

父母应学会像福尔摩斯一样思考

◎ 王晓娇 (浙江省台州市椒江区云健小学, 台州 318000)

摘要: 常有家长反映, 孩子总是很悲观, 遇到困难容易退缩。事实上, 孩子的悲观有一部分来自他所接触的成人, 帮助孩子乐观的方法之一就是家长先获得拒绝悲观的技能。运用塞里格曼教授的ABCDE模式乐观教养法培养积极思维, 学会与头脑中的悲观想法辩论, 修正自己的错误认知, 并在这个过程中引起行为的改变, 找到更有意义的解决方案。

关键词: 积极思维; 乐观培养法; 亲子关系

中图分类号: G44 **文献标识码:** B **文章编号:** 1671-2684 (2022) 14-0066-02

常有家长跟我说, 我的孩子总是很悲观, 遇到困难就容易退缩, 把“万一”“我怕”“我肯定不会”挂在嘴边, 希望孩子能积极乐观一些, 勇敢一点。我想, 培养一个积极乐观的孩子是我们家长的共同心愿。不过, 这得从家长自身的言行做起。所以, 我会向家长推荐阅读积极心理学之父马丁·塞里格曼的乐观五部曲, 引导家长学会像福尔摩斯一样去思考, 侦查自己头脑中的悲观想法, 学会观察, 寻找线索, 发现证据, 做出判断和选择。

事实上, 孩子的悲观, 有一部分就来自他所接触的成人。我们来看看悲观的四个主要来源: 基因、父母的悲观、悲观性批评、掌控感和无助感的经验。或许我们家长并不是悲观的, 可平常也会说一些杀伤性的话。让我们来感受一下, “你总是这么调皮, 你看别人家的孩子!” “成绩考得这么差, 你肯定学不好数学!” 孩子就像海绵, 他们不但吸收你所讲的话, 也吸收你讲话的方式。比起成功, 乐观对孩子

来说更具有意义, 更具有价值。所以, 帮助孩子乐观的方法之一就是, 我们家长先获得拒绝悲观的技能, 把自己培养成为一个乐观的人, 才能把乐观传递给孩子。

不得不说, 塞里格曼的ABCDE模式乐观教养法对我很受用。A (adversity) 代表不好的事情; B (belief) 代表对不好的事情的看法; C (consequences) 代表后果; D (disputation) 代表反驳, 指反对自己想法 (B) 的辩论; E (energization) 代表激发, 就是反驳所带来的精神与行为的结果。这个模式告诉我们, 我们头脑中对事件的想法, 会决定自己有怎样的感受和行为。不好的事情未必会带来悲观的后果, 我们是放弃、颓丧? 还是振作、再尝试? 关键在于B这一步, 即对不好的事情的看法。当悲观想法困扰着我们, 我们需要像福尔摩斯一样去认出闪过脑海里的那些消极的想法, 退后一步, 与自己的消极解释保持距离, 给自己时间来验证想法是否正确, 接着去寻找证据来证

明想法不正确或不符合实际，打破总是自动寻找最永久、最普遍、最人格化的原因这种习惯思维，训练自己找寻各种其他可能原因，找出“更正确的解释”。有时候还要化解灾难性的思维，学会正确地去评估自己最害怕的事情发生的可能性，这样做能将自己的精力用来改正问题，而不再处于不真实的恐惧幻想中。

我常与学生和家长分享自己实践ABCDE模式培养积极思维的例子。

A. 不好的事情：我让老公陪儿子睡觉，儿子10点半还没有睡着。

B. 悲观想法：（对老公）每次让你带娃，你都带不好！

C. 后果：我感到很生气，指责老公，和老公吵架。

D. 反驳

支持的证据：今天晚上老公陪儿子睡觉时，玩手机，没有注意时间。

反对的证据：老公不是“每次”都这样，最近这段时间出现过2次，其他时候都做到了在晚上9点前陪儿子入睡。

其他角度的看法：老公“玩手机”，会不会在做工作上的事情？我下次可以先询问一下。也许儿子今天晚上精神状态比较好，晚睡也有他自己的原因。

E. 激发：下次遇到类似的情况，我会保持平和的情绪，先询问并了解老公和儿子的情况，表达自己的担心，多角度看待问题。

后来，我还意识到，自己对“儿子晚睡”这件事情这么生气，是因为我对这件事接下来会有怎样的影响产生了一些灾难性的想法，太过焦虑儿子的身体健康和生活习惯。

我头脑中产生的B悲观想法（灾难性思维）：儿子那么晚才睡觉，一天天下去，他的身高发育肯定受到影响，也养不成良好的睡眠习惯，精神状态就会很差！学习必然受到影响。

C. 后果：我感到很焦虑，过分担忧，生气，自责，与老公吵架，又批评儿子。

由此我做了以下的设想。

第一，可能发生的最坏情况是什么？概率有

多大？我可以做什么来阻止它发生？儿子身高发育不良，睡眠习惯和学习状态都很差，发生这种情况的概率很低。我会每天关注儿子的睡眠，补充营养。

第二，可能发生的最好情况是什么？概率有多大？我可以做什么来促使它发生？儿子第二天早起，精神状态很好，正常去上学，发生这种情况的概率也较低。我现在就陪儿子入睡，多一些睡眠时间。

第三，最可能发生的情况是什么？如果它发生了，我的对策是什么？儿子起床会比平时晚一些，有可能会哭闹，迟到，精神状态可能会受影响。不过中午有午睡，几次晚睡并不会对身体发育造成严重的影响。因为我出门最早，我会提醒老公按时叫儿子起床，并设置一个有趣欢快的闹铃叫醒他。

从概率上看，会发生的情况常常在最坏和最好两者之间。当然，在极少数的情况下，最坏的假设也可能成真。我们也不要忘记为最好及最坏的情况做好打算，可以避免无助，也可以保存实力以度过艰难的时刻。

当我对自己的悲观想法和灾难性的思维进行了这样的反驳后，我的消极情绪明显缓和，强度降低，开始学会评估自己的想法，思维变得更乐观，不再过度焦虑未来，将更多的注意和精力集中在解决问题的行动对策上。

当我引导学生反驳“不假思索”的悲观想法时，会分享经典的胡尔莫斯与福尔摩斯的故事，非常有趣又容易记住。捕捉、评估和挑战我们头脑中习惯化的自动思维，修正自己的错误认知，并在这个过程中引起行为的改变，找到更有意义的解决方案，是需要我们勤加练习的，这样才能学以致用，真正有助于我们培养乐观的心态。

值得提醒的是，我们需要的是弹性的乐观，它不是盲目的，不是空洞的励志口号，不是避免悲伤或生气，不是在事情不顺利时责怪他人。我们教导孩子乐观，就是要教他正确认识自己，让他有能力仔细地反映当下产生的对发生在自己身上的一些事情的想法，并且评估它的正确性。