



【心理师说】

## 走出「超我焦虑」

在咨询师的协助下你们各自探索出了一些原因,这其实是很不容易的。”他们听到这里纷纷点头,在确认每一个人都有了回应之后我继续分析,“现在需要换一个思路,这个家庭中每个成员都把面子看得太重,我们缺乏一种‘不要脸’精神,这种精神是这样的,我知道了原因又怎样,我就是没有办法在短时间内改变呀!”

说到这里,一家人都瞪大眼睛看着我,我知道这番话正在扰动着他们。我看了看孩子,又看了看爸爸说:“我现在就是做不到不烦你,一看见你我就冒火,那又怎样?谁让你是我爸爸呢?”我又往爸爸那边倾了倾身子,看着孩子说道:“我已经很努力了,我现在就是没法和你好好说话,虽然我也知道了一些原因,我也想努力地改变,可是我做不到,难道因为这一点,你就不认我这个爸爸了吗?”

一番工作下来孩子和爸爸都变得放松了一些,我又对妈妈说:“你的孩子和你的丈夫可不是你的爸爸妈妈,他们的关系现在不是很好,可是他们都在努力适应,你不必过于紧张。”

她用力地点点头,然后问:“那我要怎样做呢?”我回答道:“请记住一个原则,他们只要不同时向你求助,他们吵得再厉害你都不要插手。”她半信半疑地看着我:“可是万一……”我笑了:“您是说万一动手怎么办是吗?”她点点头,我说:“您放心,我绝不相信他们会动手,他们最多感觉我出了个馊主意,然后联合起来到这儿来打我。”大家听我这么一说都笑了。这一刻,咨询室里的氛围变得轻松了许多。

超我焦虑的一个特点就是,我们总认为自己做得不够好,总认为我们的孩子做得不够好,面对父母的超我焦虑,有的孩子起初在很积极地反抗。当父母稀里糊涂地问:“难道我这样做不对吗?”“我这不都是为你好吗?”类似的问题时,我们就身处超我焦虑之中了。

这时候如果孩子表现得不听话,甚至叛逆,其实应该感到高兴,因为孩子正在试图把父母从超我焦虑中拉出来,让我们回归“自我”。然而如果孩子失去了反抗意识,努力地向父母认同,情况就会变得很糟糕。父母在控诉孩子的时候孩子会说:“我妈说得对,我就是这样的。”孩子表现得越积极,他的超我焦虑越严重,这样以来改变起来就更加困难。

在这样的关系中,至少要有一人尝试着探索如何走出超我焦虑,让“自我”重新站出来,这个人只要先稳住了,我们就有了进一步深入探索、解决问题的可能。作为父母,我们无权要求孩子,我们要时刻觉察自己改变了多少,我们成长了多少,有没有走出超我焦虑。至于孩子要不要改变,要由他自己说了算。

或许你会问:“只要我走出超我焦虑,我的孩子就会有变化吗?”我不了解你的情况,不敢给你保证,但是到目前为止,在我所做过的咨询和督导过的案例中,只要父母愿意从“超我焦虑”中走出来,孩子就会有意想不到的变化。(作者为实战派心理咨询师,树辉心理创办人)

□树辉

人们在遇到问题的时候总是喜欢寻求原因,似乎只要知道了原因就能找到解决问题的办法。但如果本身就处于“超我焦虑”中,即便找到了原因,问题也很难解决,这种现象在亲子关系中极为常见。

前段时间,一家三口经转介来到了我的咨询室。他们在之前的咨询中一直讨论两个问题,第一个问题是孩子为什么一见到父母(尤其是父亲)就像见到了仇人一样,第二个问题是父亲为什么总是不能跟孩子好好说话。

什么是转介呢?咨询师跟来访者一起工作一段时间之后,如果发现互相之间不匹配,那么咨询师会在来访者同意后,为来访者介绍一位新的咨询师,因此我在见这个家庭之前已经从转介资料中获取了一些信息。

在咨询室里大家刚坐下,爸爸、妈妈和孩子就抛出了各自的困惑。孩子知道自己一看见父母就感到烦躁是不对的,经过咨询他也探究到了一些原因,可是他还是控制不住烦躁,有时候甚至会对爸爸大吼大叫。

爸爸也知道自己应该对孩子多一些耐心,不能总是发脾气,可是一见到孩子他还是忍不住发火,这让他也很痛苦。通过咨询,他意识到小时候自己的父母也是这样大吼大叫,他对待孩子的方式其实是在重复当年父母对待自己的方式,可他依然做不到温和地对待孩子。

妻子也很痛苦,每当看到孩子和丈夫剑拔弩张的时候,她不知道自己应该站在哪一边,有时会控制不住地想让他们打一架,有时又会非常麻木。经过之前的咨询,妻子也明白自己的状态和幼时经历有关,小时候她的父母发生冲突时总会拉着她评理,面对那种情况她不知所措,只能装傻。她发现自己现在对先生和孩子的麻木其实就是小时候和父母关系的重现,同样她也不知道该怎么办。

不仅仅是这个来访家庭,很多人都会想只要知道了原因那就必须立刻改变,我们怎么可以做一个知道问题原因却做不到解决的人呢?这就是我们内心那个强大的“超我”在作怪。什么叫超我呢?可以用一句话描述:“我要不断地让自己变得更优秀,要不断地对自己提出要求,要求越是严苛越好。”

“既然知道了原因,那我一定就要成为好父母,一定要成为一个好孩子……”这就是来访家庭成员在超我层面对自己的要求。人在这个世界上生存靠的不仅仅是超我,因为那样太累了,我们总在超我中不断要求自己,像一台机器一样,连一点喘息的时间都不给自己留,这样我们会受不了的。

在心理学视角下,会主张大家活出健康的“自我”。健康的自我长什么样?它不会一味地听从超我的要求,它会给你的成长留出一些时间,它会告诉你,知道了不一定马上就要做到,不必对自己要求那么严苛。基于这一部分心理学理论的支持,以及对这个来访家庭的了解,我尝试着做了一些工作。

我对他们说:“你们过去的咨询很有效,



## 时光深处,桐花无言

□高玉霞

“桐花最晚开已落,春色全归草满园。”桐花是春天最晚开的花,盛开时,灼灼其华,一簇簇白中带紫,散发着馥郁的香气。

桐花在乡间,是极普通的树。冬季雪花纷飞,桐花在山坳里,静默无声,与荆棘、枯草,与静默的土地一起等待春天的来临,可一旦开花,就会惊艳世人。那细润油脂的桐花,像白瓷,像风铃,带着一缕缕淡雅的清香,山前山后,都笼罩在桐花淡紫般如诗如梦的意境中,美得人挪不开眼眸。

随着气温渐升,春风和煦,阳光如泛着金色的小河,轻轻挥洒,风一吹,完成使命的雄花就会扑簌簌落下,一朵接着一朵,时光静谧,花瓣轻曼,一时间竟让人忘却尘世的喧嚣。山野的桐花,盛开时寂静无声,落下时也寂寂无闻。在这场浩大的春事面前,桐花从不吝啬,盛开时倾心所有,落下时冷寂决绝,没有退缩,从不迟疑。盛开,枯萎,都如同一场浩大的飞雪。

关于桐花,有这样一个真实的故事。一个女孩儿说,她从来没有看过桐花,身处窘迫面临失业的男孩儿,正百无聊赖,就特意为女孩儿飙了一次摩托车,进了一趟山,从遥远的老家为女孩儿拍了他家乡的桐花。看着细润油脂的桐花,精致得惹人怜爱,那一刻,女孩儿觉得世界温柔相拥,心软得像春天的湖水。

女孩儿说,她要写一篇叫

【心之路】

《桐花无声》的文章,因为男孩儿的微博名叫无声,多么好的名字啊!山野无声,阳光无声,温暖也无声,像桐花,一春的繁华,默默无言地开在山间,不争吵,不喧嚷,就那么烂漫恣意地盛开。

男孩儿不知道,女孩儿正面对一场大手术。在手术前,女孩儿在陌生的人潮里翻看手机,无意间翻看了男孩儿的微博,发现男孩儿的言谈里尽是人生的绝望,而女孩儿很想帮帮这个陌生人,想告诉他,春光明媚,人生有无限可能,何不趁着春光,去绽放自己的生命呢?她鼓起勇气加了男孩儿的微博好友,慢慢成为无话不谈的朋友。

当男孩儿给女孩儿录桐花视频时,女孩经历了人生的“浩劫”——为了抗击病魔切掉了一叶肺。当女孩儿醒来,看到视频里一朵朵绽放的桐花,不经意间,泪水迷蒙了双眼,原来生命可以如此美好,还有什么理由不坚强面对一切?

这个女孩儿就是我,那一年我被“癌”亲吻,一时间茫然无措,男孩儿特意为我去了一趟山里,拍下了桐花绽放的视频,从此,桐花就成了我心中最温柔的花,象征了爱与无言。

年复一年,桐花开了又落下,缠绕着一颗柔软的春心,它只想告诉人们,这世间最温暖的事物,虽无声无息,却时时刻刻温暖着我们,就如桐花浩大如雪的盛开与凋零。

桐花无声,愿世间所有的暖,都像桐花,无声寂静,有人得到,有人体谅。

## 【谈心社】

□刘乐

一个孩子在日记本上写:我觉得班级不温暖,没有爱。

我问他为什么会这样觉得,他说了很多,诸如跟班上同学不熟,大家都很冷漠。我想引导他反思自己,想到早上的一件事便发问:“那我这个老师也很冷漠吗?”他不说话了。我又问:“想一想我今天有没有关心你?”过了一会儿,他居然摇了摇头。

我心凉半截,刚才还在枝头叶巅闪闪发光的露珠跌碎一地。今早下了一阵雨,想着很多同学骑自行车上学,我比以往早些进教室,查看孩子们淋雨的情况。有几个同学校服外套明显湿了,我把椅子架到第一排桌子上,摆在空调前,让外套湿了的同学脱下来挂上去,打开热风对着烘干,又把自己办公室午睡毛毯拿来,给穿得单薄的孩子披着。

又怕有些孩子不好意思主动上交衣服,我就在教室里转着,一个个摸孩子们的外套,又收上来两个孩子的湿衣服。我知道他也是骑自行车的,所以也摸了他的外套。早自习结束,衣服都烘好了。离开教室的时候我不忘在班上强调,所有骑自行车的同学,可以在车上安装备,固定放一个雨衣,平时也可以放书包。

孩子们淋湿了,我早上也

## 留言区的一堂课

淋湿了,我想我们是温暖的。可是他说我没有关心过他。

不止一个他,现在很多小孩是感知不到爱的。即便已教了十年书,我依然会因这种情况伤心。我把感慨写成文字,发在个人朋友圈,诉说着小小的无奈和失落。

很快,留言区收到了同行教师们的热烈讨论和回信。很多老师不论教书年限,都留下了他们的感同身受,一条条留言安慰我,也让我心酸。

而其中一位教师前辈的留言,让我忍不住咀嚼,他回复说:“爱是一种能力。爱的教育不仅仅是给予,感知能力比较弱的孩子,倒可以试试让他先学习付出,并及时给予他正向的反馈。可能比你不停地给予,效果更好。有意思的是,人经常是在寒冷中感知温暖,在黑暗中追逐光明,在付出时学会收获。”

是啊,作为普通人,付出了对方感受不到,确实是一件沮丧的事;不过作为老师来说,学生能力有缺,正是需要老师去帮助的时候。前辈的提醒让我想起,任何一次冲突也是一次教育的契机,我应该抓住这次让我失落的事件,从正面思考并用行动引导学生,解决他感知能力较弱的问题。

一次失落,朋友圈的留言区让我重新上了一堂教师如何教育之课。