

编者按



生活中,你和孩子斗智斗勇过吗?家长绞尽脑汁想让孩子听话、懂事,希望他成为自己心目中“完美”的孩子,但有的时候并不如愿。父母之爱子,则为之计深远。为什么我们很爱孩子,孩子却离我们越来越远?

今日女报/凤网全媒体专栏《辣妈研习院》全新升级。每周一期,聚焦网络热点亲子教育话题,特邀亲子专家细致剖析孩子的成长问题,缓解育儿焦虑,助你用智慧和爱陪伴孩子成长。

家庭教育·咨询互动类栏目

慧妈研习院

王述平博士家庭教育  
比陪伴



亲子专家 王述平博士

# 热辣滚烫 #

今年春节档最热的影片,莫过于贾玲的《热辣滚烫》了。这部电影除了贾玲减肥 100 斤,华丽蜕变成窈窕淑女是一大看点外,电影中关于女性因为“讨好型”人格在亲情、爱情中失去自我陷入困境,最后重新找回自我,学会爱自己的主题,也成为热议的焦点,并获得了许多普通女性的共鸣。而家有儿女的母亲们,也聚焦讨论如何让孩子从小学会爱自己。哪些才是真正爱自己的表现呢?

引导孩子,不讨好不迁就

英国心理咨询师雅基·马森曾出过一本书——《爱自己的人自带光芒》。爱自己的人,内心丰盛,自信豁达,敢于做自己,也敢于表达自己,从不拿别人的眼光来衡量自己,也懂得接纳自己的优点和缺点,既能温暖他人,也能赢得别人的认可。因此,如何让孩子从小学会爱自己,远离讨好型人格也是家庭教育中常常被家长热议的话题。

其实,我是相信人天生是会爱自己的,只不过,由于一些父母错误的教养方法把孩子推向了不自信、不自爱的困境中。雅基·马森就认为:“讨好型的人格特征,往往源自童年的心理暗示或养成:小时候被要求‘别小题大做’,比如,没多大事,别夸张;被要求‘懂事’;被‘有条件地爱’,比如要怎么做,才是个讨人喜欢的好孩子;被过度严苛的要求和管束,比如一定要实现某某目标,一定要怎样怎样等等。长期的这种经历,往往就会造成自信的摧毁和不足,从而会让人产生一种过度依赖他人来定义自身价值的错位观点,以此来获得短期畸形的安全感。于是,长大后总是不断迁就他人,缩小和压抑

自我的需求,进而形成恶性循环,延伸成一种病态的“圣母诅咒”,也就是心理学上所谓的“讨好型人格”。

所以,要让孩子从小阳光自信会爱自己,在家庭中父母们就要懂得给孩子无条件地爱,鼓励他们分享自己的感受和想法,并给予积极的回应。不要把孩子和别人进行比较,引导孩子喜欢自己的优点,也接受自己的缺点,陪他一起享受“做自己”。与人相处时,引导孩子既不做“小霸王”,也不做“受气包”,帮助孩子建立和谐、积极的人际关系。

对于已经有讨好型人格特征倾向的孩子,除了家庭教育中注意修正以上提到的方面,还可以用心理学中的“镜像练习”来提升改变:让孩子站在镜子前,想象对面是他的好朋友,“他会对你怎么评价?”用对方的视角来赞美自己,比如:你真的爱学习,有责任感,又美(帅)又聪明……然后对镜子中的自己说:“没错,我就是这样的。”学会用正面评价代替负面评价,用积极的视角不断影响自己的信念。不设限的人生会开挂,让孩子学会爱自己,才能过好想要的人生。

家庭教育·成长改变类栏目

名“家”解读

缺席春晚的李谷一,原来是这样的妈妈

整理:王静

众所周知,每年央视春晚“雷打不动”的压轴曲目是《难忘今宵》,但大家熟悉的歌唱家李谷一已经连续两年遗憾缺席领唱了。#难忘今宵# #李谷一#等词条也多次出现在了热搜榜上,不少网友表示,“没有李谷一唱《难忘今宵》的春晚,总觉得少了点什么”。的确,李谷一老师的《难忘今宵》承载了几代人的春晚情怀。

李谷一,1944年出生,这位从湖南省花鼓戏剧院走出来的湘女,如今已从艺60余年。一路走来,她载誉无数,被誉为中国民族乐坛的里程碑式人物,是音乐界传奇般的存在。在每一个湖南人的心目中,她更是不老的传奇,是家乡的骄傲。然而,很多人其实不知道,在李谷一事业取得辉煌成就的同时,其背后也隐藏了许多不为人知的辛酸和泪水。身为歌唱家,李谷一的事业无疑是非常成功的,可作为妻子、母亲,她的一生似乎留有太多遗憾……

1 李谷一女儿:我叫妈妈“李老师”

“叫她‘李老师’她的反应特别快,而叫‘妈妈’往往要叫两声她才有反应。”近20年前,在接受《中国青年报》采访时,李谷一的女儿肖一这样告诉记者。

在肖一的记忆里,李谷一就是李老师,整天带学生,教人唱歌。所以很多时候为了能引起妈妈的关注,小肖一就会故意和妈妈的同学们“争风吃醋”,叫妈妈“李老师”,而这一叫,就叫了二十多年。

肖一这个名字,是从李谷一和丈夫肖卓能的名字中各取一个字所组成,以证明家人彼此的爱都是一心一意。女儿刚出生那几年,李谷一对女儿倾注了很多时间与精力,几乎每天晚上都会哄她睡觉。可处于事业上升期的李谷一慢慢忙碌了起来,对女儿的陪伴也少了很多。

因为常年在外演出奔波,李谷一一年在家的日子屈指可数,丈夫肖卓能主动承担起了家里的重任,让妻子能放心大胆地追求自己的事业。

李谷一刚创建中国轻音乐团那些年,因为没有团址,很多同事都在李谷一家办公开会,每当工作时间,丈夫“都是用那种折叠椅,或者甚至就是到外边去,到外面的公共场所,楼梯旁边抽烟”。李谷一很内疚地说,而女儿则会“到同学家做作业,有时候到外面”。家人的鼎力支持换来了李谷一事业的大放异彩。然而,事业上的风光并不能弥补她对家庭的缺憾。

因为妈妈的名人身份,肖一虽然有了更优渥的生活,但也注定无法像其他同龄孩子一般在生活中收获平凡、简单的快乐。她羡慕那些妈妈能够天天陪在身边的小朋友,那些被大人牵着的孩子,脸上挂满笑容走在大街上,玩转在游乐场中,停留在公园的各个角落,而她只能站在一旁满腹委屈。因为妈妈总是步履匆匆,留给自己的多是背影。

母女连心,年幼的肖一虽然有些不理解妈妈,但心里一直依恋着妈妈,把妈妈当作榜样。有人说她更像爸爸时,她还会不乐意地把小嘴一噘,反驳道:“我像妈妈!”

2 丈夫成母女俩的“黏合剂”

随着肖一进入青春期,常年的分离使母女俩之间渐渐地生出了隔阂,对此,肖卓能是看在眼里、疼在心里!肖卓能会常常找女儿谈心,开导女儿,让她懂得换位思考,更加理解妈妈。

高情商爸爸就是家里的黏合剂,会让整个家庭变得幸福温馨。正是肖卓能的存在,架起了母女之间理解的桥梁。在肖卓能的调和下,慢慢长大懂事的肖一,也体谅到了母亲的艰辛,明白母亲并非不关心她,而是有自己的坚持,更有自己的无奈。虽然李谷一常常不在身边,但肖一获得的良好家庭教育也从未比别的孩子少。

父亲肖卓能从小在军人家庭长大,所以他对女儿的管教一直很严格,不想把肖一养成娇气不讲理的小姐脾气。而李谷一也不望女成凤,只希望她能自食其力,靠智慧、劳动成家立业。因此,肖一很小便非常独立自主,学习、工作很少让家



人操心。她也从不以“李谷一女儿”自居,要求享受任何特殊照顾。曾在央视工作过一段时间的她,即便在离职时,身边也没多少人知道她和李谷一的母女关系。

多年来,李谷一不仅一直活跃在舞台上,也因为自身的快人快语,屡屡出现在舆论的风口浪尖上。在李谷一因事业的沉重打击而严重失眠和精神衰弱时,除了丈夫肖卓能一直陪伴左右,共同面对风雨,女儿肖一也给了她莫大的支持和安慰。

随着年岁渐长,李谷一也越来越体会到家人重要性,她渐渐放下了工作,暂别奉献了大半生的演艺事业,回归了家庭。她与丈夫肖卓能结婚三十多年,互敬互爱,琴瑟和鸣,可遗憾的是,因为身体原因,肖卓能还是先走了一步。送别风雨相伴的丈夫,悲痛不已的李谷一一度走不出来……又是女儿的懂事和陪伴,最终让李谷一慢慢振作了起来。

李谷一对舞台的热爱和对艺术的追求令人钦佩,而丈夫、女儿的理解与支持,同样令人钦佩。世界上没有完美的家庭,更没有完美的父母和子女。李谷一和家人的故事告诉我们,家人的理解和支持,是我们遇到挫折时继续前行的底气。

(素材来源:中国青年报《李谷一女儿真情告白:我叫妈妈“李老师”》、期刊专访《咱们平平淡淡地过吧,我的明星妈妈:李谷一女儿肖一讲述风光妈妈背后的辛酸》等)

编者按

如何育儿最科学?这恐怕是没有标准答案的问题。不过,名人的成长经历、育儿经验或许可以作为一个参考样本。我们开设“名‘家’解读”专栏,一起探寻那些“有名的家庭”如何开展家庭教育。



扫一扫,看更多明星成长故事