



【心理师说】

弯道超车

□周周

在朋友圈，每逢假期就会飘过这句话：假期，是孩子学习弯道超车的好时机。不过，弯道超车是需要动力的。假期里时间充裕，如果孩子喜好竞争，把同学当作竞争对手，寒假找对学习方法，把时间充分利用起来，理论上一个月是可以提升很多的。那么这个理论怎么能成为现实？有两种可能性，基于爱，或者基于恐惧。

同样两个女孩子，都三十岁，都是120斤。A有男朋友，男朋友对她呵护有加，从来不要求她减肥，不过，男朋友自己体态比较匀称，还爱健身。A很庆幸有这么好的男朋友，然后她决定和男友一起健身塑形，力求更加完美。

B是“单身狗”，妈妈告诉她，估计是你的体重阻碍了你找对象，你看看你，个子不高，还120斤，还不抓紧减肥，你这眼看就老了……B听到“眼看就要老了”，一个激灵就如梦初醒的感觉，当天晚上她梦里都在吃减肥药。后来她真开始吃减肥药，吃有效果但副作用也大的那种。

一个月后，A和B都成功瘦了一大圈。A的笑容更灿烂了，男朋友也更欣赏她。B有一点点开心，又没有那么开心，因为自己虽然瘦了，可是走在路上依然没有回头率，她依旧惆怅。因为惆怅，B忍不住吃烧烤喝啤酒，把肚子塞到膨胀，回到家酒醒了就自责，第二天追剧吃薯片，报复性吃喝，然后又开始自我嫌弃。

这和孩子弯道超车有什么关系？有的，弯道超车是需要动力的，而且是很强大的动力。家长需要思考的是，你希望孩子的动力是来自恐惧，比如被抛弃、被冷漠、被嘲笑、被惩罚的恐惧，还是来自爱，比如家长对孩子无条件的爱、家长对自己事业的热爱，以及孩子对梦想的渴望和爱？

如果动力是恐惧，你也会看到一个很努力的孩子，就好比当你身后有条疯狗时，你跑起来是飞速的。但那样会很累，持续性不强，因为那种恐惧会消耗你的能量。当能量耗尽，不仅跑不动，还会瘫软在地，连站起来的力气都没有。这等同于厌学在家的孩子，看起来他在学业和手机之间选择了手机，其实是他没有能量去学习了，看手机是被动专注，不需要能量。

而如果动力是爱，看起来孩子不紧不慢的，但是他自带节奏，效率还高。因为他内在安定有爱，因为没有恐惧干扰他，他不会疲劳和紧张，因此力量十足，事半功倍。

有位家长问：如何判断孩子是在爱里，还是在恐惧里？我问她：你过年回娘家吗？她摇摇头：我正发愁呢，其实不太想回。因为老妈太唠叨了，我一回去，她就问，你们房子那么小，什么时候换个大的？说了要二胎，怎么还没有行动？是不是要去医院看看？我说：原来如此。听到这些，你有压力对吧。她说：每次都提房子和二胎，我太烦了。我问她：你孩子放寒暑假，你会说什么？她

笑了：是啊，我也会问孩子，数学是短板，赶紧刷几套题目；钢琴考级，趁这个假期多练习。真是如出一辙。

难道家长不能对孩子提要求吗？当然可以提，只不过有个顺序，情感在前，理性在后。在头脑模型中，亲子关系不够好，孩子的情绪就不会好。情绪不好，孩子负责学习和自律的理性脑就无法启动。这就是为什么父母对孩子说了一火车道理，孩子依旧无动于衷的原因，他卡在情绪里了。

那家长该怎么做呢？在执行规则和计划之前，先做好这三件事。

第一件事：保持微笑。微笑使人放松，家长放松了，家的氛围就变了，孩子就会跟着放松。有个朋友说儿子刚进入初中就无比叛逆，玩游戏、摆烂、脾气暴。无奈她用了一招“微笑大法”，每天无论孩子是否做了作业，是否被老师批评，吃不吃饭，她都保持微笑。孩子刚开始很是不屑，以为妈妈在演戏。有时候还挑衅妈妈，说我今天又不写作业，你就继续笑吧。妈妈依旧稳定。一个多月后，迎来了春天：孩子不仅一身毛刺不见了，而且开始认真学习。所以家长并不需要都能说会道，每天多练习你的微笑肌，这是往你的亲子银行里存的第一笔存款。

第二件事：主动正向投射。孩子表现不好的一个原因，是父母的灾难性思维在作祟。看到孩子玩手机就说他手机上瘾，看到孩子吃饭少就说营养不良，看到孩子不出门就说自闭症……孩子很容易被父母的负面思维催眠。最近有位来访者很为孩子学业担心，原因是某次发现孩子作业完成质量不高。我告诉她：每当你努力工作、认真做报表时，你就想象你努力和认真的种子也种到孩子身体里，他也在认真和努力。我让这位家长每天都做主动正向投射，因为她工作的确很认真，再过几周她咨询时告诉我，儿子最近几天都早起朗读，作业也认真了，太神奇了。都说孩子是父母的镜子，若想镜子里的图像更好，只有两个法宝，一个是榜样，另一个是爱。如果爱给得不够，孩子不会把父母当榜样。如果爱足够，孩子会自动学习父母做得好的地方。

第三件事：每天欣赏一次孩子。如果你亲子关系不够好，你孩子得到的欣赏肯定不够。所以，每天试着口头表达对孩子的欣赏，或者写下孩子值得欣赏的地方，这是在改变家长对孩子的认知。因为一旦有意识地去欣赏孩子，你看待孩子的眼光就变了，你的眼光变了，态度就变了，孩子在你面前会感受到自己的价值，这份价值会让孩子在做事、学习上更有动力和信心。

看，寒暑假也是父母弯道超车的好时机，抓住这段时光，有意识地去修复和提升亲子关系，去补足孩子的安全感和爱。开学后，其他孩子因为恐惧而耗散得筋疲力尽的时候，你的孩子也许已经带着你的爱和信任，轻装上阵了。

我希望所有孩子都能得到这些，都是因为爱而自发努力。

□程应峰

长长短短的一生，总有一些东西会恰到好处地来到我们的生命中，这是生命的礼物，带给我们快乐的期待和美好的想象，它是一种寓意，更是一种激励。它是冬天里的春天，是荆棘丛中的花朵，能够恰逢其时地带给我们温暖和慰藉。

童年、少年、青年、中年、老年，不同的人生阶段，会有不同的礼物出现。它可以是一个小物件，可以是某个特定时期的人生必需品，可以是一次陪伴，可以是一次共同的经历。

父亲老了，身体状况很不乐观，每况愈下。尽管奔波在外的子女有心让父母随我们同住，但父亲不愿离开老家，说离不开自己的根，他必须守在那儿。母亲也是古稀之年，因一次意外滑跌股骨骨折，虽然经过手术治疗，腿脚还是不便，路程稍远几步得借助拐杖。尽管如此，她还得担负起照看父亲的责任。就这样，两个不乐意离家的老人，互相依靠地待在一起。

再怎么艰难，日子还是得过。不是迫不得已，父亲是不愿给儿女带来一丝一毫不安的。每次通电话他总是说很好，只是没有能力管孩子的事了，儿女也都是知天命之人，要自己照顾好自己啊！

身为人子，我们何尝不知道，父亲母亲如今是处于一种怎样的状态。但除了打打电话，或是抽时间回老家看看，或是极尽所能为他们的病痛创造治疗条件外，我们无法排解他们的寂寞、孤独，无法阻止他们在时光中老去，无法消除时间嫁接在他们身上的痛楚。尘世之事，来的来了，去的去着，总是让人纠结迷茫、徒唤奈何。

兄弟几个有机会团聚时，谈论最多的话题，就是希望父母能多活些日子，等到我们退休了，还有机会回老家陪伴在他们身边。春节期间，在老家相聚，一天早上兄长说，他昨晚做了一个梦，祈祷神灵保佑父亲多活些年。神灵说，我可以满足你，但有个条件，就是要减你的寿。兄长说，那有什么不可以的，反正我的寿命够长的。兄长说这些的时候，语气坦然平静。虽然都不是迷信之人，但我们还是相信，大孝大敬大爱是可以感天动地的。

父亲终于还是熬不过病痛。春节后不久，父亲给四弟打电话，说身体极为不适，要去医院看看。那天下着大雨，四弟驱车叫上我，回到乡下老家。我们抵达时，母亲守着父亲等在家门口，把去医院所需的日常用品和证件都准备好了。

【谈心社】

陪护时光

了。父亲看上去气色极不好，没有一丁点儿力气，垂着头坐在那儿。扶他上车，他移一步，喘一口，停一下，很是吃力，那分明是种疲惫不堪的感觉。

抵达医院，将父亲在病房安置下来，办妥住院手续，同四弟以及闻讯赶来的妹夫商定好陪护的日程后，我握着父亲的手，安慰了几句，又一刻不停地搭乘汽车返程了。

几天后，也就是随之而来的周六和周日，我要替下在病床前照看父亲的四弟。周五下午赶到后，四弟将前几天对父亲治疗的情况跟我说明，情况似乎还没有多大好转，四弟指着床头柜上的一堆药，让我记清楚准时给父亲服用。四弟离开病房时，我从背影看得出，他是疲惫的。

我很快进入了角色，将所有服用的说明书仔细看了一遍，然后盯着输液瓶，守在父亲床前。也许是药水用得太多的缘故，父亲隔一会儿就要上一次厕所。我便一手扶着父亲，一手举着输液瓶，在病床与厕所间来回走。待点滴全部打完，我将药粒一一递到了父亲手中，这时的父亲像个顺从的孩童。吃过饭前该吃的药，扶父亲半躺下，便根据父亲的口味到楼下食堂打来饭菜。再一次将父亲扶起来，将适合他口味的饭菜端到他面前，看着他慢慢吃着，那一刻，我有一种由心而生的幸福感。

也许是有了我在，父亲一夜睡得很安静。早上，伺候父亲洗漱后，我下楼买来一碗三鲜面，他吃了个精光。这一天，我守护在病床前，重复着昨天的事情。吃过晚饭，父亲竟自己坐起来给我讲起了过往的经历，嗓门不见小，说到动情处，还发出几句感叹。同室病友看到说，这老头子命好，前两天看着不行了，眼下又活过来了。像这样的话，能活到一百岁！

的确，在陪伴的时光里，父亲的状况有所好转，精神好了，饮食也正常多了。也许是无意中对我他说过“如果感觉好一些，可以适当地慢慢走动走动”这样的话，周日下午，父亲扶着墙走出了病房，而且不要我扶，说自己能行，我只好在一旁看着他一步一步在长长的病房走廊里走了起来。当父亲从走廊这头走向那头，又从那头走回这头，我分明看见，在父亲的心里，只要亲情的支撑还在，他的精神就不会垮掉，他会在自己的生命象限里，不懈不怠地将脆弱的生命努力向前拓展、向远方延伸。那红色的、流动在我们身体里的叫血液的东西，是世界上最稳固的维系，是我们每个人生命中最可靠的支撑。