

向孩子道歉 一句“对不起”还不够

●● 周三心理提点 ●●

患得患失 不宜炒股

最近，暨南大学附属第一医院精神心理科主任潘集阳发现，来看病的人中有不少股民，很多人都问，“我买的股票跌得好惨，想到就很焦虑，怎么办啊？”除了进行心理咨询和服用一些抗焦虑的药物，潘医生也建议，因为股票套牢而焦虑的人，多数性格也患得患失，不适宜炒股。与其因为焦虑而去看心理医生，不如暂时退出股市，焦虑的源头若不消失，自己一时也很难调整过来。

时报记者 陈举

克服奶粉焦虑

近日的奶粉危机，可是苦了各位悉心照料宝宝的妈妈们，看着平时熟悉的品牌，却一个也不放心。有心理专家正在呼吁进行大范围的心理危机干预，那么，妈妈们现在能够进行怎样的自我调节呢？

像汶川地震后的心理干预一样，基本生活物资的保证能避免心理混乱。其实并不是所有的品牌和批次的奶粉都有问题，建议各位妈妈准备一张“品牌表”，将已经查出有三聚氰氨的品牌、批次、奶的种类（奶粉、鲜奶或酸奶）记录下来，而没有问题的或还没有进行检测的，再单独列一列，给自己一个清晰的心理界限。这时候，行动就会发现，还是有不少可以选择的安全奶粉品牌的。

时报记者 陈举

“道歉是一门艺术”，这话用在向孩子道歉的时候，也一点不假。据几位家长的经验和心理医生的建议，单是“对不起”，还不足以让孩子接受歉意，重要的是体会他受伤和委屈的感受，由心而发，才能化解过失。

先来听一个女孩的故事。回忆起小时候的事情，她说，我总是记得那些受伤的时刻，无缘无故被妈妈骂、摆脸色，自己不理解，却没人解释给我听。长大之后慢慢理解了一些，知道妈妈这么做也有原因，但还是很委屈，“为什么当时不给我道个歉呢，那样，我也许就不会记那么久了。”

不只是她，很多人成年后，也依然会想起小时候无法解释的受伤。如果父母及时给孩子一个适当的道歉，委屈就不会跟着孩子的成长过程并感觉心灵的伤害。

明确的道歉更容易接受

其实，父母心里并不是没有歉意，只是不习惯明目张胆地向孩子道歉。有位父亲一生气，打了7岁的女儿一巴掌，谁知道女儿没站稳，撞到了鱼缸上，“我知道是自己不对，以后好好对她吧。”

可是，年龄越小，越不容易理解父母“对自己好”其实是在道歉，只记得自己莫名其妙的受了委屈。而明确地道歉，不仅让孩子理解这件事错不在自己，而且更相信父母能给自己一个安全、公平的家。

道歉的幻觉

有时候，跟孩子说“对不起”，也不一定能够得到谅解，因为那不像道歉，而是为自己解释。很多家长会遭遇这样的状况，答应孩子早点回家陪他，但没赶得及，然后对他解释说，“对不起，我回来晚了，但是妈妈真的很忙。”

这样的道歉，黄岩从前也是这么干的，不过她发现，说完之后儿子虽然点点头去睡觉了，但还是能感觉到他不开心。后来她知道了问题在什么地方，“他本来就不高兴，还要让他去理解我很忙，这不太可能。”

那么，把道歉的方法改一改是什么样的？父母可以这样对孩子说，“你在等我回来吧？对不起，妈妈这次没说话算数，让你难过了。”把“对不起”放后一点，去掉为自己解释的东西，道歉的效果就好多了。别人道歉时，是真心的感觉到我受了伤害，这一点，不仅是敏感的小孩子，我们自己也觉得很重要。

长期问题 一次道歉不足够

除了生活中的小事情，有的父母会遇到“无从下手道歉”的时候，多半是因为长期积累的问题。钟女士和丈夫离婚的时候女儿还很小，之后她去国外做生意，女儿一直交给外婆照顾。每次回家，女儿都不怎么和她说话，感觉很生疏。到女儿17岁的那年，钟女士写了一封很长的信向她道歉，因为这么多年没有在身边陪她。

钟女士的信写得非常诚恳，但是女儿的回信，只有一句话，“现在才说，已经晚了。”

对类似这种长期积累的问题，中山三院心理科钟智勇医生说，孩子和父母亲密感不够，一次道歉不成，这很正常，而体会孩子受到的伤害，在一些离异或单亲家庭里就更为重要。

所以，一次道歉不成，也不用灰心。多想想在这么长的时间里，孩子累积的委屈以及抗拒父母的感觉。这样的体会，对道歉和沟通都非常有益。

时报记者 陈举

●● 职场心电图 ●●

对自己不宽容 讨论也会变争吵

“不知道为什么，我和同事讨论，讨论，就变成争执了。”和Raymond聊天时，他说起自己的烦恼。再继续说下去，他说，别人说错的时候，我一点都忍受不了。

忍受不了和自己不一样的观点，把它归结到“错”，讨论的前提自然就不在了。但这还不是问题的根本，因为我们会不自觉地把自己不认同的那部分，投射到别人身上，既然大家只是在商量和讨论工作上的问题，而Raymond却总能看到别人的“错”，这可不是一个好信号。后来Raymond也说，我就是不想承认那些“错”的地方。办公室这样需要展示自己才华的地方，很容易变成“自己跟自己较劲”的地方。

有一本书叫《宽恕就是爱》，当然，它所说的爱，是一种广义的、对他人也对自己的友爱和宽容。在我们想方设法对别人表示友好、帮助别人解决问题、努力搞好人际关系的时候，宽恕自己是一个很重要的前提。无法接受自己全部的情绪和想法，在强调自己认为“对”的那一部分想法时，“不对”的那部分，就会转化成攻击，攻击那些本来存在于自己内心的而被否认的东西。这些东西静下心来想想，其实并不难找到。在解决和同事争执的问题之前，先看看，对自己是否不够接受，不够宽容。

77

本栏目主持人

77，女，心理学硕士，奔三，喜好探索各类情绪释放、压力应对、以及提升个人心理能量的方法。



漫画：杨兆恩



MannaM 妈咪
www.mannamilk.com

●● 都市心体验 ●●

梦和现实 可不是“本来就是反的”

常有人问，梦和现实，本来就是反的吧？甚至有人说，梦和现实是反的，会有好事发生。但从心理分析的角度来说，梦和现实相反，却恰好说明，我们在焦虑。

个案

我时常会在夜间做梦哭醒，梦境都不相同，但基本上都是和别人生气或是很想念远方的父母，和老公生气之类。但现实生活中我是一个很开朗外向的人，和老公感情也非常好，母亲虽在远方，但过得也不会让我担心。
——小P

同样的人，同样的事，在梦里的感觉却和白天相反，这样的梦，相信不少人都做过。醒来后想想，不觉得有什么不对劲，为什么会梦见这样的内容呢？广州向日葵心理咨询中心咨询师胡慎之说，这样的梦其实很有象征意义，那就是焦虑。

为什么想起来不觉得焦

虑呢？因为这是一个不易察觉的过程，除了我们清醒时能感觉到、想到的情绪和思维，另外有一部分，在意识的范围之外。但即使想不到，这些情绪仍然影响着我们。也就是说，白天回想起来，并不觉得有什么问题，但隐藏的情绪到了梦里不再被压抑了，就出现了和现实不一样的情形。

胡慎之说，焦虑是因为那些事，让我们感到失去控制，所以白天被忽略并不奇怪，有的人甚至会彻底忘记这件事。

拿小P来说，“和老公感情非常好”是一个很笼统的印象，而自由联想可以帮我们找到那些平时被忽略的情绪和想法。做起来也非常简

单，像平时做白日梦一样，随意地联想生活中的任何事情，包括看起来和感情没有关系的事。即使是很细微的感觉，也能帮助我们明白，为什么会做和现实相反的梦，到底在焦虑和担心什么事情。

时报记者 陈举

焦虑时容易做这些梦

从高处跌落

跳崖

被人追

想去一个地方，总到不了

和现实极其对应的梦，比如白天工作的内容，梦里又清晰的看到

