

在自己家里来一场『爸爸去哪儿』

◎◎ 专家支持：上海市职业技能鉴定中心心理咨询师考评员
采访：朱砂 廖丽娟 国家二级心理咨询师

专家调查档案

充满父子亲情互动的《爸爸去哪儿》走红荧屏。明星爸爸们和孩子之间的温情，感动了无数观众。和节目的高收视率同时并存的是许多孩子的成长岁月中，父亲的“缺席”。在孩子的生命里，父亲有多重要？心理学的答案是“不可替代”。这个周末，与其在电视机前等着看《爸爸去哪儿》，不如在自己家里来一场“爸爸去哪儿”。

【事件回放】

《爸爸去哪儿》接档《快乐男声》，于每周五晚 10 点档播出。起初，业界对这档从韩国 MBC 电视台原版引进的亲子节目持观望态度，不少人觉得这类节目在中国没有市场，很可能会遭遇滑铁卢。事实上，《爸爸去哪儿》的播出效果好得出人意料，据 CSM 全国网收视率，第一期 1.1%，第二期 1.67%，第三期 1.8%，第四期收视率已达 2.16%，市场份额 13.70%，牢牢占据同时段收视第一。比起亮眼的收视表现，更值得关注的是《爸爸去哪儿》节目第一、二期实现“零差评”。

根据各大卫视公布的 2014 年综艺节目单，可以预见明年将迎来亲子节目满屏跑的混战《家有儿女》、《我猜我宝贝》、《爸爸你好吗》、《辣妈学院》、《花样爷爷》、《爸爸请回答》、《宝贝看你的》、《中国新生代》等将在多家卫视先后播出。（来源：新华网）



有父亲的陪伴 孩子更勇于面对困难和挑战

当孩子还只是母体里的一个胚胎时，母亲和孩子之间的关系就自然而然地存在了，有了十月怀胎的过程，母亲和孩子的关系似乎是不用刻意建立的。进化心理学的研究发现，母亲在孕育孩子的过程中，心智会发生很大的变化，以适应孩子在腹中和呱呱坠地后最初的一两年的生理和心理需要。这些发生在母亲与孩子之间的互相变化、互相适应，父亲很少参与，这种身心交融的变化，父亲也基本没有。廖丽娟说：“初为人父的男士要明白，父亲这个角色不是自然而然的。需要你主动自己主动靠过去，当然，也需要整个家庭制造机会让孩子和父亲单独相处。”

相关研究发现，最好的胎教音乐，其实是父亲比较低沉的声音。这个声音往往能让孩子在母亲腹中更平静。

而且父亲和母亲一起聊天的情景本身就能让孩子和母亲都感受到安全温馨舒适。所以，从在腹中开始，父亲对孩子的情商就起到了至关重要的作用，而这些作用母亲无法替代，也没有其他角色可以替代。

此外，在孩子独立性的培养和对抗挫折的勇气等方面，父亲都起到至关重要的作用，而且体现在孩子的各个年龄阶段。生活中，细心观察一下，我们不难发现，孩子和父亲相处的时候，一般情绪平和、有安全感，较少出现情绪化的哭闹，也更敢于冲和闯。廖丽娟分析说：“在《爸爸去哪儿》节目在沙漠的那一期里，田亮的女儿 Cindy 要求一个人从很高的沙坡上滑下来，这一方面是 Cindy 的个性，另外一方面，我想是因为有爸爸在，女儿知道爸

爱与教育 在日常生活中渗透

作为真人秀节目，《爸爸去哪儿》里给一众明星爸爸和孩子设置的任务，都非常生活化，去市场上买食材、做饭、扎帐篷、庆祝生日……节目并没有特别去设置离开日常生活的活动，让父亲和孩子有非常自然的相处。廖丽娟表示，节目组如此安排，可以给电视机前的父亲母亲们很大的启发——

要和孩子好好相处，并不需要刻意地制造什么特别机会，渗透在日常生活的点点滴滴中就很好。和孩子一起购物的时候，爸爸和孩子有商有量，关于礼貌的教育，对社会的了解以及安排开支时候需要考虑的等等都在潜移默化中完成了。

“我们会发现，在完成各项任务的

不必迷信 所谓专家与“更科学的方式”

如今，各种育儿书籍大行其道，各种顶着炫目光环的专家或者培养出优秀孩子的“过来人”通过各种渠道，给年轻的父母们支招。廖丽娟却常常在课堂上告诉学员们：“不要在意哪些方式更科学，哪些方式更专业。这个世界上没有谁是专业的父母。专业只在专业的场合里面，在家庭里面，在孩子面前，在独特的生命体面前，我们都是懵懂无知的。最重要的是，我们是孩子独一无二的父亲和母亲，给予孩子时间和无以伦比的爱，这就是最专业的父母。”

而在心理咨询室中，廖丽娟常常

爸会给自己安全和依靠。这种安全感对于孩子勇于面对困难和挑战，真的很重要。很多观众可能也会记得，在第一集里，天天吵着要和妈妈去，在妈妈面前的嗲样和在爸爸面前的勇敢担当，判若两人。还有可爱的王诗龄，早起情绪不好，在妈妈面前是扑上来就哭，在爸爸面前则是让爸爸陪着玩。在沙漠中走累了，撒娇的时候，王诗龄一边等着爸爸来抱，一边还玩着沙子……我想，如果是妈妈在那里，小姑娘估计会哭得更嗲一些，依赖性更强一些。”

在日常的咨询中，廖丽娟接触过很多单亲家庭的孩子，她发现，母亲带着孩子的单亲家庭中，孩子常常会遭遇到情绪困扰。而父亲带着孩子的单亲家庭中，孩子较少遇到情绪问题，而更多的是沟通方面的问题。廖丽娟强调说：“正如儿童发展心理学一直在强调的，对于孩子而言，父亲和母亲两个角色都很重要，没有孰重孰轻。”

过程中，父亲往往很少干预孩子，所以，孩子做主的机会就比较多。”廖丽娟说，“我印象最深刻的一个细节是，在沙堆里面玩耍打滚的时候，几乎没有一个父亲会说一句‘别弄脏了’之类的话，只是田亮在帮女儿洗脚的时候，脱掉鞋子时说了一句：‘从里面抖出来的沙子都可以堆一个沙人了。’试想一下，如果孩子因为怕弄脏衣服而束手束脚，那该有多遗憾！而生活中，母亲住住就会因为太过于关注细节而束缚住了孩子。”

之外，年轻的父母们在陪伴孩子的时候，不妨邀上几个朋友的家庭，带着年龄相仿的孩子，进行一些有主题的活动，也是很不错的选择。对于“有主题的活动”，廖丽娟做了特别的解释：“有主题就意味着尽量以孩子为主，而不是大人成堆打牌，小孩成堆玩 iPad。还意味着，反正出去了，那么就设计一些孩子们感兴趣的的活动，让大人和孩子一起参与。这样的活动，哪怕一年一次，都是弥足珍贵的。不久前刚刚过去的万圣节在西方国家是个十分带劲的节日，很多父母会早早地就开始和孩子准备这个节日，到了这一天晚上，和孩子们一起出门讨糖果，玩得很投入，孩子们很兴奋。岁末将至，中国的父母们不妨早早地开始准备起来，和孩子一起在元宵节猜灯谜、包元宵等等。”（据《新民晚报》）

是非不必争人我
彼此何须论短长

让是种智慧

当今社会，许多人都喜欢“争”，以为这样才能维护自己的利益，甚至家人间也会出现一些纷争乃至诉讼。明代诗词《醒世歌》里有句话提醒我们：是非不必争人我，彼此何须论短长。

清代有个“六尺巷”的故事传神地说明了这个道理。康熙年间的礼部尚书张英的老家在桐城，与吴家为邻。两家之间有三尺宽的空地属于张家，吴家盖房时想占为己有。张家一封家书寄到京城，向张英告状。不料，张英看到家书，提笔批诗四句：千里修书为堵墙，让他三尺又何妨。长城万里今犹在，谁见当年秦始皇。张家收到回信，十分愧疚，就让出三尺地来。吴家更惭愧，不仅退出那三尺地，又另外让出了三尺，形成了一条六尺宽的巷子。两家的礼让从此传为美谈。

人与人之间，一方去争，势必会激起另一方的竞争欲望；一方让，另一方也会因惭愧而退让。而且争的时候，人的心里充满敌意和痛苦；让的时候，内心是坦荡、快乐的。一个“争”字，让人失去多少平静和安详，耗费多少精力与财力。更何况，“争”往往还会让人失去最珍贵的东西——感情。世间的亲情、爱情、友情，每一样都珍贵难得。钱财失去可以再挣来，可感情常常破坏了就再难挽回。所以，真正有智慧的人是懂得让的，不与人争论无谓的是非，不去争抢无谓的得失。

《弟子规》中讲“财物轻，怨何生，言语忍，愤自泯”，意思是把钱财看得轻一点，就不容易怨恨；对别人的言语得罪多一些宽容，就会少很多愤怒。只有心胸宽广，能容能让，才能幸福。

（据《生命时报》）

过于怀旧 有点病态

有句话说得好：“记忆总能轻易把人灌醉。”许多人喜欢怀旧，回忆故人、故乡和过去的生活能增添生活韵味，激发心中的热情。比如深圳卫视的《年代秀》节目就以回忆不同年代的生活为主题，唤起不少观众心中的幸福感。

然而，有些人却用另一种方式“怀旧”，比如保存大量旧照片、旧衣服，给孩子取旧时代的名字等。有人沉浸在上一段爱情中，难以开始下一段感情；有人对现实不满、充满偏见，过分沉迷于往日的成功，失去改变的动力；还有人逢人就讲述过去的故事，不仅会惹人反感，还可能产生情绪低落、易怒等症，有患抑郁症的风险。他们就像西班牙文学家塞万提斯笔下的堂·吉珂德，总认为今朝不如往日，更愿生活在过去，在心理学上被称为病态怀旧。

怀旧本无可厚非，但“唯有昨日好”的心态会让旧时光显得过于美好，让人难以体会到当下的幸福。因此，怀旧不能成为主旋律。过去的无力改变，未来的难以预见，但我们可以左右自己的当下，发现生活中的美好，做些什么让自己快乐起来，让每一天都比昨天好一点。

（马健文）