|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| |  | | --- | | **懂点心理学知识父母更懂孩子** | |  | | **赵梅如** | |
|  |
| |  | | --- | |  | |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  | | 班珂 摄 |       每个孩子先天气质的差异，导致他们在学习或生活中会有不一样的表现。用同一的标准去要求孩子是一件不公平的事情，会给孩子成长带来阴影，也会造成亲子关系上的矛盾和冲突。如果父母能学习一些心理学知识，了解不同的先天气质和认知类型对孩子的影响，就可以帮助我们更懂孩子并用更好的方式爱孩子。  **看似磨蹭或不专心：与先天脑皮质相关**      现实生活中有不少父母因为孩子学习时磨蹭拖拉、不容易进入状态而苦恼。还有的孩子给人感觉很不专心，学习时似乎总是三心二意。实际上不少孩子有这样的表现并不是故意为之，而是由他们先天的体质特征决定的。      我们知道车在启动时需要预热，但很少有人知道有的孩子在投入学习之前也需要暖身，即他需要一点时间来预热和准备才能进入状态。有些人的暖身时间很长，而有些人几乎不需要暖身就可以马上投入。我和我的妹妹在这方面就是两种完全不同的类型。      我只要一打开书本就可以马上投入阅读或学习，我的妹妹恰恰相反，她在进入学习状态前需要很长的暖身时间。她打开书本后，会将书放到旁边，然后拿起镜子照一照，或者拿起笔画一画，为此经常惹妈妈生气。实际上，暖身时间的长短与人体大脑的运作有很大关系，尤其与脑皮质相关。我们要理解孩子不是故意磨蹭或不专心，而是一种身体机制在产生作用。      还有一种孩子也很容易被贴上“不专心”的标签，他们喜欢一边读书一边听音乐，甚至用耳机放很大的声音来听。你觉得那怎么可能专心呢？其实他们是受到先天脑皮质唤起水准的影响。      什么是脑皮质唤起水准呢？即让大脑运作起来所需要的刺激量的基准。脑皮质唤起水准低的人，大脑很容易受到刺激就运作起来；而脑皮质唤起水准高的人，则需要受到很大刺激大脑才能运作起来。      脑皮质唤起水准跟学习有很大关系。如果你的孩子是一个脑皮质唤起水准高的人，你可以允许孩子在开始学习之前做一件能刺激他大脑运作的事情，譬如听听音乐或者大声朗读书本。      了解到孩子的一些看似不靠谱的表现实际和他的大脑特质有关，父母就不要一味指责，可以想一些切实的办法来帮助孩子。比如不要强行禁止他在学习之前做不相关的事情，而是帮助孩子清楚了解自己需要花多少暖身时间，并且与他一起有计划地设定减少暖身时间的方法。然后帮他逐步缩短这个时间，直至达到理想状态。      父母多学习一些认知心理学方面的知识，除了可以更好地了解孩子也有助于了解亲子间的互动模式，从而做出相应调整。比如心理学上还有一种A型和B型人格的分类：A型人格的人不喜欢浪费时间，做事讲究效率，而B型人格的人没有时间观念，做事慢悠悠。父母需要有所觉察，如果自己属于容易着急的A型人格，而又碰到一个本身就进入学习状态慢的B型人格孩子，就需要付出更多的耐心。  **有社交恐惧的孩子：他们需要帮助而不是批评**      每个孩子出生时就带有不同的气质，有些活泼大方，有些敏感害羞。比如抑制型气质和非抑制型气质的孩子在身体特质和行为上都会表现出差异。      抑制型儿童出生后对不熟悉的人、事、物和环境的刺激，会有较强烈的反应。这种气质类型的孩子往往是非常敏感的人，他们通常都会害羞躲人，甚至看起来有点冷酷。      孩子是不是抑制型，和智力水平没有关系。但抑制型气质的孩子容易被贴上“学习迟缓”的标签。因为他对陌生事物的刺激会有恐惧，当他回答一个问题时，必须要确认答案是正确的才进行回应。然而在大班级教学的环境下，很难给他慢一拍的机会，这样的孩子就常被误认为学习迟缓。这对孩子本身其实是一种不客观的评价。      父母对于这样的孩子不用太担心，因为这对个体来说没有什么不好。这种气质反而可以帮助孩子与人保持一定距离，避免很多危险。父母如果经常批评这种个性，可能会让孩子在成年后患上社会恐惧症，甚至恐慌症。这些孩子如果在五岁以前能得到父母或师长的帮助，会有很大改善。      父母想要协助孩子克服窘境，可以教导他如何应对新环境或是陌生人。譬如回答老师提问时，可以教孩子这样回答：“我现在知道答案，可是有些不太确定，我想更确定后再回答你。”遇到陌生人提问时，也可以说：“让我先想想再回答你，好吗？”这样就能避免被误认为不友善或者智力不足、学习迟缓等问题。      还有一种具有社交焦虑人格特质的孩子，和抑制型气质的孩子有相似之处，容易在社交方面遇到困境。一位妈妈曾向我求助，说她儿子不敢去考试，并且躲到衣橱里发抖不出来。当我与孩子会谈后，发现事件的深层次原因是孩子有社交焦虑的人格特质，因为没有得到适当处理才发生这样的症状。孩子与某个科目老师之前发生了冲突，所以不想去上这位老师的课，后来演变成不想去上任何课，而且只要有考试，他都会躲在衣橱里发抖。还有他对于任何与评价、评分相关的事，都会发生类似恐慌的身体现象。      社交焦虑在心理学上又可以称为“舞台恐惧”——就像一个人进入人生舞台，需要跟别人谈话时，他会很笨拙和紧张，但他其实想拥有很多朋友，又害怕自己表现不好。这种人格特质的孩子容易认为别人不赞同、不欣赏他，而且很在意别人对他的评价。      遇到这种气质的孩子，我们需要做的就是：不要评价。要多鼓励他，让他在社交场合有安全感。可以私下教他一些与人相处的技巧，并练习与别人交谈、打招呼，慢慢就能帮助孩子克服社交焦虑。  **先天气质没有好坏之分： 不要把价值观强加给孩子**      每个孩子的先天气质都有差别，但没有好坏之分。比如父母都希望孩子是一个乐观的人，但如果孩子天生就是个悲观的人也不用感到沮丧。其实人的乐观或悲观与身体内的神经传导和荷尔蒙分泌有关，而且不是所有的悲观都不好。      有一个心理学概念叫作“防卫性悲观”，就是一种积极的悲观态度。这听起来有些矛盾，和我们原来的认知不一样。“防卫性悲观”是指有些人会对很多事情做悲观的预期，会先设想一个可能失败的情景；也因为他设想会失败而感到焦虑，所以会督促自己更加努力。      有一位著名的国际级篮球教练安得森，几乎没有败绩。但每次比赛前，他都会把所有的事情分析好，并且预想会在不小心的时候因为小小的疏忽而失败。因此他会把和比赛相关的每件事都盯得非常紧，然后一再预习重演，这就是“防卫性悲观”。      “防卫性悲观”的孩子没有什么不好。你要从旁协助他，不要去批评他的悲观看法，或者苦口婆心地要他改变成乐观的人；你要从另外一个角度告诉孩子：人生难免会遇到挫折，先想好要怎么应对也是好事。可以观察他用什么态度来面对这种悲观，按照他的方式来宽慰他。对学习而言，重点不在于乐观或者悲观，而在于面对问题的态度是否积极。父母不妨尝试改变一下观念来面对孩子的现况。      有时候父母容易把自己认为正确的价值观强加给孩子，而不知道孩子作出某种选择可能是由他的认知类型决定的。假如孩子明天有一个重要考试，但是他决定晚上去参加好朋友的生日会，而不是去复习备考，你会不会很生气？      其实孩子作出这样的选择也许只是因为他在认知类型上属于“场地依赖型”而不是“场地独立型”。心理学家发现，“场地独立型”的人倾向于发挥左脑功能，擅长逻辑思维的认知处理，面临选择时会成全成就需求；“场地依赖型”的人倾向于发挥右脑功能，擅长人际情感的认知处理，面临选择时会成全社交需求。      孩子选择追求成就还是发展社交，是由他的先天气质加上后天环境的改变和熏陶决定的，没有对错之分。既然这种价值选择有很深的原因也很难改变，那么不管孩子做什么选择，我们都应该尊重和鼓励他。      每个人重视的价值不一样，父母要真正去了解和接纳孩子，无论他是属于哪种先天气质和认知类型，要去尊重他的内在需求和节奏，这样才能帮助孩子建立自己的价值感，健康快乐成长。      （作者系北京师范大学教育学部客座教授） | |