



求助热线——
讲述心灵困惑 聆听专家释疑

热线: 15169132840
QQ: 874273209
邮箱: diyaj3988@163.com

做少女妈妈的我没勇气走出家门

口述:琛 雪(化名) 记录:小 雅

高一下半学期,我在网聊中认识了同城的他(用他来代替孩子的父亲吧),他是“社会”上的人,比我大四岁。见面后的相处中,我彻底被他征服:男人血气方刚的魄力,重哥们义气,抽烟喝酒的姿势煞是迷人,就连左肩膀上精巧的虎头文身都渗透着一种酷酷的霸道。总之,我喜欢上了他“坏坏”的桀骜不驯。

我好似被蒙住双眼,伸着嫩手小心翼翼胡乱摸索时,他握住了我的手,带我进入了从未涉足过的世界。而且,这个世界如梦幻般纸醉金迷,新鲜刺激。我开始了青春期的冒险旅程:学会了逃课,知道找什么理由最容易欺瞒老师和父母,我用他给的钱“贿赂”同学,帮着记课堂笔记;他送我高档礼物,小闺蜜见状,发出尖叫的羡慕声。那一瞬间,我犹如陷进了万朵棉花糖里,感到从未有过的甜丝丝的膨胀感。

在他的世界里,我懂得了很多“人情世故”,也品味到了有男朋友的荣耀,但唯独没学会保护自己。为了他,我不惜与仇恨交加的父母决裂,毅然冲出校园管制的“牢笼”,将正在怒放青春奉献给了爱情。那段日子,他就是我的天,每时每刻都不想离开他。

我的青春结束得非常仓促,情窦尚未初开,便直接踏入了完整的成人世界——怀孕。怀孕是怎么一回事,我对此知之甚少。最初的症状我以为是生理期的紊乱,再往后,看见镜子里稍显圆润的身材,我还计划着抓紧减肥。直到吐得昏天黑地,无法进食,去医院检查才得知怀孕已有三个月。那天下午,我头一次听医生说什么是妊娠反应,隔多长时间需要做孕检,孕妇应该如何调节情绪等等。这一切,我听起来那么遥远,那么新鲜,脑海里闪过一个念头:我竟要当妈妈了。

缓过神来,我害怕了:自己还是孩子,突然要做妈妈了,心目中的妈妈应该是很成熟的大人模样。我惶恐地告知他怀孕一事,他依旧一副很酷很转的做派:生,由你,流产,也随你。这两个选择对我而言都极其恐怖。“我还没做好结婚的打算。”我百般纠缠,他不耐烦地答复我。以我的阅历怎能洞察错综复杂的情爱与人心的嬗变。“有了孩子肯定能拴住他。”这是我对爱情的理解。爸爸打我,妈妈劝我,我充耳不闻,坚守着自己愚蠢的决定。

我本应参加今年的高考,可怀孕彻底颠覆了我的青春。我躲在家里待产时,同学们闷在教室里做习题和试卷,通宵达旦,备战高考。我每天夜里几乎做同样一个梦:梦见在课堂上的场景,看见黑板上的数学题,发愁的要命,老师和同学的面孔清晰可辨。一觉醒来,目睹隆起的腹部和枕边的育儿读物,拖着臃肿疲倦的身体,我就特别怀念教室里的光阴,怀念同学聚会时的欢闹,甚至怀念那张狭小的、散发木头香味的课桌。

怀孕八个月后,他人间蒸发了,所有信息也全部将我拉黑。那时我才明白,自己错了,错得无可挽回。我去医院引产,医生给出的答复是“不可以,危险太大”。那段日子,我天天哭,祈求所有的现实都是一场梦,祈求时光再退回到学校里。然而祈求最终抵不过真实的状态。每到中午,我不由自主地站在阳台上,透过玻璃,朝下张望回家的学生。到上学的时间,我再走到阳台上,目送那些身穿校服、背着双肩包活泼轻快的身影。

今年七月底我生下了女儿,时间不长,我迎来了19岁的生日。坐月子期间,我陆续收到同学们将要读大学的短信。我着实受不了这种对比,我把手机卡扔进马桶里,拒绝同学来家的探望,断绝了所有关于同学的联系。

自从女儿出生后,我几乎没有出过门,唯一一次是带着女儿去打疫苗。当我看见左邻右舍意味深长的关心和询问长短时,我胆怯了,再也没有走出家门的勇气,即使女儿生病,也是爸爸开车、妈妈抱着去。

父母见我每天以泪洗面的萎靡不振,很是着急,“难道你一辈子不出门吗?尝试一下走出去。”那天爸爸鼓励我,要陪我下楼。可我刚迈出防盗门,就感觉好多的冷嘲热讽朝我袭来,我赶紧转过身,关上了门,其实楼道里空无一人。我害怕听到“少女妈妈”这几个字眼,害怕人家议论我是“坏女孩”。以后的路很长,我要怎么去面对?



专家援助

噩梦醒来是早晨

知 尘(国家二级心理咨询师)

相信每一个善良的人在读了琛雪的故事后,内心都会非常沉重,她内心的悔恨无助,她父母椎心泣血的痛,即使没有感同身受,也能深深理解。如果时光可以倒流,琛雪一定不会选择走这条路,但是,时光不能倒流,面对和接纳,调整好心态,是最具建设性的方法。倪萍的姥姥曾经说,再黑的天也会亮的。这是老人家的智慧,面对艰难的生活,我们都需要这种豁达乐观。

琛雪已经为自己的轻率固执和愚蠢付出了沉重的代价,通过这一劫,她会迅速成长。现在琛雪已经有了抑郁症的征兆,需要家庭和社会温暖有力的支持,帮助她走出这块沼泽地。

和那些故意玩弄少女身体和感情的成熟坏男人不同,琛雪早恋的对象,其实也还是个孩子,只比琛雪大4岁。面对自己闯下的祸,与其说他是坏心肠地跑掉,不如理解成他是恐惧地逃避,他的年龄和心智还不足以担起这样重的责任。青春是追求独立自主却又缺乏正确判断和有力担当的年龄,在这个时期,有那么一些叛逆得格外厉害的男孩和女孩,真是跌跌撞撞地度过的。这一方面来自他们自身的个性,另一方面也与家庭和社会的教育缺失及环境恶劣分不开。当他们跌跌撞撞摔倒时,我们尤其是他们的家人朋友都应伸出手扶住他们,而不是谴责唾弃,否则就是在不幸之上再添一分不幸,因为早恋早孕而自暴自弃甚至放弃生命的例子我们都不陌生。

琛雪固然不幸,但是身体并没有因粗暴流产而受到大的伤害,父母也给予她温暖的关怀,这是琛雪最宝贵的拥有,假以时日,她会慢慢重拾自信和欢乐的。在琛雪身上,存在许多不合理信念,比如“生下孩子就能拴住他的心”,比如“别人都在背后议论自己,说自己是坏女孩”。这些不合理信念需要一点点澄清扭转,这需要一个比较长的过程,所以我建议琛雪尽快接受长程的心理辅导。

人这一生,难免不走弯路,努力调整到正道上来就好,噩梦醒来是早晨,怀有这样的信念对琛雪来说是非常重要的也是非常必需的。像琛雪一样做少女妈妈的虽然是少数,但是早孕的少女却不在少数,因为这个群体的与日俱增,许多城市成立了专门的救助中心,如海南少女意外妊娠救助中心。该救助中心主任喻瑞平教授表示,从少女求助的案例可以看出,多数女孩是因为一时冲动,控制不住而吃了禁果,很多并不清楚性是怎么一回事,有的女孩简单地认为事后洗洗就不会怀孕。由于性教育的“缺失”,使得少男少女性知识相当匮乏,根本不懂得如何成熟地看待性行为。少女们面对恋人提出的性要求,不懂得或者不善于说“不”,她们在面对性侵犯时,也不懂得保护自己,而且在性行为已发生的情况下,她们不懂得如何避孕及处理可能发生的后果。所以,对少男少女必须上好性教育这一课,这是父母、学校及社会都不能推卸的责任。

琛雪这些未成年女孩通常是受害者,遭遇这样的伤害,除了安抚、照顾她们的身体之外,更要呵护她们的心灵,通过温暖的关怀和心理辅导帮助她们树立自信,让她们重新审视和爱惜自己。如果受伤少女不能得到及时帮助,极可能导致她们心理歪曲,尤其遭到过性侵犯的女孩很容易厌恶自己或仇视社会,发生伤害自己或报复社会的行为,那将是不幸之上的不幸。

对琛雪来说,这个教训是巨大的,接受了这个巨大的教训,从此学会以谨慎认真的态度来生活,也不失为一种收获。琛雪还非常年轻,有父母的帮助,继续求学也是可行的,有了一技之长,才能在这个社会上立住脚,人格的独立需要时间来学习和磨练。早恋早孕哪怕做了少女妈妈,都不是什么道德败坏的事情,只是懵懂年龄的不正确选择而已。既然已经选择了,那就咬牙面对吧,人总要学着长大。祝福深深。

古语心解

毁誉从来不可听

是非终究自分明

别在意他人的评价

余小倩(心理咨询师)

明代文学家冯梦龙的《醒世通言》中有句名言:“毁誉从来不可听,是非终究自分明”。如今的国人却仍把毁誉看得很重要。被称赞就信心满满,趾高气扬,甚至自我膨胀;被人否定,批评了就灰心丧气、自暴自弃,或愤愤不平。

一位画家曾做过一个试验:请人指出他一张画的缺点,结果被贬斥得一无是处;次日,他又请人指出同一幅画的优点,结果被夸得十全十美。他得出结论:永远有人欣赏你,也永远有人批评你。安心画好自己的画就好。

美国华裔心理学家黄维仁说,特别在意别人评价的人就像自愿当别人的“傀儡”。别人的一言一行,一颦一笑,就操纵了他的喜怒哀乐。这是内心缺少“主心骨”,缺少自我肯定的表现。人应清楚地知道自己最有价值的地方以及缺点。当别人毁谤自己时,要提醒自己有哪些优点,并告诉自己:“别人不了解我,我才最了解自己。”当别人过誉自己时,也要提醒自己有哪些缺点,告诉自己:“别人不了解我,我受不起这样的称赞。”

唐代天台山隐僧寒山与拾得有一段玄妙对话:寒山问:“世间有人谤我、欺我、辱我、笑我、轻我、贱我、恶我、骗我,该如何处之乎?”拾得答:“只需忍他、让他、由他、避他、耐他、敬他、不要理他,再待几年,你且看他。”所以,人总会说人是非,若因别人的毁谤而放弃该走的路,或因别人的称赞而裹足不前,岂不可惜?不如专心地走自己的路,坚持到底。当真走到终点时,才会得到最终的评价。

心灵钥匙

1分钟改掉“好人综合征”

王小雷(国家二级心理咨询师)

每个人身边都有一些对任何要求有求必应,特别好说话的人。我的一个朋友整日省吃俭用,省下的钱全用来帮弟弟。自己有时觉得委屈,又不知道怎么回绝弟弟。老公也受不了,经常争吵。

好说话对“好人”们来说不仅是一种习惯,更是维系人际关系的工具。很多“好人”童年时遭遇家庭关系问题,如单亲等。因为缺乏家庭关爱,他们往往对自己评价不高,觉得只有帮了别人,别人才会爱自己;只有做到别人希望的样子,别人才会接纳自己。但无条件满足别人,只会让自己的需求被压抑,幸福感下降。

实际上,只有满足自己的需求,才会得到别人的重视;只有自己重视自己,才会得到别人的尊重;只有相信自己值得被爱,才会得到更多的爱。

有这样一测试:

1.你是否心里说着“不”,嘴上却答“是”?

2.你希望身边的人都赞许你吗?

3.有人因为你的合理要求不开心,你难受吗?

如果你对上述问题都答“是”,你可能得了“好人综合征”。可以每天抽一分钟时间,对着镜子,看着镜子里自己的眼睛,坚定地跟自己说:“我值得无条件被爱,我允许自己被爱!”坚持一个月,你会发现自己的生命有新的光彩。