



面对父母的“好心建议” 孩子为何“一点就着”？

心理专家：家长的“建议”，本质上是批评、指责和否定；提建议时不妨运用非暴力沟通的技巧

□记者 鹿献



资料图片

“就好心好意地向孩子提个建议，想跟她说说正确的做法。结果话还没说完她就‘炸毛’，一点也不愿意听。”家长刘女士的困惑并非个例。很多家长都有这样的烦恼：教育孩子时，该如何打破“家长建议—孩子生气—家长发火”这样的恶性循环？听听知名心理专家、玉林市第四人民医院副院长、国家心理治疗师黄英民给出的建议和方法。

一个小建议，引发一场鸡飞狗跳

和9岁女儿童童的关系，刘女士总结道，“不提要求，母慈女孝；一提建议，鸡飞狗跳。”

童童房间的书桌很乱，一本本课外书，加上各种各样的发饰、玩具、相框，整个桌面摆得满满当当。以前刘女士经常帮忙收拾，随着童童渐渐长大，刘女士就提醒她自己整理桌面。刘女士发现，随着提醒的次数增多，女儿不耐烦的情绪就愈加明显。

“童童，你看看，你的桌面乱成什么样了！妈妈说过多少次，要……”刘女士指着凌乱的桌面说，可话还没说完，就被女儿烦躁地打断：“知道了，别说了，都听烦了。”女儿扔下手中的玩具，起身要走出房间。

家长杨女士也有同样的困惑。周末，儿子独自在房间写作业，她推门进去时，恰好看到儿子正慌张关闭游戏界面。杨女士开口批评：“你怎么这么不自觉？老师上课讲了什么？你都懂了吗？笔记复习了吗？作业做完了吗？天天被老师说，你还敢摸鱼……”

结果，儿子的火气比她还大，他大喊道：“你到底要怎么样！是不是要我把命还给你，你才满意？”

不少受访家长都难以理解，明明开始只是提小建议，为何最后会演变成一场亲子大战？

说什么不重要，重要的是怎么讲

“沟通交流的艺术是说对方想听的话。显然，刘女士和杨女士都背道而驰了。”黄英民分析道，刘女士对女儿提建议，开口就是“你看看，你房间乱成什么样！”一开始就马上指责、质问、批评，实际上是一种语言暴力。

家长一建议，孩子就“炸毛”，其实引起孩子反感的并不一定是建议本身。很多家长没有意识到，他们的建议实际上等同于对孩子批评、否定。而人性都是趋利避害的，父母的建议在孩子听来充满打击、否定、人格攻击，他们自然本能地拒绝，甚至是“一点就着”。

良好的亲子关系是：父母说的，孩子乐意听。如何让孩子愿意听？对此，黄英民表示，家庭教育有几个不等式，其中一个形式大于内容，换言之，家长说什么不重要，重要的是怎么说。学会非暴力沟通的“观察、感受、需求、请求”四个步骤，可以让家长懂得怎么说。

同样是建议孩子整理房间，家长可以这样说：我看见你的桌面昨天很干净整洁，今天看起来却有点奇怪和凌乱。既是先肯定、赏识对方的优点，也是非暴力沟通的第一步；第二步就是描述感受，要“多说我，少说你”，比如“看到这样乱的桌面，妈妈觉得有点奇怪，不是很舒服”；接着就是表达需要，“在这么漂亮的房间里，桌面是不是也需要保持干净整洁？”最后把自己的希望、建议表达出来，“你是不是重新整理一下桌面，养成定期收拾房间的好习惯？”

给孩子提建议，先建立良好的亲子关系

在很多家庭里，已经形成“家长建议—孩子生气—家长发火”这样的恶性循环，一旦这样的循环在家里反复出现，孩子和家长都会身心俱疲。

“关系大于教育，是家庭教育中一个重要的不等式。”黄英民提醒，良好的亲子关系在教育之前，要有良好的亲子沟通，基础是良好的亲子关系。如果亲子关系都是对立的，那么父母跟孩子的交流大多是无效的，父母大多说服不了孩子，只会激起孩子更强烈的逆反心理，甚至导致孩子出现心理问题。

所以说，给孩子提建议，也需要父母的智慧。方法得当，可以启发和引导孩子，反之，不但达不到预期的教育效果，还会破坏亲子关系。

越来越多的人感觉到工作和生活越来越分不开，甚至即使不工作，也觉得很累。最近，中国青年报社社会调查中心联合问卷网对1000名职场人士进行了一项调查显示，66.2%的受访职场人士感觉工作上的倦怠感向生活蔓延，52.6%的受访职场人士表示，工作上的倦怠感会影响情绪稳定，容易焦虑内耗。

个人该如何应对工作倦怠？当工作倦怠向生活蔓延时，又该怎么破解？知名心理专家、玉林市第四人民医院副院长、国家心理治疗师黄英民表示，心理减压的方法有很多，其中一个就是将工作与生活分开。通俗来讲，我们要学会“拼命地干、拼命地玩”。

工作的倦怠感向生活蔓延，疲惫又沮丧

在某国企工作的80后李锐，这一两个月都处于工作超载的状态，“每年的岁末年终，都是公司的大生产时段，每天早晨7点出门，晚上9点多钟才回到家。星期五下班还得背着电脑回家，即使周末在家，一睁开眼还是开电脑加班。”

这种状态下，李锐感到身心俱疲。“每天下班回家只想‘葛优躺’，上班坐得腰酸背痛，妻子也经常催促我多去运动，但上班已经很久了，根本不想动。”

“现在工作和生活的界限越来越模糊了。”在广告公司上班的小梁感慨，虽然下班了，但微信经常有几十条未读的工作信息，领导的、同事的、客户的，如若没有及时回复，电话就马上打过来。有的文案比较急，不得不在家继续加班。“睡觉前都习惯了查看微信消息，都会担心工作上的事情，精神经常处于紧绷状态，很难真正放松。”

一直紧绷，透支身心健康

工作倦怠会给个人带来哪些负面影响？调查显示，52.6%的受访职场人士表示会影响情绪稳定，容易焦虑内耗；45.5%的人感觉会不愿意与他人交往，社交圈变窄；42.8%的人则表示可能会引起胃痛头疼等身体疾病。此外还有拖延严重，执行力和积极性下降；每时每刻都很忙，难以真正放松；缺乏目标，产生空虚感和无意义感。

“身边很多人会把工作带回家，从某种意义上说，这是还没下班。”黄英民说，人的神经系统需要有张有弛，才有利于心理健康，缓解压力。如果大脑一直处于绷紧状态，自然就会产生倦怠感。

工作的倦怠感为何会蔓延到生活？对此，黄英民直言：“工作和生活分不开，导致工作不像工作，生活不像生活。角色分不清楚，人的烦恼就来了。”

全情投入工作和生活，也要划清两者的边界

个人如何应对工作倦怠？受访职场人士也给出了许多具有建设性的观点，比如保持工作和生活平衡；增加执行力，减少内耗；制定可行的工作目标和计划；此外还有进修充电，提升职业技能；培养个人兴趣爱好，加强锻炼，注重身心健康……

“心理减压的方法有很多，倾诉、宣泄、转移注意力等，其中将工作与生活分开不仅仅是减压法，也是纾解工作倦怠的良策。”黄英民说，临床上做心理咨询，就是把边界区分清楚，“边界”是家庭心理治疗的一个重要概念；工作和生活的边界模糊，我们要付出的代价就是透支身心健康。

诚然，理想很丰满，现实很骨感。在社会高速发展，工作压力增大的当下，要将工作与生活划清边界并不容易。对此，黄英民建议：“用感官生活而不是思维，也是投入当下，感受当下。有些人觉得工作没意思、想‘躺平’，工作的倦怠感也因此加深。反之，工作时全情投入，不仅提高工作效率，也能找到工作的乐趣，发现工作的价值和意义。”

黄英民认为，还可以运用“五受”心理治疗策略应对工作倦怠，用感官去感受工作和生活，全情投入，感受当下，同时将两者分开、平衡。这个过程难免会遇到难受之事，但人的心理韧性很强大，我们能忍受，也能解决。轻舟已过万重山时，工作和生活就真的成为一种享受。

工作倦怠向生活蔓延
该如何破解？
心理专家：区分清楚边界，让工作与生活分开

□记者 鹿献