子的问题上，妻子和我的意见并非总保持一致。比如，关于如何发展孩子的兴趣爱好和限制孩子看电视和玩电脑的时间，以及如何将各自家庭的传统节日安排好，我们都曾有过分歧。但是当面对这样或那样关于教育孩子的争议时，妻子与我，以及我们和孩子们之间都会进行沟通，这样的一种方式被研究者称为“父母合作沟通（co-parental communication）”。

在一个家庭的健康发展中，“父母合作沟通”无疑扮演着非常重要的角色。并且，不管父母是住在一起还是已经分居或离婚，父母之间在教育孩子上的沟通方式和方法，能够显著预测孩子的心理健康程度和亲子关系的质量等问题。细说一下就是，如果父母双方采取互相支持的沟通策略，比如共同解决问题，建立统一战线，并且不打击对方在教育孩子上的努力时，毫无疑问整个家庭将会受益。相对的，如果双方采取敌对的沟通方式，不管是一个扮红脸，一个扮白脸，还是在孩子面前说对方的坏话，对孩子来说都是一种父母互相诋毁的表现。

如果父母双方就育儿理念的分歧采取敌对的沟通方式，孩子很可能会因身处其间而感到焦虑。

图片来源：shutterstock

然而，尽管父母之间的沟通质量和个人以及家庭的幸福感都呈显著相关，这背后的具体机制仍未搞清楚。也就是说，研究者现在还不清楚为什么父母之间沟通方式的不同会产生好或者坏的影响。

而最近的研究提出一个假设：在研究父母沟通方式不同的影响时，不应忽略孩子的感受。因为孩子在家庭教育中可能会感受到“左右为难”的焦虑情绪，从而影响了孩子的心理健康以及其他的一些方面。毕竟，没有人喜欢当“夹心饼干”。

为了验证该假设，研究者招募了500名成年人（年龄都在20岁左右）来填写问卷，测量他们的：

1. 对父母支持性沟通的认知（例如：“我的父母在养育我的过程中合作良好”）
2. 对父母敌对性沟通的认知（例如：“我的父母曾互相批评对方的教育方式”）
3. 夹在父母之间，左右为难的感受程度（例如：你经常会有“如果认同父母的一方，就意味着对另一方的背叛”的感觉么）
4. 对自己和父母双方关系的满意度
5. 心理健康程度（例如：你经常会感到紧张和抑郁么）

像预期的那样，研究结果表明孩子“左右为难”的体验能部分解释父母之间沟通方式与亲子关系满意度以及孩子心理健康之间的关系。具体来说，那些感到自己做了父母之间“夹心饼干”的孩子，报告了更少的支持性沟通。相对的，那些报告父母之间互相敌对的孩子，会更多地为“该认同哪个父母？”而感到焦虑。更重要的是，“左右为难”的体验会破坏亲子关系，并且对孩子的心理健康有负面影响。

“左右为难”的感受会影响孩子的心理健康，亲子关系也会受到波及。图片来源：shutterstock

然而，正如我所提及的，孩子“左右为难”的感受并不能完全解释父母沟通方式对亲子关系和孩子心理健康的影响。也就是说，还存在其他的未知因素等待进一步研究的探索。但这个研究对心理咨询师来说有一定的启发，即当解决家庭教育问题时，不要只抓住父亲或者母亲，更要重视两者之间的互动与合作方式——父母双方的沟通方式，至少应与具体的教育技巧占据同等重要的地位。而对于父母来说，尽管每个人都有自己教育孩子的一套，但是双方还是要商量着来，该妥协就妥协，重要的是要建立统一战线，互相拆台这事儿还是别干了。

（摘自：果壳网 Dr. Tim Loving）

> 健康的人不会折磨他人，往往是那些曾受折磨的人转而成为折磨他人者
>
> ——荣格

小孩儿暴脾气怎么办？来教你五个绝招，见招拆招！

“孩子总是发脾气，乱打乱踹或是咬人。脾气急起来就砸东西搞破坏”

“一生气就使用冷暴力，用语言攻击他人，常常威逼利诱攻击他人……”

作为家长，你有这样的困惑吗？这些行为都是孩子有攻击性行为的表现。

那么，是什么让孩子们一点就炸？

小孩暴脾气，究竟为了啥？

有时候，孩子们乱打乱踢是因为他们碰上了自己解决不了的难题，感到灰心丧气。他们还没学会如何控制自己不要冲动，也不会用社会认可的方式化解矛盾。

有时候，孩子们则可能是正和某种困难展开角逐——像是压力山大的生活烦恼、情绪调节问题、注意力缺陷问题、孤独症症状、抑或是多动症。

然而，一切情况，哪怕是在孩子已被诊断患还有严重行为障碍的情况下，家长仍能发挥巨大影响力。

孩子没有表现出攻击性行为，是因为我们的“出厂设置”就是要对这个世界充满善意，但是这不代表着我们没有做出攻击性行为的能力。而是否表现出攻击性就取决于我们对这个世

界的理解和认识了。压力、威胁、恐吓及孩子们的种种经历，这些环境条件都对孩子们的攻击性有塑造作用。环境稍稍改善，孩子的行为便能得到改善，孩子的未来也将被改写。

当然，孩子不听话并不意味着就是父母的错。在遗传因素的作用下，有些孩子更容易惹事儿。孕期因素和童年压力也有同样的催化作用。童年经受的压力会改写个体基因功能，甚至会对下一代造成影响。婴儿出生时可能会出现某些基因“关闭”（不表达）的现象，这是因为其父母亲在成长过程中遭遇了刺激。

孩子们还会受家庭以外的环境力量的影响。同龄人、老师、邻里之间、媒体消息、意识形态以及文化因素都会产生一定的影响。而这些环境影响不是千篇一律的，也是和孩子的基因有关的。

孩子的攻击性是可以改变的

不管是什么因素促使孩子好斗不听话，没有什么结果是无法避免的。当父母掌握了知识，得到了训练，他们所施加的影响力就不容小觑了。随机对照研究表明，当父母经过应对攻击性行为的训练，或者储备了相关知识之后，他们曾经有攻击性的孩子的成长轨迹发生了变化。

从某种程度上讲，父母的介入发挥了作用，因为家长们学到了应对攻击性行为的具体策略，也因为父母学会去改变自己。

与孩子的行为问题作斗争是一件压力山大、令人泄气的事情。你乐观向上的态度、过人的能力以及善意涵养都会消失殆尽。亲子关系会受到毁灭性的重新定义，也会越来越让你觉得自己没能力管教孩子。而这样的想法必定会让你产生一些行为，刺激矛盾产生，接着情况将更糟糕，孩子的攻击性行为会愈演愈烈。

如果取而代之，运用积极的、有建设性的、解决问题的思想，你就能在不良行为爆发前进行制止。

因此，无论孩子们仅仅是困境中挣扎，还是正在和更大的难题作斗争，我们都应当打起精神，告诉自己：只要用对方法，就能扭转乾坤。

要改变孩子先改变自己

关于如何应对孩子身上的攻击性，以实践为基础的建议，主要分为两部分：一部分是家长调整自己，另一部分则是教孩子掌控自己负面冲动。

1 你别对号入座

当孩子没听吩咐行事时，你很容易会觉得受到了轻视。当孩子大发雷霆时，你会觉得这又是冲着你来的。不过就算有这种反应是人的本能，家长们也是“自作多情”了。

首先，孩子们不会像成人那样对情绪和信息进行处理。要是你家孩子年纪尚小，他连自己的很多情绪都理解不了，更别说你的了。就算孩子长大了些，他做出一些不太礼貌的行为，也可能只是一时冲动或是他还不具备处理这些行为的能力，并不能说明他心存恶意。

其次，研究表明我们的厌世情绪——觉得社会各处都存在着敌意（事实并非如此）——会成为一种自我实现的预言。凡事都往坏处想的人们容易激起他人做出消极行为。比如那些觉得孩子心怀敌意的家长最终反而会制造麻烦，而这些麻烦恰恰是他们想要解决的。

研究显示，觉得自己尚在学步的孩子发脾气有针对性的母亲，在三年半后更有可能“收获”行为存在攻击性问题的孩子。就算研究人员对早已存在的儿童困难和与敌意归因共存的消极的养儿育女行为进行了变量控制，提及的关系仍旧十分显著。提醒自己不要对号入座不仅仅有益于你的个人情绪，还有益于亲子关系及孩子的长期发展。

2 不要“好高骛远”

小孩子的注意力持续时间很短，而且容易分心。他们需要更多时间处理口头指示。他们的工作记忆容量（在给定时间里能记住的事情的绝对数量）是十分有限的。他们学习新信息、适应规则或是步骤的改变所需要的时间可能比你想象的要长得多。幼儿和大龄儿童相比，需要更多练习；而大龄儿童和成人相比则需要更多练习。

因此，当我们“发号施令”时，不应当指望小孩子能响应得又快又好。他们速度要慢一些，而且不会很容易地就从一件事转到下一件事。他们需要我们给予简单明了的指示，还需要多余的时间“打开装置”，反应一下。

大龄儿童虽然能够更快速地处理比较复杂的任务，但是他们的注意力持续时间、工作记忆容量、克制冲动的能力及任务转换技巧仍处在发展阶段。耐心平静地给予提示，适应孩子的步伐和能力，这样的话，你提出的任务，就是孩子力所能及的模样了。这样一来，孩子就能感受到配合带来的嘉奖，而这对他们的长期发展而言是十分重要的经历和体验。虽然投入的时间多了，但是物有所值。

3 善意友好需要时间

整个童年时期，孩子都在进行情感学习——如何调控自己的情绪，如何读懂他人的心思。依赖他人、缺乏经验、脆弱的小孩子更易受到威胁，因此更易以维护自身利益为中心。大龄儿童也是如此，如果他们觉得世界是充满敌意、无公平正义可言的，他们也会和幼儿一样保护自己。

而且有些孩子从生理上讲，处于劣势。他们有“察言观色”的能力，但他们的大脑却未因此给予他们同等的奖励。因此，孩子自主学习的可能性极低。他们需要我们的帮助。

所以，有时你家孩子的行为可能看起来自私自利，但这并不意味着它是根深蒂固、无法改正的。其实，孩子们早在婴儿时期就展现出了感知他人情感的能力，那个时候他们就会表现出善意友好的一面。当他们无法向他人表示关心时，往往是因为他们看待问题的视角不同，或者是因为他们不知道如何控制自己的冲动。他们需要机会去学习。发展安全牢靠的亲子关系；进行情感倾诉，谈论分析他人的情绪信号；观察学习正面楷模；在嘉奖自我控制和合作精神的环境里健康成长——这些都是学习的机会。

4 把精力放在维持积极向上的亲子关系上

研究人员发现很多家庭都掉入了一个共同陷阱里：

孩子频频表现不好时，家长就容易把精力放在所有这些日常的冲突和矛盾上。他们觉得对于孩子犯的每一个错误都要进行批评或是惩罚，结果把亲子关系搞得乌烟瘴气。

这个结果比较可怕，同时也适得其反。研究表明，当我们做出明智的选择，比如不因为孩子做了错事而恐吓或是惩罚他们，而给予孩子正面反馈时，他们更容易学到理想的社交技能。而且，大量的批评和惩罚会让孩子变得更加叛逆。以消极负面的方式管教孩子会导致恶性循环——孩子表现不好，家长给予惩罚，然后孩子予以回击，接着家长加大惩罚力度，然后孩子就更不听话。

你要如何淡定自若呢？这并不容易，要是你家孩子一直困在“叛逆模式”里，做到这一点就更不容易了。这时候，你需要重新制定优先级。维持积极向上的亲子关系远比“指出”所有问题要来得重要得多，有时候你需要有选择地“战斗”，先解决那些最不能容忍的问题。

5 不要牺牲自己的心理健康

管教孩子压力山大，而压力会损害身体。过多的压力不利于身心健康，会令我们“神志不清”，还会破坏亲子关系。而且压力会传染——就连小婴儿也会注意到我们的消极情绪。当父母过度紧张时，只会火上浇油——孩子的攻击性行为问题只会愈演愈烈。

因此，解决自己的身心健康问题迫在眉睫，不能三思而行，这是这场危机里的核心问题。除此之外，你还可以寻求心理治疗师的专业建议，他们都受过专门训练，知道如何应对孩子的攻击性行为。

（摘自：果壳网　果壳童学馆）

3 种让孩子有苦不能言的家教模式
你躺枪了吗？（一）

第一 唠叨式

唠叨式是愚蠢的家教方式之一。自己一个成年人都怕人唠叨，更何况心智处于塑形阶段的孩子呢？虽然是用心良苦、苦口婆心的为孩子好，唠叨却是让人受不了的。

第二 数落式

数落比唠叨更恶性了一点，因为数落常常带有谴责性质。自信心是非常非常重要的元素，如果没有了自信，则孩子做任何事情都容易犯错，并且越是犯错越害怕犯错，而越怕犯错则越容易犯错。

责骂孩子百害无利

孩子进入青春期后，家长往往不会再体罚孩子，而是转而进行口头训导，这一现象并不少见。

图片来源：Shutterstock

美国匹兹堡大学和密歇根大学的研究人员在一项最新的研究中指出：如果孩子在青春期早期频繁受到严厉的口头训导，可能会对孩子长大后的生活产生不利影响；严厉的口头训导不仅不会减少青少年的问题行为，还可能加重这一问题。他们的研究发表在《儿童发展》（Child Development）杂志上。

此前很少有研究会关注青少年遭受的严厉口头训导的问题，这一研究则发现家长在孩子青春期早期对他们进行的严厉的口头训导会对他们以后的生活造成不利影响：在13岁时频繁遭受严厉口头训导的孩子会在之后的一年里比不曾遭受严厉训导的同龄人显示出更多的抑郁症状，他们也更可能表现出诸如欺骗家长、偷窃、打架、在学校表现不良等等的品行问题。

研究人员采用了纵向研究（又称追踪研究，即在较长一段时间内对某些指标进行定期的系统性研究）的方法，研究了967个双亲家庭和他们的孩子，其中约一半是欧洲裔美国人，40%是非洲裔美国人，其余的为其他种族，同时，中产阶级占了其中的大多数。这项研究持续了两年，主要涉及的问题有：参与研究的家长和孩子的心理健康状况、抚养孩子的方法、亲子关系质量以及一些基本的人口统计学数据。

他们通过调查问卷的方式来评估青少年在13岁到14岁之间的品行情况，问卷包括的问题有：在过去的一年里，以下情况出现的频率有多少：

A 在学校里品行不端

B 对父母撒谎?

C 从商店偷东西?

D 打群架?

E 为了找乐子而破坏公共或私人财产?

对问题的回答评分从1分（从不）到5分（10次或更多）不等。

针对家长则设计有如下几个问题：在过去的一年中，如果你的孩子不服从你的命令或者犯了错误，你做出以下反应的频率有多少：

A 对孩子大喊大叫?

B 咒骂孩子?

C 对孩子进行言辞上的侮辱?

评分标准同上。

结果发现，大约90%的美国家长都承认对所有年龄段的孩子至少进行过一次严厉口头训导，有一半的家长则承认采用过更过激的方式，比如咒骂、诅咒、说脏话等来直接训导孩子。

3 种让孩子有苦不能言的家教模式

你躺枪了吗？（二）

研究指出，严厉的口头训导不仅不能解决孩子的行为问题，甚至还会加重这一问题。家长与孩子之间的敌对关系会降低青少年的自制力，让他们易怒且好斗，这都会增加青少年的犯罪率并且让他们容易有品行上的问题。

匹兹堡大学教育心理学助理教授、本研究的负责人Wang Ming-Te称：“这是最先发现家长的严厉口头训导会对青少年成长造成不利影响的研究之一。传统观念认为，只要有强大的亲子关系，严厉的训导就不会有任何问题，而且孩子会认为‘他们这么做是因为他们爱我’。这一观念具有误导性，因为家长的事后温情并不会减轻严厉训导的影响。”

Wang Ming-Te总结道：“其实严厉的口头训导在各种情况下都是有害的。”

他建议想要纠正孩子不当行为的家长最好与孩子进行讨论，表达父母对孩子不当行为的结果的担忧。这一研究的结果可以给家长们带来启发，让父母学会用别的方法来教育孩子，而不再是大喊大叫。

（摘自：果壳网 佚名）