

父母外出打工,孩子滞留家中。留守儿童因亲情缺失及在成长过程中父母角色的缺位,凸显出各种心理问题,致使在外打工的父母心痛而又无奈。这个暑假,很多留守儿童进城与父母团聚,父母利用这个宝贵机会与孩子交流,弥补孩子缺失的亲情。在孩子即将开学离开父母之时,“青未了·心理咨询工作室”专家顾问团成员、山东润心心理咨询研究中心主任、首席心理咨询师崔舸鸣于8月19日上午来本报与留守儿童父母热线对接,引导他们如何处理与孩子分别后遇到的各种心理问题及学业等问题。



摄影/本报记者 戴伟



“平衡有术”
系列(10)

变成你讨厌的人

□蒋 硕 (心理咨询师、婚姻咨询师、“青未了·心理咨询工作室”专家顾问团成员)

“职场奇葩多,身边有几个。让OL们讲讲她们身边‘讨厌’的人,她们立即兴高采烈,列举:公主、专门打压青春少女的欧巴桑、喜怒无常的更年期领导、无底线老板、不服管教的助理、百般刁难的客户、不成体统的合作伙伴,等等等等。

“那人简直太讨厌了!每天一睁眼想起又要见到他(她),我就……”

诶,我要问了:为什么一睁眼就要想起你讨厌的人呢?OL们无话可答。我再问:你想变成那个人吗?OL们吓得连连摇头,怎么可能?讨厌,讨厌死了!

女人喜欢说“讨厌”,不管身在何处,总能迅速发现讨厌的人,而那人讨厌的程度,往往与关系远近成正比:越密切,越讨厌。无论上司、下属、同事、客户、合作伙伴,OL们一旦认定他(她)是自己讨厌的人,便开始不厌其烦地观察发掘总结其讨厌之处,然后不断传播、完善细节,而讨厌之情也随之加深。久而久之,你会发现,你倾注在讨厌的人身上的时间心力,甚至比你爱的人还多(所以才会一睁眼就想起啊)。并且,OL们,虽然抗拒、不信,你还是终将变成你讨厌的人。

因为讨厌,是一种高效率的心理投射。我们讨厌某个人,往往是因为他(她)拥有某种你缺乏或想要的东西。打个比方:你很饿,你看到一块蛋糕,可它被别人吃掉了。那个吃蛋糕的人,不但阻碍了你满足欲望,还在关于蛋糕的竞争中超越了你,形成了他(她)的优势,导致未来他(她)可能会吃掉更多蛋糕——你讨厌他(她)。在这个例子中,蛋糕代表资源,是你缺乏或想要的;吃掉蛋糕的人拥有某种能力与素质,也是你缺乏或想要的,正是这些缺少或想要,凝聚成了讨厌。

不承认?当然不承认,这岂不是说我比不上那个讨厌的人?

就是。

公主会撒娇发嗲求呵护,加班加一头的你比不上;欧巴桑有打压别人的地位资历,青春年少的你比不上;领导有喜怒无常的特权,人微言轻的你比不上;老板无底线还是老板,打工的你比不上;助理不怕丢工作敢表达个性,老成持重的你比不上;客户手握提放权,乙方的你比不上;合作伙伴把项目当玩票一身轻松,为稻粱谋的你比不上,等等等等。

还是承认了吧,如果一个人不具备你缺乏的,想要的,根本不会引起你的注意,更不会惹出讨厌这种具有相当强度的负面情绪。而我们花费了那么多时间,对讨厌的人观察、琢磨、黑之而后快,却没想到更聪明的方案:把讨厌转化成动力,把你讨厌的人当做启发,把那些缺乏的、想要的,变成你的。

是向我讨厌的人学吗?OL表示好讨厌啊。

不,我要说的方法……更讨厌:变成你讨厌的人。

“变成某个人”,是一种心理代入,也是最高效的学习方法。在代入的过程中,你缺乏的、需要的能力与素质,会自然而然地转移到你的身上。法国心理学家埃米尔·库埃解释“自我暗示”:人们主观想象某种特殊的人与事物来进行自我刺激,达到改变行为和主观经验的目的,就叫自我暗示。它会告诉你注意什么、追求什么、致力于什么和怎样行动,从而支配、影响你的行为。对你讨厌的人的想象代入,就是自我暗示。但是,使用它的时候也要小心,因为你的目的是获得某种资源、能力或素质,而不是把自己变成讨厌的复制品。所以,请务必留意以下这些:

1.利用你代入的角色,转换观察的角度,给事情一个更客观的解释。

2.围绕你代入的角色,掌握更多信息,让你可以更好地了解他人。

3.让代入的角色与你自己对话,你们的本质是否矛盾?能否融合?以何种方式融合最为合理?

这也是一个心理锻炼的过程。它除了帮你完成能力或素质的转移,还可以培养出更好的洞察力与同理心,使你在人际关系中做出更高水准的表现。同时,体验过不同的心态,知道即使是讨厌的人与事背后,也另有悲喜短长,你就会更宽容、更愿意相信不同可能性的存在,也容许它们存在,这样的状态在心理学中叫作接纳。如果我们能接纳自己讨厌的人,接纳更多人,我们一定会发现,职场乃至整个世界不再难以相处,它也用一种意想不到的方式,接纳了我们。

打工父母要对留守孩子说:

心 会跟 爱 陪伴你

——心理专家崔舸鸣来本报接热线实录

一、谋发展,远离家乡,亲子关系渐疏远——

读者F先生(潍坊):我女儿3岁多的时候,我们就出来打工了,每年只回去一两次,每次回去,有时候忙农活,有时候走亲串友,都是匆匆忙忙。离开家后一忙起来,联系就少了。孩子小时候跟我们挺黏糊,每次走的时候还哭闹着不让走,后来跟我们说话少了,每次给她买东西也不是多么亲,不光跟我们不亲,跟亲戚家的长辈也不怎么亲,不知道怎么回事。

崔舸鸣:孩子的疏远,表面看是因为父母不在跟前,时间与距离冲淡了感情,实际上,更多的可能是孩子惧怕分离的伤害。看着父母离开,孩子内心都会经历分离的疼痛或被抛弃的恐惧,有的孩子因为惧怕这种疼痛,因此拒绝与人建立亲密的关系,因为越亲密,就意味着分离时越痛苦。在一起的亲密和分开后的失落,形成巨大的反差。建议您跟孩子在一起的时候,找时间和孩子一起做有意义的事,给孩子留下一些美好的回忆。分开后,要尽可能利用各种条件,保持跟孩子的交流沟通,让孩子知道,距离不是问题,爸妈的关爱不会随着相互离开而消失,一直都在陪伴着她。这样,不会形成太大的落差,孩子内心是安全的,也不会惧怕亲密,与他人之间也会建立正常的关系。

二、忙工作,无暇顾及,聚少离多心愧疚——

读者L女士:我们两人都外出打工,儿子从两岁多就交给姥姥带着,有时候看到周围的孩子在父母怀里撒娇,想想自己的孩子缺少爹娘,心里真不是滋味!记得有一次离开家,孩子跟姥姥去送我们,当时孩子追着汽车跑,心里那个难受就别提了!当时真想不再外出,一家人在一起,可是又想出来多挣点钱,改善家庭生活,让孩子将来上好的学校。但又觉得亏待了孩子,总是多买些东西给他,现在他上学了,开始主动要东西,甚至要很贵的东西,买吧,太贵了,不买呢,又觉得对不起孩子,不知道怎么办才好。

崔舸鸣:这的确让您有些矛盾纠结。相信你们外出打工,也是考虑了各种因素后做的决定,其中也包括给孩子将来的教育和发展做准备,大部分外出务工的父母

都有这种想法。所以,您不必太愧疚。曾经见过一幅画,一个男人两手抱着一摞砖,文字是:“亲爱的对不起,抱着砖,不能抱你;放下砖,不能养你”,这是不争的事实。对咱们外出打工的人来说,养家与照顾亲人难以两全,只能尽心尽力,让自己做到更好。现在,您由于愧疚,给孩子多买东西补偿,表面看是为了孩子,实际上是为了缓解自己内心的愧疚感,而不是从孩子真正的需要出发,还可能会让孩子对情感的需求转向对物质的重视,甚至可能借父母的愧疚感提出更多要求。如果您的愧疚感积累多了,自己难以忍受时,觉得外出都是为了孩子而孩子却不领情,可能会变成对孩子的抱怨或指责,反而破坏亲情。如果少些愧疚,您可以看看孩子要的东西哪些是合理的,哪些是过分的,分清后可以有选择地酌情满足,同时用可能的方式多满足孩子的心理需求。

三、隔代养,有心少力,方法不当难奏效——

读者Z女士(临沂):我们家是山区的,儿子和媳如常年在南方打工,我在家照看孙子。孩子上二年级了,在家里很淘气,常常是打狗撵鸡,还弄坏家里东西,也不好写作业,说轻了当耳旁风,说重了他就不高兴,还顶嘴,嫌我唠叨,说不用我管。可是他爸妈不在身边,我这当奶奶的哪能不管呢?管不好,怎么跟他爸妈交代啊!

崔舸鸣:听得出来,您很疼爱孙子,希望他能好好学习,同时也很有责任心,希望能管好孙子,给孩子的父母一个交代,也让他们在外面好安心工作。可是,光有好的愿望还不够,也需要合适的方法。七八岁的男孩子淘气,是这个年龄段孩子的共同特点,俗话说,“七岁八岁狗也嫌”,孩子充满了好奇,愿意更多地探索,在探索中学习,这也未必是坏事,家长需要对孩子进行必要的安全教育和耐心引导,在安全的范围内,做有意义的尝试。另外,老人隔代抚养,总担心孩子学坏,因此会更多地关注孩子的所谓坏的表现,一看到孩子的“调皮捣蛋”就赶紧批评纠正,甚至呵斥打骂。这里面有抚养者自己内心的焦虑不安——担心孩子变坏。作为长辈,尽可能多看孩子的优点,不过分关注他的缺点。咱们要假定孩子是好孩子,相信每个孩子天性里都愿意积极向上,都

愿意成为有价值有尊严的人,注意保护孩子的积极性和自尊心,尤其不要守着外人批评他,发现优点及时表扬,淡化缺点,让孩子自己觉得自己是优秀的,这样慢慢孩子就会朝着好的方向发展。

四、伤离别,骨肉亲情,不忍开口说再见——

读者J先生:我们夫妻两人都都在济南打工。孩子放假了,我们都回不去,女儿被姑姑送来济南,临时住了将近一个月。现在又快开学了,孩子又要离开我们回老家上学了,看得出来她很想走,不过现在还没条件让她来济南上学,只能硬着心肠再让她回去,可是我们两个人心里也老大不舍得,也不知道怎么跟她说话才好。

崔舸鸣:骨肉一家亲,孩子都愿意和父母在一起,父母也是不舍得子女离开。分别前的时间里,可以提前准备离别的工作。首先可以跟孩子坦诚地交流分离这件事,同时提出下一次见面的时间,比如寒假,彼此心里都充满对相聚的期待。再是找时间跟孩子探讨回去后可能遇到的问题,比如学习、生活、安全、人际关系等等,尤其其女孩子的安全教育要重视,包括如何防止性侵害等等。如果遇到问题,有哪些可以解决的方法,如果自己解决不了,可以去找哪些人帮忙,等等,都可以跟孩子一一交代清楚。可以当着孩子面跟相关的亲人联系,让孩子知道爸爸妈妈已经联系过这些人了,如有需要可以放心去寻求帮助,不至于孤单忍受困难。这样,即使不能在孩子跟前,但是她知道爸妈的关爱一直陪伴着她。另外,还可以跟孩子约好,不在一起的日子里,什么时候交流,什么方式交流,互相交流哪些内容。人虽远离,心常在,爱相伴,让孩子因为能与父母的及时交流获得安全感和愉悦感,这样,离别也就不会成为太困难的事。

【案例小结】:父母外出经商或打工,在不能把孩子带在身边的情况下,只能委托给老人或亲戚抚养,如此,亲子双方都会有心理方面的种种复杂体验,难免会出现一些遗憾,比如孩子的安全感欠缺,情感需求不足,沟通交流不及时等等。但是,父母身在他乡,心仍可以和孩子紧密相连,只要心在一起,时空阻隔不断爱的传递,爱仍可以在亲子之间顺畅流动,带给孩子源源不断的滋养,陪伴他们健康成长。
祝福孩子们!

