

06 潜心修炼,带来人生柳暗花明(5)

看家教宝典 寻幸福良方



4.每天用心和孩子说每一句话

父母说话的水平直接影响亲子沟通效果,进而影响家教质量。以前孩子不接受我,跟我对着干,在很大程度上是我不会说话所致。

我接受过去的教训后,每次和孩子说话时,都要经过深思熟虑,没有准备充分不谈,感觉自己心境不佳时不谈。凡是比较关键的话,我都要反复演练,避免生硬、牵强。我体会到,只要心里装着孩子,只要肯花心思,就能找到适合孩子且孩子乐于接受的语言。

关于这个问题,我从下面四个

方面举例说明。

①善于和孩子共情

以前,由于我不懂得同感共情,给孩子造成了不应有的伤害,我也吃了不少苦头。

通过学习、思考、练习,我学会了接纳儿子的所有情绪,认同儿子的任何感受。我在语言艺术方面也有了很大提高。以前,我和孩子说话,总是企图纠正孩子,因而不不断否定孩子的观点,总是说“你讲得不对”“不是这样”“你说的没有道理”“不要再辩解了,我过的桥比你走的路还多呢!”现在,我习惯这样说:“是的”“是这样”“有道理”“你这样想完全在情理之中”“我也有这样的感受。”

当孩子情绪被接受、感受被认同时,他会从内心感激父母,从而把父母当成知己。孩子和父母关系融洽了,从心里接受父母、认同父母了,父母的观念孩子就会接受。反之,孩子不认可父母,父母的建议再有道理,孩子也不会心甘情愿地接受。

②以第一人称作为切入点

把“你听明白了吗”变成“孩子,我说明白了吗”。

把“你听懂了没有”变成“儿子,这件事我表达清楚了没有”。把说话焦点引到自己身上,即便哪句话孩子没听明白,不是孩子的责任,是父母没有表达明白,这样孩子就不

会产生对立情绪。

③不对孩子说教

我和孩子交流,不再说:“不好好学习,将来肯定是扫大街的料儿。”“天下没有免费的午餐。我们当年怎样吃苦耐劳,才有了今天的幸福生活。”“我们少年时代吃不饱、穿不暖,基本生存条件都没有保证,你们现在多么幸福?再不努力真说不过去”之类的说教,孩子没有那份经历,没有那份体验,就不会产生共鸣。说教不是教育,只能增加孩子的逆反心理。

以前,我不止一次对儿子说:“我上学的时候,每星期你奶奶给我烙一口袋玉米面饼,我一顿能吃三个黄金饼。由于没有蔬菜,开水也不能满足供应,长期下去经常便秘,我患上了陈旧性肛裂,每次大便总带血。”我满以为这样的经历能感动孩子,可我万万没有想到,孩子说了一句令我非常尴尬的话:“爸又开始忆苦思甜了,你这话都说了几十遍了。”

④变谴责为提示

把“你天天丢三落四,洗完澡总不知道关浴霸,没有一点节俭意识”变成“儿子,浴霸还开着呢”。

把“警告过你多少遍了,上厕所要用水冲,你就不长一点记性”变成“宝贝,厕所还没有冲呢”。

把“嘴皮都磨破了,这几天有雷阵雨,你还是忘带雨伞,自己

的事总让大人操心”变成“孩子,雨伞”。

提示比谴责高明得多,因为我巧妙地保护了孩子的自尊心。当孩子受到尊重的时候,展现出来的都是美好的一面。

5.每天和老师交流一次

在我孩子上过的几所学校里,我是往学校跑得最勤、和老师接触得最多的家长,也是从内心深处尊师重教的家长。尤其是儿子出现问题,我关闭了厂子,成为全职陪读父亲后,这方面表现得更为突出。为了去学校更方便,我干脆在学校隔壁租了房子。

重点学校的老师,都取得过一定成就,都有丰富的教学经验。诚心向老师们学习,可以说是积累教育智慧、提高家教水平的捷径。

每天坚持和老师交流,着实让我受益匪浅。我对教育规律有了一定理解,与老师们的感情也加深了。老师们对孩子的信心在增长,孩子的成长也逐渐进入了健康有序

的轨道。有人说,贾老师,你的“五个一”工程,做起来需要有相当大毅力,不然很难坚持。其实,很多事情一旦养成了习惯,就变成了自觉行动,就像每天洗脸刷牙一样,并不需要有多大毅力。

(摘自《改变孩子 先改变自己》贾容韬 著)

14 解决婆媳矛盾的关键

女人不“狠”地位不稳



媳关系其实是三角关系,两个女人和一个男人。

二是每当婆媳闹得不可开交的时候,我们总是一味强调做儿媳的要孝顺、要忍让、要大度,要对婆婆网开一面。结果儿媳越退让,婆婆就越嚣张,这也是自古以来“恶婆婆”总是远远多于“刁媳妇”的原因。

问题的关键,不是儿媳对婆婆是否尊重,而是母亲不肯对儿子放手。母亲过分依恋儿子,必然导致儿媳变成婆婆的眼中钉、肉中刺,这也是婆婆总是看不惯儿媳的原因所在,她觉得另一个女人夺走了自己的宝贝儿子。

基于上述原因,我主张:婆媳不和,首先,儿子要学会调整心态;其次,婆婆要反思自己是不是过分“恋子”。这两个问题解决不好,调节婆媳关系就是治标不治本。

因此,解决婆媳矛盾,我有三点建议:

第一,儿子先要断奶。

我所说的这种“断奶”,指的是心理上的“断奶”。前面提到,婆媳不和多数是两个强势的女人夹着一个懦弱的男人。这个男人一直在母亲的羽翼下战战兢兢、如履薄冰地生活,在心理上根本没长大,即便结

婚了,也等于又找了一个“妈”。一个男人要想承担责任,必须从对母亲的过分依赖和顺从当中挣脱出来,否则就不是一个真正的男人。一个男人要是连自己的老婆都维护不了,还有什么资格去为人夫?

人们常说,好男人是双面胶,聪明的丈夫是两头瞒,只有愚笨的男人才是两头传。这些智慧也好,技巧也罢,要想熟练掌握,需要一个前提,那就是他必须是成熟的男人,而不是母亲心目中的乖宝宝。很多“奶嘴男”总是拿孝顺作为挡箭牌,我想告诉他们:无原则的听话和顺从不是孝顺,是对男人该承担的责任的一种逃避,更是对老婆的伤害。如果你只会听妈妈的话,不考虑老婆的感受,你根本没资格结婚!

第二,母亲要学会放手。

天下没有一个母亲不疼自己的儿子。但凡事有个度,过分呵护和干涉会使儿子心理不成熟,精神不健全。做母亲的要懂得:这个世界上所有的爱都是以聚合为主,只有父母对子女的爱是以让他们尽早地独立为目的。独立得越早,对孩子的成长越有利。你再爱他,他终究也要过自己的生活。过分干涉孩子,等于禁锢他的人生,扼杀他的快乐。

很多母亲错误地认为,对儿子一味地给予是一种关爱。殊不知这种爱往往会给孩子造成极大的心理负担,甚至是造成悲剧的罪魁祸首。

第三,媳妇要学会尊重婆婆。

怎么尊重呢?就是要保持一定距离。很多做儿媳的不懂这个道理,认为我像对母亲一样跟婆婆亲,就是对婆婆好,结果往往事与愿违。因为婆婆不是你的妈妈,你在妈妈面前可以撒娇,可以不讲道理,甚至可以撒野,在婆婆面前行吗?绝对不行!因为你不是她身上掉下来的那块肉。所以,美国著名情感心理学家约翰·格雷总结道:男人来自火星,女人来自金星。我再加一句:婆婆来自木星。

在那期节目里,我提出了一个媳妇跟婆婆相处的“三不四”原则:所谓“三不”就是“不张扬,不挑剔,不冷淡”;“四”指的是“不要把婆婆当外人,不要把婆婆当男人,不要把婆婆当妈,不要把婆婆当老子”。总之,温柔相待,有礼有节。如果实在处理不好跟婆婆的关系,要么跟婆婆保持距离,要么让你的老公协调解决。

别跟婆婆走得太近,也别跟婆婆走得太远,这就是婆媳相处之道。

(摘自《狠狠爱自己》曾子航 著)

在处理婆媳矛盾时,历来人们容易犯两个方面的错误:

一是仅仅把婆媳关系看成二元对立的关系,而忽略了儿子(丈夫)在其中的位置。所谓“婆媳不和”,矛盾的焦点是儿子(丈夫)。

在一次咨询节目中,晴晴坦率地说,她跟婆婆争吵不休,核心是争夺家里的那个男人。在我看来,婆