

《哪吒2》里龙王敖光一句台词 让老人反思与儿子十数年矛盾



图据电影《哪吒之魔童闹海》
官方微博

本报讯(记者 林乐雨)今年爆红的动画电影《哪吒之魔童闹海》中,不少台词直戳人心,引发共鸣。“父王只想用自己的经验为你谋个幸福,但现在看来,父辈的经验,毕竟只是过往,未必全对。”当听到龙王敖光对儿子敖丙说出这句话时,62岁的张大伯瞬间联想到与儿子十数年来的矛盾。

张大伯的儿子大学毕业
后想要在外闯荡,但张大伯认

为,回家乡考公务员才是好归宿。经过激烈抗争,小张拗不过父亲,放弃略有起色的事业,回家备考。

也许是因为心里有所抗拒,小张考公之路并不顺畅。连续两年落榜后,同学向他伸出橄榄枝,邀请他一起开拓跨境电商行业。正当小张想要重整旗鼓时,张大伯为儿子在本地一家企业找了份稳定的工作。出去博个未来,还是在家安稳度日?本就纠结的小张在父亲的强势下再次妥协。

如今,小张的工作稳定但并不顺心。看着同学的跨境电商生意做得风生水起,错失机会的小张心态逐渐失衡。张大伯虽然嘴上不承认,但心中也难免懊悔,如果不是自己强行干涉,儿子或许会有更好的未来。

“父母总希望用自己的经

验帮孩子做好人生规划,若不顾子女意愿,强行输出,效果往往适得其反,极易引发家庭矛盾。”杭州市富阳区第三人民医院老年精神科主任医师华浩水说,小张外出创业是否会有更好的未来无法确定,但张大伯当初不尊重儿子意愿,简单粗暴地干涉,父子之间没能充分沟通,确是小张心态失衡的重要原因。

华浩水表示,在子女人生规划上,父母应做积极支持的参与者,而非强势干涉的决策者,在子女需要时提供意见建议。对于部分较为强势的家长,华浩水建议,不妨转移注意力,更多关注、操持自己的晚年生活,专注自己的兴趣爱好,给孩子留出独立思考和决策的空间。诚如《哪吒之魔童闹海》中另一句台词,“你的路还需要你去闯。”

试试两个训练 让注意力“开机”

研究发现,当连续两周没有做复杂的脑力工作时,会影响记忆和思考能力。不妨试试以下几个方法,唤醒大脑,让注意力“开机”。

嗅觉专注训练。早晨准备早餐时,可以闭眼专注于闻食物的香味,感受不同食物的气味变化。早晨的煎蛋或水果,都可以成为嗅觉练习的对象。这种小练习有助于激活大脑的嗅觉处理区域,让大脑更清醒。

双任务挑战。用不习惯的手吃饭,同时描述食物的味道。这个小技巧能增强大脑的抗干扰能力,激活大脑,提高注意力。

据国家公务员
心理健康应用研究中心

迟迟迈不出第一步? “5分钟法则”帮你克服心理障碍

你是否曾有过想要达成某个目标的愿望,却因内心惰性而止步不前?你是否曾因恐惧、焦虑或反感而迟迟不肯迈出第一步?这样的情境下,有个简单到让人惊讶却出奇有效的原则,能够助你克服心理障碍,那就是“5分钟法则”。

其精髓在于应对人类大脑对于适应新情境及惧怕“起步”的心理特点。面对一项不愉快或艰巨的任务,大脑会自动触发逃避机制。

“5分钟法则”为何有效?

减轻启动压力:“5分钟法则”设定了一个短暂的时间框架,显著减轻任务启动时的心理障碍。有助克服内心恐惧和惰性,勇敢地迈出第一步。

激发积极反馈链条:一旦任务启动,即便是5分钟,人们也可能从中发现乐趣或获得成就感。这种积极的体验会成为推动人们继续前进的动力,形成一个良性循环。

增强自我管理能力:通过不断实践“5分钟法则”,人们逐渐培养出自律品质。这种自律不仅在学习和工作中体现,还渗透到生活各个层面,提升了整体效率和生活质量。

“5分钟法则”不仅限于学习任务,同样适用于健康维护、人际关系建立等多个领域。例如,在健身方面,每天只需投入5分钟的运动,即可有效减轻体重;在人际交往中,每天花5分钟与家人或朋

友进行深入交流,能够加深彼此的关系。

若要充分运用“5分钟原则”,以下是一些实用的技巧可供参考。

确立具体的小步骤:将大型任务拆解成多个小步骤,每个步骤都设定在5分钟内完成。这样做能提升任务的可行性,并带来完成每个小步骤的满足感。

利用计时工具:启动一个5分钟的计时器,全神贯注于当前任务,减少外界干扰。

渐进式延长时长:当你逐渐适应了5分钟的工作节奏后,可以尝试每次增加5分钟的工作时间,直至任务圆满结束。

据健心有我

与孩子相处 践行“忠恕之道”

“忠恕之道”出自《论语·里仁篇》,是儒家思想传世之经典。

亲子关系是家庭关系乃至社会关系的重要组成部分,更是父母长辈教会孩子处世之道的“训练场”。如若能以“忠恕之道”来和孩子相处,既有利于亲子和谐相处,亦能教会孩子未来在和他人的社会互动中以“忠恕之道”践行。

在亲子关系中,“忠”要求父母长辈做好自己,履行职责,为孩子的成长投入足够且适当的心力、精力、财力和物力;“恕”要求父母长辈尊重与平等地看待孩子的成长特点、需要和脚步。

据北京精神卫生