

2023·4·9 星期日

新闻热线 15504501528

好的关系，不必太“客气”

蜂虻君

“金钱债易还，人情债难还。”没有人活得像一座孤岛，但很多人不轻易向他人求助，因为害怕欠人情债。但如果人与人之间总是互不相欠，就很难产生长久的交情。

当别人鼎力相助，我们以真心答谢，一来二往之间，就会给生活增添许多人间情味。要知道，好的关系从来不会在“客气”中产生，而是在互相麻烦中修来的。

“礼貌也许意味着疏远，客气也許意味着距离”，这话一点没错。通常我们都喜欢讲礼节，虽然这样会增添好感，但过多的礼数反而令人难以亲近，无法交心。

网友麋鹿讲过这样一个故事。她与朋友小A在咖啡厅相聚，小A向她诉苦：“不知为什么，我总结识不到新朋友。”其实她人很善良，对别人温和有礼，但这成了她人际关系发展的障碍。麋鹿笑了说：“难得见面前，不如今天我请客。”小A愣了一下，接着礼貌地拒绝，坚持要按以前那样AA。

麋鹿又说：“那么等下我送你回去，我开了车来。”小A又连忙摆手，她觉得这样太麻烦了。麋鹿正色道：“你没发现原因吗？因为你不需要朋友，所以没有朋友。”

一个人过于客气，反而会无法让朋友感觉被需要，久而久之，只会产

生生分隔。正如武志红说的：“很多人怕麻烦别人，但是不麻烦彼此，关系也就无从建立。”

人与人之间，无须事事泾渭分明。毕竟，有来有往才是人情。适当接受别人的帮助，给日后的互相照应提供了机会。

美国心理学教授伯恩斯坦认为：

“很多时候没能获得满意的情感关系，不是因为我们不够独立，而是因为我们没学会如何依赖。”不少人心中渴望被爱，却又习惯性与人保持距离。这在无形中造成社交障碍，就算别人想与你交好，也无法靠近。其实，适当地依赖别人、麻烦别人，是给别人一个亲近你的机会。毕竟，懂得麻烦别人，也是一种智慧。

很喜欢一句话：“爱一个你随时都可以打扰的人，而不是总嫌你麻烦的人。”爱情如此，友情也是如此。阿娇和阿Sa长达22年的闺蜜情，就是很好的写照。综艺里，两人相处的点点滴滴都让人心生羡慕。

阿娇看到阿Sa在化妆，就走过去撒娇让阿Sa帮她化妆。阿Sa顾不上自己的妆容还没有完成，立马给阿娇化了起来。吃饭的时候，菜一上来，阿娇想麻烦阿Sa给她剥一个虾。话音刚落，才发现阿Sa早已剥好一个，放到她碗里了。别人忍不住问阿娇：“她都是这样照顾你吗？”阿娇甜蜜地笑道：“是！”她们的感情，在你



清明

游子

这一天
清风是你
鸟鸣是你
远远的青山和煦的春阳都是
你
噙着露珠的打碗花
在微风中轻轻点着头
春天这么美好
我们在不同的时空安逸地活
着
真的，不用再悲伤
在浩荡的春风里
我们相互思念就好

慢书吧



《烟霞里》

作者:魏微
出版社:人民文学出版社
出版时间:2022年12月

头发历来被人称为“烦恼丝”，想来个中缘由不尽相同，我却认为，头发成为烦恼的“代言人”有不妥之处，这有点像在五台山，爬过108级台阶，就等于消除108种烦恼一样，不开心是心理的

事情，与头发、台阶何干？

可是，第二天醒来，又犹豫了：要不为长发拍几张照片再剪？

从前，不是这个样子。

那时，一头飘逸的长发是我的骄傲。不用在头发上花钱、费力，只需一点洗发水，清洗过后，用手指拢几下，头发便飘逸垂直，随风摇摆。一头长发招来各种“羡慕嫉妒恨”：黄毛丫头，不用焗油了；那么直，不用吹风了；都这把年纪了，还没有白头发！

可以想见，突然间发现头发不再浓密、飘逸的时候是什么心情！白发三千丈，缘愁似个长。

的深情/若飘逝转眼成云烟/搞不懂为什么/沧海会变成桑田。

情到深处的盟誓与惶惑在心中冲撞，疑问着各种可能：如果，无助的手在爱人的黑发间缠绕不休，会不会被那股紧致的温柔裹缠一生？如果，不意间，发现爱人的青丝已夹杂丝丝白发，那份珍惜又该如何表达？如果，杨柳岸晓风残月，不得不与熟稔的青丝作别，心中的沧海桑田会翻转到几世几劫？

下一世，到哪里去找那一双手，轻轻地抚弄头发，拂去前世的爱与哀愁？

而眼前，最迫切的是改变把

烦恼迁怒于头发的错误认知，尽量让它美起来——头发变丑也是自己疲于奔波和疏于打理的结果。滚滚红尘，留一点点关爱疼惜自己，与头发和解不啻为一个不错的开端。

本报所摘部分稿件，作者姓名及地址不详，请与编辑联系，以便寄奉稿酬。

投稿邮箱：1736305488@qq.com

春日里的少年宫一角

绘画:王焕堤



绘 2023.3.27

季平

这一阵子，一直在和头发较劲，一头长发不那么硬挺有型了，还稀疏了，枕上、地上随处是收拾不净的头发……多少次洗头时暗暗发誓：明天就把这烦恼丝剪短，剪成尼姑那么短！

可是，第二天醒来，又犹豫了：要不为长发拍几张照片再剪？

从前，不是这个样子。

那时，一头飘逸的长发是我的骄傲。不用在头发上花钱、费力，只需一点洗发水，清洗过后，用手指拢几下，头发便飘逸垂直，随风摇摆。一头长发招来各种“羡慕嫉妒恨”：黄毛丫头，不用焗油了；那么直，不用吹风了；都这把年纪了，还没有白头发！

可以想见，突然间发现头发不再浓密、飘逸的时候是什么心情！白发三千丈，缘愁似个长。

金福来全屋定制
家装工装一体化

承接家庭装修、办公场所装修；家装、工装整屋家具定制；承接同行二手单柜体定制；工厂一站式服务—设计—加工—安装。

橱柜门、衣柜柜门定制加工

(种类有PVC吸塑、PET、高光纳

米板材等)；免漆板材加工定制柜体(材料与环保等級自选)。

工厂设有样板展厅，欢迎参

观选购。

定制热线
18904515815
15846048899

工厂地址:哈尔滨市南岗区王岗镇哈双公路592号,金福来家具有限公司

广告置换易货

食品
酒水
饮料

餐饮代金券
建材家电

广告全省覆盖
联系电话

13796106320

生活报中缝广告
受理地址:哈尔滨道里区地段街1号生活报一楼阳光大厅

刊登 84681180

电话 15004697804

“孩子上课折纸飞机，爸爸买一箱纸惩罚”“男孩看电视不睡觉，父母惩罚看通宵”……

惩罚式育儿
是整顿娃圈还是自恋型父母

生活报记者 刘维娜

近日，为帮助青少年解决心理困惑、就业创业、人际关系、情感婚恋、工作压力等问题，共青团黑龙江省委联合生活报开通“12355 你的心事我来听”专栏，为龙江青少年服务。专栏推出后，引起了广大读者的关注，并纷纷来电咨询，诉说他们的烦恼。日前，惩罚式育儿频上热搜，引发了网友的热议，有网友留言说这是年轻父母在整顿“娃圈”，也有人说这都是父母玩剩下的，但是这种育儿方式真的正确吗？记者采访了心理专家王宇老师，针对惩罚式育儿为大家进行解析。

连刷7小时短视频
孩子累到认错

“孩子上课折纸飞机，爸爸就买一箱纸惩罚”“男孩看电视不睡觉，父母惩罚看通宵”“儿子沉迷手机，爸爸逼他连玩17小时”……惩罚式育儿频上热搜，引起网友热议的同时也引发了很多父母效仿。近日，在哈市就有这样一位母亲，效仿起了网络上的惩罚式育儿，但是效果却不是很理想，她便向记者求助。

“我家孩子9岁了，最近迷上了刷短视频，周末早上起来，就拿起平板开始刷。我起床后告诉他好几次，别看了，准备去写字班了，他就装听不见，也不理我。后来，我就想起来网上那些惩罚式教育，决定让他刷一天，啥也不干。”刘女士告诉记者，那天，她没领孩子去上写字班的课，就让他一直看，“大概看了3个小时吧，他眼睛开始累了，想闭眼睛歇歇，我就让他睁开。后来大概看到下午2点多，他也看腻了，就开始哭着求我，说不想看了，那时候他已经看了5个多小时了。”刘女士说，她没有因为孩子哭闹而心软，而是继续让他看，大概快4点时，孩子主动说以后再也不看了，她才关掉平板电脑，让孩子休息。

从那以后的几天，孩子放学回家写完作业也不闹着要刷短视频了。刘女士以为这个方法奏效了，可是又到周末时，刘女士发现孩子背着他偷偷看。“他说在屋看书，然后关了声音，躲在屋里偷着看，听见我走过来，就赶紧关了平板电脑。”刘女士生气地问孩子为什么，孩子说：“我怕你罚我，但我还想看一会儿……”听见孩子的回答，刘女士沉默了，她想达到的效果没达到，反而拉远了和孩子的距离，让他学会了撒谎。

王宇老师分析:

教育孩子的过程中，要适当惩罚，但像刘女士和网络上这种过度惩罚就不合理。有种父母在心理学中被称作“自恋型父母”，这类父母会对孩子产生一种“虐待”。它与自恋型人格障碍有关，但不是所有自恋型人格障碍父母都“虐待”他们的孩子。有些自恋型父母很容易被发现，他们往往强烈的感觉自我良好，表现出自私、破坏性的行为。然而，有些自恋型父母藏得很隐蔽，很难被发现。而过度惩罚的父母一般都是自恋型父母，他们通过相对极端的方式让孩子服从自己。

教育孩子最重要的还是要正确引导。父母应该用稳定的情绪和孩子交流，在孩子的心里播下善良平和的种子，这样不仅能让孩子感受爱和温暖，也能为他人传递美好。

2023·4·9 星期日 新闻热线 13766838911

12355

你的心事我来听

共青团黑龙江省委 生活报社



#孩子上课折纸飞机爸爸买一箱纸惩罚#【孩子上课折纸飞机，爸爸买来一箱纸让他一次折个够】3月13日，江苏连云港。孩子爸爸说，孩子上课时不认真，在折纸飞机。他得知后买回一箱纸，让孩子一次折个够。最后孩子连连说，“不想折了，折够了。”□长沙政法频道的微博视频



惩罚式育儿会对孩子产生哪些不良影响

1、影响孩子的身心健康。
孩子有很多情感需求没办法得到满足，总是需要妥协自己来满足父母要求，长长时间下去，孩子就会觉得自己非常孤独，从而产生没人照顾、没人爱、受冷落的感觉。

2、影响孩子的性格发展。
父母如患有心理疾病或具有焦躁、情绪无法管理的问题，可能

会控制不住愤怒而爆发。患抑郁症或有人格障碍的父母，则有可能会在孩子面前有自杀的想法和行为。

这些都会使孩子长期处于恐惧之中或坐在情绪的过山车上，还可能伴有家庭暴力(无论是肢体、语言还是感情)，从而产生不良情绪，长大后性格会变得孤僻甚至暴躁易怒。

父母应该这样做

1、学会转移自己的注意力
孩子年幼时，难免会调皮不听话，但父母要学会控制自己的情绪，不要让自己沉浸在负面情绪中，这样越想就越觉得难受，严重的时候可能会控制不了自己的情绪。可以去做一些自己感兴趣的事情，比如看看书、种种花、逛逛街，或者看电视剧，让自己从负面情绪中解脱出来，转移到开心的事情中去。

2、降低期待值
父母望子成龙、望女成凤的心理可以理解，但不要对孩子提出过高的要求，那样只会让自己和孩子同时陷入困境，等于给自己设置了完不成的障碍。

3、要懂得认错
没有完美的孩子，同样也没

有完美的父母，犯错并不可怕，可怕的是父母没有认错的态度，不懂得反思自身问题。而放下身段向孩子说对不起的父母，不可能培养出幸福健康的孩子。反之，在诚恳道歉的家庭里长大的孩子，内心会充满善良和温暖，因为他们得到了正确的引导，获得了亲密和谐的亲子关系。