

05 潜心修炼,带来人生柳暗花明(4)

看家教宝典 寻幸福良方



我的“五个一工程”

除了确定以上观念,我还实施了“五个一工程”,具体内容如下:

1.每天读一定量(3万字左右)的家教类、社科类书籍,给自己的家庭教育实践奠定理论基础。

一般的书粗读即可,比较好的书我会精读。读到质量较高的书,我还会作批注。书读百遍,其义自见。读来读去就把书读薄了,书的要义领会了,关键的句子也记住了。

2.每天思考一个和教育相关的问题,写一篇家教随笔。

我聚精会神地关注家庭教育这件事,慢慢地养成了善于思考的习惯。加上经常读书,不断与作者进行思想碰撞,往往会产生一些灵感火花。随手把这些灵感记录下来,久而久之就形成了一些教育思想。经常看看自己写的随笔,抽空进行归纳,慢慢地智慧就增多了,思想就升华了,境界就提高了。

比如针对家长给孩子交代最多的一句话“要好好学习”,我写了一篇随笔,认为这句话不但对孩子的成长没有一点建设性帮助,而且有四方面的负面影响和破坏性作用。

1)增加三分厌学情绪。听到这句话,孩子就会本能地产生对抗情绪。父母不厌其烦地叮嘱孩子好好学习,使孩子认为学习这件事是父母交代的任务,既然是父母的事情,又何必那么上心呢?

2)把自己和学习对立起来。“爸妈总让我好好学习,学习到底是个什么玩意儿?整天搞得我不快乐!”孩子不免从内心憎恨学习。

3)造成孩子内心不和谐。学习本来是孩子自己的事情,加入了父母的提醒和说教,就加进了强制的成分和功利的因素。孩子感觉到了不和谐,学习效果就会大打折扣。

4)父母反复交代孩子“要好好学习”,潜台词是:“你那么不懂事,

总是不努力学习,不然,父母不会督促你。”这句话传递给孩子的信息是,父母不信任孩子。

悟透了这些道理,我再也没有对孩子进行过“要好好学习”方面的说教,这样就减少了很多不和谐的因素。当然,我并不是不关心儿子的学习,我会给孩子一些他乐于接受的帮助,我会更科学地给他注入信心和力量。

3.完成一日考评表。

心理学研究表明,人在21天内能养成一个好习惯,或者基本改掉一个坏习惯;90天能完全养成一个好习惯,或者完全改掉一个坏习惯。按照心理学的理念,我把自己要改变的习惯和要培养的习惯列了一个表,上面标明从周一到周日分别要做的事情,如赞扬家人、学会感恩、控制情绪、锻炼身体等。每天晚上临睡前,我都要花几分钟时间,对自己当天的所作所为“过电影”,尤其与自己要改掉的、要培养的项目逐项对照,认真反思。哪一项做得比较好,我在后面的空格里填上A;哪一项做得不太满意,在后面的空格里填上B;那一项做得比较差,在后面的空格里填上C。

填表的过程是总结的过程,反思的过程,发现自己当天某项做得不好,往往会引起重视,明天会刻意

把它做好。刚开始我不太习惯,一些项目做得也不尽如人意,表格中的A是少数,B占一部分,C也有很多;10天后我就习惯了,表格中的A在增多,C在减少;三周后,表格中大多数成了A和B,鲜见有C出现。说复杂也简单,用心做了21天,好习惯基本养成了,坏习惯也基本改掉了。

初战告捷,我的信心更足了。为了巩固已取得的成绩,我在21天的基础上坚持了3个月。这样,项目上的内容在我脑海中不断得到强化,在我的潜意识里扎了根,想忘也忘不了。

这个方法确实帮了我不少忙,比如容易发怒、听不进不同意见、喜欢议论人、浪费零碎时间等不良习惯、负面素质就是这样改掉的;我的一些好习惯、好品质,比如坚持锻炼身体,喜欢做家务,东西随手放回原位,善于赞扬家人,迅速化解负面情绪,凡事光明思维,善于释放积极情绪,寻找原因原谅别人,让感恩成为自觉行动等也是这样养成的。

这张考评表,让我一天一天、一步一步向着一个合格父亲迈进,儿子也在一天一天、一点一点地改变。

(摘自《改变孩子 先改变自己》贾容韬 著)

13 被母亲溺爱的男孩很难独立

女人不『狠』地位不稳



小鸟依人的女人也会慢慢变成河东狮!当男人不能尽到丈夫和父亲的责任时,做女人的为了孩子,为了这个家,只好眉毛胡子一把抓。所以,做妻子和母亲的过于强势,做丈夫和父亲的起码要负一半的责任!

在一次咨询节目现场,晴晴告诉我们,小冬对他妈妈特别孝顺,也特别听话。他常说这样一句话:“没有我妈,就没有我的今天。”因此,他对自己的爸爸不太在意,觉得他“太窝囊,没本事”。其实,这也是强势女人家庭的普遍情形:母亲身兼二职,既当妈又当爹。父亲要么过早离世或夫妻离异,要么像小冬的爸爸那样难以撑起局面。儿子在心理上依赖母亲,远离父亲,长久依赖的结果就是儿子身上阳刚的一面越来越少,也越来越晚熟,而且言谈举止很“娘气”。所以,小冬变成“奶嘴男”也就不奇怪了。

这里我想提醒一些女性,如果你嫁的丈夫是这种对妈妈言听计从的“奶嘴男”,你除了是他的妻子外,还要承担他第二个“妈”的职责,在婆婆不在的时候,很多事情你要帮他拿主意。他不是成心要找第二个“妈”,而是潜意识带来的。为什

么当媳妇和母亲吵架时,这类“奶嘴男”丈夫大多会选择沉默或逃避?一是在他的潜意识里是两个妈在吵架,他是儿子,妈妈吵架他哪能做得了主?只好躲在一边;二是他从小就是母亲心目中的乖宝宝,对母亲除了顺从,从不敢说一个“不”字,所以别期望你跟婆婆吵架时他会帮你说话,即便他把你当成第二个“妈”来看待,对不起,那你也是“二妈”!

很多婆媳不懂得这样一个道理:她们合不来,是因为她们在骨子里是同样性格的人!

小冬的母亲和爱人这对婆媳很有意思,表面上看婆婆是小市民,很俗气;媳妇从小锦衣玉食,很新潮。但在性格方面,我怀疑她们是母女俩:都是一样的大嗓门,一样的倔脾气,一样的说一不二,一样的喜欢发号施令,一样的喜欢做男人的主。难怪小冬会说,在家里他有“一仆二主”的感觉,两个女人都太强势了,吵起架来“就像两只母老虎在发威,他只好抱头鼠窜”。

被母亲溺爱的男孩,最大的问题就是缺少担当,缺乏对女性的体贴和尊重。因为他没有学会成为一个独立的男人,他只知道依

赖母亲,或者依赖别的女人。一旦遇到问题,他就会像缩头乌龟一样躲起来。

小冬就是这样一个人。晴晴告诉我,每当婆婆跟她吵架,小冬就会干两件事:要么躲在一边不吭气,要么干脆消失。而且小冬还经常火上浇油,比如,婆婆对她的很多不满都是小冬转告她的,大概婆婆经常在小冬那里嚼舌根。而当她有什么诉求,希望小冬转告给他母亲时,小冬却无动于衷,而且总爱将这样一句话挂在嘴边:“我妈把我养大多不容易,你就多体谅体谅她吧。”这也是让晴晴非常寒心的一点,小冬心里只有老妈,没有老婆,他从未说过让婆婆体谅自己的话。结果婆媳矛盾愈演愈烈,晴晴一度想到了离婚。

晴晴所遇到的婆媳关系,在中国非常典型和普遍:婆婆厉害,儿子恋母,儿媳也不是省油的灯。婆婆感觉在家里的地位被另一个女人替代,心有不甘;媳妇觉得我跟我老公过日子,外人凭什么总是指手画脚。双方各执一词,不肯相让,矛盾就在所难免,而且会不断升级。

(摘自《狠狠爱自己》曾子航 著)

可见,有什么因就有什么果,因在父母那里。如果母亲不是太强势,就不会引出后面一系列的果。

我在《男人是野生动物,女人是筑巢动物》一书中,曾提出这样的观点:女人的强势有时候是被男人逼出来的,如果男人有责任、勇于担当,会疼爱老婆、哄老婆,哪个女人不想小鸟依人?反之,如果男人不負責任、不讲信用、不守规矩,