

21岁的晓静上大三，最近因为心情特别郁闷经常旷课。辅导员很担心她患了抑郁症而出现危险情况，将她领到我的咨询室进行咨询。

“你什么情况下不郁闷或者症状减轻?”我想判断她是不是抑郁症。

“爸爸妈妈给我打电话，问我生活费花完了吗?天冷了，要注意添加衣服，这个时候我就特开心，觉得自己很幸福!”

这种表现显然不符合“抑郁症的判断标准”，很明显与父母对她的爱有关。

晓静来自于农村，有一个小她9岁的弟弟。据她回忆，在没有弟弟之前，她是父母、爷爷奶奶的掌上明珠，她就像一个公主一样生活得很快乐、很幸福!但自从

弟弟降生后，一家人的注意力都转移了，对弟弟的关爱欣赏之词溢于言表，而她开始被要求干家务，带弟弟，有时弟弟哭了，全家人都会呵斥她，说她不用心;有好吃的、好玩的，首先要满足弟弟，若有剩下的，大人才会考虑到她。所以，她特别恨弟弟，有时在大人看不见的情况下就会欺负他，可结果会招来更严重的训斥，甚至会挨打。她有时会怀疑自己不是父母亲生的孩子，可她长得又很像父亲，这些都让她感到很痛苦、很委屈、很无奈。

“最近家里发生什么事情了吗?”

“两周前，妈妈给我打电话，说弟弟期中考试成绩位列班级第三，一家人都很高兴，并要奖励

他一台电脑，问我买哪个牌子的好。我听后又很生气，我小时候考了好成绩，最多买点吃的，或买件新衣服，什么时候都没有奖励过这么贵重的东西，他们实在太偏心了!”说起这件事，晓静到现在都无法平静。

“除了因为他们的偏心，还有其它什么原因吗?譬如，与家庭经济条件的变化有关吗?父母对你的经济支持让你满意吗?”

“或许吧。现在父母种植大棚蔬菜，收入确实不错，他们给我的生活费也是很宽裕的。”晓静似乎轻松了很多。

“不过，有时候我想，他们喜欢弟弟、嫌弃我，或许与我个人有关，我的确不如弟弟可爱，没有他聪明。”

“如果你认为自己很优秀，打10分，很差打1分，你现在自我评价多少分?”我发现晓静可能比较自卑。

“也就3-4分吧。”晓静叹了一口气，低下了头。

“这个分数也说明你有很多优点，咱们一起寻找吧，直到找到20条为止”。

“20条优点?不可能的!”晓静瞪大了眼睛，使劲摇了摇头。

“听说你学习很好，这说明你或者很聪明，或者很勤奋。”

我首先抛砖引玉，以提高她的自信心。不到20分钟，就和她一起顺利找到了20条优点，她的情绪明显好了起来，自我评价提高到了6-7分。

“现在请你理性地想一想，你的父母没有很高的文化程度，他们或许没有感觉到对你的伤害。他们忙于农活和家务，还要抚养你们姐弟俩，并供你们上学，从内心里你是否也感觉到父母其实是很疼爱你的?对于他们对你的教养方式，你是否能理解?”

晓静用力点了点头。我深知一个人只有心里有了能量，才能做到考虑别人的感受，才能站在别人的角度看问题。

送走了晓静，我陷入了深思。有多少父母知道，在生完第二个孩子之后，只有多考虑第一个孩子的感受和需求，多表达对他们的关爱，让其感受到父母依然很重视他们的存在，才可能不会出现晓静们的烦恼。

我文化不高，中专毕业后学了开车，给雇主跑长途运输，挣钱还可以。后来发生了一次车祸，我的腰受了损伤，不宜长时间坐着开车，妻子因此受到了惊吓，宁肯少挣点钱，也不希望我的生命有什么闪失。当时，女儿辰辰上小学，妻子刚下岗，我俩没高学历，积蓄也不多，最后一合计决定去卖报纸，因为无需太多的投资。我会修汽车也会做泥瓦工，若是谁家盖房子、修建院墙，我一天能挣一二百的，当然，这属于幸运的活计，干几天算几天，大部分时间，我在一家汽车修理部打工。虽说挣不来大钱，但养家供女儿上学是没问题的。

作为一个45岁的中年男人，我每天奔波于劳碌之中，想尽办法多挣些钱，即便如此，我仍是一个“无能”的父亲。辰辰心目中的父亲应该和同学们的父亲那样：不是开豪车的老板，就是有光鲜体面的社会地位，最起码也得是白领阶层。开家长会，辰辰很少邀请我和妻子去，因为我们的装束很邋遢，一般都让她小姨去，小姨是医院的药剂师，有一个能“说得过去”的工作。“努力一定会成功”，经常听

到成功人士拿这话励志他人，而我的努力换来的依旧是碌碌无为，连女儿都轻看几分。

都说“女儿要富养”，该如何富养，我不懂，单纯地认为别的孩子有什么，我的女儿也得有什么，不管降生到怎样的家庭，女儿都应该是骄傲的小公主。所以，我尽量满足辰辰物质上的种种要求。但女儿似乎并不领情，我们辛苦勤俭赚来的钱，在她眼中不过是“毛毛雨”：同学过生日，别人都拿一二百或者买高档礼物，就我拿着一张五十的;可可家里有钢琴，还请了钢琴家教，你们只给我报了吹小号的才艺班，真寒酸。辰辰时常噘着小嘴抱怨不公平，妻子为这偷偷地掉眼泪，我则装聋作哑，满心愧疚。

女儿学习非常好，是老师同学公认的“学霸”。辰辰明年高考，也不知道是青春期的缘故还是高考压力大，她和我们的话越来越少，稍有不顺心就发脾气。有一天深夜凌晨两点了，女儿还在学习，妻子好心劝她早点休息，多唠叨了几句，辰辰烦了，狠狠一推手边的书本，“我有什么资格睡觉，不考个好大学，难道将来像



专家援助

懂得感恩尊重比成绩优秀更重要

知尘心理咨询师“青未了·心理咨询工作室”专家顾问团成员

冰冻三尺非一日之寒，辰辰成为今日的辰辰一定与她的家庭环境紧密相连，与父母的教养方式密不可分。是不是唐先生常常对辰辰说：你要好好学习，考名牌大学，否则你就要过爸妈这样靠力气吃饭的日子，不念大学就没有前途。当然，我只是这样猜测，如果不幸猜中，那么，辰辰对高考如此大的压力就不难理解。因为在辰辰看来，考上名牌大学是改变命运的唯一方法。

在唐先生的叙说中，他特别提到富养女儿，“别的孩子有什么，我的女儿也得有什么，不管降生到怎样的家庭，女儿都应该是骄傲的小公主。所以，我尽量满足辰辰物质上的种种要求。”这种理念显然是不合理的，物质生活应量力而行。正因为唐先生的这种“攀比”，潜移默化也养成了女儿的攀比心。“同学过生日，别人都拿一二百或者买高档礼物，就我拿着一张五十的;可可家里有钢琴，还请了钢琴家教，你们只给我报了吹小号的才艺班，真寒酸。”唐先生教会了女儿攀比，却没有教会她感恩。“辰辰时常噘着小嘴抱怨不公平，妻子为这偷偷地掉眼泪，我则装聋作哑，满心愧疚。”为啥愧疚?作为

父母，辛苦劳作，尽自己所能甚至超出自己所能去供养女儿，何来愧疚呢?也许，正是这种莫名其妙的愧疚，令女儿完全无视父母的付出，把一切都当成理所应当。溺爱，永远不是真正的爱，只能害了孩子。唐先生真的应静心反思一下，教会孩子感恩尊重是比优秀的成绩更重要的。

要让孩子明白，父母是无法选择的，亲子一场是天赐的缘分，唯有珍惜和感恩。当然，这需要一个漫长的过程，父母应首先抛弃愧疚感。学问少，赚钱少，这并不是错，更不应成为在孩子跟前抬不起头来的理由。每一个辛苦工作靠双手养活自己养活家人的人都值得尊重。唐先生夫妇首先要自我尊重，克服内心的自卑。“我连大学都没上过，有什么权利给女儿指路呢?多挣钱才是我的正事。”如果唐先生真的认为自己没有权利给女儿指路，那么女儿瞧不起他也是情理之中。每一个父亲都有权利为女儿指路，有没有能力则是另一回事。父母要在孩子跟前树立起威信，这点很重要。一对低自尊的父母不会教育出知足感恩自尊自信的孩子。

你们一样生活在最底层吗?”上高中后，女儿经常拿这类话堵我们，有好几次我真想冲上去揍她一顿，我们不偷不抢，勤恳劳作，怎么就成“最底层”的人了?哪有这么贬低父母的?

我和妻子用疼爱包容着辰辰的出言不逊，但她愈加刁蛮过分，竟然用自杀来“勒索”我们，仿佛用她的鲜血、悲伤时刻提醒父母：是你们没本事才导致我现在的窘迫。女儿暑假要上学习班，一共17节课，费用将近一万五，让我一下掏出这么多钱确实有点为难，存折上的钱是攒着给她上大学用的。辰辰的态度异常坚决，“班里的同学一多半报了名，我不想落在他们后面。”“你学习很好，用不着上这些额外的学习班吧?”我小心翼翼地和辰辰商量。见我犹豫不决，倔强的女儿满脸委屈和怨恨，拿起书桌上的裁纸小刀朝着手腕上猛划下去。所幸没有酿成大祸，但女儿的那一刀好似刺在我的心口上，让我更刺痛的是她的那声咆哮，“你就知道修个破汽车，为什么不出去挣大钱?”我无言回答。

辰辰心气颇高，给自己制定的目标是必须考上清华北大复旦，如果考不进其中的一所学校声称就要自杀。女儿枕边放的都是些励志书，书中的精英“领袖”是她崇拜的偶像。辰辰学习固然优秀，但极端地缩小选择范围也太不成熟了，我还没说上几句，她就跺脚拍桌子抢白我，“你懂什么?只有考上这类名校，我才能有更好的前途。”是啊，我连大学都没上过，有什么权利给女儿指路呢?多挣钱才是我的正事。然而，辰辰的学习状态已经“入邪”了，哪怕是测验考试不理想，她也要自我惩罚，要么延长学习时间，要么自扇耳光，怒骂自己是“白痴”。

上个月的一个周末，女儿中午梳头时无意发现头顶中间有一块五角硬币大小的斑秃，吓得她哇哇大哭。赶紧带着女儿去医院检查，医生说没大事，是由精神压力过大和内分泌失调造成的脱发。女儿闷闷不乐，她赌气说，“丑死了，一个月若是长不出头发，我就跳楼。”又是自杀，我最害怕听到这话了，治病也得有个过程啊!辰辰如此脆弱极端，我和妻子能无限度地宽容她，而她将来如何面对繁杂的社会?我在女儿心中是卑微的，说什么她也听不进去，只得求助心理老师引导我女儿了。

辰辰的压力太大了，斑秃就是压力大的表现。青春期的孩子，当压力很大，又不知道如何纾解时，有时会采取自虐的行为，割腕、用烟头烫皮肤、撞墙、掐自己、撕扯自己的头发等等，都是纾解体内压力的方法。面对这些孩子，我们成年人首先要给予他们极大的同情和包容，他们是压力的受害者，他们需要我们引导他们学会正确的减压方法。

我给唐先生的建议是，尽快带辰辰寻求心理老师的帮助，高考固然重要，但孩子身心的健康更加重要。辰辰表面的强势缘于深深的自卑，优秀的学习成绩是她证明自己的唯一法宝，所以，一旦成绩下滑，她会非常恐惧烦躁。考取名牌大学也是她想证明自己的方式，但她存在诸多不合理的信念，这些在心理老师的帮助下，相信都会逐渐得到有效解决的。

停止抱怨孩子，停止抱怨自己，抱怨既浪费时间，又影响亲子关系。每个孩子都会长大的，给孩子时间，允许他们在一段时间叛逆到不可理喻，在他们需要时伸出手帮他们一把。祝福深深。