

【心之路】

拥有随时回到童年的权利

与童心最匹配的应该是大自然了。某种程度上,大自然的慢与孩童小胳膊小腿的慢是非常默契的。在大自然中脚沾着地气长大的孩子,他的心往往保有宁静安然的能力。

□曹春梅

理论上每个大人都有回到童年再过一回“六一儿童节”的权利,就像每位小朋友都有权利穿上大人的高跟鞋,擦上妈妈的口红。可是,长大后的我们回到“六一”去做什么呢?再吃一遍父母单位福利发放的“雪碧”和“棒棒冰”?还是找幼儿园老师重新讨一回小时候必备的橘子和熟鸡蛋?还是戴上红领巾,把少先队员的誓言重新温习一遍?似乎是,似乎又都不是。

我们中国的文化多赞美那些早慧的孩子,四岁能让梨的孔融、六岁能称象的曹冲,除了这些天才神童,普通人家的子女如果少年老成、持重、聪慧,往往会作为“别人家的孩子”被左邻右舍夸来夸去。大人很少赞美一个孩子的“童心”。童心是什么?童心就是赤子之心啊!那个《皇帝的新装》里讲真话的小孩子,他的心就是赤裸裸的,完全不加纹饰。他替所有在场的大人说出了谁都不敢说出的话。你可以说他无知者无畏,但是也只有童心可以拥有这种无畏。童心不加掩饰,小孩子的七情六欲都写在脸上,淘气还是乖巧都写在衣服和鞋子上,撒娇卖萌还是一本正经都写在嘴上。多数情况下,他们不会伪装,表达起意思来直来直去,直抒胸臆。等哪一天他们学会把心事收起来,小心谨慎地把秘密锁进日记本里,童年就悄悄溜走了。

童心很善良。小孩子遇到乞丐,忍不住会问妈妈要钱。他不懂很多乞丐可能是职业的,他只是发自内心地想要帮助那个看起来破衣烂衫的人。这种恻隐之心,孟子上升到“仁之端也”的高度。孟子讨论的是人性善,并不特指小孩子,但是小孩子的善,多么天然,多么伟大!

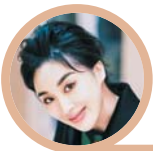
童心也是爱美之心。小女孩一岁左右,就知道在镜子面前比划来比划去。她们

对一切的美都敏感。母亲烫了头发,奶奶换了一副眼镜,爷爷买了一顶新帽子……正是因为心灵单纯得像白纸一样,周围环境一草一木发生变化,他们都会看在眼里、记在心上,不吝赞美。

与童心最匹配的应该是大自然了。某种程度上,大自然的慢与孩童小胳膊小腿的慢是非常默契的。山总是呆在一个地方不动,水也愚钝得只知道向低处流,小草在风里慢慢地摇,摇啊摇,所以在大自然中脚沾着地气长大的孩子,他的心往往保有宁静安然的能力。因为当他拿起石子用力投向湖水宣泄自己的坏情绪时,湖水回他以圆润的涟漪和一潭清绿。当他冲着大山吆喝抒发内心的不满时,大山一言不发,照单全收,偶尔还会用回声逗得他破涕为笑。

于是有诗人说,什么是诗心?童心,良心谓之诗心。不是说小孩子能写出让人大吃一惊的作品,而是说真正的诗人不能把赤子之心丢了,不能把童言无忌的胆气丢了。丢了赤子之心的诗人,他的作品没有天马行空的翅膀,没有山呼海啸的表情,没有上可九天揽月、下可五洋捉鳖的神气。没有童心的人,如同没有癖好的人。“人无癖不可与交,以其无深情也;人无疵不可与交,以其无真气也。”深情、真气在熙熙攘攘追名逐利的世界里可能是多余的,但在艺术的世界里是至上的瑰宝。

谁不想有这样的人生知己呢?可是如果自己没了赤子之心,拿什么匹配这样的知己?不继续做小孩子,怎么能找回赤子之心?不走近小孩子,怎么能继续做小孩子?所以在“六一儿童节”即将来临之际,祝愿天下的每一个小朋友拥有快乐的童年。永远别忘了每个大人当年也曾是小孩子,至今拥有随时回到儿童时代的权利,哪怕只有一天!



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:

我认为是一个温柔的妈妈,可是已经上小学的孩子对我越来越强势、霸道。我并不是严厉的母亲,觉得自己属于讨好型人格。在我的记忆里,我的父母亲就不是懂得照顾别人心情的人。小时候,我虽然不至于每天小心翼翼过日子,但家庭氛围也始终“不正常”。

所以,当我做了母亲,每次孩子提出要求都很难拒绝他,如果拒绝了他自己会内疚,觉得为什么不可以满足他的愿望呢?拒绝会不会伤害孩子,会不会破坏亲子关系?我经常辨别不了这里面的对与错。

齐鲁晚报心理专家团:

我很厌恶“用一生治愈童

【心理X光】

父母的言语里,装着孩子的人生

□周周

朋友的女儿在读高三,其他孩子如火如荼为高考做最后冲刺,可是她女儿小雨却昼夜颠倒,机不离手,不思饮食不愿上课。“别说成龙成凤了,至少完成最后的学习任务,把高考完成了再躺平呀!”家长这个诉求过分吗?要求真不高。但是孩子会因为你降低要求和期待,就很开心吗,就马上爬起来去学习、去拼搏吗?不会的,她会做什么?

她会生气。因为她从你的眼睛里、语气中,感受到的是浓浓的不信任。你之所以把要求降到最低,就是因为你认为她没有能力做到更好。你嘴上说:她现在的行为,我哪敢对她提更高的要求。实际上,你是被她此时的行为蒙蔽了双眼,而没有能力看到她是一个完整的人。

这个完整的人,她会有优势也有缺点,会有激情也有倦怠,会偶尔天使偶尔魔鬼……正因为她是完整的,所以她会有三千面相。而你却以此刻看到的,当成她的全部,甚至以此推断她的人生。她能不生气吗?

后来我给朋友分享了一个真实的故事。也是一个高三的女孩,是去年参加高考的,但是在参加高考之前,这个女孩突然就不上学了,回到家里躺平,不做任何作业,不看任何教科书。如果换做脆弱的家长,是不是会崩溃?十年寒窗苦读,临门一脚了,孩子突然躺下原地不动了。另外还要担心的是:老师怎么看,邻居怎么议论,爷爷奶奶、外公外婆那里怎么交代?如果真的弃考了,难道要养她一辈子吗?

如果是这样的想法,那这位妈妈肯定不会坐以待毙,会把所

有可以动用的资源、所有蛮力全部用上,直到把孩子推送到学校为止。当然,结果可想而知,孩子原本只想歇几天,一旦父母强行推送,那孩子为了对抗父母,就会把躺平进行到底,不惜牺牲自己的前途。

好在,这个妈妈充满智慧,她在感受到自己的焦虑过后,首先处理的是自己的焦虑,然后就是坚如磐石地相信孩子:只是想休息几天而已,休息好了自然会回学校的。

这一等,就是两周时间。试想,一个高考在即的孩子,毫无征兆地躺在家里,一躺就是半个月,多考验人呀。可是这个妈妈忍住了,一方面忍住自己不要去构建灾难性的后果,二来是不把焦虑转移给孩子,打扰孩子本身的秩序。半个月后,孩子真的爬起来去学校了,高考的时候还超常发挥,考到了有史以来最高的分数。

我把这个故事分享给了朋友,她听了很震撼,然后反思自己正是由于过于焦虑,以至于和孩子站在了对立面,看不到孩子的痛苦,给不到孩子需要的理解和支持。朋友悟性很高,没几天就发来了好消息,说孩子这两天开始早睡早起,准时上课了。

朋友之前不止一次表达过,自己不是一个好妈妈,所以孩子是被她耽误了。我听了理性上觉得很荒谬,情绪上很难过。

对自我怀疑的父母,家庭心理学有一句话,既然把一个孩子送到你的身边来,就代表你有足够的能力养育好他。之所以你没有养育出理想的样子,那是因为你你不信任自己就是最好的父母。

我记起了又一个真实故事,一位一辈子为了孩子呕心沥血的妈妈,就因为一句口头禅,导致孩

子事业不顺,离婚又破产,这位妈妈不等孩子情况好起来,早早得病去世了。妈妈的口头禅是:孩子就是来讨债的,就是麻烦。我无论打几份工,赚多少钱,到头来都是白干,因为我孩子不好。

旁人听了很唏嘘,都同情她,觉得她命苦,亦认为她的孩子太不争气,太不体谅父母了。而实则呢?真的是孩子天生就无能或者不孝,或者她就命该要还儿女的债吗?我看不见得,真正左右她的,是她那句口头禅,口头禅不断重复,就成了信念。信念决定行为,行为一旦成为习惯,就成了命运。

所以当她深信,她的儿子必须靠父母没日没夜劳作,才能勉强维持人生,那她儿子就会如此。她深信自己无论挣多少钱,都补不了孩子那个经济的漏洞,那就成为现实。

所以,我们今天分享的不是养育之术,而是人生之道。术是表层现象和行为,而道,则是深层的因果逻辑。如果我们从心底觉得孩子是天使,是礼物,甚至是来助力我们成长的,那么孩子就会像你想象的那样,有纯净的心灵,以及无限的潜能。

反之,如果你认为孩子是麻烦,是摆脱不了的困难和阻碍,那你的孩子将会呈现出层出不穷的问题,来应对这句信念,他们就会成为麻烦的源头。

因此,当我们为孩子的某个行为陷入痛苦和迷茫时,别急着想办法解决,而是问问自己:我怎么定义我的孩子?他是有能力的,还是无能的?他是善良的,还是邪恶的?他将是家庭的荣耀,还是家庭的问题……当你想清楚这些,也许很多问题你不需要出手解决,就慢慢化为无形了。

【情感树洞】

对错原本分明,温柔也可以充满力量

年”那种说法。如提问的母亲所说,小时候家庭氛围“不正常”,结果矫枉过正,形成了“另一种不正常”。这是宿命或童年阴影吗?当然不。

提问者不必刻意给自己施加那么多限制,既不要复制自己的童年,也不刻意走向它的反面,而是自由、坦然、充满信心地去做母亲,一切都会不同的。

构建家庭的良好秩序

为什么说提问者目前的家庭是“另一种不正常”呢,因为这个家庭中没有任何的秩序。良好的秩序有几个基础条件:

尊重:母亲、孩子、父亲等等,都是家庭中平等的个体,感情也是平等的,应彼此温柔相

待,而不是单向讨好,更不允许霸凌,无论谁对谁;

接纳:每个人都可以表达自己的愿望,其他人不应否定、压制;

支持:对每个人的愿望不盲目纵容,而是共同讨论促进,在积极合理的前提下,彼此支持达成;

规则:父母必须制定规则并推进实施,大到家庭资源分配、生活动向决策,小到每天吃几个冰激凌,事务的判断标准,行为的边界、后果,都要清楚明确。随着孩子的成长与意愿表达,规则可以修订,但执行必须坚定。

重建自我温柔的力量

合理的拒绝不会伤害孩子,

还会避免孩子因为不懂规则在今后、在其他地方受到伤害。但由投射产生的“内疚”会伤害母亲本身。提问者需要意识到,自己童年的经历,既不是自己的过错,也不具有参照意义,让它停留在过去就好。

停止那些自怜自艾的回溯,意识到当下的自我与资源,不带有顾虑地去判断、去行动、去爱,你会发现一切对错原本分明,温柔也可以充满力量。



扫码下载齐鲁壹点
找记者 上壹点

编辑:徐静 美编:陈明丽

如今,越来越多的人开始关注自身的心理健康与精神追求。为了更好地服务读者,齐鲁晚报成立“心理专家团”,向读者征集情感心理问题,邀请心理专家解答。
情感版投稿邮箱:qlwbqg@163.com