



中青报 中青网记者
夏 瑾

卜卦、占星、看手相、塔罗牌

为什么有的年轻人新年总想算一卦

中青报 中青网记者 夏 瑾

每逢岁末年初,社交媒体上关于新年运势预测的推送就格外火爆。为了在新的这一年恋爱顺利、升职加薪、学业有成,不少年轻人希望通过卜卦、占星、看手相、塔罗牌等方式 转运。转运的成本可着实不便宜, 588元测一次流年运势, 688元秒一个太岁符 运气真的可以预测和扭转吗?为什么 算命先生 说的话好像 有点准?人们在岁末年初借助占卜、算命分析来年运势的行为背后,又有着怎样的心理学原因?



别被 算命 忽悠。 视觉中国供图

中国科学院心理研究所副研究员王葵说,在某些情况下,人们容易相信命运的存在,比如现实生活中遭遇了巨大挫折,希望尽快走出生活的低谷,或者在一些无力改变的重要事情面前感到力不从心等。在这些状态下,人们会觉得自己的力量很渺小,从而迫切希望得到外界力量的加持。而在新旧交替的时刻,人们更想展望未来,不仅是岁末年初,当换了一份新工作,或者到了生日那天,也会对未来抱有更多期待。这两方面的因素叠加起来,人们就更可能在岁末年初求助于占卜算命。

王葵解释说, 贵人 是一个很含糊的概念,愿意支持我们的领导或前辈、在学业上指点过我们的恩师、在工作中默默支持我们的同事、在人生艰难时刻陪伴着我们或者给出关键建议的人都是 贵人。因此,如果不经时间的限定,那么 你命里会有贵人相助 这句话基本上可以套用在每个人身上。类似的话还有 你明年很可能会遭遇一些挫折。王葵说,事实上,不仅在明年,我们在生命中每年都会遭遇挫折,正如那句 人生不如意事十之八九。

此外, 算命先生 还会说一些关于个性特征或者内部状态的笼统描述,比如 你有时候觉得自己心太软 你是一个比较善良的人 等。王葵说,绝大多数人都认为自己很善良,人与人之间的差异可能更多在于如何定义善良。有些时候,人们哪怕明知做了一些不善良的事,也会认为自己是由于形势所逼,迫不得已或者有苦衷、有隐情。王葵在给学生讲课时曾经做过一个实验,她选择了一些非常适用于20岁出头的年轻人的话,每读出一句,就请学生来判断说得准不准,觉得准就举手。比如: 遇到喜欢的异性,你往往不能很从容地表现出自己的魅力 有时候你难以掩饰自己内心的不安 有时候你觉得被人理解是一件很奢侈的事情。超过95%的学生都会一直举着手。

王葵进一步指出,就算算命而言,一些话可以从不同的角度来理解,听者选择信哪一方面,其实跟自己的当下的状态有关。比如 虽然可能会经历很多的困难,但是见到光明也不是没有可能 这句话,当下比较消极的个体,可能更关注前半句 遇到很多困难,而忽略了后半句;而当下比较积极的个体,更可能关注到后半句 见到光明。此外,当一个人去找 算命先生 的时候,往往并没有打算掩饰自己的情绪和生活状况,很容易

说出自己的担心和真实情况。王葵举例说,如果个体说出了 医生建议给家属办理出院手续,建议回家度过最后的一段时间,那么 算命先生 就很容易跟一句 这是准备后事的时候了,不是这个月,应该就是下个月,再拖也不会太久。这就是 算命先生 根据生活经验,采用的 借力打力的手段。甚至有时候,他们说出的话,可能是结论而不是预测。当一个满脸愁容的女士去跟 算命先生 说自己的儿子谈了5次恋爱都不顺利的时候, 算命先生 就很容易接上一句 他在姻缘上有关要过。其实这时候, 算命先生 所做的都谈不上是预测,仅仅是换一句话说出求助者已经发现的事实。王葵说。

王葵表示,这两年,每个人的生活或多或少受到了疫情的影响,而且我们还不知道疫情究竟什么时候结束,在这种状态下,出现一些焦虑、困惑或者迷茫的感受是正常的,尤其是那些受疫情影响较大的个体。在情绪非常低落的时段,偶尔去查看一下算命的网站,或者花一点小钱算命并不会产生什么实质性的后果。但是,如果有人利用你当下的焦虑、不安和迷茫,告诉你,如果你愿意花费几千、几万甚至几十万元,他就能在三五天内通过某些方式逆转你的命运,那你最好不要相信,无论他的大旗上写着占卜师、算命先生、命理大师,还是心理咨询师。王葵说。

(高源对本文亦有贡献)

开学前可以规划出1-2周的 缓冲期

李雪认为,孩子对开学返校不适应,是因为经过了一个假期的休息,开学之后突然感觉压力增大。压力来自作息时间、学习以及人际关系;从假期里自由散漫的状态,到开学后有规律作息,要在规定的时间做规定的事情;从假期里不用学习或者不规律学习的状态,到每天都要去学校上课,完成作业;从待在家里跟同龄人接触有限,到回到班集体里跟几十个孩子相处,这些突然的变化都可能导致孩子出现不适应的现象。

与此相对应的另一种情况是,有很多 鸡娃 家长,即使在放假期间也把孩子的日程安排得非常满,每天监督孩子学习,给孩子安排各种集训,孩子在假期没有得到很好的休息,因此在开学后可能出现体力和精力不足的现象;此外,当孩子从在家里被家长监督学习,突然变成到学校里自觉学习,也会出现不适应的问题。

那么,家长应该怎样做,才能帮助孩子克服 开学不适 呢?李雪认为,家长可以在开学前规划出1-2周的缓冲期,帮助孩子慢慢适应开学后的生活,减缓开学压力对孩子心理的冲击。

首先家长可以从帮助孩子调整作息入手。李雪说,有些孩子,尤其是还在上小学的孩子,自我管理能力强、自律性不好,这就需要家长提前帮助他们把作息时间调整好。从开学前一周左右开始,慢慢让孩子把作息时间调整到上学时的状态,按时起床,按时吃饭,按时睡觉。

其次,开学前,家长可以帮助孩子提前做好复习和预习,让孩子恢复学习的习惯。李雪强调,让孩子提前学习的目的并不在于让孩子学习多少知识,而是要调动孩子的认知能力,帮助孩子完成从放假到学习的思维转换,以便让孩子在开学后更好地回归学习状态,适应学校环境。

利用开学前的 适应期 培养孩子自我管理能力

李雪特别指出,开学前的 适应期 同时也是锻炼孩子自我管理能力和自我规划能力的好时机,家长可以利用假期结束前1-2周这段时间,给孩子布置一些需要完成的任务,让孩子自己制订计划表,把任务分配到每天、每个时段。家长可以跟孩子一起讨论和调整任务的内容和时间表,帮助孩子制定适合自己的日程安排。这个过程不仅能够帮助孩子更好地适应开学,也能够帮助孩子锻炼自我管理能力和自我规划能力。

需要注意的是,家长给孩子布置的任务要符合孩子的实际能力,是孩子有能力去完成的。李雪说,很多时候,家长会觉得布置给孩子的任务很简单,但是孩子却完成不了,出现这种情况往往是因为家长对孩子的能力不够了解。家长不能布置任务后就变成甩手掌柜,等着孩子交作业,而是要跟孩子及时沟通,根据孩子的能力跟孩子一起调整计划表的内容。

李雪介绍了一个可以调动孩子积极性的小技巧:家长在给孩子布置任务的同时也给自己制定一个规划,让孩子看到自己也在按照计划表完成任务。比如每天读几页书,每周做几次运动等。家长可以每周找一个固定的时间,例如周日晚上,跟孩子讨论上一周的计划,然后跟孩子相互监督,相互鼓励,各自完成任务,完成后的人会得到奖励。

李雪解释说,家长陪伴孩子一起完成任务的过程,也是言传身教的过程,家长要求孩子做到的事情,自己要先做好的。教育孩子树立好的榜样,以身作则,才能起到更好的教育效果。家长对孩子的陪伴并不需要太长时间,高效的陪伴每周只需大约半个小时,每天大约5-10分钟,就可以起到事半功倍的效果。

高效而有质量的陪伴是什么呢?李雪说,就是与孩子真诚地沟通,彼此尊重,把孩子当作一个独立的个体,和孩子平等地交流彼此的心得和体会。

家庭教育心理学系列谈

做一个通情达理的好家长需要不断努力和学习的

中青报 中青网记者 夏 瑾

当家长是一个学习的过程,没有人生来就是一个好家长。北京大学第六医院郭延庆副教授说,由于孩子的到来,一个人才有了家长的身份,在照顾和管教孩子的过程中,才慢慢学会了如何成为家长,做家长是活到老学到老的一项事业。

如何成为一个好家长呢?郭延庆告诉中青报 中青网记者,好家长既要 通情,又要 达理。通情简单来说就是 己所不欲,勿施于人。在郭延庆看来,亲子关系中的 不欲,最突出的表现就是家长对孩子的过分控制和对孩子人生的过度卷入。这种过分控制和过度卷入就是 不通情 的表现。



2017年11月27日,天津,周末,张晔哲抽出时间陪儿子到图书馆少儿区看书,享受难得的亲子时光。(资料图片)

视觉中国供图

过分控制会形成对孩子的厌恶刺激

郭延庆说,与孩子 通情,首先要把孩子看作是需要被尊重的自由独立的个体,家长要与孩子共同成长,要意识到,孩子不应是家长管控的对象,而是一个自我发展的主体。家长的过分控制和过度卷入,会打乱孩子自然成长的过程,妨碍孩子自我成长的空间和意愿。其实,孩子有自身独立化能力,与一切生物一样,只要在适合生长的环境里,就能够自然地成长和发育。

然而一个普遍的事实是,由于孩子是家长最关心的人,很多家长会用揠苗助长的方式去管理孩子,逼迫孩子 学好,但结果很可能是,家长的控制变成了对孩子的厌恶刺激。面对厌恶刺激,孩子自然出现欺瞒、暴力反抗等各种逃避行为。

因此,郭延庆指出,做一个 通情 的家长,首先要把孩子当成一个独立自主、自身独立化的个体,顺其自然,尊重天性,以儿童的视角为视角,把自己看作是孩子成长的条件,而不是孩子的救世主。虽然家长把孩子带到了这个世界,但并不因此而拥有权利去控制和左右孩子,更不能把孩子当成自己的工具。郭延庆说。

不管是管,为孩子 自我管理创造条件

家长如何才能做到 通情 呢?郭延庆提出了 不管是管,主动满足 的八字原则。以孩子写作业为例,郭延庆解释说,管理孩子写作业是让很多家长头疼的事儿。很多家长会反复提醒孩子写作业,并且紧盯孩子写作业的过程,连孩子上厕所、抠鼻子都要干涉,这就导致孩子认为写作业不是自己的事情,而是家长的事情。但其实,如果家长 不管,不去提醒孩子写作业,也不去管孩子是不是完成了作业,到了需要交作业的时候,孩子自然就会意识到写作业是自己的事情,所以家长的 不管,是在给孩子的 自我管理 提供条件。

不管是管 的原则同样适用于家庭成员之间。一个家庭中,如果总是妈妈在管理孩子,那么爸爸就不会插手,因为实际上爸爸并没有管理孩子的机会。我们经常看到妈妈责怪爸爸不管孩子,但其实,如果妈妈放手不管一段时间(一个星期内),就会发现爸爸管理孩子的行为有所增加。郭延庆指出,家长对孩子管得过多,实际上是在抹杀孩子自律的条件,而这些条件实际上是孩子自身独立化、独立自主发展的必要条件。

主动满足 孩子的要求,遵循几个标准

当孩子对家长有所求的时候,家长又应该如何应对呢?郭延庆认为,家长应该做到 主动满足。主动满足 有几个标准:心理标准、时机标准、操作标准。

第一个是满足的心理标准。主动满足的对象是孩子,因此满足要以孩子的心理为标准,家长满足的应该是孩子真正需要和想要的东西。但是在日常管理孩子的过程中,家长往往不是以孩子真正的需求,而是以自己认为的孩子需求为标准,去满足孩子。郭延庆举例说,比如孩子想要一个红色的玩具,而眼前只有绿色的,买红色的玩具需要多走很

多路,这个时候家长可能会觉得绿色的玩具也是一样的,于是买了绿色的。但其实孩子的愿望并没有得到满足。

第二个是满足的时机标准。家长应该什么时候满足孩子?郭延庆认为,把握好满足的时机,是建立亲子关系的关键一环。比如当孩子见到某个东西时两眼放光,或者对某个东西爱不释手,或者用语言表达出了对某个东西的需求,这个时候就是满足的时机。

第三个是满足的操作标准。具体来说,满足的行为如何实施呢?郭延庆提出 主动、大方、无条件的原则。既然家长想要在恰当的时机满足孩子,让孩子得到他想要的,就要主动大方,不要讲条件,不要说 你写完作业才可以,你现在考第五,下个学期考第三才可以 这类讲条件的话。

然而,家长在日常管理孩子的过程中,有可能出现另一种情况,不符合以上三个标准,就是当家长拒绝孩子的要求时,孩子出现了问题行为,比如在地上打滚、哭闹,非要家长满足自己的要求,这时家长反而不能去满足孩子。因为这涉及行为管理的基本原则,就是不能强化问题行为。如果家长在孩子出现问题行为时的当下满足了孩子,孩子的问题行为就会因此得到强化。这就是满足的排除标准。郭延庆说。

郭延庆总结说,当家长掌握了主动满足的标准,给了孩子自主权,给了孩子自身独立化、独立自主的机会,家长也会在日常生活中感到从容。如果家长总把眼光投向孩子,把孩子的事情变成自己的事情,把孩子的时光变成自己的时光,家长和孩子都不会快乐。

家长对孩子的要求要合情合理,而且可行

郭延庆认为,做好一个好家长,还必须做到 达理, 达理 指的是 合理要求。家长要帮助孩子成长,但不是替代孩子的成长。在孩子成长过程中,要有适当的管理和控制。怎样是适当的管理和控制?家长对孩子的要求怎样才是合理的要求?郭延庆认为,家长向孩子提出要求要同时满足4个条件。

第一,家长要求孩子做的事情一定是孩子有能力做的。郭延庆指出,家长应该对孩子的基本能力有

所了解,知道什么是孩子有能力做到的,在管理孩子的时候不能忽视孩子的基本能力。比如家长觉得要求孩子完成作业是天经地义的,但是由于每一个孩子的能力不同,而老师布置作业的时候是按照一般的标准,当作业难度超出了孩子的能力,孩子在作业面前就只会 偷懒耍滑、磨洋工,或者干脆放弃。

郭延庆特别提醒家长,不要轻易认为自己对孩子的发出的指令或提出的要求都是孩子能够做到的,有时只是家长认为孩子能做到,但实际上孩子不一定有这个能力。家长对孩子提出要求的前提是,对孩子的能力知根知底。家长对孩子了解得越多,发出的指令会越有效。这个条件看似简单,但其实意味着家长要对孩子有足够的了解。

家长如何才能足够了解孩子?郭延庆说,了解孩子没有捷径,就是要和孩子 摸爬滚打 在一起,要花时间去看孩子,并且在观察过程中进行各种试探,才能摸清孩子的底。如果家长与孩子没有足够的相处,只是不顾及孩子的实际能力提要求,那就不是在帮助孩子成长。

第二个条件是 能而不难。虽然家长布置给孩子的事情是孩子有能力做的,但这并不代表孩子能够顺利完成,还有很多影响孩子启动任务的障碍,其中之一就是事情的难易度。在困难面前,所有人都会产生逃避心理,这是一种自然的心态,是人性共同的弱点。因此,家长在给孩子布置任务时,一定要注意难度不能太大,也就是 能而不难。

比如解一道数学题,第一个孩子需要3分钟,第二个需要半个小时,第三个需要3个小时。如果把解这道题当成任务布置给这3个孩子,哪个孩子最容易产生逃避行为呢?答案显而易见。因此,家长在给孩子的要求时,要注意让孩子去做有能力做同时又不太困难的事情,这同样需要家长通过和孩子长时间相处、观察,对孩子的能力足够了解。

第三个条件是,家长要掌握时间,给孩子布置的任务不需要孩子用太长时间去完成。比如用3分钟就能解答出数学题的孩子,如果家长给他布置了100道题,也容易激发孩子出现逃避行为。郭延庆解释说,那么对孩子来说,多长时间是短的,多长时间又是长的呢?郭延庆认为,这是一个个体化的问题。可能对某个孩子来说3分钟就太长,而对另一个孩子来说30分钟也太短。家长需要花时

间了解孩子,才能个体化地衡量一个孩子对某项任务的耐受时间。

第四个条件是,如果孩子布置的任务是孩子有能力做的,而且做起来不难,时间对他来说也比较短,但孩子仍然不愿意去做,这时家长可以辅助孩子去完成。比如,家长要求孩子把他丢在地上的香蕉皮扔到垃圾桶里,这个指令孩子有能力做,做起来不困难,需要的时间短,但孩子就是不去做,这时家长就要手把手地辅助他,和他一起把香蕉皮捡起来扔到垃圾桶里。

家长对孩子提出的要求如果满足了以上四个条件,那么这个要求就是合情合理,而且可行的。郭延庆总结说,家长在日常生活中尽量不要向孩子发号施令,不管是管,应该给孩子自主权,让孩子自由地探索世界,给他们接触世界的各种条件和机会,这些条件和机会都能激发孩子的成长。同时,家长又是孩子的成长条件之一,因此,在必要的时候,家长对孩子要进行管理,但管理要做到 合情合理,要建立在对孩子充分了解的基础之上。

通情达理 需要不断努力和学习的

郭延庆认为,做一个 通情达理 的好家长,可以从3个方向进行努力。

第一个,要自我管理,以身作则。当看到孩子身上有某些问题时,家长应该先扪心自问,自己身上是不是也有这些问题。家长要先解决自己身上的问题,这样孩子也有了好的榜样。

第二个,要修心养性,提高包容度。每个人都应意识到,别人和自己是不一样的,每个人都有自己的喜好、认知和情感态度。如果每个人都觉得自己才是对的,就容易和别人起冲突。郭延庆指出,冲突的过程是不好的,但是冲突的结果有些时候是好的,它让每个人意识到自己的不足,意识到别人的不同。冲突能够提高每个人的包容度。包容不是冥思苦想出来的,而是在生活中的历练。要经历各种各样的冲突,并在这个过程中修炼自己的包容度,这样的包容才是真包容。

第三个,要善于学习科学处理问题的方法。郭延庆说,管理孩子有很多技巧,其实都包含在应用行为分析领域。应用行为分析学总结出了很多能够行之有效地改变人们行为的措施和途径。家长不妨学习一下。