

5月10日是一个美好的日子,这一天,我们以美丽的康乃馨作礼物,祝愿天下所有的母亲节日快乐!母亲的爱,是我们生命温暖的开始,也是我们幸福的归宿。今年的母亲节,你会怎样表达对母亲的爱呢?在送给母亲礼物的同时,我们也呼吁更多的人,不要忘了关爱母亲的心理健康。在忙碌的现代社会,母亲们承担着更多的家庭压力,对子女有更多的担忧和牵挂,更容易产生焦虑、烦躁、抑郁等不良情绪。因此关注母亲的心理健康,就是一份最难得的孝心,就是对母亲最重要的关爱。



“以梦之名”
系列(07)

感恩母亲节—— 给母爱留一个心理空间

文/ 榭心 (“青未了·心理咨询工作室”特约作者)

学点心理学 不再“拔苗助长”

母亲节前夕,随着著名影星赵薇担纲主演的电视剧《虎妈猫爸》的热播,关于“虎妈”的议论再一次成为热点话题。生活中,赵薇虽然不是一位强悍的虎妈,但她也坦言,她给孩子报了很多兴趣班,学跳舞,学画画,学珠心算,学英语等等。但孩子最感兴趣的还是玩,这是大多数孩子的天性。但如果孩子不去上课,赵薇说,她会真动手,所以,孩子比较怕她,相反,会欺负她的爸爸。

这样的虎妈风格,我们都不陌生。在早些时候风靡一时的《虎妈战歌》中,作者蔡美儿以“不准看电视、每天必须练琴、每科必须得A”等十条家规轰动美国教育界。蔡美儿的小女儿曾经愤怒地说过这样一段话:“你是个令人恐怖的妈妈……你是不是难以置信,你为我做了那么多,我却是这么忘恩负义?我讨厌小提琴,我憎恨我的生活,我恨你,我恨这个家!”

多么难以置信,一边是虎妈们热切的“望子成龙”、“望女成凤”,一边却是孩子们有声无声的抵抗。更极端一些的,像4岁入选申奥大使,4岁学习钢琴,10岁加入中国少年冰球队,多次获得钢琴书法大奖,被母亲要求“一定要得诺贝尔奖金、一定要当大人物”,最后却锒铛入狱的李天一,不能不说是做母亲的悲哀。

事实上,这也正是大多数妈妈们的困惑,为了孩子,妈妈们不惜一切代价,全力以赴去培养孩子,陪伴孩子,但结果呢?就在前几天,武汉晚报报道,一位效仿“孟母三迁”的母亲,为了给孩子创造最好的成长环境,独自带着孩子远赴异国求学,结果含辛茹苦,竟然养出了个“仇人”来,13岁的女儿偷偷拿走母亲的洗澡垫,导致母亲摔倒骨折,是不是很悲催?

自我心理学有一个众所周知的定律:“一粒橡树籽扎根在土壤里,不需要任何教化,只要时间足够,一样会长成参天的大树。”孩子的成长也一样,你不能像对待西红柿一样,想催熟就催熟,我们得给他们成长的时间和空间。最近,教育部特别颁发了《3-6岁儿童学习与发展指南》,相关专家认为,指南的主要目的,是遏制“拔苗助长”。

一些教育心理专家也表示,在教育孩子方面,如果母亲性格过于强势,父亲过于弱势,孩子更容易出现焦虑强迫症等心理问题。在这里,我想提醒妈妈们的是,没有边界的爱,实际上是以爱的名义干涉孩子的成长,所以,是时候给爱划一条健康的界线了,让妈妈和孩子各自回到自己的空间,拥有自己的力量,为自己选择,也承担自己。

做孩子的榜样 比做全职保姆更好

近些年来,不知道大家有没有注意到这样一个现象,那就是女性患恶性肿瘤的病例越来越多,而一项研究显示,女性发病率最高的恶性肿瘤是乳腺癌,多与不良情绪有关,其中,焦虑是妈妈们最常有的情绪,因此妈

妈们必须学会自我减压。

除去追求卓越的虎妈,生活中还有许多许多毫无怨言、默默付出的保姆型妈妈,她们不舍得让孩子吃一点苦,受一点累,像个保姆一样为孩子打点一切。在孩子小的时候,妈妈们为孩子背书包,让孩子心安理得地享受衣来伸手,饭来张口的生活,这样,等孩子长大了,他就会理所当然地认为,你应该为他找工作、买车子、买房子,如果某天你给不了他想要的,他就要心生怨恨了。

正所谓物极必反。就在我写这篇文章时,新浪网的一篇报道引起了网友的热烈关注:一位被人们称颂的留美学霸,在4月27日被遣返,据悉,该学霸随身携带的有治疗精神病的药物,还有不断重复的一句话:“除了学习什么都不会!”那么,是谁剥夺了她生活的能力呢?

我们都说母爱很无私,但人的能量是守恒的,当你很用力做一方面的事情时,另一方面就会亏空。这也是为什么一些母亲付出了所有的努力,结果却养出了“高分低能儿”、“白眼狼”、“啃老族”、“草莓族”、“霸王龙”等问题孩子。

中国青少年网络协会心理发展研究院院长应力说,过度关注孩子生活,会使他们走上社会后自我意识特别膨胀,认为别人就该满足自己的需要,根本不会明白什么是责任。在这种教养方式下长大的孩子,很多都会出现心理障碍,其中93%的人心理年龄都很幼稚。

前车之鉴不可忘记,母亲们一定要及早从亲子的泥潭中拔出腿来,给自己也给孩子一个爱的心理空间,不再苛求自己,在心理上放松自己,给自己一个喘气的机会。正如著名的心理专家张怡筠博士所说:“妈妈越坚持做自己,孩子越独立!妈妈们尽管风华绝代,孩子注定茁壮成长!所以,当好榜样比当好保姆更重要!”

扩展生命 给爱留一个心理空间

毋庸置疑,每位妈妈都想做个好妈妈、好妻子、好员工,但说来容易做起来难,生活中,几乎所有的妈妈们都承受着来自职场和家庭的双重压力。那么,妈妈们到底怎样才能给自己留一个爱的心理空间呢?

不妨来听听心理咨询师练丽丹的建议:

第一,不要把养育孩子当做负担和包袱。经常有妈妈向她抱怨说:“孩子太不听话了!”每当这个时候,她就会告诉妈妈们,如果我们不是把孩子当做负担和累赘,而是一种享受,如果我们用童心陪伴他,与他一起成长,那么,我们的心态就会好起来。

第二,开一次家庭会议,进行分工合作。一家人不能把所有的事情都让妈妈来做,老公和婆婆也要有所分担。比如,婆婆负责买菜做饭,妈妈负责给孩子洗澡,爸爸负责给孩子讲故事。一周中专门拿出时间来照看孩子、陪孩子玩,如周一、三、五妈妈陪孩子,二、四婆婆陪孩子,周六爸爸陪孩子,周日爸妈陪孩子。

第三,丈夫要从心理上多关心妻子。现代女性在外拼职场,在内要顾家,常常会顾此失彼,引发烦躁、焦虑等情绪,做丈夫的要学会从心理上多关心妻子。除了生活中多分担一些家务,也要嘴甜一点,多夸奖妻子的辛苦,能干和不容易,多向妻子表达爱意,“老婆辛苦了!”“我娶了这么个好老婆,是我这辈子的福分……”这样充满爱意的表达能抵消妻子一天的劳累,一扫心中阴霾,也不会花多少时间,营造一个其乐融融的温馨氛围,对全家人都好。

第四,妈妈们要学会倾诉和转移。倾诉的过程就是释放不良情绪的过程,找到值得信赖的家人或朋友倾诉,将心中的苦恼和委屈一股脑地说出来,虽然有时不能解决问题,但是释放出来就是一种调节,他人从另一个角度的分析,也许会让你豁然开朗,心情轻松下来。

“做母亲是一个不断成长的心理历程。”心理咨询师张超然说,作为母亲,我们获得了一个机会,跟随孩子的身心成长,不断地将自身生命的局限扩展到更广阔的天地,学习并实践关于生命的本质和更好地爱、更好地生活的智慧。

很多时候,母亲其实是子女的一面镜子,处理孩子的问题也是处理母亲们自己的问题,母亲的问题处理好了,孩子的问题也就相对容易处理了。套一句央视主持人张泉灵的话,与妈妈们共勉:保养好自己的身体和心理,老了别给孩子添麻烦;教育好自家孩子,大了别给社会添麻烦!”

谁杀了 老师和师母

——规范触犯之梦

□ 蒋 硕 (婚姻心理咨询师、“青未了·心理咨询工作室”专家顾问团成员)

辰光是个大三学生,近来忽然怕见一位老师。说起来这老师并没给辰光上过多少课,也不是辅导员什么的,偏偏出现在辰光梦里,还在梦里……被杀了。

辰光讲起梦境,一副心有余悸的样子。梦中,老师邀请辰光去家里玩,还特意强调师母会亲自下厨做菜招待。辰光觉得有点莫名其妙,毕竟不怎么熟,再说和老师近距离面对面,总觉得是件不好应付的事。犹豫再三,还是去了,按约定时间,找到地址,在单元门前按下对讲,却久久无人应答。梦里的辰光反复核对门牌号码,一按再按,还是没人。忽然,一股诡异涌上,像怀有某种恶意的推测,更像预知。辰光哆嗦着手指按下老师邻居的号码,对讲机里传来街道大妈式的洪亮嗓门,热情洋溢地宣告:“被杀了,你们老师两口子,都被杀了。”

梦戛然而止。辰光醒来后再次也无法坦然面对那位老师,总思忖着这不是一个带有预兆的梦,自己是不是应该提醒老师注意人身安全,又觉得贸然去说这样的事简直匪夷所思,说不定要被当成精神病……可万一耽误了呢,万一老师真的出事了……

就这么惴惴不安地过了大半个月,老师一直安然无恙,师母大概也没什么问题,只有辰光越想越复杂——不熟悉的老师为什么出现在自己梦里?为什么和师母双双被杀?谁杀了他们?推理总无头绪,只落得寝食难安。

问起做梦前,这位老师是否有过某些言论或行为给辰光留下特殊印象,辰光想不起来,只知道老师结婚不久,偶尔会向同事和关系较近的学生展示妻子照片。问起辰光自己的生活中近来可有什么特殊事件,刻意提示了一下“感情或性关系”,辰光先是沉默,许久,小声道:“我可能,喜欢上一个人。”再问下去,辰光的表情似乎不仅仅是羞赧,还有几分难堪。

原来,喜欢的那个人,是舍友(倒不是老师)。刚满20岁,从未谈过恋爱的辰光,忽然发觉自己的性取向与大多数人不同,不免忧心忡忡。一方面不敢向喜欢的人表白,忍受着暗恋的煎熬,另一方面,又担忧不被父母、学校和社会接受。老师夫妇被杀之梦,就出现在这个百般纠结的当口。

所以,直觉是对的,这是一个与情感或性有关的梦,而再往深层探寻,这个梦的核心是“规范”,或说是大部分人意识中“认为理所当然”的社会规范。之所以这样解析,首先是因为师母角色的存在。师母在辰光梦中虽未正面出现,却因老师的强调而成为不可或缺的拜访对象,“老师+师母”构成了最常见,也是最“符合规范”的性情关系结构。现实中,老师秀新婚妻子照片的行为引起了辰光潜意识的注意,潜意识将之纳入梦的视野,作为“规范”的象征。对学生而言,老师的身份中无疑含有某种威严,也含有潜在的指责、惩罚、校正、排斥等威胁与压力。梦中的辰光虽觉“不好应付”,还是情不愿地应邀前往老师家,这正反映了辰光对“规范”(或想象中的规范)的畏惧。但,畏惧之下,辰光另有其真实的愿望。梦中一再按对讲而联系不到老师,就是愿望的体现——“逃过一回,不必面对”。可是,辰光也知道“不面对”并非彻底的解决之道,于是心底隐藏的更强烈愿望涌现出来——“消除规范”。那些东西不存在就好了,是这样暗暗期望的吧?于是有个声音替辰光宣告了他想要的结果——“老师被杀了”,那些担忧中的指责、惩罚、校正、排斥都不存在了。得知此讯的辰光不敢流露喜悦,但邻居那反常的热情语调,难道表达的不是辰光的真实心情?

“我这样……是不好的吧?”辰光年轻的面庞不会说谎,认同了对梦的解析。而“好不好”不能粗暴论断。性取向是个体原始欲望的指向,我们要在对其清晰、准确了解的基础上,完成自身性身份的认同,将之整合到自我概念中,才能建立起健康的人格,度过愉快的人生。就性爱或情感本身来说,任何一种取向都是正常的,只有在认同过程中出现自我冲突或社会规范冲突时,才会导致自我不和谐,从而引发心理问题。

“所谓社会规范,也许不是你想象的那样。”这样告诉辰光。这实在是个庞大的话题,若要讨论,恐怕得另开一篇乃至数篇。所幸辰光已经打开了一扇门,梦完成了启发的任务。当然,也不必再为老师和师母的安全担忧了,辰光需要更多时间与心力,因为要了解,学习和实现的,还很多呢。