

我讲一个 PCE 活动中的例子，是讨论环节里一位妈妈的提问。

她养育孩子做了很多努力，但遇到的挑战特别大。她说自己几年前有时候精疲力尽，对儿子有不耐烦的应对，担心这是否可能会是引发或加重儿子问题的一个因素。她有自责和后悔。

我对她说：

第一，我想对那个自责的你说，你有难过和后悔，因为你很爱这个孩子，很想把你能想到的最好的支持给到他。是吧？

第二，我想对那个不耐烦的你说，你确实是累了疲乏了，精力有限，做不到耐心了。你是凡人，是有限的。得允许你有不耐烦不完美的时候。

你是全家的顶梁柱，是孩子最大的支持者。你得关爱照顾好你自己。如果能找到好的心理医生，心理咨询师，或者心理小组团体，协助你调整好状态，也会是非常有帮助的。

我这些话，对很多家长也适用。我们在 PCE club 见到过不少养育孩子过程中遇到挑战的家长，有类似的这种心态。

当然，这位家长遇到的挑战特别大。她的孩子有自闭的问题，听她说孩子的重复言语，我感到一直保持耐心真的是难度很大，她一定是付出了巨大的努力。我很希望她对自己温暖一点，少用批评的方式对待自己，代之以感受和需要的语言。

听我这么说，她的声音有些颤抖。我想，是温暖和理解带来的吧。

我找的这两个角度，是因为这几年在 PCE club 一起学习了《非暴力沟通》，并且多次在实际例子中练习，把它变成自己实践中的习惯。让自己有加强版的同理倾听能力，内心沉稳有力量，更有效的深入理解别人，疏导孩子的情绪，给孩子做情商教练。

我在 PCE club 找到了这样的一批伙伴，爱思考，理念接近。我们一起读书讨论，学习实用的心理学知识，一起练习提高，自我成长。从一开始的交流切磋情商育儿理念，演变为我的心理支持团体，和我最有归属感的团体。我们都赞同情商育儿的文明理念，主张家长与孩子的互相理解尊重。在我家孩子青春期出现挑战的艰难阶段，我既获益于这些理念的熏陶，更获益于 PCE 伙伴们给我的倾听，支持。

你愿意有这样的团体吗？欢迎加入我们！