



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

口述:杨 锋(化名) 记录:小 雅

高考像一座大山 我真扛不住了

高考已经迫在眉睫,我却有二十多天没去上学了。家里的氛围沉闷压抑,我能感受到爸妈的焦急和他们无奈的叹息声。自杀成了我逃避上学的“撒手锏”,我不是要挟家人,他们对我的期望实在是太高了,即使拼了老命我也无法企及。

我爸妈是菜市场卖水产的商贩,在他们的认知中,摆摊是没出息的失败人生,无非是维持生计,既没有被人高看的社会地位,也没有体面的工作环境。因此,我学习的目的除了要考名牌大学,更肩负着父母宏伟的期望——要做人上人,给他们争光。父母掌控了我的学习方向,几岁之前要学会多少首唐诗宋词,小学几年级必须掌握基本的英语知识,等等。在为我出人头地这条道路上,父母依照他们的希望,有条不紊地规划着我的人生。我的梦想是成为一名漫画家,可我爸坚持认为国画才能彰显出艺术家的素养气质。他擅自给我报了国画才艺班,我还不能反抗,否则就是不体谅父母心血的“熊孩子”。

我像一个不知疲倦的学习工具,沦陷在永无止境的上课做题读书中。我最讨厌放假,上午两小时的主课辅导班,下午三小时的才艺学习班,我得连轴转紧张得像个陀螺。到了晚上,我还要认真完成写字台上堆满的各科作业。记得一个盛夏闷热的午后,我肩上斜背着像一块沉重木板的画夹,在站牌下等公交车,离站牌不远处有一个狭小的报亭,透过明亮的玻璃,看到里面整齐地摆放着各类杂志书籍,一个稍大我一点的男孩坐在椅子上看书,他宁静安详的神态令我羡慕不已。他比我自由,比我快乐,比我幸福。

我有个疑问一直萦绕在心头:如果我是个不顺从的孩子,如果我考不上名牌大学,爸妈还爱我吗?上学这么多年,考试的科目越来越多,难度也愈加深奥,但不管怎样,我必须得拿出令父母脸上增光添彩、能在众人面前昂首挺胸的好成绩。初三的一次英语考试,我考了87分,这个分对我而言无非比上次少了四分,可我妈不这么想,“别的同学能考97分,你怎么反倒退步了,真是没出息的‘倒霉孩子’!”我很诧异也很惭愧,原来,爸妈对我无私的爱也是带有功利性的。

爸妈给我定制的班级名次标准是前十名,进入高中后重新调整了位置,必须保持在前五名。他们对我的要求也是更上一层楼,不仅要考名牌大学,而且必须是北京上海那些他们仰慕已久的名牌学府,若是考不上就复读。高考已经到了倒计时,我也越来越被关注,不论亲朋还是邻居,看见我准是一致的问话,“准备得怎么样了?计划考哪儿的大学?”我越来越筋疲力尽,下了晚自习回到家已近十点,在爸妈煲汤做夜宵的陪伴下,我得再继续学习两个小时。打开书本看到密密麻麻的习题文字,我有种想哭、想疯狂怒吼的冲动,我太累了。

让我放弃高考的原因是班里进行的一次高考模拟测验,我考了第十三名。得知这个名次后,我爸的反应相当“爷们”,一个大嘴巴结结实实地甩在我脸上,我妈刻薄的刀子嘴也紧跟而来,“你还要不要脸了,这次能考上名牌大学吗?”我妈带有反问式的辱骂快速地引爆了我沉睡已久的委屈:不就是名次落后,怎么就不要脸挂钩呢?拿回高分,你们迎接我的是慈母慈父的笑脸;考砸了,我就成了满身晦气的“倒霉蛋”,我的自尊好似爸妈手里被废弃的抹布,丢在地上,任人随意踩踏。

“什么高考、名牌大学,统统见鬼去吧,我不上学了!”我青筋暴突,愤怒地吼叫出心中压抑的苦闷。“就你那熊样,不考大学能做什么?”既然成了我妈口中的熊样,那我就熊到底,“我就是不要脸没出息,怎么着吧?!你们再逼我我就自杀。”我扭转身,快步冲向阳台,脑海里一片空白,只要爸妈再说一句难听的话,我肯定会毫不犹豫地纵身一跳。最终,一家人带着哭腔向我妥协。

在家这段日子,我几乎天天能收到班主任老师的短信,她劝我回去上课,不求别的,只求我能和同学们一起顺利地度过高三最后的这段时光。看着老师温言细语鼓励的短信,我的泪水簌然而落。我内心比任何人都紧张焦虑,看似赌气不上学实则是担忧高考的失败。泰山一样的压力,我真有点扛不动了……



专家援助

为自己高考

□刘冬燕(山东行知青少年发展研究中心培训部主任,国家二级心理咨询师)

小锋你好!透过你的信,我能感受到你的彷徨和无助,此刻我也无比心痛,为你父母的无知,也为你不惜用自杀这种伤害自己的方式来反抗。

读你的信,能够感受到你是一个孝顺懂事的孩子,不去上学更多的是害怕高考失利会让父母失望。然而,如果因为一次摸底成绩差而被父母责骂,就把自己全盘否定,甚至不惜用自杀来逃避,这是极不应该的。或许连你自己都不知道,这个极端行为的背后,不是因为考试的失败,而是你从内心里没有感受到父母对你的尊重和爱。

其实,父母是爱你的,只不过他们误以为严厉、打骂就是爱,误以为期待越高,你会越努力。对于高三的孩子来说,他们并不知道你更希望得到他们的理解、支持和认同,他们更不知道你会如此的痛苦!

你父母都是菜市场卖水产的商贩,生活的艰辛他们已经尝过太多,不甘心让你也过跟他们一起起早贪黑、为一日三餐劳碌奔波的日子。他们希望你考上名牌大学,找到一份好工作,过上体面的生活,并不仅仅是为他们争光。如果你能够从父母简单粗暴的背后看到他们的艰辛不易和这份饱含爱意的期待,你对他们的怨恨是不是会少一点,谅解是不是会多一些?

想当年,我的爸爸妈妈也期待我考上名牌大学,但结果我只是考取了一所普通的大专学校。虽然父母也一度流露出失望,但我从来没有放弃过自己。在这样一个普通的大专学校里,我除了扎实地学好每一门课程,努力提高自己的专业水平,还利用业余时间进行社会实践,不断提高自己的实务能力。结果,大专毕业后,我来到了现在的山东行知青少年发展研究中心,做了一名培训老师,在这个过程中,我先后考取了国家二级和二级心理咨询师。几年过去,著书立说,释疑解惑,也是小有

成就。而父母也为现在的我感到自豪,早就忘记了当年我没有考上名牌大学的失望和沮丧。

小锋,你知道吗?虽然你也会如此。父母都是过来人,我们有一天也会成为父母,没有哪个父母不希望自己的孩子幸福。放弃自己是对自己、对父母最大的不负责任。只要我们不放弃,努力地做好自己当前的事情,将来就能够过上踏实的生活,那时父母会感到由衷的欣慰!

小锋,知道吗?虽然你高考承载了父母太多的期待,但是,高考真的是你自己的事情。人很多时候是需要逼自己一把的,十几年的寒窗苦读,不管你现在的状况如何,先逼自己坚持参加完高考,你至少有50%成功的可能。但如果你现在因为担心考不好而放弃高考,就意味着你彻底失败了,这将是18岁之前人生的最大失败!试想,你连最大的失败都不怕了,难道还害怕高考吗?你的未来只属于你自己,面前的路只有你自己去走,谁也替代不了!衷心期待你能够鼓起勇气,重新走进校园,去面对即将到来的考试。

为了帮助你尽快走出自己的藩篱,最后给你几个具体的建议,不妨试一试:

1.打开你的心扉,坦诚地跟父母进行一次沟通,让父母了解你内心的压力和苦恼;

2.每天运动1个小时,以慢走为佳。慢走可以令我们感到快乐,帮助缓解紧张压抑的情绪;

3.睡前听一些轻音乐,让自己放松下来,有助于缓解焦虑。或者静坐半小时,因为静坐可以有效地帮助我们心灵宁静;

4.压力大的时候去爬山或者找一个空旷的场地,大声地喊一喊,让压抑的心情有一个宣泄的通道;

5.找一个值得信赖的人倾诉,倾诉本身就是个减压的过程,必要的时候求助专业的心理咨询人士。

微言博听

我们错过了什么

在华盛顿的一个地铁站里,一位男子在45分钟内,用小提琴演奏了6首曲子。其间,大约有2000人从他面前经过。

3分钟后,一位中年男子停了几秒钟听了一下,然后继续匆匆赶路。

4分钟后,小提琴手收到了第一枚硬币。一位女士把钱丢到帽子里,但她没有停留,继续往前走。

6分钟时,一位小伙子靠在墙上听他演奏,然后看看手表,离开了。

10分钟时,一名3岁男孩停了下来,却被妈妈拉着匆忙离去。

45分钟里,只有6个人停下脚步听了一会儿,大约有20人给了钱就离开,小提琴手总共收到了32美元。

然而没人知道,这位小提琴手是世界上最伟大的音乐家之一——约夏·贝尔。他演奏的是世上最复杂的作品,用的是一把价值350万美元的小提琴。两天前,贝尔在波士顿一家剧院演出,所有门票售罄,要听他演奏同样的乐曲,得花200美元。

事后,《华盛顿邮报》对此总结道:当世上最好的音乐家,用世上最优秀的乐器来演奏世上最美的音乐时,如果我们连停留一会儿都做不到,那么,在匆匆而过的人生中,我们又错过了多少其他东西呢?

贪念致命弱点

一个人问禅师:“什么能让一个人变坏?”禅师便讲了一个故事:魔鬼见农夫工作很苦但收成不多,却总是很快乐,于是很不高兴,它便把农夫的馒头和水偷走了。但农夫发现后却自言自语道:“不晓得是哪个可怜的人比我更需要馒头和水?如果这些东西能让他温饱的话,那就好。”

于是,魔鬼换了种做法。它告诉农夫明年会干旱,让他把稻子种在湿地上。农夫照做了,结果第二年别人没收成,只有他大丰收。接下来三年,魔鬼如法炮制,让农夫变得很富有。魔鬼很高兴,因为它的目的马上就达到了:农夫办晚宴庆祝,一个仆人端着酒出来,不小心摔了一跤。农夫大骂:“你做事这么不小心,不准吃饭!”

禅师说:“魔鬼只不过让农夫拥有比需要的更多,就引发出人性中的贪婪。正是无止境的欲望让人变坏。”所以,当我们努力追寻梦想时,不要让人性的弱点靠近自己,不要忘了自己最初的本心。