

我 看 生

止损是一种大智慧

◎ 钟芳

一向做事谨慎的老爸老妈受不了赚钱的诱惑，在沪指 3200 点时毅然把家里所有积蓄扯进股市，随后股市暴跌，好在他们认识到了自己一时冲动犯下的错，虽有点痛楚，但能听从我的建议，在沪指跌到 2800 点时及时止损，抛掉了手上所有的股票，为自己保留了本钱，以图将来有机会东山再起。

“投资犯错不可怕，最重要的是不能连续犯错，要及时止损”。这是股神巴菲特说的一句话，给喜爱炒股的人们留下了深刻的印象。

所谓止损，就是当行情不好，股市下跌到一定的幅度后，就要果断割肉卖出股票，以避免形成更大的亏损。

从表面上看，你好像亏了钱，实际上让你保存实力，这就好比一个人不幸被鳄鱼咬住了手，要想活命的唯一机会便是牺牲一只手。

壮士断臂，化险为夷，从这种意义上说，止损就等于再生。

其实，人生就如股市，在生命的长河中，也应该学会止损。

人的一生，实际上就是一次生命的旅行。在这漫长的旅途中，不仅有美丽的风景，还会有陡峭的山路和风雨的泥泞。如果发现自己走错了路，或走的路不适合自己，就要及时地悬崖勒马、迷途知返。

莎士比亚年轻时曾是一个剧团跑龙套的三流演员，后来发现自己无表演天赋就理智地放弃了，从而一心一意搞戏剧创作，终成一代文学大师。古语云：“知错能改，善莫大焉”，往往这种最简单、最质朴的道理蕴含着最伟大的人生哲学。

人生需要学会止损的东西太多太多，止损有时是为了给自己一个绝处逢生的机会，有时是为了求得一份精神的愉悦，有时是为了获得一个更广阔的天地。

止损是一种放弃和终结，尽管不完美，但它同时是另一种人生的开始。止损有点冷酷无情，但它避免了不必要的牺牲，赢得了长远和全局。

没有这样那样的止损，又怎会享受生命的多姿多彩呢？敢于止损的人是有魄力和胆识的，能审时度势，当机立断。

懂得及时止损是一种生活态度；懂得及时止损是一种生存智慧。



意，但当付出了大量的时间、金钱、精力后，结果往往不能达到我们的目的，对方不但不能感到满意，反而会觉得不舒服、被束缚，甚至有窒息的感觉。这是为什么呢？

心理学家为我们绘制了一份关系地图：关系带来热情、共鸣、亲密、分享、接纳、着迷与上瘾，也带来依赖、愤怒、嫉妒、哀伤、冷漠、厌烦和彼此控制。在亲密的关系初期，我们都有迫切的控制欲望。我们越控制，就越觉得有安全感。可是我们也发现种种的控制最终都会破坏关系。

所以，父母与孩子之间亲密也要有度，不论是空间距离或者心灵距离的不适度都会产生适得其反的效果。

如果双亲对儿童既有要求又给他们一定自由，使之有某种自主权，会使儿童形成民主式的行为方式；双亲如果过分控制，则易于形成专制行为方式，如儿童倾向于控制他人，易独断专行；或者形成拒绝支配式的行为方式，表现顺从，不愿负责，拒绝支配他人；或者焦虑过重，防御倾向明显。

因此，现代父母要与“心理断乳期”的孩子友好相处，具体行动中要注意以下方面：

不过多干涉孩子；不给孩子过分的爱；不要总拿自己的青少年时代和经历去要求孩子；不要按自己的好恶来评价孩子；学会用新的办法管教孩子，努力与青春期的孩子建立一种平等、相互尊重的关系，以朋友的身份与孩子交谈；尽量抽一些时间和孩子友好相处，多采用游戏、音乐、活动的方式培养亲子关系；只做孩子顾问，顾问只细心聆听、协助抉择，而不插手干预，仅建议改弦更张；让孩子有自己的空间；把想说的话写下；不要无所不问。

对孩子的爱，应该亲密有度，如果我们做父母的能给亲密一个合理的距离，就会使亲子关系更加和谐，孩子就会对人真诚、友爱、关怀、体贴、理解与宽容，就有可能得到良好的人际关系，最终收获幸福。

己对孩子的教育无能，就是因为他们根本不懂孩子的心理！

在工作室最近举办的“幸福家长”培训班中，波波的父母学到了如何读懂孩子的心理，他们明白波波恶作剧的正面价值是他认为恶作剧能体现他的聪明才智，而他还把被老师批评、父母打骂看作是更证明了恶作剧的效果，所以增添了波波心目中的正面价值。怪不得以前的管教全都无效呢！

波波父母还在培训班学到了教育孩子的一些基本技巧，用角色扮演的方式，帮助孩子认识和感觉到什么行为才是他应该做的，创造机会让孩子发挥聪明才智，充分体现他的自我价值。现在波波已经上小学二年级了，他喜欢恶作剧的不良行为消失了，学习成绩出色，成了老师称赞的好学生。

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/wwuyj>

【心灵导航】

准向孩子提出要求，让对方受不了，失去空间和自由，感到窒息难受。可家长往往又察觉不到自己的问题，总认为自己的要求很合理，其实却在制造压力，破坏关系。

其实，我们每个家长都希望自己拥有亲密和谐的亲子关系，但是爱是需要能力的，这个能力就是让你爱的人从内心真诚地接纳和爱你，而不是一味地去控制对方。这样只能让对方产生强烈的排斥情绪，产生距离，关系疏远。过度的亲密也是一种无形的压力，会让孩子感觉压抑而逃避，影响亲子关系。

不论是对父母、子女、兄妹，作为亲人我们都是会悉心照顾每个方面，希望让他们满

【心理处方】

做出，完全依赖。

■ 第二阶段，共同控制（6~12岁）父母在一定距离内监督和引导儿童的行为，加强儿童的自我监督行为，教儿童知道何时寻求父母的指导。

■ 第三阶段，儿童控制（12岁以上）儿童自己做出众多的重要决定不完全依赖父母，和家长保持一定的距离。

如果儿童与双亲交往少，会出现低社会行为，如倾向内部言语，与他人保持距离，不愿参加群体活动等；如儿童对双亲过分依赖则会形成高社会行为，如总是寻求接纳，表现忙乱，要求给予注意；如果儿童与父母适宜地沟通、融合，会形成理想的社会行为，无论群居或独处都会有满足感，并能根据情境选择自己的行为方式。

如果儿童在小时候得不到双亲的爱，经常面对冷淡与训斥，长大后会出现低个人行为，如表面友好但情感距离大，常常担心不受欢迎，不被喜爱，从而避免有亲密关系；如果儿童生活在溺爱环境中，长大后表现出高个人行为，如强烈寻求爱，希望与人建立亲密的情绪联系；如果儿童能获得适当的关心、爱护，就会形成理想的个人行为，长大后既不会受宠若惊，也没有爱的缺失感，能恰当地对待自己。

章剑和(教育心理硕士,心理咨询研究员)

十二三岁的孩子由于自我意识飞跃发展，进入“心理断乳期”，也就是第二反抗期，是个体由童年向成人过渡的时期。

这个阶段的孩子独立意识会强烈起来，他们要求在精神生活方面和心理上摆脱对父母的依赖，而有自己的独立自主的决定权。在第二反抗期的独立自主要求是全面性的，从外部因素深入到内在因素，从行为表现到要求人格的独立。当自主性被忽视或受到阻碍、人格伸展受阻时，就会引起反抗。

在生活中，当家长想和孩子靠近时，他们总想掌握孩子，甚至控制孩子，于是，不知不觉间以家长自己喜欢的标

当关系恶化了，被管被干预的一方，若你再做什么也好像不管用，甚至你不做什么也会无奈地引起对方不满时，这个时候，拉远距离才是最好的缓冲剂。

即使是最亲的人，在负面能量日渐膨胀时，也应设法远离，如计划分开住，或减少见面机会和时间，让双方透透气，回到自己的角落，有机会冷静，先面对自己，少管别人。

那么如何把握亲子关系的距离才更为恰当呢？

教育心理专家研究提出一个三阶段模式：

■ 第一阶段，父母控制（6岁以前）大部分重要决定由父母

窒息的爱会让亲子关系崩溃



捣蛋鬼波波

经常得第一，本来可以是个人见人爱的好孩子，可就是喜欢恶作剧的不良行为，让这个聪明孩子成了老师和家长心目中的问题孩子。

波波在现场对话反应特别快，与咨询师相处自来熟。看起来这孩子的成长过程中并不缺少爱，所以心态阳光，安全感很足，恶作剧应该不是为了发泄仇恨。问波波为何喜欢作弄人，波波说是因为觉得好玩，言语之中不仅没有愧意，相反还流露出几分得意。

从心理层面分析，每个人做事不是为了得到一些乐趣（正面价值），就是为了避开一些痛苦（负面价值）。孩子坚持自己的行为而不顾家长的反对，是因为不听家长的话所带来的负面价值，远远抵不上坚持自己的行为所带来的正面价值。

波波的爸爸妈妈一下子难以接受，难道孩子恶作剧还有理啦？



难道自己这些年来教育孩子的方式真的存在问题？确实，对很多家长来说，孩子不良行为对孩子本身来说具有正面价值的说法很难理解，但事实上，如果没有这些正面价值，孩子根本就不会做那些行为，甚至在遭到父母处罚后仍然坚持在做。而父母之所以常常感到自

【真实案例】

深圳某中学初三学生小燕的妈妈很为孩子的教育问题头疼。她找到老师诉说：“我和她爸爸都是 60 年代出生的人。我们根本不明白现在的小孩在想什么，我和她爸爸虽然都是知识分子，但是在和孩子的沟通对她的教育上，实在太失败了。”小燕妈妈的话语里带着太多的无奈。

“我们把大部分时间都倾注在孩子身上，但是这些不但得不到女儿的认可，而且她还经常和我对着干，我觉得这孩子真让人伤心。”小燕的妈妈提起自己的女儿眼圈红红的。

“我女儿比同龄孩子早熟，她上五年级的时候，就讲究吃穿了。一开始，我给她买的衣服她不喜欢，还冲我嚷嚷。我对她说，从小养成艰苦朴素的习惯，不应该在物质上和别人攀比。她不说话，我以为她接受了。谁知后来，她虽然不再冲我嚷嚷了，但是却死活不肯穿我给她买的衣服。你说，这孩子怎么就不懂事呢？”

“上初一时，小燕迷上了言情小说，开始，我还以为她在房间里学习呢。那天，我给她端牛奶过去，看到了课本下压着的言情小说，我当场就气得把书撕了，还给了她一巴掌。可是，女儿等我出去后，又哭着把书从地上捡起来，把撕烂的书用透明胶一页一页粘起来。从门缝里看到这个情景，我真觉得悲哀，我对女儿的母爱居然敌不过一本言情小说。自从这件事之后，孩子就基本上不理我了。我想过，是不是我有点粗暴。于是，我尝试着和女儿沟通，但是，她居然说没这个必要。”讲到这里，小燕的妈妈有些哽咽，她希望老师帮她劝劝女儿。

但是，和小燕交谈的时候，老师发现这个小姑娘很有自己的一套想法。“我妈就会给别人讲，她多辛苦，我多不理解她，可她理解我吗？偷看我写的日记，不让我接男同学的电话，同学过生日，她又死活不让我去，整天唠叨我的不是，什么都得听她的，凭什么呀？我长大了，才不想被她牵着鼻子走呢。和家长有什么好交流的，结果还不一样？他们要的只是一个听话的木偶。”小燕把这些话一连串地说了出来，看来，这些话已经在她心里憋了很久。

爱的教育

波波是个 6 岁男孩，聪明而调皮捣蛋，在幼儿园喜欢恶作剧戏弄同学，老师见了也头疼，说这孩子实在太不守规矩了，要求爸爸妈妈好好管教。可是，爸爸妈妈也没有办法啊，他们觉得自己并没有溺爱孩子，可就是不知道怎么搞的，这孩子就是喜欢动小脑筋作弄人，在家也经常恶作剧，上次在奶奶常坐的沙发垫下悄悄放了个会叫的玩具，把奶奶吓得可不轻，从此每次坐那个沙发都小心翼翼地先掀开垫子看一下，好像得了恐惧症。

爸爸妈妈又是打骂又是奖励，用了好多办法，可总是没好几天，波波又故伎重演了。眼看今年就要上小学了，这样下去可怎么办呢？

在咨询中发现，除了这个不好的行为，波波在其他方面还是很不错的，这孩子很聪明，学什么都比其他小朋友快，无论是做算术还是讲故事，波波在幼儿园里