

“我对孩子发了那么大的火会不会给他带来什么心理阴影？”“为什么别人当父母都那么有智慧有耐心，我却总是忍不住？”……而当家长不再羡慕别人家的孩子，开始有意识地去发现和欣赏自己的孩子时，又会很容易掉入自我批评里。那么，家长该如何走出负面情绪，当一个有松弛感的父母呢？家长如何把对孩子的伤害降到最低呢？一起来听听家长和专家们的分享。

家长们如何成为有松弛感的父母？



邵怡明 绘图

欧阳先生 儿子12岁 医生

父母爱孩子可以无条件，但一定要有边界

为什么孩子打不得、骂不得呢？我觉得很大一部分原因是家长过分焦虑、过分关注孩子。要知道孩子会慢慢成长，最终走向社会，社会的大环境中并不都是和风细雨，各种各样性格的人都有，所以把孩子当人来养，一方面不要过度宠溺孩子，把孩子想的太脆弱，另一方面也要照顾好家长

自己的需求，包括情感需求。

我家孩子已经12岁了，独生子，从小不管是上兴趣班，还是在家做游戏，妈妈都是全程陪伴。生活中，孩子暴露出一些缺点，我大声指出来时，妈妈就在一旁劝我，怕我打击孩子的自尊心，整天小心地呵护，我觉得这种保护过度了，反而不利于孩子的成

长。人与人之间不可能没有冲突，教会孩子正确的处理冲突才重要，只有这样，家长和孩子的关系才能适当，并不是家长一味的忍让。

生活中，我常跟儿子说：“我们是男人，要有男人样”“要用男人的方式对话”……从此丰富孩子对人性格的理。有时候我带孩子去玩，往

往有争执。就拿最简单的买玩具来说，并不是所有的玩具都要买。有的人说，父母爱孩子要无条件的爱，我认可这句话，但我觉得爱虽然是无条件的，但却是有边界的，有些事情就是不能做，做了就要接受惩罚，包括挨批评。所以，一味迎合孩子是不行的，该批评的时候还是要严肃对待孩子。

杨女士 女儿10岁 公司职员

不要急于责骂，要给孩子耐心成长的机会

我有两个女儿，爱人工作忙，女儿小时几乎是我一个人带大的，虽然辛苦，但很幸福，对孩子也有很高的期望。孩子上小学后，我就开始工作了。大女儿小时候能歌善舞，表达能力也强，在幼儿园，一直当班长。说实话，我从小上学那会儿，不算努力，所以学历一般，看着孩子表现得这么好，就对孩子抱了很大期望，结果孩子上小学后，我发现期

望越大失望越大。

首先是大女儿很活泼，但不爱学习，每次写作业都磨磨蹭蹭。我下班回来，给她做了饭，还要督促她写作业，看着时间一分一秒流逝，而她还在那里磨蹭，一天的忙碌本来就很累，每到这时，我就控制不住要吼她。可是吼完她，看着女儿委屈的小眼神和在眼圈里打转的泪水，我就很后悔。另外，大女儿和小女儿就差两

岁，两个孩子在一起玩，经常吵架生气，每当小女儿被大女儿训哭的时候，我就特别火大，很多时候也不问青红皂白就骂老大一顿：你说当姐姐的，怎么就不知道让让妹妹呢？

我觉得自己这样，时间长了，很容易让大女儿产生心理抑郁，大女儿也委婉跟我表示过她的委屈，后来我也做了很久的自我心理疏导：孩子毕竟还小，作为父母，都希望孩子有出

息，也对孩子抱着很大期望，但成长的道路很漫长，应该给孩子耐心成长的机会，不能老想着拔苗助长，一蹴而成。后来，我就放平了心态，遇到焦躁的时候先平复自己的心情，再推心置腹跟她们交流……后来我发现孩子一些不太好的习惯也慢慢改了，亲子关系也越来越融洽。所以家长还是要保持足够的耐心，对孩子的一些问题不要急于发火。

郭女士 女儿11岁 中学教师

不要急于否定，要善于发现孩子的优点

女儿今年11岁，作为一名教师，我在学校，对学生要求很严格，回到家里，对女儿也很严格，我和爱人从小学学习都不错，但没想到的是女儿偏偏像个“学渣”，小学的数学题目，不管我和爱人怎么耐心地给女儿讲，前面讲了同类型的题，后面她就又不会了。说实话，我真的无数次崩溃过：毕竟只有这一个孩子啊。所以每次跟女儿说话时，

我就习惯性否定她，并扩展到生活的方方面面，直到有一次，女儿哭着跟我说：妈妈，你是不是对我很失望……

我听到孩子的话，心里难过极了。她毕竟是我从小带大的宝贝，再说，女儿除了学习不好，也有很多优点：她特别体贴人，每次我们下班回来，她都会力所能及帮我们分担家务，从小就爱整洁，爱做饭，小小年纪，已经能做不少家

常菜。我们过生日时，女儿都会主动给我们做几个家常菜。女儿性格很温和，也很懂事，很少哭闹，每次父母下班后，或生病后，她都会体贴的给端水端药。做什么事情，也很有责任心，很少丢三落四。性格好，交友也广泛……当我逐渐发现这些后，就慢慢想开了，孩子总有各自的优点，多发现孩子的优点，多鼓励，多表扬，对于孩子的短板，尽量让

孩子弥补，但别急于求成，保持平常心。

目前，我家孩子的成绩虽然有些提高，但也不算出色，但看着孩子健康快乐的成长，我也很欣慰。女儿以后能做一个“平凡快乐的普通人”，也可以了。其实，人都有长处和短处，作为父母一定要多用眼睛去看，用心去感受，去帮孩子做到扬长避短，不能全盘否定孩子。

北京市工贸技师学院教师 徐红

家长要张弛有度，成为有心理韧性、心理弹性和灵活性的父母

一般引发家长暴躁情绪，从而吼叫孩子的原因可能有以下几种：1、当家长因为繁重的工作和家务等原因自己身心比较疲惫的时候自控力就会减弱，在这种透支的情况下容易因为一些“导火索”引爆自己的情绪。因此希望家长要先照顾好自己，做好自己的精力管理，这样才有更好的状态陪伴孩子。2、家长可能对孩子有过高的不合理期待，这些期待可能超出了孩子本身年龄段的能力水平和认知水平。当孩子无法满足这些期待的时候，家长会归因为孩子不努力或者态度不端正，从而很容易引发失望和愤怒的情绪。家长们可以去学习和了解一下《发展心理学》的相关内容，对孩子成长的不同阶段的特点有更多的认知。3、另外容易产生暴躁情绪的原因是在亲子教育中家长的不合理信念。美国心理学家阿尔伯特·埃利斯

总结出了不合理信念的三个特征：绝对化的要求（以自己的意愿为出发点，对某一事物怀有认为其必定会发生或不会发生的信念），过分概括化（是一种以偏概全、以一概十的不合理思维方式的表现）和糟糕至极（一种认为如果一件不好的事发生了，将是非常可怕、非常糟糕，甚至是一场灾难的想法）。家长可以觉察在日常与孩子的互动过程中是否有过这样不合理信念，以便及时做出调整。

那么，家长如何快速接受现实，不让自己沉浸在这种自责的情绪中呢？

我们都希望自己做一个完美的妈妈或者爸爸，但完美的父母是不存在的。家长们首先要接纳自己会有情绪失控的时候，父母不是圣人，在自己身心俱疲的时候，当自己陷入到一些非合理信念中的时候是很容易情绪失控。其次可以通过深呼吸等方式让自

己平静下来，也可以问自己以下几个问题：“我这样深深地自责，有用吗？”“我这次吼叫孩子情绪失控的原因是什么呢？”“我需要做出什么样的调整，以后遇到这样类似的问题我可以怎么样更好的处理？”“接下来，要做些什么修复与孩子的关系？”……最后，立即行动去修复与孩子的关系。当家长对自己有足够的接纳和深刻的复盘，并立即付诸行动就比较容易走出负面的情绪。

家长可以和孩子在双方都平静下来以后，与孩子充分的沟通。首先为自己的当时的情绪失控向孩子道歉，比如“妈妈，刚才情绪有些过于激动说了一些过激的话，妈妈为此向你道歉”。其次，向孩子表示自己已经想到的进一步做好情绪管理的措施，并可以和孩子一起探讨如何改进，比如可以和孩子说“下次你发现妈妈有些情

绪化的时候，可以给妈妈做个停止的手势提醒妈妈，可以吗？”最后，可以尝试用《非暴力沟通》一书中的提到“观察、感受、需要和请求”语言方式和孩子讨论刚才引发情绪的事情。比如“我看到你回家后把袜子和衣服随意的脱到地上，我感到有些生气，我希望咱们家能够保持整洁，你下次可以把脏衣服和袜子放到洗衣机旁的脏衣篮中吗？”

作为父母经常关心则乱，想要成为有松弛感的父母是很难的。家长面临各种压力源，我们是很难保持绝对的松弛感。我更喜欢“张弛有度”这个词，希望家长们能够努力做到《论语》中所说“勿意，勿必，勿固，勿我”，成为一个有心理韧性、心理弹性和灵活性的父母，让我们和孩子共同成长。

本报记者 余翠平 杨琳琳