



求助热线——
讲述心灵困惑 聆听专家释疑

热线: 15169132840
QQ: 874273209
邮箱: diya3988@163.com



培养学霸 更要培养健康

□张 冷 (山东城市建设职业学院
副教授,国家注册心理咨询师)

小妮自小就是学霸,从上一年级开始,她的考试成绩一直是全班第一。升入重点高中后,她更加刻苦用功,不敢有一丝懈怠。然而,在升入高三前的一次期末考试中,因为考了一个全班第三,小妮被击倒了,以致精神崩溃不得不休学养病。父母因此焦灼万分。

家在外地的桐桐,凭借中考优异的成绩,进入重点中学的实验班。三年苦读,他又以高出一本线70分的成绩,填报了北京重点大学的志愿。可桐桐父母强作笑颜的背后,却是满心忧虑。高考结束后,桐桐从省城回家,从此便足不出户。即使是亲朋好友家庭聚餐,也难以使他参与。父母劝慰的话稍稍一多,他就情绪激动,烦躁不堪。母亲常常为此落泪。

小妮、桐桐都可谓学霸,周围的人也常津津乐道于他们骄人的学习成绩。因为成绩好,他们是老师眼中的好学生,父母心中的好孩子。在此华丽外衣的包裹下,心理健康问题却被忽略、轻视。殊不知,一切都要从“心”开始,心强才能百强。纵使学霸天下,若没有健康的心理素质做保障,想有好的未来也只能是枉然。

本专栏曾经提到心理问题常常萌发于幼年,发展于童年,爆发于青春期。“冰冻三尺非一日之寒”,小妮、桐桐的心理问题绝非一次考试刺激而成。小妮极端的好强之心,桐桐异常的孤僻之性,恐怕早有显现。只可惜未被大人察觉,或察觉了却不以为然,或误当成有利于提高学习成绩的品性而被忽视。

良好的心理素质最好自幼培养。许多家长意识到教育要从幼年抓起,为了“不让孩子输在起跑线上”,给孩子报各种各样的学习辅导班。其实,对于幼童,父母最应关注的是他们的心性发展态势和心理素质状况。培养孩子的上进心和自尊、自强意识固然重要,但不能顾此失彼,以忽视心理健康为代价。发现孩子有孤僻、不合群和愿望不能满足便情绪失常的苗头,家长一定要及早干预。让孩子多与小朋友一起游戏玩耍,或参加集体项目的体育活动,皆可有效帮助孩子完善人格,并提高处理人际关系的能力。对于争强好胜的孩子,父母有必要淡化其成功和失败,不让孩子背着压力成长。

培养孩子的健康心理应从父母做起。父母的心态常常会影响孩子的心态。有的家长从小就给孩子灌输“事事就要争第一”的思想,在此强烈动机的驱使下,父母和孩子的心里总是绷着一根紧紧的弦。有实力争第一的,不敢有一点松懈,怕万一失手;实力不足的,奋力追赶,更不能有丝毫懈怠。一旦目标没有实现,家长首先大惊失色,孩子更是诚惶诚恐。长此以往,紧张心理得不到放松、缓解,怎能不影响心理健康!面对竞争压力,家长首先要放平心态,不要总盯着名次。在孩子的成长过程中,必须要有挫折教育。

不管是经不起失败打击的小妮,还是不近人情的桐桐,其问题最主要的原因在于良好心理素质培养的缺失,以及父母长期失常心态对孩子的影响。学霸孩子,常常会因保住“显赫地位”承受更大的压力,为此,家长应多关注孩子的心理变化,切不能让其心理垃圾日积月累形成块垒,一朝诱因刺激,而出现心理崩塌。



【专家援助】

“妈妈”与“职女” ——不要演成对手戏

□安若素 (国家二级心理咨询师)

在黎阳的讲述中,我们可以看到在以下两个方面,黎阳其实是很明确的:

一个是关于内在价值的排序。由于工作很忙,无法兼顾做好妈妈和职业女性,黎阳毅然选择了辞职回家。这说明在黎阳心里,认为妈妈这一角色的重要性优于职业女性角色,有时这个价值排序可能随不同阶段而有所变化,但是在目前阶段,黎阳内心认为做一个称职妈妈是最重要的。

二是关于生活重点的阶段性的。黎阳提到“我的现状是暂时的过渡期,等女儿上了小学,我还要工作的”,在这里可以看到,黎阳选择做全职妈妈,离开工作是阶段性的选择。我们经常在各种场合看到一种论点,要维持好工作与家庭的平衡,但是有些时候,有些阶段这种平衡是无法维持的,这时候选择某个时期一个生活的侧重点,也是一个很好的方法。黎阳选择在孩子幼小时期,优先做好妈妈的角色,等孩子长大一些再去侧重自己工作的部分,从人生更长的时期来看,这样也实现了工作与家庭的平衡。

黎阳迷茫的是如何处理内心的怀疑。虽然自己有了一个比较明确的选择,但是当遇到来自妈妈、闺蜜、高中同学们的不认可不理解时,黎阳对自己的选择产生了怀疑。其实我们每个人都希望自己的选择会得到周围人的支持,这样会让我们内心有一种确定感——我的选择是正确的。当产生怀疑情绪的时候,黎阳可以重新明确一下自己内在的价值排序。妈妈这一角色包含的内在价值有个人对孩子的责任、孩子的健康成长等,而职业角色包含的内在价值可能有个人成长、自身价值实现,以及可能与此相关的经济地位、家庭地位、性吸引力等,只有进一步明确了自己最珍视的,才会坚信自己的选择。

对于黎阳这样一个高学历的知识女性,对于目前的生活状态可以有更丰富的思考和更进一步的作为。在这里,我给黎阳以下建议:

一个是使用更“整合”的思维方式,抛弃“非此即彼”的简单化思维陷阱。照顾孩子与个人发展并非对立,我们可以选择一种更积极的思考方式:如何才能既照顾好孩子,又能实现个人发展呢?比如在黎阳回家带孩子时,可以试着边做妈妈,边为以后的职业规划进行一些内在能力的储备。职业发展既有外在显性的发展,比如职位收入等,也有隐性的发展,比如能力知识的储备等,如果黎阳在充分考虑了自己的优势兴趣后,选择孩子长大后继续从事金融领域的工作,就可以在照顾孩子的过程中,每天规划出一部分时间,去研读金融经济书籍信息,结识这一方面的朋友,考虑去考取一个相关领域的证书;随着孩子成长,也可以把一部分照顾孩子的工作交给保姆等,给自己留下更多的职业成长时间。

二是要继续争取“影子爸爸”给孩子更多的陪伴。爸爸妈妈给孩子的陪伴与关爱都是不可或缺的,即使工作很忙,在陪伴的时间上不多,也可以在陪伴的质量上进行弥补。争取让“影子爸爸”变成“半小时爸爸”“一小时爸爸”,每天给孩子一些交流和陪伴,也是巨大的进步;如果经常出差在外,可以多借用视频沟通等形式,给孩子一个比较近距离的爸爸形象。

三是不要用“过渡”心态度过当下的时间。如果我们把孩子小学毕业前的十几年时间都当成一种过渡,就会有一种没有充分生活过的感觉,就好像这里并不是旅游的景点,不用用心去看去想,因为这里只是在去往目的地的路途上。其实这十几年就是生活和生命本身,可以尝试去创造性地度过,尝试把这十几年当成人生难得的际遇,当成空白的画布,或许这十几年会变成人生中最美的风景,最难忘的一段时光。在这段时光里,成就的可能不仅仅是一个好妈妈,还可以是一个美食家、摄影师、儿童教育家以及一个金融分析师……在这样的时光里孕育什么没有可能呢?

高学历职场女就不能做全职妈妈吗?

口述:黎阳(化名) 记录:小雅

我有两个孩子,六岁的儿子刚上小学,女儿一岁半。之所以回归家庭,是我从儿子身上目睹到父母缺失的遗憾。

我是金融专业的研究生,工作忙碌,压力相当大。刚有儿子那年,我休完产假就上班,孩子由公婆帮着带。尽管我和丈夫约定好,不管谁早下班,先把儿子接回家,争取多和孩子在一起。设想得完美,却很难做到。我加班是常事,尤其到月底最忙乱。回到家累得不想说话,只想躺在沙发上喘口气。可儿子一会儿跑过来让陪他做游戏,一会儿又要我给他读绘本。儿子乖乖的,我还能耐着性子陪他,他若是调皮黏人,看看没做完的家务,还有地板上到处散落的玩具,我的火气噌噌地往上蹿。

工作上不顺心了,我满脸堆积的都是烦乱,儿子但凡有了点的无理取闹,我就会冲他大吼,“闭嘴!自己去一边玩!”丈夫经常出差,早出晚归犹如家常便饭。难以控制情绪的“咆哮妈妈”,看得见摸不着的“影子爸爸”,是我们家的常态。表面上和儿子在一起,其实这样的陪伴没有质量可言,对孩子更多的是敷衍。

有一天,我送儿子去幼儿园,老师弯着腰问他,“昨天的手工课完成了吗?”儿子扭扭捏捏地往我身后躲。细问才知道,老师前一天布置了用橡皮泥捏一个蜗牛和小花朵的作业。猛然想起,昨晚从公婆家接回儿子已经八点了,心里急着要赶一份文案,儿子倒是拿出一堆五颜六色的橡皮泥,还以为又要我陪他玩,便绷着脸严肃地告诉他,“别打扰我,先去洗澡,我要洗衣服,还要加班,等爸爸回来给你讲睡前故事。”儿子蔫蔫的,也不敢反驳。等我忙完家务,打开电脑开始工作都十点多了,丈夫回家时儿子早已睡着了。

我挺内疚的,儿子似乎学会了从我的坏情绪中压抑自己的想法,他甚至不怕被老师批评没完成作业,也不愿看到妈妈恐怖的吼叫。再后来,我发现儿子赖床,玩心重,做事散漫,没时间观念,清早吃一碗粥也是边吃边玩,磨蹭半天。儿子很快要进入小学,这些坏习惯必定会影响以后的生活,而且还得面临上下学接送的问题,如果再让老人帮忙,一是他们年岁已大,再者老人娇惯孩子的做法对孩子毫无益处,更何况,当时我怀女儿已有四个月。最后,和丈夫经过深思熟虑的商讨,我决定辞职。然而,我的选择在外人眼中简直就是愚蠢的倒退。

我妈第一个跳出来反对,“你一直是我们的骄傲,读研究生是让你有个好前程,可不是让你回家抱孩子的。”闺蜜们的说辞更能把我吓死,“现代女性思维怎么和旧社会的裹脚小媳妇一样。”“女人经济不独立,在家根本没地位。”“你整天在家一副黄脸婆的邋遢样,外面诱惑那么多,你不怕老公有过?”负面情绪的话听多了,我多少也受了影响。

前段时间,高中同学聚会,许久未见面的同学得知我在家带孩子,我顿时成了饭桌上的焦点,“黎阳,你可是咱们班学历最高的,早知要围着锅台转,何苦要读那么多书呢?”也有羡慕我在家安心照顾孩子的。为这,同学们还展开了讨论,有的说我做全职主妇是浪费青春、浪费知识,有的则强调,女性在家同样是劳动的付出。

在我看来,上班也好在家也罢,只是选择不同的生活方式而已,可现在,我也开始怀疑自己的选择是否正确。因此,我想咨询心理老师两个问题:做全职主妇吗?就是脱离社会、处处有风险吗?另外,我的现状是暂时的过渡期,等女儿上了小学,我还要工作的,到那时,我该怎样面对全新的职场环境?