



【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会说会道,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。

【谈心社】

陪护时光

□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年的人,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。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,将所有服用药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,在病床与厕所间来来回回。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。吃过饭后该吃的药,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。也许是无意中我对他说过“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,又从那头走向这头,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,是世界上最为稳固的维系,是我们每个人生命中最可靠的支撑。