



主持人:刘艳,心理咨询师,一个对人性 and 生命充满探索欲的人;尤为关注青少年心理健康、亲子关系与家庭教育。如果你想成为心中有爱、眼里有光的父母,请来晚报“心灵茶座”小憩。

上午听国内精神分析大咖曾奇峰老师的视频课程,听到这样一句话,“我们的一生都是被催眠的一生。”

很有意思的一句话,让我突然想起多年前的一件小事。

那时女儿贝壳只有两岁吧,我带着她去公园玩,路过一家元祖蛋糕店。“想吃蛋糕吗?”我问她,她点点头。

进去后,各种精致的糕点让贝壳欢喜不已,她认真挑选了两款漂亮的巧克力蛋糕。买完单,我递给她一块,“快尝尝看好不好吃。”

话音刚落,“啪”地一声,蛋糕掉地上了!

我的心一痛——20几块钱瞬间没了!贝壳有些不好意思地望着我,小声解释:“我手拿滑了。”

大庭广众之下,我按捺住了想冒火的情绪,温和地数落了几句,“你这手不知道是怎么回事,老是拿不稳东西,上周把我给

你买的一大袋薯片弄到地上,之前买的蛋糕冰激凌也是吧,就吃了一口,哎……”

我说着把第二块蛋糕拿给她,并加重语气叮嘱:“这次千万别掉了哈,这么贵的蛋糕,多可惜呀!”

贝壳小心翼翼接过蛋糕,刚咬了两口,忽然——又是“啪”地一声,蛋糕竟然又掉地上了!!

我瞬间火冒三丈,“拿个东西都拿不好,以后还能干什么?”这句话差点就要脱口而出,但被我硬生生吞了回去。

贝壳一脸羞愧,呆呆地望着地上的蛋糕,没敢出声。我忽然觉得有些心疼,她之前本来是很开心的呀,自己精心挑选的蛋糕掉地上了,她肯定很难过。

想到这里,我又转回去给她买了一块相同的蛋糕。谁知当我递给她时,她忽然坚决地摇头,“我不拿了,你帮我拿着,我自己咬就行了。”

我问,“为什么要我拿着?”

她怯生生地,“我这手拿不好东西。”

我:“怎么可能?只要你好好拿,就不会掉。”

她使劲摇头:“肯定又要掉,我不拿!”

我忽然觉出事态有点严重,贝壳本来是个自信的孩子,她怎么会突然变得这么胆小怯懦了?因为我刚才的一番话,她就认定她的“手很笨,干不了任何事”。

我看着贝壳,温和但坚定地说,“你自己拿着吃,我相信你肯定可以的。”然后,我又微笑着说,“就算掉地上了,也没什么大不了,我们大人也经常把东西弄到地上。”

贝壳将信将疑,“真的不怪我?”

我点头,“绝对不怪你,因为我知道,你这次肯定能拿得稳稳的。”

贝壳不再迟疑,喜滋滋地接过蛋糕。这次没再出任何状况,她顺利地吃完了整块蛋糕,并恢复了活泼和自信:“你说错了!我大部分时候,还是能拿得好东西的,我在幼儿园,老师都表扬我手工做得好呢!”

现在回想,蛋糕第一次掉地上,应该是个意外;但第二次掉地上,就是一个被我“催眠”的过程了。这里的“催眠”,你可以理解为是“暗示”:

我在暗示贝壳,“你的手有问题,你老是掉东西。”我还举了一堆例子,来加强催眠。事实上,她每次没拿好东西,我都会埋怨一句,“你的手是怎么回事哦!”

尤其在父母和孩子之间,父母代表着更权威的一方,这种暗示的催眠作用就更

能发挥到极致。

于是,贝壳在我的催眠下,再次把蛋糕掉在地下,这也促使她自己内化出一个信念,“我的手不行,我做不了事。”

幸好她这个信念刚刚萌芽就被我觉察到了,如果我当时不去买第三块蛋糕,如果第三块蛋糕我不坚持让她自己拿,她就无法从现实中得到检验,而“我不行”的信念就很可能逐渐发展成她的核心信念!

甚至以后她遇到事情还会循环自我催眠——“我不行!”并因此选择回避或逃避问题。

想想看,我们身边的不少父母就是这样不断地在对孩子催眠:

“你从小就坐不住,一看就不是读书的料。”

“你考试老是粗心大意,我看这个毛病你永远也改不了,你总要吃大苦头的!”

“你每次都比谁谁谁考得差,人家就是比你强。”

“你从小就没啥考运,平时还可以嘛,为啥一遇到考试就犯糊涂?你就是倒霉体质……”

高频次高强度,且每次都在孩子失意时反复进行负向催眠,孩子真的就会慢慢陷入自我怀疑、自我贬低的循环,“还没开始考试,就会不断想象自己考砸后的情景”,以致真的越来越差,越来越不行。

既然人的一生是被催眠的一生,那何不学会“正向催眠”,每天持续定向对孩子输出鼓舞性语句:

“我看到你这段时间都很认真在复习,我相信你这次一定会比这上次考得好。”

“虽然这个很难,但是我知道只要你努力,你一定行。”

“你从小就很厉害,这个难不倒你。”

“虽然你没有算出最终结果,但你的思路是对的,这也很容易啊!”

“虽然你玩手机的时间比约定的时间多了半个小时,但是你最终还是主动放下了手机,所以我对你的自控力还是很有信心的。”

学会360°花式赞美!从不同的角度努力去看到孩子身上的闪光点,然后向孩子真诚地表达你的肯定和赞赏。在你的“正向催眠”下,孩子才会对生活和 Learning 产生蓬勃向上的动力。

其实,这条法则不仅仅适用于亲子之间。如果你试着对你的伴侣,领导试着对自己的员工持续不断地输出“正向催眠”,或许都能收获不一样的惊喜。

给每道菜取个温暖的名字

□王国梁

诗人海子写到:“从明天起,做一个幸福的人,劈柴,喂马,周游世界……给每一条河每一座山取个温暖的名字……”我特别喜欢这句“给每一条河每一座山取个温暖的名字”,这是诗人特有的语言,写出这样诗句的人心中一定有着对生活的挚爱。

而我真心觉得,我的母亲,是一位生活艺术家。母亲是菜米油盐酱醋茶中的诗人,因为她会给每道菜取个温暖的名字。母亲把粮食和蔬菜当做素材,创作出一首首生活的诗歌!

其实,母亲文化没有多高,只是略通文墨,但她喜欢抖一下自己的小聪明,既给她的“厨房创作”增添了很多快乐,也为我们的生活增添了无限趣味。给每道菜取个温暖的名字,是她最擅长的事。哦,也不能算擅长,因为我知道她的每个菜名都是绞尽脑汁才想出来的。

平日里,母亲做最简单的韭菜炒鸡蛋,也会取个“吉祥长久”的名字。韭菜的“韭”字与长久的“久”谐音,鸡蛋的“鸡”与吉祥的“吉”谐音,连在一起就成了“吉祥长

久”。这种方法是母亲最常用的,她没有别的什么技巧,都是利用谐音讨个好彩头。

家里人喜欢吃素淡的凉拌小菜,胡萝卜、土豆、芹菜、花生米等拌在一起,浇上花椒油,吃起来很爽口。母亲每次拌凉菜,必定要切一些胡萝卜花,在盘子上摆一圈,还美其名曰“鸿运当头”。我小时候对母亲的这个菜名嗤之以鼻,这未免也太太词小用了,摆一圈胡(红)萝卜就“鸿(红)运当头”了?根本就是小题大做嘛!母亲这种牵强附会的做法还有很多,她喜欢给每道菜起个温暖的名字,家人就把这当成个乐子。

每到过年过节,母亲就更来了精神,觉得“施展才华”的机会来了。尤其是年夜饭,不仅丰盛,而且几乎每道菜都有个温暖的名字,有吉祥的寓意。母亲把红烧鲤鱼叫“来年有余”,过去的一年就要翻页了,一切希望都寄予来年,来年有余,意味着新的一年日子过得好。

在你印象中,被叫做“五福临门”的菜是啥样的?每到年节,母亲必做“五福临门”。她所谓的“五福”没有固定的食材,只

要凑足五样蔬菜,不管用啥方法做出来,做成啥样,都被叫做“五福临门”。有时我家的“五福临门”,就是一道大炖菜!后来,生活条件好了,母亲做的“五福临门”也讲究起来,要凑齐五样蔬菜,而且这五样蔬菜色要有五种颜色,看上去还真像那么回事了。

就连最简单的蒜末烧白菜,母亲也要取个“算来百财”的名字,母亲的解释依旧有些牵强,“蒜”与“算”谐音,白菜与“百财”谐音,“算”的意思是精打细算,过日子精打细算,一定能进“百财”。

母亲喜欢为每一道菜取个温暖的名字,我现在理解了她的诚意,生活总是充满酸甜苦辣的滋味,为何不想办法为生活增添点乐趣呢?母亲是生活艺术家,是诗人,她在凡俗烟火中经营出自己心中的诗和远方,这种生活态度真的让我佩服。

随着生活水平的提高,母亲做的菜花样也越来越多,一帆风顺、大展宏图、锦绣前程等,都成了她的菜名。

又要过年了,母亲一定又在绞尽脑汁想她的菜名。年夜饭上,又会有哪些温暖的菜名出现呢?