

## 妈妈,求你别再骂我了,哈佛医学博士:语言暴力改变大脑结构,对孩子影响太可怕了!

过早承受压力,不仅不能提高孩子的心理素质,还会让孩子变得过于谨慎、胆怯等等,而且,这样的改变,终身不可逆。

### 你满目狰狞,让孩子懦弱自卑

相信绝大部分的父母,都是真心爱孩子的,这不容置疑。

但绝大多数时候,他们满嘴是爱,却表现得满目狰狞。

根据美国爱荷华大学一项研究显示,父母每天对孩子说的话中,只有不到20%的表述是积极和充满鼓励的。

每个孩子平均一天会得到超过400条的负面评论,而正面评论却只有30多条。

“你怎么这么笨?”

“这点小事都做不到!”

“为什么别人能做到你就做不到!”

“你脑袋里装的是什么?”

“这么简单的题目都不会!”

“别哭了,再哭就不要你了。”

这些,都是父母责骂孩子的常规用语。

有些父母不是不知道这些话会伤到孩子,也不是控制不住情绪要发泄。

只是想当然地认为,不能对孩子说太多好话,要是说几句就承受不住,以后出来社会还怎么生活?

全球儿童安全组织Safekids曾发布过这样一则海报。

一个失落的孩子,拿着26分的考试卷。他眼角下垂,神情紧张,看起来十分害怕的样子。

身上刻的,是父母对他说的话:

“你脑子让猪吃了吗?”

“考成这样,还有脸回家?”

孩子不小心弄碎了花瓶,低着头,不知所措。

还没等开口认错,父母难听的话语,如往日一般,席卷而来:

“天天毛手毛脚,你上辈子是闯祸精啊?”

“家里有你,真倒大霉了!”

还有一个小孩抱着足球回家,他刚刚踢了一场超有趣的足球赛。

还没来得及跟父母分享喜悦,就开始被嫌弃:

“没见过这么脏的孩子。”

“你是从垃圾堆里捡出来的?”海报的制作人,把每一句话深刻在了孩子身上,就像伤疤一样。

希望警示家长,语言暴力对孩子的严重伤害。

但仍有不少人对此不以为然,认为只是哗众取宠罢了。

语言暴力怎么可能伤害到孩子身体呢?

但以下两项研究,可能会让你对语言暴力的伤害有新的认知:

情绪伤痛和身体伤痛的脑回路是相同的。

根据密歇根大学的伊森·罗斯博士的一项实验:

当一个人受到语言暴力攻击,他的情绪疼痛在大脑区域反应,和身体疼痛极为相似,神经系统能体验到了几乎相同级别的疼痛。

也就是说,当父母辱骂自己孩子的时候,孩子情绪上遭受到的创伤,和身体受到伤害的疼痛程度不相上下!

### 语言暴力能改变大脑结构

哈佛大学医学院马丁·泰彻博士发现:

言语暴力最容易影响的大脑区域是胼胝体(主要负责两个大脑半球间传递动机、感觉和认知信息的区域),海马回(负责管理情绪的大脑区域),和前额叶(负责思考和决策的大脑区域)。

孩子的大脑尚在发育中,若他们总生活在苛责、匮乏的环境中,他们的大脑为了适应环境会发育成“求存模式”的结构,形成懦弱自卑型人格。

所以我们可以看到,诸多童年贫穷、家庭不幸的人,即便成年后生活环境出现了极大的改善,也还是很难改变自己的思维模式。

过早承受压力,不仅不能提高孩子的心理素质,还会让孩子变得过于谨慎、胆怯等等,而且,这样的改变,终身不可逆。

在综艺《少年说》中,有一幕让我十分痛心。

一个女孩哭着大声控诉自己的妈妈:

“你怎么总是拿我跟其他同学比较,为什么我的努力,你从来都看不到?”

结果,她妈妈冷冷地回应说:“其实我一直在不断打击你,以你的性格,不打击会飘。”

当女孩一边抹眼泪一边表示,自己的性格不适合打击的时候,

妈妈却依然坚持自己的想法,“当你很强的时候,我觉得我要拍一下,当你很弱的时候,我觉得要推你一把。”

女儿发现,无论自己再怎么推你一把,都无法劝服妈妈,于是哭着走下了台。

很快,这段对话登上了微博热搜,许多网友纷纷表示:

“在这个女孩身上,看到了当年的自己。”

多少孩子,就是这样,被父母从小打击到大。

著名心理专家马歇尔·卢森堡说:

“也许我们并不认为,自己的谈话方式是暴力的,但语言,确实常常引发自己和他人的痛苦。”

不少父母总是忽略了这点,他们肆无忌惮地对孩子打击、嘲讽甚至谩骂。

却不曾想,语言暴力虽然不攻身,但攻心,伤害指数还特别惊人。

### 你的语言里,藏着孩子的未来

美国著名儿童学家阿黛尔·法伯说过:“永远都不要低估你的话对孩子一生的影响力。”

要知道,孩子处于不知事的年纪,父母作为孩子最亲近的人,他们的话就是真理。

家长的一言一行,乃至一个表情,都会对孩子的性格塑造产生潜移默化的影响。

也许你会觉得,琪琪从小就是个无心向学的坏孩子。

但其实,在小学的时候,琪琪的成绩并没有很差,虽不算名列前茅,但也有个中上水准。

后来随着张姨的恶言恶语,琪琪的学习开始一落千丈,换来的,更是变本加厉的打骂。

从此,琪琪的生活进入了恶性循环,慢慢地,连课都不愿意去上了。

心理学的暗示效应告诉我们,父母的否定、打击、批判,会给孩子消极的心理暗示,并转化为孩子“内在的批判声音”,形成强大的

“反自我”意识。

他们会习惯性地自我批评和否定,觉得自己一无是处,即便成年后批判你的那个人已经不存在了,这种批判态度还会保留在心里,时常苛责自己。

正如苏珊·福沃德教授在《中毒的父母》一书中说:“小孩总会相信父母说的有关自己的话,并将其变为自己的观念。”

所以,你随意的几句话,却是孩子心目中最扎心的评价,孩子的生活积极还是负面,全在父母一念之间。

### 你的肆意批判,将葬送孩子一生

知乎上有一个问题:被父母骂得想自杀是种什么体验?

其中高赞回答让人痛心且绝望。

“在我伤心难过得哭到虚脱的时候,我妈却看着我:发什么神经。”

“那一刻我感觉,这辈子都不会原谅她了。”

心理学家武志红说:“语言暴力有可能会变成一把凶器。”

除了上述提到的懦弱自卑型人格,语言暴力还有可能把孩子推向另一个极端。

就是把情绪转化为强烈的攻击性,杀自己,或者杀别人。

2014年,谢勇导演的戛纳国际创意节银奖作品《语言暴力》,就讲述了语言暴力和暴力伤害的关系。

影片中,他采访了沈阳市少管所的几位少年犯。

他们从小被父母语言暴力对待

“猪脑子”“废物”“丢人”“你怎么不去死”。

谢勇把这几个与语言暴力相关最具代表性的关键词,做成了“武器”。

在多年的谩骂和埋怨中,这些孩子受尽了心理上的折磨。

他们长大后变得暴戾、心狠手辣。

有抢劫赌场,开枪杀人的;有用斧子,砍死对方的;还有用水果刀,见人就捅的。

有调查显示,40%以上的青少年罪犯,都遭受过父母语言上的伤害。

这些孩子的父母用一句句暴力语言将孩子的未来断送,也给其他人、其他家庭带来不可逆转的伤害。

有人说,这些孩子扎在别人身上的凶器,是父母亲手递过去的。

你的不假思索,却葬送了孩子的一生。

### 正确的沟通,都是非暴力的。

很多时候,培养一个健康的孩子,远比修复一个破损的成人容易得多。

每个孩子都希望得到肯定、认可,特别是来自父母的。当父母懂得考虑孩子的感受,多一些接纳和爱的时候,孩子必然能够更加积极面对生活。

著名心学家马歇尔·卢森堡在《非暴力沟通》一书中,就提到了一种和谐的亲子沟通方式:

观察

观察,是非暴力沟通的第一步。父母要对孩子们的行为进行详细的观察,说出观察的结果。做好观察的第一步就是不要对孩子的行为下定义。

比如当老师告诉父母孩子没交作业,不要对孩子说:“你怎么又不写作业了?”

只要父母对孩子的行为有评判,就会引起孩子心中的逆反情绪。

不带评论的观察是“你为什么不写作业?”这是客观的疑问,孩子就会说出,因为作业太难、太多,或者不喜欢老师等原因,父母就可以进行下一步的教育引导。

感受

不少父母喜欢急于求成,却忽略了孩子的心情。

比如,父母叫孩子打扫房间,孩子有情绪,洒了一地的水,就会对孩子说:“你怎么这么笨,这点小事都做不好?”

这对孩子的感受是极大的伤害,也许孩子只是想偷懒,却被冠以笨、无能的标签。

这个时候,父母和孩子都应该说出各自的感受,父母是为了锻炼孩子的自主能力,教育孩子不要那么懒,要是孩子还是不愿意,态度可以适当强硬点,但不能胡乱指责。

一切众生皆有佛性,因妄想执著不能证得。

# 乐观、悲观 一念之间

面对同样的半杯水,悲观者会伤心于杯子一半是空的,而乐观者会满足于杯子一半是满的。

面对同样的一朵玫瑰,悲观者会哀叹花下有刺,而乐观者会赞叹刺上有花。

前不久,一位居士打电话跟我说:“堪布,我最近一直感觉情绪低落,十分悲观,所以想换个好点的环境,可能对调整我的情绪会有帮助。”

听了他的话,我想起了一个故事:

一位父亲为自己的两个儿子,分别起名叫乐观、悲观。

这两个孩子从小在同一环境中长大,却拥有两种不同的性格:乐观不论遭遇何种艰难,都活得十分快乐;悲观就算一帆风顺,也时刻心绪沉重。

父亲因给儿子起名不公,深深感到自责。为了补偿悲观,他将乐观放在一堆牛粪中,而将悲观放在一堆珍宝玩具中。

过了一段时间,父亲去观察他们两个。出乎意料的是,乐观在牛粪中玩得十分开心,他告诉父亲:“既然您让我在这里,牛粪中就一定有什么宝贝,我正在想办法把它找出来。”

令父亲大失所望的是,可怜的悲观仍伤心地坐在一堆珍宝中,很多玩具因为他的愤懑而被摔坏。

父亲终于明白了:想扭转人的情绪,依靠外境是于事无补的。要从悲观转为乐观,只有调整自己的内心。

其实,整个世界,全部是我们心的显现。心态不同的话,即便是对同一事物,看法也会有天壤之别:

面对同样的半杯水,悲观者会伤心于杯子一半是空的,而乐观者会满足于杯子一半是满的。

面对同样的一朵玫瑰,悲观者会哀叹花下有刺,而乐观者会赞叹刺上有花。

可见,一个人的人生是苦是

乐,并不是由外境决定的。哲学家爱默生也说:“生活的乐趣,取决于生活者本身,而不是取决于工作或地点。”

在我们的人生中,不如意事十有八九。如果不能正视这些痛苦,一味地怨天尤人,总想改变外境来让自己快乐,这无疑是不现实的。

所以,我们不论身处什么环境、不论遇到什么挫折,与其一味地抱怨外境,倒不如静下来调伏自心。因为,这比什么都管用!

大华府观音堂:

网上佛经学习:周一至周五每晚7:30pm-8:30pm《往生论注》讲座;每周六9:00am-11:30am《地藏菩萨本愿经》讲座。

电话参加:

1307158592 再拨 ID 号码: 97869843406#

Zoom 登陆: ID: 97869843406, 密码: 498; 欢迎大众随缘学习! 咨询电话: 301-683-8831, 240-621-0416



請常念

7-162

# 阿彌陀佛

歡迎和我們一起在線學習  
由出家法師講解佛經



扫描进入ZOOM在线学习

需要ZOOM ID及如何拨打电话上线学习, 详见右边文章后面介绍。

時間: 周一至周五晚上: 7:30 pm

周六上午: 9:00 am

联系电话: 301-683-8831, 240-621-0416

電子郵件: guanyintangusa@gmail.com