今年的目标实现了吗？别让“自我设限”阻碍你前行

听起来，自我设限是一种很“傻”的行为，好像比赛还没开始，已经把自己吓倒了，其实，自我设限是一种自我保护策略。

□ 黄彬彬

2021年进入尾声，你还记得在年初设立的目标吗？你会不会担忧地对我说，“只剩不到一个月了，根本来不及了呀！”

我最近就遇到了一位类似情况的高中学生，那是高三的一次月考刚落下帷幕。成绩名列班级前茅的学生小恩找我咨询，他说成绩退步了，自己实在没有天分，太笨了！再怎么努力都没用。我知道他早已瞄准了远方一所985大学，我问他：“你觉得高考是主要看天分吗？想取得好成绩，要具备哪些条件呢？”他想了一会儿说：“如果只是谈高考，我认为成绩是30%天分+40%努力+20%状态+10%环境。”我说：“是哦，天分不是决定因素，努力更重要。”

没想到小恩不喜反忧：“现在高三了，有天分的同学也开始努力了，那我更追不上了……”然后他开始仔细列举月考名次在他前面的同学，这个如何聪明，那个如何勤奋，还有一个怎么起早贪黑刷题，被誉为宿舍“卷王”……谈着谈着，他的语气愈加愤怒且不甘，手里的本子都被用力攥成一团。

的确，可能有很多朋友，在努力的路上都遇到过和小恩相似的状况：愿景很美好，无奈时间紧任务重，目标高远，障碍太多，无从下手……当你为这些难题愁眉紧锁、对自己强烈怀疑的时候，那你要想一想了，这是不是在对自己进行“自我设限”？是不是还未使出全力，就开始发愁“我不行”？

自我设限是一个人对可能到来的失败预先设置障碍的一种行为。比如小恩，先对“下次考试成绩不理想”这种失败的结果，设计好了“自己没天分”“对手有天分且努力”等障碍。

从心理学上看，自我设限可以分为三种不同的表现类型：行为式自我设限、声称式自我设限、抬举他人。

行为式自我设限指的是用实际行动阻碍目标进程，比如故意拖延、主动放弃尝试机会等。声称式自我设限，指的是并没有减少努力，而是公开表示自己处于不利境地，比如某位参加比赛的同学常常找人诉苦，说自己能力不足，表现太差，比赛结果堪忧，但他并没有缩短练习的时长，还在认真准备比赛。抬举他人指的是通过帮助或想象，使竞争对手具有额外优势，比如给对手提供信息，或者像小恩一样，认为对手更有天分且更努力。

那么，我们为什么会给自己设限？

听起来，自我设限是一种很“傻”的行为，好像比赛还没开始，已经把自己吓倒了，其实，自我设限是一种自我保护策略。我们容易担心因为表现不佳而破坏自身的形象，所以给自己设置、想象成功路上的障碍，这样可以让我们更理直气壮地应对失败的结果：我失败是因为他人，是因为环境的不可抗力。自我设限可以避免因失败损害自我价值，从而保护我们的价值感。

我们可以从科学家的跳蚤实验中看到自我设限的意义。跳蚤是昆虫界的跳跃冠军，可以跳到身长百倍的高度。科学家把跳蚤放到在一个玻璃瓶中——玻璃瓶的高度是跳蚤可以轻易跳出的高度。然后科学家在玻璃瓶口上盖了一块玻璃板，跳蚤没有发现障碍物，但是一跳就会撞到玻璃板上，经过反复尝试都如此。于是跳蚤只能跳比较低的高度，以免自己被撞痛。

接着，科学家不断降低玻璃瓶的高度，最终跳蚤干脆不跳了，因为不跳就不会痛，这时即使科学家撤掉玻璃板，跳跃冠军也不会再蹦跶一下了。

人类也是如此，由于害怕遇到糟糕的结果，干脆“躺平”，为了维护高智力高能力的形象，保护自身价值感，给自己加了块无形的“玻璃板”，在对失利的担忧中，不再继续挖掘潜能，点亮自己的技能。

当然，自我设限也不一定会带来绝对失败，甚至带来缓解焦虑情绪的短期利益，但从长远发展来看，这种思维方式是一种自我欺骗的策略，也会带来很多弊端：如拖延、缺乏控制感、影响自身技能的提高等。当我们意识到自己在设限，或者身边有人在设限时，我们该怎么办呢？

首先，要唤醒自我觉察的意识，发现自我设限的策略和具体表现。认识到自己正在享受自我设限的哪些好处，自我设限又会带来哪些坏处。

有些人，尤其是较多采取声称式自我设限策略的人，并没有真的自我放弃，比如吐槽着一天收到三封拒稿信的研究生，却丝毫没有停止文献阅读与论文修改的进程；抱怨着遭遇清北名校生的求职季毕业生，其实已经手握多个Offer……他们其实很享受自我设限带来成就感满满的惊喜结果与身边人羡慕而赞许的目光，不会有强烈的改变意愿。

但如果你是一位行为式自我设限者，比如觉得作业太多，干脆摆烂摊不做；觉得工作任务太多而沉迷刷手机，拖到最后一刻再草草了事；觉得比赛对手强大干脆不报名参赛……这说明自我设限已经严重影响到你的生活与情绪，假如你很想改变这种境况，可以尝试以下建议：

试着从积极的视角看自己，相信人具有发展潜能，发掘和运用自己的资源——请记住这是最重要的一点。

数学博士和奥运会冠军，有多少人会觉得这两个身份可以集于一身呢？东京奥运会女子公路自行车比赛中，为奥地利夺下125年来第一枚自行车奥运会金牌的，是一位没有教练和专业团队的数学博士安娜。在这137公里的赛道上，有1/3的选手没能完成比赛，而安娜利用数学专长，提前计算和规划何时完成多少公里、需要补充多少食物，甚至研究了东京的天气并制作了热适应过程图，分析身体的机能反应……只要瞄准了想去的方向，怀有自信与乐观的态度，我们就能充分发挥自身的优势，达成看似不可能的目标。

这里也分享一个操作性强的方法，叫“我负责”。在完成目标任务的过程中，为自己设置阻碍的人，其实心里也会感到不舒服，他们往往不愿意为自己的选择负责，这是自我力量较弱的表现。完形治疗学派的创始人皮尔斯曾提出过一种观点：“一个人只要愿意去作选择，而且愿意为选择负责，这个人的心理就健康了。”

他设计了“我负责”的心理治疗方法，让来访者讲述自己的行为、感受时，后面都加上“我为我的……负责”，比如“我为我的计划负责”“我为我的无聊负责”“我为我浪费时间的行为负责”……这种看似机械的方法很管用，它促使人们不断反思，逐渐对自己的想法、情绪和行为等负起责任，开始设计方法为自己的选择实施行动。那么，高考生可以对自己说“我为我的作业负责”，研究生可以对自己说“我为我的论文负责”，职场人士可以对自己说“我为我的OKR（目标与关键成果）负责”。

在2021年的最后一个月，看着自己在年初制订的计划，你想好要为什么样的行动负责了吗？是拖延、放弃，还是突破自我限制，打起精神追赶目标呢？

扫一扫 看视频

视觉中国供图

就像一把洛阳铲，直插青春的深处，再提上来，满目皆是矫情的土。

□ 白简简

当QQ的功能已经退化为传输大文件的时候，曾经日日登录的QQ空间就像一把洛阳铲，直插青春的深处，再提上来，满目皆是矫情的土。无论相册、日志，还是“说说”，都难以置信，青春期的我，怎么是这个样子！

矫情的方式有很多种，少女，你躲得过这一种，躲不过那一种。

比如，喜欢用一些唯美的书面语。荷花，要说菡萏，仿佛用荷花就不能出淤泥而不染；遇到，要用邂逅，不管碰见的是邻班男生还是邻居大爷。初中时候，我还和班上要好的女同学组了个CP，各起笔名，连起来是一个四字词，名字过于缱绻，就不在此赘述了。

比如，喜欢从一件小事发现人生至理。看见一只蚂蚁搬米粒，那必然是悟到了不屈不挠；约好的同学迟到了，我不生气，那必须吟一句“有约不来夜过半，闲敲棋子落灯花”。这方面，语文作文是重灾区。中学生阅历有限，人生不长却偏偏要评点岁月，就只能从前人的现成说法中找。可我们忘了，因果关系没那么简单。

再比如，喜欢伤春悲秋。为此，我翻阅了十几年前的日记，那时候不必工作不用嫁人，却篇篇都在愁。这不就是辛弃疾说的，少年不识愁滋味，为赋新词强说愁。甚至在考上大学这样一个大喜的日子，我写的都是“前程哪里，心事谁同，且共从容”。

如果有时光机，我特别想穿越回去对那个姑娘说一声，少写博客多看书。从高三到研究生毕业，我写了7年博客。那个网站如今已经关停，我的矫情文字被一抹而净，都没有选项要不要缅怀。简直就像我的青春一去不复返。

经历了丧博之痛，QQ空间里的文字，我没舍得删除，但设置了仅自己可见。我怕万一哪天传输大文件的时候，被新朋友无意中点入，我辛苦维持的人设就此一夕崩塌——震惊！原来一本正经的白老师曾起过这样的笔名。

豆瓣上有个“矫情文字品鉴小组”，组员13万余，充分呈现出矫情的生物多样性，还有“缱绻诗歌生成器”“咯噔文学教学班”等教程。浏览一番后发现，大部分人长大了，矫情就成了青春收藏；有些人长大了，矫情却成了巨婴痼疾。前者细品能咂摸出回甘，后者稍尝就是糖精的苦。

在词典中查阅，“矫情”有这样一些词义：故意违反常情，表示高超或者与众不同；掩饰真情。

其实呢，谁的青春没有矫情过，只要限定在那个时间段里，一切都只会在你长大后成为青春的注脚。在作文里不好好说话，是为了显示自己词汇量大、与众不同，一个少年有这样的想法太正常了。

青春片拍了又拍，桥段再怎么俗套还是能戳中你，因为青春总是有它的相似之处，比如，喜欢一个人却偏偏要和他过不去——矫情在这里，一定是“掩饰真情”的意思。所不同的，也许以前是给暗恋的男生写一封信、发一条短信，要想很久很久，现在变成了发一条微信，要“正在输入”很久很久。就像电影《我的少女时代》中的林真心，谁都有过真心。

而且，如果有空“考古”自己青春的文字痕迹，会发现其实矫情的是表达，个中情感却是少年们还不会作假的真诚。当如今“亲爱的”已经成了陌生人之间的惯用称谓时，那时面对喜欢的男孩子，却只敢在日记里写个“他”。少年愁，是真的愁，尽管这种愁在多年后看来简直是无病呻吟，可当时的我们，真的会为一点小事愁肠百结。

更重要的是，那时候的矫情是指向未来可能性的。记得那年高考作文题——“生有所息”还是“生无所息”。工作后的人，恐怕没有时间来思考这样的哲学命题，即便有时间，也更可能会现实地考虑：能不能“息”，明显取决于老板，打工人没有选择权。

但对于一个18岁的少年来说，除却应试技巧，他是在认真思考与选择，而这个选择，说不定会对他今后的人生有一点小小的影响。少年时遇到一点小事就有感悟，的确是小题大做的矫情，但量变是可能引起质变的。所谓人生观，就是在一点一点的人生小事中积攒起来的。

想明白了这些，我不再畏惧打开自己的矫情青春记录。回忆是安全的：如果觉得好，那它属于我；如果觉得不好，那它已经过去了。我的青春小鸟一样不回来，即便是个矫情的小鸟，也是“翩跹”啊！

被拐儿童回归家庭，父母可以做什么

两个家庭将要和孩子度过一段相互磨合、适应的时期，请多给孩子，也多给自己一些缓冲的时间。

□ 唐映红

近日，被拐儿童孙卓历经14年后终于与亲生父母相认，在经历最初的困惑之后，表示愿意随父母回深圳上学，这让关心这件事的人们终于感到欣喜和安慰。

最初，面对突如其来的生活变故和突然出现的生身父母，孙卓觉得“大脑一片空白，有点蒙。”表示还是愿意留在山东养父母家，这曾引起了网友的普遍争议，实际上，孙卓有这样的反应非常正常。

心理学认为，对于未成年的孩子来说，依恋本能是与生俱来的。当抚养自己的亲生父母被养父母替换后，孩子的依恋对象从亲生父母逐渐转移到给予自己更多养育、照料和关爱的养父母身上。十几年的成长岁月，4000多个共处的日日夜夜，点滴的亲情互动、交流已深入骨髓，所以，18岁的孙卓自然地，也必然地对养父母以及两个姐姐产生了牢不可破的依恋。

在送孙卓回山东阳谷学校的路上，孙海洋再次询问了儿子是想继续留在山东还是去深圳。下车时，孙卓终于说想回深圳去读书。这是孙海洋期望的，也是广大关心这件事的网友们愿意看到的局面。

从某种意义上说，此时的孙卓这才算是接受自己命运的正确方向，对于他自己，对于亲生父母，这也是符合常情、合乎伦理的选择。

无独有偶，另一位被拐儿童符建涛，长大后也联系到了亲生父母。而且与父母相认后第一时间就表示愿意随他们回深圳，并且改回姓“符”。有意思的是，孙卓与符建涛的性格、气质，与各自生父的性格、气质如出一辙。符建涛生父达观、随和，他甚至期望与儿子的养父母见面。孙海洋则要执着得多，他曾在接受采访时说拒绝与孙卓的养父母见面。

对于两个尚处于青春期、刚刚成年的儿子来说，一边是亲生父母，需要慢慢熟悉，慢慢建立情感联结；另一边是养父母，与自己有着深深的依恋关系，不管是“期待回家”还是“尝试回家”，这两个孩子都将面临全新的适应课题。

对孩子来说，“回家”的心情中有渴望、新奇，还可能背负了一些伦理道德和社会压力，也许还有对亲生父母——甚至包括对养父母的愧疚。接下来，他们将从一个熟悉的环境转换到一个陌生的环境：地域从北到南，学校的学习进度、校园文化可能完全不同，与同学的伙伴关系要重新建立……可以想象，两个孩子在教育环境上要面对不小的挑战。

更大的挑战来自家庭。两对夫妇可能时刻会感觉到，找回的儿子带着养父母家庭的太多烙印，生活方式、饮食习惯、与人交往模式都与自己的家庭不同，甚至方言口音都是微妙的隔阂。孙海洋含辛茹苦寻子十几年，个中酸楚可想而知，但此时，他可能要逐渐放下“寻子悲情”，回归正常生活，否则就会对孙卓形成压力，而这也是孙卓不应额外承受的。

可以想见，两个家庭将要和孩子度过一段相互磨合、适应的时期，甚至这个阶段可能会比较长，此时，双方都不必急于实现“合家欢”，不妨都接受“这段时间，我们还不太和谐是正常的”，多给孩子，也多给自己一些缓冲和平静的时间。

在各种合适的时机，父母和孩子都可以讲讲自己这些年生活的情景，对孩子的讲述，父母怀抱接纳的态度，不带评判地倾听，让孩子逐渐增加安全感。父母讲述自己的生活，也是为了让孩子多了解自己和家庭，而不仅仅是诉说自己的不易和艰辛，让孩子心怀内疚。

特别要注意的是，允许孩子对养父母家庭有感情的流露。这不仅是人之常情，也是孩子情绪情感健康发展的表现。对此，父母要以极大的耐心和爱去包容——父母已为寻亲含辛茹苦14年，相信这个宽容度是有的。实际上，两个孩子已届成年，即将先后参加高考，留给亲生父母陪伴的时间并不多了。

相信两对了不起的父母都会对孩子尊重、放手、成全，也相信这份努力都会被孩子感受到，并尽可能给予亲人最好的爱的回报。祝愿他们在未来的日子里享受天伦之乐，这是最好的，也是人们都期盼的结局。

想培养孩子自律？请让你家的安全感“落地”

自律从来都是一种水到渠成的能力，而不是责骂或教训的结果。

□ 薛 畅

此时，期中考试后的家长会估计都开完了，我猜有很多忧心忡忡的父母跟老师吐槽孩子：“太不自律了！”

比如，他不能好好坐定写作业，上课时总是扭来扭去。让他读一本书，一会儿就走神了，东张西望，不能集中注意力……

这些情形，在父母的眼里都是“不够自律”的表现，似乎怎么说怎么劝都没用。当然，父母也一定会遍寻方法，试图培养孩子自律。

什么是自律呢？

据说“自律”一词语出《左传》，指在没人现场监督的情况下，能自己要求自己，化被动为主动，自觉地遵循规则法度，约束自己言行。显然，这是行为的社会化表现之一。换言之，它不是人类行为的本能，养成自律必须有一个过程，也需要特定的条件。

对儿童而言，养成“自律”，显然不单纯是为了今后提升学习效率，孩子的自律，是评价其具备全情投入特定情境事件时所具有的某种社会化能力。而孩子的“全情投入”，则需要一个在他可预知、可控制的环境下，才能实现。

“可预知，可控制”的环境，通常约等于心理学常常提及的“安全感”。

抚养者和长期生活节奏的稳定，让孩子安心

有很多介绍“安全感”的儿童养育书里，都着重强调它的重要性，而往往忽略了培养安全感的“落地”措施。

比如说，强调母婴之间的依恋关系，是安全感建立的核心，然而，母婴之间，或养育者与婴儿之间，到底该如何互动才能更好地营建安全感呢？

我们观察“好的养育”，大概会具备以下几个因素：

主要照顾者要稳定　母亲或其他养育者（如家中老人），我们都建议尽量稳定。我们发现，在一些家庭中，祖父母和外祖父母频繁交替抚养婴儿，婴儿往往更容易表现出难以安抚的情形。

我们可以用成人的体验来做一个类比：每个人都“自带节奏”。生活习惯不同、节奏各异，如果成人频繁用“不同的方式”去生活，必然引发当事人的不适感。而类似的不适，在婴儿那里，往往带给他混乱的感受。婴儿需要耗费大量的精力去适应养育者频繁更替所带来的变化，这个不稳定，不利于建立婴儿的基本安全感。

日常生活节奏的稳定　这个很容易被忽略。总有不少初为父母者，太想要带着孩子“出去见世面”了，比如特别喜欢带着婴儿频繁远行，每个周末都给幼儿安排眼花缭乱的外出项目……换言之，即便养育者稳定，但日常生活节奏混乱，也无法为孩子营造出稳定感，长途旅行仅仅是一种“极端”而典型的表现而已。

通常情况下，对于3岁以内的宝宝来说，婴幼儿难以区分和理解时空上的差异，旅行的新奇刺激恐怕只限于成人去体验，而留给婴儿的，只是不断适应带来的压力与焦虑。婴幼儿原本就会“放大”很多感官体验，比如，婴幼儿对声光电等一系列刺激十分敏感，小宝宝甚至会被自己放的一个屁吓哭。这一点还解释了为什么有些家长会觉得带很小的孩子出去玩，是一件极不容易的事。频繁远行后，婴儿即便回到熟悉的家里，可能表现出比以前更难安抚。

过度随意的状态延续到学龄期，孩子易受干扰

恰恰是养育者的稳定，日常生活节奏的稳定，带给了婴儿“可预判”的直觉感受。通过“母婴观察”我们看到，在稳定状态下生活，每天上午吃过早饭，母亲开始穿外套时，婴儿就会表现出异常的兴奋，他凭直觉知道，马上妈妈就要带我出去玩了。这种最初的对生活的预判和“可控感”，就是安全感的雏形，恰恰是这一类核心感受，养成了日后孩子的延时满足能力：我是可以预判的，此刻我可以等待，未来会按照我的判断发生。

所以说，稳定抚养者和长期稳定的生活节奏，是一种养成安全感的“落地”措施。反之，如果婴儿每天的活动、休息时间都不确定、不稳定，那么他自然也难以建立起“可预判”的直觉感受。

这一点在“母婴观察”中也有反映：如果母亲常常不观察孩子的需要，任凭自己的生活、工作需要，方便喂奶就喂奶，突然有空想带孩子玩就出去，孩子往往会表现出精神萎靡，睡不踏实，进食也有困难。孩子再大一点，则可能出现其他困难，比如在幼儿园里无法投入地玩游戏，听故事时心不在焉，很容易被其他事物干扰，无法全情投入。

当类似这样的状态延续到学龄期，则引发了家长的焦虑，这时父母可能会说：我的孩子不够自律。

所以在进幼儿园前，请尽量给孩子提供稳定的照顾者和稳定的生活节奏。

稳定的规则感有助于自主安排时间

稳定的规则感　如果以上都能做到，那么还要注意稳定的规则感。在规则不稳定的情境中养育的孩子，长大后较难教育，说什么都不听，谁说都不行，越长大越“难管”。

稳定的规则就像交通信号灯一样，一旦建立就不宜朝令夕改。道理很简单，我们谁也不愿意某天出门时，突然发现红绿灯的规则完全变了；而过了几天，又变回了红灯停、绿灯行……

同样的道理，当父母与孩子作约定时，无论事情大还是小，规则建立要慎重，而一旦建立规则，则需要在家长的维护下，坚定地执行。有时在多人抚养的情境中，规则也不稳定，比如爸爸有爸爸的规则，妈妈有妈妈的规矩，爷爷奶奶外公外婆则又各有标准……

不仅如此，除了多人抚养的情境外，即便养育者稳定，规则不稳定的现象也不少见。比如，孩子在游乐场玩耍，父母如果不加设定，突然告诉孩子“我们要回家了”，孩子往往留恋难舍，极端不情愿。在这种情形下，有些家长会强行带孩子走，而有些家长虽然“拗不过”孩子的兴致，允许孩子继续玩，但一等再等后，却最终因忍无可忍而强行带孩子离场。类似这样的处理，无论是“言出必行”的“果断”，还是“忍无可忍后的雷厉风行”，多是随着家长的心情而定。类似情况如果成为常态，孩子在投入游戏的过程中就难以专注，他会担心自己会随时被带走，游戏活动变得既无法预期，也不可控制。

再以游戏时间为例谈规则的建立。父母可以在游戏过程中，提前5分钟告知孩子，还有5分钟就要离开，做好准备；时间一到，就坚定地带孩子离场。针对较小的孩子，我们可能还需要每过一分钟，就告知孩子剩余时间还有几分钟。因为较小的孩子没有确切的时间感，成人所说的5分钟，在他们的内心感受中并无概念。

注意这样的细节，是在帮助孩子逐渐明晰时间的感受。在这样的提示和帮助下建立规则，更容易使孩子全情投入到游戏中，在他日后进入学龄期时，能有效地安排学习和玩耍的时间。

总之，在一个稳定的生活环境里，在比较明晰的规则和节奏里建立起基本安全感，才能让孩子在日后全情地投入到生活和学习中。所以说自律是一种水到渠成的能力，而不是责骂或教训的结果。