

荐书阅读“云”分享 “书香如东”我力行

——如东县人文社科经典阅读推广人好书线上分享会成果摘编(四)

编者按 为深入推进全民阅读,提高公众人文社科素养,我县组建了首批人文社科经典阅读推广人队伍,通过前期经典好书推荐,175名推广人投票产生了60本“最感兴趣的经典好书”,县社科联顺势在7、8月份,分七期举办人文社科经典阅读推广人好书线上分享会。现摘选第四期线上分享会的部分交流成果,以期通过共读共享,积极营造全民阅读的浓厚氛围,为推进如东书香城市建设提供社科力量。

直视死亡,治好了我的精神内耗

——读《直视骄阳》有感

□ 高山

今年网上曾有个很火的视频《回村三天,二舅治好了我的精神内耗》,描绘了一个面对生活的无穷苦难,却永远以微笑面对的残疾人二舅形象,让人在心生钦佩时精神为之一振。视频引发大规模点赞,隐含了一个关键话题,即“精神内耗”广泛而普遍,在社会变迁如此迅猛的当下,我们要如何疗愈自我完成蜕变呢?

带着这份疑惑,我通读了著名心理治疗师欧文·亚隆的《直视骄阳》,书中讲述了一个案例,画家朱丽叶改学心理学,为了赚钱,她的个案排得很满,根本没有时间再去绘画创作,工作间里塞满了没有完成的作品。欧文·亚隆一针见血地指出,朱丽叶的收入远超家庭实际所需,她所谓的“无法创作”只不过是一种借口。毕竟,“未完成作品”给她留下了足够的幻想空间——“只要我有足够意愿去完成它们,我就能取得非凡成就”。

在现实生活中,太多人心怀梦想却不去实现,他们会说“我工作太忙了”“我家里有病人要照顾”“培养孩子需要花很多精力”等,这些理由看似都站得住脚,但细细揣摩,你会发现都是借口,它的潜台词是“如果没有这些障碍,我早就实现梦想了”。

活着,相对应的就是死亡。死亡是个可怕而禁忌的话题。小时候如果说“死”,很容易遭到大人的一顿臭骂。欧文·亚隆告诉我们,虽然死亡可以从肉体上摧毁我们,但却能从精神上拯救我们。因为只有审视过死亡的人,才会真正懂得如何更好地活着,把握短暂的生命。

今年父亲因为癌症去世了,我亲眼目睹他日渐衰落枯萎,直至停止呼吸。在陪伴父亲最后的时光里,我找了几十本关于死亡的书来阅读,比如《直视骄阳》《好好告别》《死亡课》等,希望从前人的智慧中寻求启发和安慰。《直视骄阳》是我阅读的第一本,也是印象最深刻的心理学著作。

欧文·亚隆说:“善行使人不朽,遭泽后世。”这句话破解了我因为父亲重病而产生的压抑情绪。在父亲半梦半醒之间,我告诉他,他坚强、勇敢、正直、包容的品质为我和孩子们树立了很好的榜样,我们也会将这份美好继续传递下去。同时,我也会向他承诺,今后会日行一善,每天记录自己让世界变得更美好所做的微小努力。从那一刻起,我清晰地感受到了父亲传递的波动影响,绵延到我的身上,它让我心安,让我平静,也让我更有勇气迎接生活,热爱生活。

你不能直视骄阳,但应当直视死亡。

(工作单位:如东县人大办)

战胜自卑,超越自我

——读《自卑与超越》有感

□ 顾新民

阿尔弗雷德·阿德勒是奥地利精神病学家、人本主义心理学先驱、个体心理学创始人,《自卑与超越》是作者晚年出版的书籍,是一个个体心理学经典之作,被誉为其“巅峰之作”。作者以谈话的方式讲述人性的故事,阐述生活的意义和价值。也许我们不能完全赞同他的每一个观念,但是我们不得不赞同和叹服他对于人性的理解和对于人生意义的阐述。合作,是人类生存与发展的根基,因此,解决人类各种问题的途径只能是相互尊重、相互合作。这便是我最为欣赏的作者观点。

阿德勒的个体心理学以“自卑感”与“创造性自我”为中心,同时特别强调“社会意识”。主要概念有:创造性自我、生活风格、假想的目的论、追求优越、自卑感、补偿和社会兴趣。

阿德勒认为人类个体心理发展过程中,自卑与超越是个体与环境互动时产生的两种心理体验和状态,也是个人追求优越的基本动力。他认为自卑感是人的行为的原始决定力量或向上意志的基本动力。在他看来人生本来并不是完整无缺的,有缺陷就会产生自卑,而自卑可能摧毁一个人,使人自暴自弃或发生精神疾病;另一方面自卑也可能使人发愤图强,振作精神迎头赶上,就可以用精神的力量克服自卑,实现追求优越的目标。

阿德勒认为,人对某些缺陷的补偿是自卑的重要内容 and 表现。他说一个器官有缺陷的人会产生自卑情结,令他尽最大的努力去补偿以取得优越。他认为如果儿童顺应或很少反抗,这种自卑感就带有女性品质或使他成为生活的弱者;反之,儿童若奋起反抗,这种自卑感便带有男性的品质。

人的生命不是完美无缺的,产生自卑心理不是最可怕的。自卑来源于个体对自身和环境的基本认识。暂时的自卑并不可怕,可怕的是个体永远沦陷在这错误的认识当中不能自拔。我们必须学会超越,发愤图强,在认识上超越错误的认识,在实践中超越不当的行为模式,实现对人生意义的正确理解,发现自我实现的意义和价值,获得幸福完满的生活。

“生活的意义在于对别人发生兴趣及相互合作”“决定一个人的并不是他的环境,而是他对环境的估计。”“当个人面对一个他无法解决的问题时,他表示绝对无法解决这个问题,此时出现的情绪便是自卑情结。”“教育就是训练儿童过一种独立、合作而充满勇气的生活。人类未来幸福的最大保证便存在于这种教育工作之中。”这些金句摘自本书,我想对大家具有启发意义。如果你想了解人类心理的奥秘,这本书值得你多次阅读。

(工作单位:如东县教师发展中心)

跳出群体思维作“我”的思考

——读《乌合之众》有感

□ 高洁

《乌合之众》是古斯塔夫·勒庞所著的一本研究大众心理学的著作,曾入选“改变世界的20本书”。勒庞在书中阐述了群体以及群体心理的特征,指出了当人是孤立的个体时,有着自己鲜明的特征,当他融入群体后,他的所有个性都会被这个群体所淹没,他的思想立刻就会被群体的思想所取代。而当一个群体存在时,他就有着情绪化、无异议、低智商等特征。

从这段描述不难看出,勒庞是对群体思维持批判性态度的。现在,我且认为他是完全正确的,顺着他的思维想下去。

当个人融入群体后,个人思想将会被群体思想所取代,对吗?这时候我似乎有了一些答案,最鲜明的例子莫过于舆论。在互联网此起彼伏的信息浪潮中,我们常常会看到群体思维的“力量”。最常见的群体思维对抗可能就是“饭圈”,不同明星的粉丝站在自己偶像的立场与所谓对家开展的一系列“唇枪舌战”。当然,这种对抗产生的影响比较局限,而另一种群体思维则是更有害——网暴。比如,杭州一女生取快递期间被人拍照并造谣出轨,一时间在网络上大肆传播,对于她的工作、家庭、心理状况产生了极坏的影响,幸好在她的努

力追责下最终收到了道歉。可以看到,在不同情况下,同样推波助澜的广大群体中的个人都隐身了。我们决不能说这些个人是“恶”,但他们确实带着一种进入群体之后的肆无忌惮去推动了事情的发展,并且结局不算“善”。即便如此,我依然不想按照勒庞所说,去指认群体思维是情绪化、无异议、低智商的。

那么,如果再多思考一些,从其他角度看一看呢?

我想到的是书名,中文版大多译为乌合之众。我必须承认这个书名将我带入了一种偏见思维,认为勒庞是完全否定群体思维的,但他其实也是在阐述群体思维对于个体影响的过程中提醒我们保持理性与警惕,认识到事物的两面性,从而尽量走向积极的那一面。我们可以看到,舆论推动了文娱行业的加强审核,比如最近因为以倭代唐被下架的某电视剧;舆论补全了部分监督监管视野,比如网红食用野生大白鲨被查;舆论推动了正当防卫的认定标准细化,比如昆山反杀案、两高出台指导意见等等。

很多时候,个体容易被群体思维裹挟着向前,但如果有了自己的思考,清楚地认识群体后再加入其中壮大声势,我愿称之为——团结。这正是,跳出群体思维,作“我”的思考,则人以群分,亦可生吉矣。

(工作单位:如东县图书馆)

父母当觉醒

——读《父母的觉醒》有感

□ 徐爱莲

生活中,我们经常听到这样一句话:没有有问题的孩子,只有有问题的父母。如果要追踪这句话的出处,也许就是源自《父母的觉醒》这本书。本书的核心主张是:父母要敢于面对一个真实的自己,只有这样,父母才能接纳一个真实的孩子,亲子关系才能和谐。这本书不仅给沉浸在焦虑中的父母送去了思路 and 力量,而且,她的观点是革命性的,是一种家庭教育方式的根本转变,她让觉醒的父母创造了觉醒的家庭,这是未来家庭教育的一个突破。

在教养孩子的过程中会出现许多状况,我们需要在理性与感性之间挣扎一番。孩子成长的过程好比走钢丝,一步走错往往就是巨大伤害;同样,一个适当的鼓励说不定可以让他们在空中昂首阔步。每时每刻,父母的所作所为都有可能打断孩子的进步,让他们裹足不前;也有可能让他们感到振奋,对他们形成促进。

我们的孩子只会忠于他的自我角色,那时候,他们往往顾不上一般家长所揪心的事情:自己在他人眼里是怎样的,有什么突出的成绩,有没有特长……这些都是成人关注的,孩子却浑然不放在心上。

文中安东尼和安娜的例子让我看到了一个没有觉醒的家庭在焦虑痛苦的泥潭里挣扎的过程。他们夫妇一个是网球健将,一个是女律师,可是他俩却为儿子肖恩的学习苦苦挣扎了许多年。虽然他们都取得不小的成就,但却无法帮助孩子突破学习上的限制。肖恩的障碍不仅体现在学业上,在社交与生活方面也饱受困扰。他的表现同父母对他的期望相距甚远。

安东尼和安娜不能接受自己的儿子。后来,通过向法沙丽博士学习,逐渐认识到自身存在的问题,踏上了转变自我的旅程。在这其中,安东尼和安娜需要直面肖恩的特殊以及自我的焦虑。他们意识到自己的不觉醒,注意到自己是怎样将不觉醒的行为施加在肖恩身上的,而肖恩又将这

些在自己的行为上反映出来的,最后引发诸多问题。

我们也许不会支持孩子每一个具体的行为,但我们必须一以贯之、全心全意地爱孩子。当父母对孩子有了接纳心,我们在教养过程中就不会抱有偏颇的判断,在应对孩子的时候也能不偏不倚。在孩子需要的时候作出适当的响应,而不是将我们过去的遭遇和经验作为行动指南;要想做到这一点,需要彻底尊重他们的本真,接受他们。

觉醒的父母,需要勇敢地打破担忧、恐惧、焦虑的枷锁,直面当下,让我们的孩子可以真实科学地建立起对生活的信心和热爱。这是何其重要!

(工作单位:如东县实验中学)

让你眼里的光照亮孩子的未来

——读《每个孩子都需要被看见》有感

□ 徐守娟

《每个孩子都需要被看见》这本书有两位作者,一位是戈登·诺伊费尔德博士,他擅长把复杂的问题简单化,透过现象看本质,致力于借助应用科学发展方式帮助更多孩子;另一位是加博尔·马泰,畅销书作家,撰写的畅销书被翻译成25种语言。

编者武志红的序《有回应,就有了光;无回应,即绝境》让我感同身受,很多父母常说:“我的孩子我还能不了解?”但事实是,不少父母都未曾真正感受孩子的内心,看见孩子深层的渴望。

戈登·诺伊费尔德博士通过40余年研究发现:父母看到的是孩子逆反、攻击、欺凌等行为问题,但却并未看见行为隐藏下的内心渴求、方向迷失。内心意愿被深藏、被漠视,得不到精准回应,孩子就会迷失,也会疏远与父母的关系,而这使得父母更无从看见孩子。如此恶性循环,孩子内心不断积累的缺失感,最终变成影响成年后的原生家庭问题。

因此,作者提出父母需要真正去看见孩子,跟孩子建立良好的依恋关系。在积极回应和主动看见的环境中,孩子内心得到全然的满足,才能在成年时形成一个健全的自我,拥有获取幸福的能力。

看完这本书后,我将之推荐给班上家长。马股博家长读后感慨:“及时回应,是亲子关系的润滑剂。”沈煜初家长说:“这是一本好书,相见恨晚。读完这本书,我豁然开朗,其实每一个孩子都需要、都值得被看见,对于亲子关系和家庭养育,本书提供了一个独特的视角:依恋。”

在亲子关系中,回应像一缕光,照亮了孩子的世界,让孩子感受到了被爱、被理解、被看见。只有被看见,才会产生爱,这种爱才会在亲子间流动,从而建立真正和谐稳定的亲子关系。其实,仅仅依靠我们父母的这个身份,是不足以让孩子模仿的。孩子之所以崇拜我们,想变成我们,靠的是依恋。父母是孩子的第一模仿对象,自然要以身作则,多些陪伴、多些耐心,用心去聆听孩子的心声,明白孩子的需求,才可以成为孩子最好的依恋对象。作为父母,必须看见,才能成为孩子真正的引导者。希望自己能够成为一个不断学习、不断成长的父母,看见孩子、回应孩子、理解孩子、守护孩子,跟孩子建立良好的依恋关系,让孩子内心能够得到全然的满足,拥有拥抱幸福的能力。看这本书,与其说是教育我们怎样去和孩子相处,倒不如说是自我的修复,是我们和孩子共同的成长修行。家庭中之所以会出现孩子不好管、父

母管不好的现象,根本原因不是因为父母缺乏教养技巧,而是忽略了亲子关系。当我们放弃教养技巧,将注意力放在亲子关系上,看见并及时回应孩子,让他们感到安全和满足,所有的问题都会迎刃而解。最后我将书中最喜欢的一句话送给大家:“每个孩子都需要被看见,正是父母眼里的光照亮了孩子的未来!”

(工作单位:如东县实验小学)

表达自己,尊重他人

——读《非暴力沟通》有感

□ 施玥

在读《非暴力沟通》这本书之前,我对非暴力沟通一直没有一个较为恰当的理解。读完之后,我才知道,原来非暴力即意味着让爱融入生活,让尊重、理解、欣赏、感激、慈悲和友情,而非自私自利、贪婪、憎恨、偏见、怀疑和敌意来主导生活。

作者马歇尔·卢森堡重点谈到日常生活中我们从不认为自己的谈话方式是“暴力”的,但语言确实会引发他人的痛苦,而我们却不自知。作者借用甘地曾用过的“非暴力”一词,来指暴力消退后,自然流露的爱。这种沟通方式被称为“爱的语言”。

什么是“非暴力沟通”呢?给大家举个书中的例子:一对夫妻参加了一个研讨班,其间,太太对先生说:“我觉得我嫁给了一堵墙。”先生的反应真的就像一堵墙,坐在那里一动不动。太太气坏了,转向身边的朋友嚷道:“看!他总是这样。坐在一边,闷声不响。和他过日子,就像对着一堵墙。”其实,太太只是时常感到孤独,想和先生多点沟通,说出来的话题,能第一时间得到先生的回应,希望先生多体贴自己。但“我觉得我嫁给了一堵墙”这种话很难提醒先生留意她的愿望。一旦认为自己受到了指责,他很可能就会觉得委屈并退缩,这样双方的关系甚至会更加疏远。

从这个小案例中,我们可以总结出“暴力沟通”的几个特点:指责、批评、评价。与此相反,“非暴力沟通”的特点则是不“指责、不批评、不评判,表达感受”。感受既包括我们要表达的信息、思想,还要明确提出自己的请求,即沟通目标。表达内心的感受,不仅可以促进感情,还可以改善工作。

作为一名幼儿教师,这本书对我的工作有很大的帮助。教育幼儿,不能一味强硬,不能一味约束,不能一味要求他们服从,而是需要以充足的耐心去讲道理,去解释。在他们犯错误的时候,我们需要做的不是指责,是耐心且严肃地告诉他们问题出在哪里,是共同发现问题、解决问题,促进幼儿成长。

在日常生活中我们也要运用非暴力沟通,鼓励我们充分表达感激。在表达感激时,我们要表达出:对我们有益的行为;我们的哪些需要得到了满足;我们的需要得到满足后,我们是什么样的心情。

我们需要学习和运用非暴力沟通。在与人际交往的过程中,第一反应常常是习惯性反应,因此,运用非暴力沟通有时是很别扭的事;然而,如果我们想要实现自己的人生选择,就要给自己充分的时间和足够的耐心。

书中总结出12字关键词——“懂观察、讲感受、谈需要、提请求”,让大家学习营造好沟通的氛围,学会使用爱的需要。这本书将我带入一个新的世界,我期待着自己的转变,最后借作者的一段话与大家共勉,“借由这本书,依稀间遥望到梦寐以求的美丽世界,生活永远等待人们以一己之身去领略生命的美和神奇。”

(工作单位:如东县实验幼儿园)

五彩如东 崛起长三角