

【真实案例】



阿玲有一件烦心事，她的儿子小明今年5岁，上幼儿园大班，还不懂跟小朋友正常交流。像他这么大的小朋友，都已经在幼儿园到处跑了，可小明不喜欢热闹，不喜欢人多的地方，更不喜欢跟同龄的小朋友玩，他就只会呆在一个地方，自己摆弄积木什么的。如果老师要他跟其他小朋友玩，他就会使劲把老师甩开。如果强行叫他跟小朋友拉手，他还会肚子疼。

刚开始阿玲以为儿子是装出来的，后来发现确有其事。有几次阿玲去幼儿园接他，亲眼看到老师要求他跟其他小朋友交流以后，他就蹲着不肯起来，说肚子疼。阿玲一听他的肚子，还真的会“咕噜咕噜”叫。

其实小明身体发育什么都正常，没有毛病的。不过他在4岁

前，一直都在老家跟爷爷奶奶生活。他一乱跑，爷爷奶奶就会恐吓他，说屋子外面有怪兽会吃小孩的。因为他们很担心，管教不好孩子会出事，所以才会出言恐吓。不过可能这样被吓多了，小明的胆子越来越小，从来不敢一个人在家。4岁时，他回到阿玲身边。孩子爸爸经常在外地出差，阿玲工作又忙，就只能把小明放在幼儿园。

上幼儿园一开始小明就表现出特别害怕，他好像对老师有恐惧感，平时也不主动与小朋友玩。别的小朋友如果要抢他的东西，他也不敢去抢回来。当然，他也从来不去招惹别的小孩。开始阿玲认为这没有什么，习惯一段时间就会好起来的。但是最近，儿子连跟小朋友牵手都会肚子疼，阿玲就觉得问题严重了，她担心儿子是不是有什么问题。

会形成孩童社交恐惧不当教育

章月娥
(资深心理咨询师)

【心灵导航】

从小明的行为可初步判断孩子患有社交恐惧。这主要是不当教育形成的。

小明4岁前随爷爷奶奶生活，缺乏父爱、母爱。孩子生活范围很小，从小由爷爷奶奶照看，很少带孩子出去玩，接触外人也少，依赖性较强，不能独立地适应环境。再加上平时老人又用“外面有怪兽”这样语言吓唬他，从而使孩子对外界失去了安全感，形成胆小怯懦，害怕外人的心理。

4岁后虽然跟阿玲生活，但孩子爸爸长期在外，可能阿玲本身就有些缺乏安全感，在日常生活中肯定会为孩子的安全健康过分忧虑，从而对孩子限制过多，过分保护。如到公园里去玩耍，不让孩子去爬山恐怕摔下来，不让孩子去湖边玩怕掉下去等等。这造成孩子不敢从尝试与实践中获得知识，不会从与外界交往中取得经验。这种教育会使小明缺乏安全感，没有自信，不会与小朋友交往。

小明跟小朋友接触会肚子疼等行为障碍，是因为大脑皮层功能发育尚不完善，加之受到外界的刺激后引起的。成人的制止非但无效，反而是一种强化。



心理处方

首先阿玲要学习与儿子交朋友，学习坦诚相待，这样才能具备沟通理解的基础。

其次阿玲在与孩子沟通时，应采取鼓励方式，注意找出他的闪光点，只要发现他有进步，就给予鼓励和表扬，让他觉得自己很棒。这样会使孩子的行为得到强化，逐步培养自信心。

另外要有目的引导孩子扩大交际圈，多带孩子出去参加社交活动，鼓励孩子多与同龄儿童玩耍，让他去玩他有兴趣的游戏、运动、活动，引导他快乐地生活，约束不要太多，不要总是说他，一切顺其自然，给孩子一个独立成长的空间。这样小明的这种社交恐惧心理就会逐步改善。

当然，整个过程也得慢慢来，不能操之过急，要让孩子有个适应的过程，否则可能会适得其反。

爱的教育

我是“坏孩子”吗？

欢欢读小学三年级，是班长，还是校“三好学生”。就是这么一个大家眼中品学兼优的孩子，最近却犯了个妈妈心目中非常严重的错误。

事情的起因是妈妈发现女儿突然多了一套漫画书。起先欢欢说是向同学借的，妈妈也没有在意，只是嘱咐孩子早点还给同学，少看这些没有意义的书，以免影响学习。过了一个星期，妈妈再次问起，欢欢说漫画书已经还给同学啦。这事按理就算过去了，可是不前不久，妈妈整理女儿房间，在书橱的角落里竟然又发现了那套漫画书。当妈妈询问此事时，欢欢支支吾吾不知所云。这下一向对女儿管教严格的妈妈起了疑心，在妈妈的再三严厉追问下，欢欢哭哭啼啼道出了事情真相。

原来欢欢一年前喜欢上了看漫画书，也经常自己动手画些漫画。可是妈妈觉得这会影响学习，不允许女儿把时间花在漫画上。前一阶段，欢欢看上了自己喜欢的一套漫画书，她知道妈妈不可能同意，可是自己又实在想要，于是，在妈妈习惯放零钱的抽屉里，悄悄拿了几十块钱。为防止妈妈发现，还特意分几次拿走。那套漫画书给欢欢带来了很多快乐，可是也让她有了心事，她很担心自己的行为被妈妈发现，尤其是被妈妈发现了那套漫画书后，欢欢更是时刻担心妈妈知道真相，这一天终于到来了。

妈妈得知真相后，非常恼怒，自己多年来对女儿的严格教育竟然是这样的结果！她劈头盖脸对女儿一顿臭骂，按自己的道德观把欢欢的行为定义为“偷窃”，并且指责欢欢是个“贼”，还威胁说要去学校把这事告诉欢欢的老师。可是，让妈妈始料不及的是，原先活泼开

朗的欢欢竟然从此像换了个人似的，整天沉默寡言，脸上也没有了笑容，上课经常走神，学习成绩也一落千丈，老师联系家长，询问究竟发生了什么事情，妈妈不好意思把家里发生的事情告诉老师，也怕影响女儿以后的前途，但内心对女儿的变化却非常着急，不知道该怎么解决。

从心理层面分析，欢欢出现如此大变化是因为漫画书事件的发生使她内心固有的好孩子的自我形象轰然倒塌，妈妈的责骂更加深了她的内疚及对于自身从此变成“坏孩子”恐惧。对于这个只有九岁的女孩来说，一个一念之差所犯的错误所带来的后果，是她稚嫩的心灵所难以承受的。

我们帮助欢欢正确认识了自己所犯的错误，接纳自己不够完美、“好孩子”也会犯错误的现实，重塑内心“好孩子”的自我认知；同时，也帮助她学会如何与父母沟通，学会在自己的愿望受阻的情况下，如何通过合理的方式来表达自己的诉求，争取自己的权利。

对于欢欢的妈妈来说，也希望她能改进对孩子的教育方式，不能因为孩子一时犯错就随便扣帽子，以免给孩子心灵带来伤害，影响孩子的健康成长。

吴亦君 亦君工作室主任，国家二级心理咨询师。互动博客：<http://blog.sina.com.cn/wwyuj>

生活中的墨菲定律

◎ 石琳

朋友Z先生这几天有点郁闷，起因是公司的一场年会。

Z先生的顶头上司明年要晋升去总公司了，临走前有意提拔部门业务骨干之一的Z先生继任，并特意安排他在公司年会上代表部门汇报工作。面对这一千载难逢的大好机会，Z先生自然是使出十二分的干劲。从整理资料到制作报表再到撰写报告，每一项工作都亲力亲为、力求完美，最后的成品也得到了上司的充分肯定。万事俱备，只需在之后的会议上正常发挥，部门经理之位可说是十拿九稳。可没想到Z先生偏偏在自己最拿手的口才上栽了跟头。那天工作正汇报到部门重点项目时，Z先生突然大脑一片空白，原本烂熟于心的文字竟一个字也想不起来，愣在当场，冷汗直冒，最后还是上司出面替他完成了报告。虽然事后上司安慰他，公司注重的是员工一贯的表现

不会因一次失误就否定他，但Z先生还是对自己在公司高层面前的糟糕表现不能释怀。明明报告是自己一手完成的，而且为了怕紧张忘词还特意在会议前几天将报告反复背了好几遍，可是为什么当天仍然发生了自己最害怕的情况？Z先生百思不得其解。

这让我不禁想到了著名的“墨菲定律”——事情如果有变坏的可能，不管这种可能性有多小，它总会发生。简而言之，如果你担心某种情况发生，那么它就更有可能发生。墨菲定律听上去有些不可思议，但它其实强调的是一种偶然性中的必然性。那为什么越是担心的情况就越是会发生呢？这是因为一旦害怕发生，就会高度在意，这样反而提高了出错的几率。正如Z先生这次的经历，因为他非常重视这次的机会，越是珍惜就越想表现完美，越想做得完美就越害怕出错，



从而导致精神高度紧张，注意力过分集中在防止错误的发生上，结果必然再一次验证了墨菲定律。

既然墨菲定律告诉我们有些错误是无法避免的，那么与其想方设法地去防止它出现，不如在事前就计划周全，对于可能发生的错误不管大小都做好灵活应对及补救的准备。放松心情，以坦然、积极的姿态去面对，相信这样的你一定会有更佳的表现。

(作者为国家二级心理咨询师)

用心做人

◎ 许亮生

警觉被架空

“房屋、器物下面用柱子等撑住而离开地面。”，此语借物喻人，指对某人表面推崇却暗中排挤，使之徒有虚名，失去实权。在管理学中，这句经典名言被称之为“架空效应”。

“架空效应”和“蜕皮效应”似乎属于两个逆效应，一正一负，好记，也便于人们逆向思维和深刻领会。

蜕皮效应指节肢动物蜕去身上的旧皮而获得飞速生长，架空效应则相反：物体随着柱子的支撑而升高、离开地面，看似获得了不少表面的虚荣，却丢失了内在的实权实力，成为空中楼阁、海市蜃楼，华而不实。

当我们对蜕皮效应和架空效应作了对比之后，会发现：表面的东西其实是一种累赘，诸如名誉、

头衔等光环。大胆去除这些表面东西，也就卸下了沉重的包袱，或者说蜕去了外表的皮层，容易获得蜕皮效应所带来的飞跃。若在虚荣心的纠缠下，不断给自己戴上种种虚荣的光环，诸如名誉会长、名誉主席、客座教授等等……但随着虚名增多，实权实力就会下降，最后将被架空，离地悬浮，华而不实。

愈有虚荣心的人，愈经不起溜须拍马和吹捧奉承，就容易被架空为一个漂亮的空壳。俗语说得好，“树大招风”、“人怕出名猪怕肥”。树冠太大，势必招致风的摧毁；猪肥胖到一定的程度，离上屠宰场的日子也近了。人的名声太大，被架空的可能也会加大。因此，人们在获得荣誉时，千万别忽视了它带来的一些架

空效应。凡是被支撑悬浮起来，脱离了坚实地面的一切物体，都有被架空的可能。人亦如此，越是升迁，获得荣誉，也越值得人们保持足够的冷静和清醒，须防架空。

由于架空效应常常成为一种流行性的通病，有的是被别人架空，有的是自己架空自己。因此，人们平时有必要多扪心自问：你有大学文凭，是否有真才实学？你是作家，是否著作等身？你是老师，是否对得起“灵魂工程师”这一称号，你是医生，是否具备救死扶伤的人道主义品德，你是领导，是为员工和百姓办事？你的商品好，是否经得起顾客的检验……但愿，人人均是名副其实、经得起“架空效应”检验的实在人。