

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,我觉得我要推你一把。”

女儿发现,无论自己再怎么道歉,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。

念经 许愿 放生 改善自己命运

无谓的担心会失去勇气

为什么有些人会变得越来越富有,而有些人会变得越来越贫穷?因为如果大家都说你好,你会越来越好,大家都骂你,你会越来越差。国外有些知名的大企业,为什么能够长久不衰?因为他们把很多利润都用在了公共事业上,很多大公司、大老板把钱都用在了慈善事业上。师父就认识一个老板,他只要在家乡看见有人家里没钱买棺材,把尸体抛在马路,他就帮人家买棺材,到目前为止,已经帮人家买了两百多口棺材,他花钱给别人买棺材,就是积阴德。

老子说“为道日损”,“损”字实际上就是名利的损失,就是说,为了学佛,我们虽然每天在损失很多的名和利,其实我们的心是受益的,所以我们要抛弃额外的贪欲,我们要抛弃名利,我们并没有因为损而失去,而是转化给了另外的载体。师父给你们解释一下,因为我们把一些名利抛弃之后,实际上,我们是转化成了另外一个载体,而这个载体会使你的心变得越来越富有,因为我不贪名利,所以,我不会被这些名利所累。

你们去看,死的人房子越多、家产越

多,越是不放心,因为怕孩子以后争家产、打官司。所以,当一个人把名利抛弃的时候,他失去的是贪欲和物质,而他得到的是身心纯洁的升华和更加强大的能量场。中国人说“有所失,必有所得”,我今天失去了名利,但是一定会得到别的东西,比如灵魂的升华。人最主要的问题是受外物所累,就是为名为利疲惫不堪,今天让你做会长,明天把你撤下来了,你心痛、难过,感觉没有面子,这些都让你身心疲惫,用现代话讲,你的身体于养生不利,养生之道就是不要为名利所累。

对生命而言,你的贪欲多了,你的生命就缩短了。现在时间过得很快啊,时光像流水一样,五年、十年就这么没有了,你们浪费的时间还能要得回来吗?没有了,结束了。你们脸上长出来的皱纹还能够再去掉吗?靠天天按摩能抹掉吗?因为你为名为利,因为你背名背利背得太多了,你的生命缩短了,你的生命的质量下降了,所以,我们学佛人要不为外物所累,名利都是空的。今天给你做这个好吗?好,明天给你做那个,好吗?好,就是这样

的,没有了就没有了。所以对生命而言,如果你不为名不为利,你的生命就延长了,你的生命的质量就提高了,保护自己的能量也增加了。

人最可怜的地方就是患得患失,得到、失去都会担心,患得患失的心态对你的身体最不利。过去很多人精神分裂,在单位里看见老板今天对自己不好,一天都想不通,不开心、难过,实际上老板对谁都是这样,但是他就这样想。其实你不要去管人家,你只要觉得自己内心没有做错,你为什么自卑呢?你有这种感觉实际上是因为你对你所做的事情的积极性和内在的勇气不够。师父经常跟人家讲,如果你怀疑对方有男人或者女人,实际上你是对自己本身的信心不足,师父希望你们的心态要好,好好学佛修心。

有关于学佛和念经上的问题可以咨询“大华府观音堂”。

大华府观音堂电话:301-683-8831, 240-621-0416。

地址:401 E Jefferson St, Suite 108 Rockville, MD 20850

观音堂

401 East Jefferson St., Suite 108
Rockville, MD 20850



301-683-8831, 240-621-0416
guanyintangusa@gmail.com

净化心灵 超度有缘
离苦得乐 还清冤债
超脱烦恼 广度众生
消除业障 同登极乐



开放时间与活动安排

每天10:00 - 14:00 开放
每周日在观音堂以及ZOOM上
举行学佛共修活动

欢迎大众来学佛祈福