



让孩子在快乐中成长

智慧家长

教育方式不当 影响孩子性格

□青莲

上个月，一位网名为“冰雨”的高二女生向知心姐姐求助。她说自己原来性格开朗，但因为经常遭受父亲的打骂，人际关系变得一团糟，朋友突然都离她而去，让她深陷自我迷失的恐惧和焦虑之中。

首先，知心姐姐团队心理咨询师帮助“冰雨”分析了当前遇到的实际问题，发现她原本是个非常乐观开朗的女孩，极具娱乐精神，因此有很多朋友。但是最近二连三的发生事情，让她不能承受，突然间感觉很崩溃。第一件事：突然被心仪的男生从QQ好友里删除了，并拒绝她的电话；第二件事：她要好的朋友变得不爱理她，而且把她从好友里删除了。第三件事：她和最好的闺蜜发生冲突。这三件事接连发生，让她如同置身于孤岛之上，感觉自己被整个世界抛弃了。

其次，知心姐姐团队心理咨询师帮助“冰雨”梳理了她的原生家庭关系。说起家庭，“冰雨”的大脑一片空白，无法描述对父母的感受。父亲在外温和，回到家却变得强势霸道，对她和妈妈非打即骂，经常对她骂很难听的话，各种讽刺、挖苦和贬低。她已记不清从什么时候开始被父亲打骂，也记不清挨了多少次的打骂，变得很麻木。母亲凡事忍耐、逆来顺受，不知道怎么保护自己，更保护不了女儿。

再次，知心姐姐团队心理咨询师帮助“冰雨”认清自己，调整心态再启程。咨询师分析了她的行为

模式和深层次心理机制。当遇到痛苦时，她喜欢转移注意力，自己找乐子，一会儿就把烦恼忘记了。挨打后，她转脸就可以有说有笑，甚至可以脸上挂着泪水在电话里和同学们开玩笑，而且笑得在床上打滚。在同学们眼里，她是典型的“逗比”，这是她逃避痛苦的方式。因为长期处于父亲的暴力控制下而又无力反抗，她只能采取逃避的方式面对痛苦，不去想那些痛苦和糟糕事情，这是一种把深层次的痛苦压抑到潜意识的自我保护方式。

在多次的网络咨询过程中，知心姐姐团队心理咨询师一直耐心倾听，不断地鼓励她说：“敞开心扉的倾诉本身就有疗愈的功效！你自己才是最棒的！”“冰雨”终于明白，她的性格特征和行为表现都是在父亲的打骂下形成的一种自我保护机制，是在恶劣生活环境里的扭曲生长，当对自己有了清醒的认识后，她已经超脱了痛苦。痛苦的磨砺让她的心理变得更加成熟，面对挫折的能力更强。她真诚地向知心姐姐致谢，并带着自信和对美好生活的憧憬重新启程。

为了给广大家长提供一个沟通交流及汲取家教智慧的平台，本版特开设《智慧家长》栏目，邀请漯河知心姐姐爱心家园志愿者团队的心理咨询师和家庭教育指导师，针对家长们遇到的问题进行答疑解惑。知心姐姐热线电话：3179000。



高雅背后的墙上，贴满了她得的奖状。

高雅今年11岁，是郾城区徐洼小学五年级的一名学生。一双眼睛像是会说话，身材高挑瘦削，很是温柔恬静。这是一个人见人爱的姑娘，老师眼中的好帮手、乖学生，同学眼中的好伙伴、开心果，也是父母眼中懂事、孝顺、多才多艺的小精灵。

□文/图 本报记者 陶小敏

听课效率高发言积极

高雅的爸爸高国杰是一名媒体从业者，说起女儿，他一脸的骄傲和自豪。他表示，平时工作比较忙碌，照顾女儿的主要职责落在孩子妈妈王云霞身上。“这孩子懂事，独立性强，不用我们操心。”

高雅学习成绩名列前茅，还经常帮助同学。那么，她在学习上有哪些秘诀呢？高雅告诉记者，她认

为主要在于自己在课堂上认真听讲，课下认真完成老师布置的作业。高雅的爸爸高国杰也认为，女儿在课堂上注意力高度集中，认真听讲、积极发言，与老师积极互动是取得好成绩的主要原因。“课堂效率高，一节课40分钟充分利用。”高国杰还向记者透露，每到节假日，高雅还经常给弟弟妹妹及

小区里的低年级学生上课、辅导作业。“她对学习很感兴趣。”

“对朋友需要宽容一点，谁都有缺点，要知道关心人才是一个合格的朋友。”文静的高雅不仅学习好，人缘也很不错，她总结自己在同学中有好人缘的原因：“我喜欢笑，不爱生气，同学有矛盾了会主动调解。”

长大想成为一名设计师

学习之外，高雅的兴趣爱好广泛，音乐、书法、绘画、舞蹈都充盈着这个小精灵的生活。“从没报过任何一个文化课辅导班，报的兴趣班也都是按照她的个人喜好。”高国杰介绍，从孩子入学到现在，他和爱人从未给孩子报过任何文化课辅导班。“每周五天都在学习，每天都是六七点起床，想让孩子周末好好放松放松。”

从上幼儿园开始，王云霞便给高雅买来了画笔和画本，让高雅随

意涂画。无形中，高雅逐渐爱上了画画。从幼儿园大班开始，高雅便开始学习国画和书法，她的书法和绘画作品也多次在省市级比赛中获奖。如今，在一些亲戚朋友家里，都挂着高雅的绘画作品。“我们家好多年都没买过春联了，都是高雅写的，我们好多亲戚到过年时也打电话要她写春联呢！”高国杰介绍，孩子的爱好已经成为特长，并成为家人的自豪。

而提起自己的理想，高雅则认

真地说，长大后想成为一名设计师，设计服装或者珠宝。“爸妈把所有钱都花在我身上了，自己却省吃俭用，买的衣服不太好看，我想让他们将来随意挑选布料，我给他们做最漂亮、最适合他们的衣服穿。”高雅的妈妈王云霞介绍，高雅从小就喜欢给自己的玩偶芭比娃娃搭配衣服，也会自己做布包、文具盒等手工活，对颜色搭配很有自己的看法，做出来的东西也挺好看。

父母希望她能快乐成长

说起对孩子的期望，高国杰和王云霞都表示，孩子快乐就好，其他的都顺其自然。

高国杰说，他和妻子在对孩子的教育理念上，往往不谋而合、很一致。孩子的学习成绩并不是他们最看重的东西，他们希望孩子只要掌握必备的知识就可以了，在考试的时候把自己已经掌握的知识答对就可以。“不会的可以再学，明会的但是没有做对，这多亏呀，我

总是告诉她，不吃亏就行。”高国杰笑着说，高雅和他无话不谈，他从来没有主动过问孩子的考试成绩，反而高雅每次主动跟他交流自己在学习和生活中的困惑和快乐。

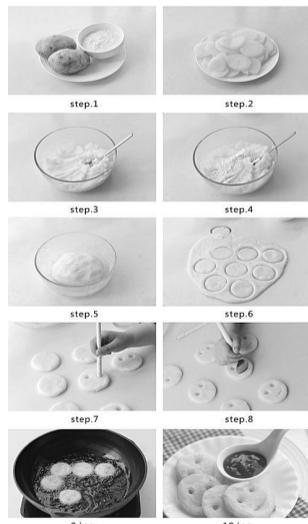
“我坚持每天早上送她去上学，一路上听她讲学校的趣事，感觉很高兴。”高国杰说，不管再忙，他都坚持送女儿去上学，希望可以多陪孩子，多了解孩子的日常

心理活动。

“老师对孩子的影响特别大，家长要跟老师成为朋友，有利于孩子的成长。”王云霞说，高雅上幼儿园之前是个十分内向害羞的孩子，但入学后逐渐变得活泼开朗，她认为这跟老师的带动和影响密不可分。高国杰和王云霞一致认为，家长要跟学校搞好互动，多沟通交流，随时掌握孩子的动向，更有利于孩子的成长。

生活加油站

想吃笑脸土豆饼吗 一起来学学吧



盐少许、植物油适量
做法：
1.准备所需材料。
2.土豆去皮切片，放入蒸锅里蒸至熟软。
3.用勺子或者压泥工具把土豆片压成土豆泥。
4.加入少许盐、1匙油、1大匙玉米淀粉。
5.揉成土豆面团。（玉米淀粉的用量可以根据土豆面团的湿粘程度酌情添加，揉好的土豆面团是不粘手的程度就可以了）
6.把土豆面团擀成大圆片，用一个圆形的杯子或者其他圆形的模具放在大圆片上压成一个个圆形的小面片。
7.用筷子的底部在圆面片上戳两个“眼睛”。
8.再用勺子的一端压出嘴巴的形状，土豆饼就做好了。
9.锅里倒入油烧热，入锅炸之前再用筷子把“眼睛”戳通，将土豆饼放入锅里炸至金黄色即可。（因为本土豆就是熟了，所以变色后就可以捞起，很容易炸熟，不需要担心不熟的问题）

香酥软糯的土豆饼配上酸甜的番茄酱，让人忍不住连吃好几个。再加上可爱的笑脸，吃的时候心情也会变得很好，今天，小编就教你如果制作吧！

材料：
土豆2个、玉米淀粉1大匙、