



□树辉

前段时间,有这样一条新闻冲上了微博热搜,安徽阜阳有位妈妈在得知孩子没能考上重点高中后竟然一怒之下撕下了家里整面墙上的奖状。

一位在媒体工作的朋友把这条新闻发给了我,他邀请我从心理学视角分析一下这位妈妈究竟是一种怎样的心态,妈妈的行为可能会对孩子造成怎样的伤害。

当我们看到视频中那位妈妈把奖状一张张撕下来的时候会感到惊奇,甚至会有人感到愤怒,我看到有很多网友在指责:“作为妈妈怎么能这样对孩子呢?”我和大家的想法一样,第一时间也会感到吃惊,然后是有些愤怒,可是当我看到妈妈理直气壮地说,孩子自从上初二以来成绩一直在下滑,自己这样做是想激励他,希望等他上完高中,他的奖状能再次贴满这一面墙时,我心里不禁一颤,我很好奇,当初孩子的这些奖状是被谁一张一张贴上去的呢?

当看到这位妈妈一边情绪失控,一边一张一张地撕下孩子的奖状的时候,大家都在指责这位妈妈,因为妈妈的做法实在是让人难以接受。可是试想一下,如果时光倒退回几年前,妈妈把一张张奖状贴到墙上的那一幕被我们看到,我们又会作何感想呢?

我相信一定有很多人很羡慕那位妈妈,她的孩子也会成为别人家的孩子了吧?我没有询问过当事人,但是我猜想既然撕奖状的是妈妈,那贴奖状的很可能也是妈妈。

在我们看到这样的新闻事件时,要做的不是第一时间泄愤,而是要试着去发现我们视野之外的故事,这才是真正重要的、对我们有启发意义的宝贵资源。真正重要的东西用眼睛是无法轻而易举看到的,而是要去尝试着动脑思考,用心去感受。

试想一下,在孩子把一张张奖状拿回家的时候,最开心的应该就是妈妈,在把奖状贴上墙的那一刻妈妈会想到自己有一天会把它们一张张撕下来吗?肯定不会。

可是你知道吗?在妈妈把孩子的奖状贴到墙上的那一刻,她已经不知不觉间把撕下奖状的权利也授权给自己了。因为就从那一刻起,妈妈已经变得和孩子边界不清了。

妈妈贴奖状的时候,一定幸福感十足,可是那一刻她已经在不知不觉间把孩子所取得的成绩和自己的辛苦付出联系在一起。妈妈在想:“看我的儿子多优秀,有这么优秀的孩子,我的付出是值得的。”因此,妈妈贴的不是孩子的奖状,而是自己辛苦付出

## 撕奖状的是妈妈,那当初贴奖状的又是谁

□树辉

我曾经多次提到过,父母一定要和孩子的成绩或是孩子优秀的一面保持距离,父母可以高兴,但是不能表现得比孩子更高兴。原因就在于此,当父母过于高兴时,会使自己变得边界不清,这样既会影响孩子成长的动力,也会为父母有一天情绪失控埋下伏笔。

心理学家温尼科特曾经说过,父母养育孩子的过程中不仅要给予孩子足够的爱,还要把握好时机,得体地退出。父母什么时候退出是最佳时机呢?每当孩子取得成绩的时候,父母就要试着向后退一点点。这样一来,孩子既能感受到父母对自己的祝福,又不会感觉到有过多压力。

如果孩子一取得成绩父母就扑上去,那久而久之孩子就会形成心理压力,他始终会感觉父母喜欢的不是自己这个人,而是那个优秀的孩子、那个成功的孩子。

这样的孩子会花费很长的时间,甚至不惜用尽毕生精力去追问自己的父母:“如果我不再优秀了,你们还会爱我吗?”所以有的人一直走在和自己的父母和解的路上,遗憾的是,他们从来没有真正与自己的父母和解过。

这则新闻不仅是告诫我们,父母不要在孩子失败的时候肆意地宣泄自己的情绪,更是在提醒着我们,别在孩子取得成绩时得意忘形,给自己和孩子的关系留下隐患。

在接受记者采访时,孩子的回答很简单,他告诉记者,自己虽然没能考进重点高中,只考了523分,但这已经是上初二以来考出的最好成绩了,他对此很满意,虽然妈妈撕下了自己的奖状,但是孩子也可以接受。

我不知道孩子的一句“可以接受”会带给妈妈怎样的思考,在看到孩子这样说的时候我被震撼到了,我真的很佩服这个孩子,在回答记者提问时他措辞恰当,把分寸拿捏得恰到好处。

相较于妈妈的做法,孩子则表现得相当成熟。当然作为心理咨询师,我还是会对这份成熟有些担忧,我不知道这会不会成为这段亲子关系的一个卡点,但是我很想对他的妈妈说:“您看面对记者的采访,您的孩子回答得如此得体,就值得您努力学习一番。”

我也想跟孩子说一句:“上了高中后别总想着拿奖状,如果一不小心拿到了奖状,你要学会自己保管,因为那是学校对你的肯定和奖赏,你总不能再把它‘拱手相让’吧?”

(作者为实战派心理咨询师,树辉心理创办人)

## 管理好自己的“树洞”

□马亚伟

总想起电影《花样年华》中的一个片段:梁朝伟扮演的周先生来到一个神秘的地方,对着一个树洞说了很多很多话。说完之后,他拿起一块泥巴,把树洞堵上了。我相信,每个人都有自己的“树洞”。

我们总会为自己留一个角落,在这个角落里,一些痛苦或者甜蜜、忧伤或者欢欣,仿佛暗夜里的昙花,只为你一个人开放,而且转瞬便会凋谢。有些情绪,不会做长久停留,一闪而过的滋味只在你心中留下痕迹。那些属于自己的秘密,如果能管理好,如同蚌体内的沙一般,会在时间的磨砺中成为宝贵的记忆之珠。可是,如果你不善于管理,它们就会像一群出逃的蚂蚁四散而去,再也收不回来,带给你是驱之不散的咬啮性烦恼。

我一直记得有个朋友写过的一句话:“我把秘密展览出来,没承想,它很快成了溃烂的伤口。”人是复杂的群体,再加上人性中总有些暗处,使得人与人之间的关系微妙而难以把握分寸,很多人因此被别人所伤。很多时候,我们都要为自己留个“树洞”,一方面排解情绪,另一方面是种自我保护。不知谁说过:走得太近是一场灾难。有时候,我们认为分享最隐秘的心事就是跟对方交心,其实,有些心事一旦被分享,你便在对方面前一览无余了。人能一览无余面对的,除了自己,再无第二个人。亲密有间,如同暗香浮动,是恰恰好的状态。保留一点距离感和神秘感,是对自己的尊重,也是为对方负责。这样说来,管理好自己的“树洞”尤为重要。

管理好自己的“树洞”,那是一个神秘而神奇的天地。那个“树洞”,幽深莫测,适合存放一切无法对别人倾诉的心事。所有的情绪,都能在这里安妥。管理好自己的“树洞”,就能够管理好自己的情绪。任何人都能将这个“树洞”经营得井然有序,别有洞天。左边存放痛苦,右边存放甜蜜;上面存放忧伤,下面存放欢欣。每件心事都有安身之所,它们在树洞里沉默着、安稳着,慢慢在岁月的流逝中变得轻了、浅了。时光前行,心事沉落。多年后,因为我们看过了更多的风景,经历了更多的故事,树洞里的一切都成了飞鸟掠过的淡淡痕迹。曾经纠结于心的故事消散了,曾经不能释怀的过往释怀了。我们感谢“树洞”,它平息我们心灵的起落,理顺我们把烦乱的思绪,沉淀成我们的心情和性格。

管理好自己的树洞,我们的生活很可能越来越顺遂,心性也越来越成熟。我的一个朋友,多年坚持写日记。她说:“等我离开这个世界了,任何人都不许看我的日记,我要儿子把我的日记本全部烧掉,随着我一起化为灰烬。”我很赞同她的想法,一个人带着自己的“树洞”一起离开这个世界,是对自己尊严的珍视,也是对自己生命的负责。人的生活轨迹有众人看得见的,也有众人看不见的;看得见的是留给世界的,看不见的是留给自己的。“天空中没有留下鸟儿的痕迹,但我已飞过。”总会有些东西会被我们带离这个世界。

管理好自己的“树洞”,你的人生就会呈现出多层次,拥有一个别人看不见的属于自己的丰饶天地。

## 老花镜不见了

□鲍海英

母亲进城帮我带孩子后,父亲就一个人留在老家独自生活。也许是父亲上了年纪,记性越来越差,记得两年前,我给他讲的事,虽说他有时会忘记,但过后还能想起来。可最近我发现,有些事我给他说了还没多久,转身他就给忘了。

由于他独自在老家生活,没有了母亲照料,为了怕他找东西困难,我隔三差五回家看他时,就会把他需要用的东西,放在最显眼的位置。

即使这样,父亲有时还是会为找不着自己的东西而苦恼。有一天中午,我刚下班回家吃饭,接到父亲打来的电话,说他的老花镜找不到了。

父亲戴老花镜已经有五六六年了,没有老花镜,他寸步难行,更别说看书、看手机了。以前,我和母亲在家时,父亲要说什么东西找不到,我们一定能帮到父亲,一定会帮他找到,可现在我们又不在家,家里只有他一个人,怎么办?想到父亲找不到老花镜肯定焦急万分,我立即丢下饭碗,急急地对老公说:“爸一个人在家,没有老花镜可不行,我们饭后去买一副老花镜,下午就给他送回家去。”

见我如此性急,老公夹菜的手停在了空中。只见他不急不慢地说:“急什么,老花镜肯定被他放在哪里了,你把电话给我,我来给爸说。”

父亲年纪大了,既然他说找不着老花镜,那肯定已找过家里的每个角落了。难道老公是赛诸葛,他有千里眼,他知道父亲的老花镜丢在了哪里?见老公不肯随我去买老花镜,我索性饭也不吃了,气呼呼地转身从餐厅进了客厅。

正当我一个人在客厅里生闷气时,听见餐厅里的老公拨通了父亲的电话,笑着说:“爸,你的老花

镜不见了?哦,别急,你把写字台下面的第三个抽屉打开,你找找看,老花镜一定在那第三个抽屉里。”

过了一会儿,只听见老公的电话响了,是父亲打来的,父亲兴奋地对老公说:“哎呀,人老了,记性真不行了,也不知怎么搞的,我什么时候竟然会把眼镜放在写字台下面的抽屉里,真是怪了。”

听说父亲果真按照老公讲的在写字台第三个抽屉里找到了眼镜,我将信将疑。这简直就是一个谜,不由得让我睁大了眼睛,直夸老公真的是赛诸葛。

没想到,此事过去没两天,我又接到父亲的电话,父亲说:“闺女,不知怎么回事,昨晚我收拾床单时,发现床里面有一副一模一样的老花镜,我现在想起来了,床里面的这副,正是我前几天丢了的那副眼镜,那前几天我在抽屉里找到的那副,不知是谁的?怎么家里还有一副一模一样的眼镜?”

父亲的话,把我说得一头雾水。见我犹疑着,老公一把抢过我的手机对父亲说:“爸,那写字台抽屉里的眼镜,也是您的。妈进城帮我们带孩子后,怕您找不着眼镜,我专门为您配了三副老花镜,我没有告诉您,还有一副,我悄悄放在您的床头柜里了,您要是哪天找不着眼镜了,再去床头柜里取就是了。”

老公哪里是赛诸葛呀,谜底的真相终于揭开。想不到,他为父亲考虑得如此周到。那一刻,我仿佛感受到了电话那头的父亲,他一定在为细心周到的老公感动着,幸福着。



扫码下载齐鲁壹点  
找记者 上壹点

编辑:徐静 美编:陈明丽