



【微感情】

被蝉鸣点燃生命

□杨金坤

夏至过后，渐渐有蝉鸣从树梢传来。听着一声声蝉鸣，我生命的激情，再次被点燃。

我出生于上世纪六十年代，家中兄弟姊妹众多。从记事起，屡屡见证身边亲人的逝去，我特别害怕死亡，对生命充满敬畏。

十二岁的那个夏天，我患急性肾炎，高烧三天后送卫生院治疗。医生说，幸亏送来得不算晚，保住了一条命。出院后，我总是惧怕，怕自己有一天会失去生命，因此我变得一天比一天少言寡语、心事重重，做什么也打不起精神。

父母见我整天蔫蔫的，一开始认为是大病初愈的正常现象，时间长了，方感觉问题不对。一天晚上，我听到当民办老师的父亲对母亲说，“我请教了许多老师和医生，咱这孩子是心病，心病还得心药医”。从那以后，父母开始变着花样哄我开心，但收效甚微。

隔了几天，院中的老槐树上，传来一声声“知了，知了……”的蝉叫，我的心情在这蝉噪中，更加郁闷。

“鹅，鹅，鹅，曲项向天歌。白毛浮绿水，红掌拨清波。”坐在我身边的父亲，轻声吟起了我最喜欢的古诗《咏鹅》。见我用心倾听，父亲接着说，就是写这首诗的骆宾王，还写了“无人信高洁，谁为表予心”的诗句，来赞美蝉的高洁。古诗“居高声自远，非是藉秋风”也同样刻画了蝉高标逸韵的品格象征。

见我听得入心，父亲话锋一转问：“你知道蝉的一生是什么样的吗？”父亲见我没回答，自问自答地给我解释：“蝉妈妈把卵产在树枝上，蝉宝宝自己从卵里孵出来，当风把树枝吹落到地上时，蝉宝宝就钻进泥土里，经过许久黑暗中的磨难，蝉宝宝终于变成‘知了猴’，破土而出，再经过一次生命的蜕变，最后，才爬上树枝，发出生命的呐喊，唱响生命的赞歌。”说到这儿，父亲意味深长地看看我，又接着说：“蝉在黑暗里，从来都没有抱怨过自己的命运，更不会轻易地放弃自己的生命，因为蝉相信，光明就在前面。”听了父亲的话，我陷入了长久的沉思。

沉思过后，我再侧耳细听院中老槐树上的蝉鸣，那清越的声音，破空而出，响遏行云，在我懵懂的少年心灵中打开一扇天窗，从而得到关于生命艰难的启蒙。那执拗不息、绵绵不绝的蝉声，让我有顿悟和顿悟后的惶惧，犹如醍醐灌顶、当头棒喝，一种澄澈而空明的东西，在我心中萌动。此时，我才听明白，蝉鸣，是一曲反抗生命缺憾的情怀，蝉鸣，是一种了悟了悲剧命运后的坦然面对和慨然承担。不乏慷慨悲壮的声音，似乎穿透了我的心，在蝉鸣中，我不再畏惧命运和生命。

从那以后，每年夏天，我都要静下心来，听听蝉鸣。那宏阔、深远、嘹亮的蝉鸣，透过密密匝匝的枝叶，散逸在炙热的空气中，有一种金属薄片般柔韧、刚劲的意味。从早到晚，执拗不息地从枝叶间隙里泼溅下来，在空阔的大地上，砸出清脆明亮的鸣响。我落寞的生命里，似有一团难以言说的火焰，被蝉鸣点燃，缓缓燃烧，微微灼烤，酝酿出一种盎然的生命激情。

从那以后，我收拾好心情、振作起精神，身体一天比一天强壮起来。

谢谢，蝉鸣。谢谢，父亲。



本期专家:蒋硕
国家二级心理咨询师,
赛林纳心理
咨询中心创办人

树洞提问:

两年前，我与一对夫妇发生口角，对方态度很凶，我也没有退让，对方骂我，我怼回去，最后导致双方产生了冲突。过去这么久，我忘不了这次冲突给我带来的伤害，很委屈，觉得改变了我很多，包括对男女关系的看法、性情，我几乎每天都会想，觉得那件事改变了我的人生，但是身边的人说没多大的事，不至于一直放不下。

我很疑惑，不知道未来会不会好，还是这件事会一辈子跟着我。我很难如别人所说，让自己对这件事放手，它好像一直在影响着我的生活。

齐鲁晚报·齐鲁壹点心理专家团:

从描述的情况判断，提问者可能出现了PTSD(创伤后应激障碍)。因为与他人的冲突事件，产生的情绪与压力没有及时处理，导致迁移、内化，形成长期阻滞的负面感受，进而改变自我认知和



□周周

只要提到亲子关系，“陪伴”的重要性不言而喻。可这些年来，越来越多全职妈妈一直陪伴着孩子，却发现孩子依然存在分离焦虑，爱哭闹……她们很困惑：不是说陪伴重要吗？为什么时间都搭进去了，孩子却还这么多问题？

由此看出，当你一味追求陪伴的时间和次数，却发现事与愿违，比如孩子并不那么乖巧懂事，也不那么努力学习，甚至还会顶撞你、疏离你。于是你就怒了，甚至怒了：早知道孩子这么不听话，我干脆拼事业去了……

这是很多妈妈掉过的坑，为了孩子的成长放弃了一些机会，当孩子某个行为不符合自己的心意，心里的委屈和怨气涌上来，就对孩子声讨，抱怨他不懂得感恩，不知道心疼你的付出。言外之意，其实在透露一种交易：我为你做了牺牲，所以你要更听话，更勤奋读书。如果不是这样，你就对不起我。

很遗憾，如果带着交换的能量陪伴孩子，孩子感受到的是压力和负担，其副产品就是内疚和自责，他们认为是自己耽误了妈妈的前途，毁了妈妈的幸福和自由。一旦这样想，他们原本可以用在学习、社交上的能量，都用来自我攻击，也就成了“不好的孩子”。

该如何做，才能既陪伴了孩子，又没有那么多委屈和抱怨呢？

首先，请为自己的选择付起责任。我们经常教导孩子：要做个负责任的人。我们却忽略了，比起说道理，其实家长做示范更重要。最好的示范，就是对孩子的付出负全部责任。如果为了照顾孩子而辞职，也要把这个选择当成是为了自己，而不是为了孩子。是你希望孩子多陪孩子，不是任何人要求和强迫你的。比如我，也为了孩子在家里歇业过，三年时间，看着原来的同事们工作蒸蒸日上，自己心里难免失落，也曾不自主地把希望寄托在孩子身上，希望他能够听话懂事，以弥补我的遗憾。而一旦孩子哭了闹了不听我的管教了，心底就响起一个声音：都是你耽误我了，你还这么不听话。这个声音是致命的，会直接触发我的愤怒，而孩子就成了只无辜的羊。

所以这些年我做咨询，都会和来访者确认：放弃工作回家带孩子是你心甘情愿的选择吗？你能否承担未来的风险？比如感觉自己前途被毁了，或者没有社会地位了。但凡你觉得有风险，那就请慎重，宁愿出钱请保姆，或者请老人来身边照看孩子，也不要牺牲自己的前途，因为一旦你“牺牲”了，孩子的安全感和价值感也会赔进去。只要他们做得不够好，就可能被你数落。这对孩子是致命打击。因为他根本不知道，你的付出都是需要他来买单的。

再者，把自己最开心的时刻用

来陪伴孩子。一个体验过高质量陪伴的孩子，才能确认自己在这个家庭乃至世界上是重要的。怎么来创造这个品质呢？很简单，就是调整你的状态。或者选择最佳状态来陪伴孩子。

有个来访者因为经常需要出差，很担心和孩子会变得不亲。我告诉她：既然你选择了这份工作，那你就去接纳出差，努力工作。同时，一旦回来了，立即调整状态，把工作和手机抛到一边。如果你做到了，你的孩子就还是你的。她做得很好，有一次她到外省半个月，去之前告知8岁的孩子，让他学着倒计时。等她回来，就把手机和电脑全都收起来，精神饱满地出现在孩子的学校门口，孩子顿时惊喜万分。她问孩子：这么久没有回来看你，你怪妈妈吗？孩子很宽容：妈妈这么努力，这么开心，我好高兴。其实她一个月陪孩子的时间也不过四五天，但只要出现在孩子面前，都是欢声笑语，温馨甜蜜。孩子看着妈妈努力，自己也默默地效仿。经常在妈妈出差回来，拿着A+的成绩单给妈妈看。妈妈看到孩子这么努力，也更加坚定了信心，不后悔当初的决定。

所以，陪伴孩子真是技术活，它不是你扔出时间就够了，考验的是我们的责任心，我们的独立意识，还有我们的身心状态。如果活出了自主自由的状态，陪伴时不带太多的期待，那么你的陪伴就会如金子般金贵。

【情感树洞】

面对心理问题，做更好的自己和“别人”

行为模式。从症状的延续时间、痛苦程度和对社会功能的影响来说，已形成严重心理问题，甚至可以考虑神经症倾向，建议接受专业帮助。

只有专门、持续、深入的心理咨询或治疗，才能切实改善心理症状，我们在这里进行的公开问答，则更偏重共性的知识科普、观念启发、建议倡导等等。以下就分两个方面，给提问者和“别人”一点建议。

解决问题， 而不是强化问题

心理咨询师都知道一个“行业秘密”：来访者中一半是来解决问题的，另一半是来强化问题的。虽然有点玩笑的意思，但也反映了某种真实。像提问者这样，在描述中不断强调问题对自己的影响，用到诸如“改变了我的人生”“影响着我的生活”之类的言辞，就有使问题得到强化的可能。所

以这次之后，希望提问者不再这样，而去尝试好的方法。

最好的方法是：在事件发生时，或感到情绪、压力令自己难以承受时，立即寻求帮助，避免在原发症状基础上，因为消极处理(缺乏有效的就医、咨询或类似行为、拖延)而产生更多继发症状。

较好的方法是，用尽量平实、客观、不带情绪和判断的句子描述事件，减少对自己的负面暗示，让影响停留在事件本身，而不是进入自我认知层面。

虽然提问者在两年前或两年中没有这样做，现在开始，也是好的选择。

少些粗暴替代， 多些明智善意

普通人往往意识不到自己的粗暴，比如这句“没多大的事”，很多人都说过，可能是出于好心，也可能是无视他人的感受，但造成的结果只有一个，就是增加当事

人的痛苦或压力。因为这句话里，首先包含着对事态的判断，还带点“我说了算”的意思，无意识地剥夺了当事人的主体性，使当事人认为“我的感受是错误的”，从而更加困扰。其次，这句话还带有对当事人的否定，类似“这点小事都搞不定”“别人能过去就你过不去”，这更加剧了当事人的自我否定。仔细看一下提问者的叙述就能看到，来自“别人”的痛苦，不比来自事件本身的少。

我们无法要求每个人都能对他人合理共情，但至少意识到，自己不是他人，不能替代他人的感受和判断。如果愿意，可以再进一步，尝试一些明智的善意之举，比如：不带任何评价、评论的倾听；适当的肢体接触、饮食或休息空间的支持；询问当事人的需求，帮助他们发现和表达问题；建议当事人寻求专业帮助，提供可靠资源(不必勉强)。

大家尽力而为，世界就很好了。