



求助热线——
讲述心灵困惑 聆听专家释疑

热线: 15169132840
QQ: 874273209
邮箱: diya3988@163.com

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,对弟弟的喜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,什么时候也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。

『与弟弟争宠』的女孩

■ 杨素华 山东商院心理健康发展中心心理学教授,『青未了·心理工作室』专家顾问团成员

走进咨询室

女儿嫌弃我们是“最底层”的人

□ 唐先生 记录:小雅

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。辰辰时常撅着小嘴抱怨不公平,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

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。



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成长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。

在唐先生的叙述中,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。“辰辰时常撅着小嘴抱怨不公平,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已所能去供养女儿,何来愧疚呢?也许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作品更重要的。

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,这些并不是错,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。父母要在孩子跟前建立起威信,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。

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。