

编者按:中、高考在即,为了帮助考生放松心情、轻松应考,“青未了·心理咨询工作室”特别邀请山东青年政治学院应用心理学教授孔屏于5月18日在省图书馆“大众讲坛”做了“调整好心态,笑迎中高考”的讲座。讲座现场,孔屏教授结合多年的咨询经验,围绕考生、家长在中高考前的常见心理问题提出了很多有针对性的解决办法,对考生及家长很有帮助。今日我们特邀孔屏教授选取讲座中的精彩观点和互动话题予以刊发,以期对广大考生及家长有所帮助。



“老婆的智慧”系列(8)

最后的和解

□蒋硕 (心理咨询师、婚姻咨询师、“青未了·心理工作室”专家顾问团成员)

曾对深受“倦怠”困扰的来访者K说过一句话:“只有不怕一个人的日子,才能过好两个人的日子。”这句话被另一个来访者L记住了。而L面临着另一个问题:相伴多年的老公,就要永远离开。

“当初做手术时说的‘术后存活期’也就这么长,我看他也快撑不住了……我不怕‘一个人’,但是放不下‘两个人’,你明白吗?”五十岁的L低下头,遮掩着泪光。

这可能就是身为“老婆”的女人们面对的终极问题了:再天长地久的关系,也有终点,再完美的角色,也有卸任的一天。我们只能尽力地在残酷的现实中寻找接受:像L,在辛苦侍疾的同时,至少获得了一段缓冲,有些心理建设已在自发进行,只是还需要一次梳理。

我们一起梳理。先聊了几个“硬性”的问题,“该准备的准备好了吗?”“经济方面有没问题吗?”“今后生活如何安排”,L一直轻轻点头。工薪家庭负担长期病患并非易事,有时人“走”之后反觉轻松,这是现实。而人生半百,种种事务,大体都懂得应对,也无须多说。最后引向的重点,是关系。

“对你们的关系,还有什么遗憾吗?”

这才是关于婚姻最后的问题。无论以何种方式终结,或换一个空间延续,我们早晚要给我们的婚姻一个总结,在价值与意义中释怀。

L说:“他这辈子不大顺,脾气不好,工作上怀才不遇,整天和我吵架,急了还动手。我实在受不了,也动过别的心思。关系紧张的时候,单位、家里都闹过,都难堪。”

“后来年纪大了,总算好点了,他又病了。我伺候了这些年,没有埋怨的心,但平时实在太累了,难免烦躁,也会说些难听的。他会不会觉得我是‘报仇’呢?”

“他的病,医生说不能生气,我还是让他生了不少气。是我害他过得更快了吧?他怪我吗?”

“这么多年,好也是伴儿,坏也是伴儿,真要是没有了他……”

L哭了。

她需要一次和解。每对伴侣在关系的尽头,都需要一次内心的和解,如同宗教中最后的告别与救赎。携手一生,或长或短,哪怕千疮百孔的经历,也要经过和解,抵达最后的和谐。

“和他谈谈。”我说,“哪怕不出声地谈谈。”

一段安静的时间,病榻前或回到家中,两人独处,你尽情说出你的不满、疑虑、歉疚与痛苦,也说出你的不舍与爱。如果可以的话,也让他说,倾诉他一生的不平,也同样表达爱。也许最后一次也是第一次,不再彼此批判,指责或试图修改,只有全盘接受和谅解。若说不出,握着彼此的手,想一想也好。不要觉得这是一件“虚无”的事,再平凡的人,也应该在尊严与安详中离世,这是最后的幸福的方式。而婚姻,作为世界上最严肃的关系,作为我们生命中可能最长、最重要的关系,也应该以具有尊严的、和谐的方式结束。不仅仅是离异,离异或其他形式的结束,也同样如此。

我想,为L进行的,并不是一次咨询,但希望她和她的老公都能释怀。婚姻和人生都有点残酷,而最后的和解,是与伴侣,更是与自己的和解。去的人去了,留下的继续生活,无论生命在哪个时空延续,都需要我们的善待。一个和解的、和谐的你,一定会拥有不孤独的尽头。

如果可以,我还想告诉所有还没有走到尽头的人:内心的和解未必必要等到“最后”,即使现在就做,或许也不算早。

调整好心态 笑迎中高考

——送给考生及家长的心理锦囊

文/孔屏(山东青年政治学院应用心理学教授、山东行知青少年发展研究中心特聘专家顾问、“青未了·心理咨询工作室”专家顾问团成员)

案例回放

案例1:

2013年6月12日晚上,一个初三考生紧急电话求助:“孔阿姨,我今天中考,两门本来我学得最好的科目全都考砸了,我不想考了,可我妈非要逼我坚持,我死的心都有了!”当时,我是这样对她说的——

第一,你给我打电话,就意味着你不想放弃自己;

第二,你两门学得最好的科目都考砸了,一般而言那些学习好的同学也很难考好,而

那些比你学得差的同学往往考得更糟;

第三,这个时候放弃中考,是100%的失败者,但如果你不管结果如何,让自己咬牙坚持考完,50%的可能你会成功。如何选择,你自己看着办。我不会逼你!

结果:这个孩子最终以546分的好成绩考入山东省实验中学。

案例2:

某女,1995年7月中考失

利,拿3000元进入临朐七中(乡镇一所普通高中),1998年7月高考进入山东大学,2002年9月山大保送硕博连读,2007年7月山大博士毕业进入山东交通学院,2014年1月刚刚被评为正教授,年仅33岁。

案例3:

某男,2003年中考,连普通高中都没考上;后改学美术,2006年高考失利,没有考入理想的中央美院,进入青岛大学;2010年考研未成功,感

情失败,应征入伍,现在是中尉副连,26岁。

中考、高考,仅仅是一次考试,一次重要的考试而已。无论学习成绩好坏,只要在考试中发挥出正常的水平就是考试成功!中考、高考的失败并非人生的失败,而是另一段精彩人生的开始!

然而,很多家长和学生还一时难以正确认识和面对中、高考。面对中、高考,还有很多的困惑需要专家帮助解答。

于它本身,在于当事人过度夸大失眠所产生的消极影响,以致在考前和考试中不断给自己以消极的心理暗示。所以,解除对失眠的误解,是消除考前失眠问题的根本法宝。

困惑八:万一考试一上来就遇到不会做的题目,怎么办?

1.考试并不要求把所有的题目都做上,而是把自己该得的分拿到手,就足够了。

2.任何一门考试,最好分为四步走:第一步,先把试卷上一看就知道答案的题目做完;第二步,再把试卷上一看就会但需要推理、演算的题目做出来;第三步,把前面第一步和第二步做出的题目认真检查一遍,确保会做的题目万无一失;第四步,把剩下的一看就不会、认真做也未必能做出来的题目放到最后去做,一直做到交卷为止。

困惑九:一想到考试就心烦,脑子乱,错题多,怎么办?

1.做深呼吸,让自己快速放松下来。

2.做放松训练:把纸笔放下,闭目沉思一会儿,想象双肩放下包袱,体验如释重负的感觉。

3.在答题过程中,不论心里想什么,让手眼都要忠实地跟着试卷走,烦躁自然会消失。

困惑十:孩子中途想放弃中考、高考怎么办?

1.沉着冷静,切忌慌乱。

2.感受到孩子的感受,并准确表达出来,比如,父母可以这样说:“你要放弃考试,我完全理解你的感受,但我还是非常难过。”

3.分清利弊,把选择权给孩子;

4.接受最坏的结果,告诉自己:放心,孩子放弃考试,天不会塌下来!

最后,衷心祝愿中、高考的孩子,带着一颗平常心走进考场,发挥出自己最好的水平。衷心期待中、高考生的家长,放宽自己的心,像平常一样生活,并带着对孩子的爱祝愿孩子能取得好成绩。

心理锦囊

困惑一:我发现还有很多东西没有复习好,万一这些都考而自己都不会,怎么办?

1.即使再给你一年的时间,你依然会发现很多东西不会。考试很有可能出现自己不会的东西,同时也必然要出自己熟悉的内容。我们的任务是尽量把熟悉的题目做好。所以,要把注意力集中在自己会的方面,以增强自信。

2.考前发现自己没有复习好的知识,往往都是些犄角旮旯的东西,考的可能性其实是很小的,像这位考生所顾虑的“万一这些都考而自己都不会”的现象是不可能出现的。

3.干脆在考试前,能多学点就多学点,学不进去就可以不学,该掌握的其实都已经掌握了,到了考场上告诉自己:一切已经无法改变,只要安心答题就行了。

困惑二:孩子不能把百分之百的精力用在学习上,眼看就要高考了,到现在还看小说、听音乐、玩电脑手机,把大好的时间都浪费了,怎么办?

1.家长要改变认识:任何人都不能把百分之百的精力用在学习上,倘若有些孩子把精力百分之百用在学习上,往往因为意念过于集中,反而容易考试失利;看小说、听音乐、玩电脑手机,或许是极好的大脑放松手段,家长没有必要为此担忧;中考、高考是孩子人生路上的一个小站,一次小检验,即使考试失利也并不意味着孩子的人生失败,而是一段新生活的开始。

2.采取有效行动:了解孩子喜欢的小说、音乐、电脑及手机游戏,并学会和孩子一起分享;摆明自己的态度,只要孩子的成绩只升不降,家长就不要干涉;如果孩子的成绩连续下降,家长要采取果断措施,给孩子规定好做和不做这些事情的时间(周末回家可做,上课绝对不可做);孩子如不能很好地服从规定,家长要果断终止其行动,直到中考、高考结束。

困惑三:孩子考前的学



与家长互动

摄影/本报记者 左庆

习很紧张,是给孩子压力好,还是不给孩子压力好?

自己;我有巨大潜能;我一定能成功!

困惑五:孩子不让送考怎么办?

1.尊重孩子,如果孩子不同意家长送考,家长最好不要送。不让送你去送,会伤孩子的自尊心;让送不送,会影响孩子的考试信心。一切必须因人而异,以尊重孩子、满足孩子的需要为原则。

2.如果家长实在焦虑得不行,在家里难以待下去,那就等孩子去考场后,再赶到考场,在考场外和其他家长多交流,缓解自己的焦虑,等孩子考试结束出来前,家长再赶紧溜回家。

困惑六:好多家长在考场附近住宾馆,为孩子考试期间订营养餐,这样好不好?

这样做的前提是,一要孩子同意,二是孩子的睡眠不大受环境影响,三是孩子的饮食没有什么习惯,拿来就吃。

如果孩子不同意,或者孩子的睡眠受环境影响较大,孩子有一定的饮食习惯,就不要为了节省那一点时间或者盲目跟风,在考前改变孩子的生活习惯。

困惑七:孩子考前失眠怎么办?

1.每年考前,总有考生出现或轻或重的失眠现象,很多父母和考生对此“总有担心”。其实,考前休息好是非常重要的,但短期内的失眠根本不会影响能力的释放。

2.失眠的真正危害不在

