



教子有方

如何培养孩子自控力?

专家观点:加强觉察训练和身体锻炼 养成良好的生活学习习惯

案例

家长:我儿子是一名高中二年级的学生,在学习中自己的目标很好、计划很好,就是实施起来很困难。为此我们都很累,不知道如何让他能坚持下来,去实现这些计划。近期学习成绩又下降,经过多方查找原因发现孩子又沉迷上了打游戏。我真不知道怎样来教育他?

分析

珠海幸福树心理咨询有限责任公司首席心理咨询师祥云姐姐:你谈到的这个问题,在个案来访中占比不少。说起来就是自控力的问题。自控力又叫意志力,是对自己的注意力、情绪和欲望的控制能力。首先我们要知道,大多数的人都会觉得自己的意志力是薄弱的,这也是大多数人都有很好的想法,却往往没有行动,或者说行动后不够坚持,从而无法实现既定的目标。在这种情况下他们的内心充满了内疚,也对自己不认可,会产生自暴自弃的情况。

在我的个案中,有很多的学生内心不是不想学习,也不是很爱打游戏。有个学生曾跟我说:“其实我真不知道干啥能减压,我只有打游戏,他们总是吵骂,没有人理解我,我觉得我很无能,只有游戏能让我忘记痛苦,给我鼓励,让我看到我的价值。其实当我回到现实中后,感觉游戏给我带来的仅仅是一时的快感,面对学习上的东西会让我痛苦,就又会让我逃避……”游戏能让压力得到暂时的缓解忘记烦恼,这样的结果让他更感觉学习的

艰难,面对学习更加觉得枯燥无趣,再加上父母的打骂,老师的训斥,对自己就更加没有信心。

他们知道打游戏并不是什么好的事情,可是为什么会无法控制?这就与我们脑神经中的激励系统有关了,现代科技的发展将这种特质发挥出来,特别是游戏中的设计,激活了大脑中的奖励系统,从而有意识地控制了人们的奖励系统,让玩家上瘾,欲罢不能,导致上瘾。

自控力是需要训练的,在我们身上有两个自我,一个是任意妄为、及时行乐的,另一个是克制冲动、深谋远虑的。我们总是会在这两者之间进行摇摆,总有一方要占主导。假如我这个时候想打游戏,不想写作业,那就要去觉察这个念头,先意识到这个问题的出现。在做决定的时候,意识到自己此刻需要做什么?为什么要去做?意识到自己此刻需要自控力了。

这种觉察需要训练,在不断的训练中就会看到自己的行为,更多的去感受自己的身体,身体的变化是怎样的,还要关注自己的感觉,发现并认识自己的反应是怎样

的。

每天将对自己的觉察记录下来,每天看看自己的决定是怎样的。还可以每天进行5到15分钟的冥想训练,关注自己的呼吸,训练自己的大脑,让其强化自我意识。做事要“三思而后行”放慢做决定的速度,观察在冲突的时候,大脑和身体的反应,这样可以有效地抑制冲动的决定。

另一个方式就是锻炼,锻炼可以让我们的身体像冥想一样,使大脑更充实、运转速度更快,让脑细胞更好地连接。这个锻炼方式多种多样,只要是能离开椅子的活动都可以。还有就是保证睡眠质量,充足的睡眠不仅会让身体精力充沛,还能更好地储存意志力,因为意志力需要更多能量。

养成良好的生活、学习习惯,对自我有一个清晰的认识和接纳,在面对诱惑的时候多反思,觉察自己的呼吸,并放慢做决定的速度,不断地核对自己的目标规划。当然环境给予的支持也很重要,父母更多地关注和给予孩子支撑,协助他一起迎接挑战。

(本报记者王晓君 整理)

作文秀

暗香从书来

东坡先生有言,“腹有诗书气自华”,我深以为然。读书正如伏尔泰所说的那般“使人心明眼亮”,无论何时何地,当你在阅读一本书的时候,总有一缕清幽的香气弥漫散开、沁人心脾、深入人心,故“生命因读书而快乐,至乐莫如读书。”

一次偶然的的机会,我在图书馆翻阅到一本名为《草木缘情》的书籍,它是由潘富俊教授所著。或许它不甚著名、毫不起眼,但是,当我翻开它的时候,宛如一阵轻柔的和风,夹带着若有若无的草木清香扑面而来。它在我的心湖里荡漾,泛起层层波光粼粼的涟漪。此书,就此扎根于我的心灵深处。

这本书,将文化与自然科学紧密地结合在一起,也为文学赏析增添了一扇崭新的视窗。或许你还不知道,“柳”是历代诗词中出现频率最高的植物。其实,在文学诗词作品中,则常常借用“柳”这种植物,以此来渲染离别时凄凉惆怅、依依不舍的挽留之意,因为“柳”的谐音也作“留”用,而成语“灞桥折柳”也出于其间。

《红楼梦》的作者曹雪芹,善用植物的特性来衬托出不同人物的个性特质,也借此暗喻了人物不同的命运结局。例如林黛玉这一人物,她居住在潇湘馆内,而曹雪芹又以馆内栽种的潇湘竹代表黛玉,意在表现她平日爱落泪的个性,又将她暗比作潇湘妃、湘妃,预示她与潇湘二妃一样,最后皆是含恨流泪而逝去。可见曹雪芹的笔下功夫了得,构思不可不谓之妙绝。

用植物的物语融入人物命运的手法构思固然妙哉,然而,被赋予了生命的植物也散发出它独特的文化幽香,为文学作品增添妙笔。当你阅读一本书时,若是循着这处独有的幽暗书香,就会身临其境,进入书中,与书合二为一。有时,我与山川草木、虫鱼鸟兽交流,正所谓“一颗沙粒见世界,半瓣花上说人情,一花一天堂,一草一世界”。见识过岩石缝隙中努力汲取阳光雨露生长出的小草,见识过高山峡谷中奋力克服风吹雨淋

绽放出的小花,就能感受到杂草野花也会有顽强拼搏、坚持不懈的生命力,盎然的生机。那股暗香未曾离散,围绕在我周围,让我领悟,领悟生命力的顽强,领悟一切的美好。

“人非草木,孰能无情?”草木尚且有情,更何况是人!而我们已然拥有的有限情感,可以在书中无限扩大。在我们获取新的情感时,也将在读书的过程中得以升华。有时,我好似一个任性的孩子,从阅读中享受许多,感受更多的从书中而来的清香。穿古访今,和历史交流,感受诸子百家各具千秋的智慧;留连戏蝶,和山川风物交流,体会春夏秋冬四时之景的美好;敞开心扉,和作者心灵交流,品味千秋万代名人将相的孤寂。读书,的确可以“在书中丰富灵魂,在书中完善自己”。此话不假!

读书,能令人心中有情。心中有情,笔底便有源头活水。那股暗香便从这书溢进这水中,让你拥有独特的气质,由内而外地弥漫散开。孙犁先生与书籍在风尘之中,成为莫逆,伴他枯寂,给他营养,使他奋发。而读书,也令我沉醉其中,可谓是“一日不读书,尘生其中;两日不读书,言语乏味;三日不读书,面目可憎。”

作者:珠海市实验中学高一3班 郑枫玥

点评教师:易秀芳,珠海市实验中学首届“首席教师”,高中语文高级教师,2016年获“珠海市高中现场作文赛课一等奖”,热爱语文教学,致力于传递母语文字文学文化之美。

点评内容:这是一篇读书月“读一本好书”现场主题作文竞赛一等奖作品,在60分钟内完成,如果没有平日阅读积累,又怎得在考场“源头活水”汨汨而出呢?本文有浓浓的文化气息,将阅读《草木缘情》与语文学学习紧密相连,联系到《红楼梦》中作者以植物喻人,加深了对于经典名著的理解,做到了课内课外相互勾连促进。语言雅致精练,善用多种修辞表达平时阅读的感受,这便是读书给予高中生的馈赠。

(本报记者王晓君 整理)

参与方式

欢迎您扫描二维码,加入“教子有方”微信群,将您在教育过程中遇到的烦恼告诉我们,我们将在本报“教子有方”栏目中,就最热门、读者最关心的问题,邀请专业心理咨询师或资深教育界人士进行探讨,答疑解惑,给出意见和建议。

