

编辑:施亚泽 组版:张淑玲 校对:姚翊

青少年心理健康专栏

青春期实录

你被父母催过婚吗(五)

◎丁兆梅

这边建议找对象时,只选择,不改变。

文字影视中历来不缺好故事和坏故事,有的可以提振信心,有的则是警示教材,各有各的参考性;好坏也因人而异,娱乐时可以对照自检。只要剧情不过分离奇,看多后你就能摸透其中道理:在亲密关系中,一个人能真正教育并改变的,只有自己。但改变自己本身就是一件极其艰难痛苦的事情,教育改变一个成年的“陌生人”只会更为艰难痛苦,并终将收获更多的受挫感。

除非对方真的愿意被教育被改变,否则想通过改造对方去追求美好生活的想法,纯属妄念。毕竟恋爱不是赶赴有期徒刑,结婚也绝非走向终身监禁。所以得先过滤掉完全不靠谱的,再放眼看靠谱人群,在TA们中间用心找寻。

作为人生中为数不多的可自主进行的重大选择,选择有能力且自己共创幸福的人,即德智体美劳各方面跟自己门当户对的人,大概率更容易相处愉快并共

创未来。哪怕以后因种种原因不得不分开,伤害值也相对小一些。

有能力幸福的人有很多共同点,人品是关键,其他方面貌似跟“经济适用男(女)”比较近似,是无数过来人弯路走遍后摸爬滚打出的宝贵经验,有点老套,但从未过时。

TA爱生活。

爱自然、爱人间、爱自己,爱吃、爱玩、爱事业(包括但不限于工作),有独立生活能力,遇到重要一半之前已经活得兴致勃勃。

TA不作死。

敬畏知止,吃得再撑也不会去盲目挑战自然、社会规则等极限,不会脑袋一拍瞎搞事,不会乱讲义气到动不动就卷入外部事件后置家人于险境。

TA眼中只有你,但不是只有你。

如果只爱你爱到疯狂而其他任人不爱,小心,此人危险系数极高,建议降温处理。非天选之人大概率HOLD不住这种类型,若自身并无“我不下地狱谁下地狱”的胆识和本事,最好远离。

不能只图TA爱你。

人家欣赏并爱上你是TA的

事,只能证明你确有魅力并值得被爱。你得搞清楚自己喜不喜欢、甘不甘心。如果犹豫不决、权衡不定,那就多问自己几次,问个水落石出,问得心如明镜,然后再决定接受或是放弃。

也不能只图你爱TA。

你爱TA是你的自由,接受或拒绝是TA的权利。如果对方明确谢绝了你的好意,再继续打扰就不礼貌了。执着放在事业上,大概率见成果;用在感情上,容易吃苦果,这方面前辈们有过很多教训了,也不多你一个,但最好不要往上凑。很多怨偶,一个顽固地爱,一个顽固地不爱;一方用力过猛,一方勉强凑合;从死乞白赖到互不理睬,从话痨到连话都说不上,离幸福初心越来越远。冤。

过滤之后,再观察下可行选项,会发现适合婚恋者,主要由基因、家教和自我修炼等共同塑造而成,早已超出了“经济适用人”的内涵。以上类型,貌似不够激情浪漫,也不闪亮酷炫,但如若想和TA一起创造日常的幸福并保持现世的安稳,大概率能成。(本栏目由江苏省海安高级中学供稿)



培养孩子以健康心态面对挫折

◎孙志昌

人的一生会经历许多的挫折。孩子早期如何对待所受挫折却至关重要,家长此时如果引导教育得当,就能为孩子幸福的人生打下坚实的基础。

举一个不太恰当的例子。我三岁的女儿感冒了,却不肯去看病,哭闹不已。我耐心地一路问下来,最后发现她害怕的原因是不愿打针。我问她:“生病难受不难受?”女儿承认难受;我告诉她打针就是为了治病,可以帮助快一点不难受;而不打针,病会变得更重,人不仅会一直难受下去,而且会比现在更难受。小家伙听了以后,认真地想了很久,终于轻声说:“妈妈,让阿姨

打得轻一点,行吗?”我说:“行,我告诉阿姨,给你轻点打。”女儿眼泪汪汪看着我,说:“妈妈说话算数。”我用力点了点头。

医生建议打一针,好得快。我当着女儿的面,向打针的护士请求打轻一点,护士很配合地对我女儿说:“好,阿姨给你打轻一点。”打完后,女儿反映:“妈妈,阿姨真好,打得不疼。”我和她讨论:“打针都是有一点疼的,你应该听到阿姨说了会轻点打,就放松了,下针时就不太疼了。”

有一些名人的做法值得我们借鉴。印度的甘地夫人,是一位非常出色的女性。她的大儿子拉吉夫12岁时,因病要做一次手术。面对

紧张、恐惧的拉吉夫,医生打算说一些善意的谎言安慰孩子:手术并不痛苦,也不用害怕。

可是,甘地夫人却认为,孩子已经懂事了,那样的做法反而不好。所以,她告诉拉吉夫:第一,手术后有几天会相当痛苦。第二,谁也不能代替他受苦,因此,他必须要有精神上的准备。第三,哭泣或叫苦都不能减轻痛苦,可能还会引起头痛。手术后,拉吉夫较为平静地面对了痛苦。

父母最好告诉孩子挫折带来的后果,以及应对挫折和失望的正确方法。父母完全可以利用孩子早期生活中碰到的小小挫折,让孩子懂得要获得幸福快乐的人生必须具备健康心态。

迟接孩子的意外收获

◎艳霞

女儿的舞蹈课是每周六的下午1点至3点。一般在2点45分左右,课就上完了,在那个时间,我或是老婆会和其他孩子的家长们一样,等在教室外,门打开后,我们喊孩子的名字,女儿就欢欢喜喜地走出来。

那天,中午是老婆送女儿去的舞蹈班,我以为老婆也会去接她回来,便安心在家。3点的时候,老婆打来了电话,问我女儿接到了吗?我一愣:不是你接的女儿吗?老婆急了,说:“我走的时候不是关照过你,我要去买点东西吗?”我也急了,说实话,我还真没注意这事。

从家到女儿学舞蹈课的地方,需要步行10多分钟。我几乎是小跑步一样地跑去的。我能想象女儿此刻的焦急。她一定是眼瞅着身边的同学一个个跟着来领他们的父母回家,直到教室里就剩下她一个人。那一刻,女儿再也抑制不住伤心和害怕,眼泪一定噼里啪啦地掉了下来……我还记得,去年女儿上幼儿园小班,有一回因为要急着上班,我早早就送女儿去了学校,在空空的教室里,女儿一个劲地哭,弄得我无所适从。

眼瞅着快到了,老婆又打来电话说,和老师联系过了,老师陪在教室里,如果一会儿还没来,老师就带她去办公室。

我紧赶慢赶地走进教室时,女儿居然是微笑地站在那里,有板有眼地还在练舞。教舞蹈的贾老师一边收拾着一些教材器具,一边还在教授着女儿:这个动作不错,那个动作应该如何……我感觉自己是不速之客一般,不由松了口气。

我叫了女儿,女儿看见我就跑了过来。我向老师致谢后,就带女儿回家。路上,我问她:“你没哭吗?”女儿奇怪地说:“我为什么要哭?”我有些吃惊:“其他同学都被爸爸妈妈接走了,你不怕吗?”女儿说:“这有什么怕的,我正好再在教室里玩一会儿。”我很欣慰地点着头。

女儿说:“爸爸,贾老师终于知道我名字了。”我一愣,明白了,女儿上舞蹈班不久,班上有四五十个同学,老师是一周教他们一次,不掌握每个人的名字,是很正常的。女儿又说:“爸爸,我刚才还和贾老师聊天了,我和她说,我回家还有作业的,贾老师说她也有作业的,我发觉贾老师笑起来还挺好看的。”最后,女儿又说:“爸爸,我下周还要去学舞蹈。”

我摸了摸女儿的头,不由笑了。以前,我和老婆都差不多是生拉硬拽着把女儿给拉去上舞蹈课的。

本版投稿邮箱:
2457901059@qq.com