



求助热线——  
讲述心灵困惑 聆听专家释疑

热线: 15169132840  
QQ: 874273209  
邮箱: qlyy3988@163.com



## 孩子偶尔受点委屈不是坏事

□张 冷(山东城市建设职业学院副教授,国家注册心理咨询师)

因为一件小事,高中生小禾被妈妈冤枉了,一时性急,她大叫着“不是我做的,你冤枉我了”为自己辩护。不料她的态度激怒了妈妈,妈妈稍一愣怔,然后坚定而又强势地说:“我就冤枉你了怎么着?”面对妈妈“神圣不可侵犯”的目光,弱势的小禾泪水充盈了眼眶。她欲言又止,转身走进自己的房间,关上房门后不满地低声嘟囔了一句“不可理喻”。好在小禾已经习惯了母亲偶尔和自己动怒,她知道妈妈不会真和自己生气。果然,没过多久,传来敲门声,同时伴随着妈妈平静而又温和的呼唤:“小禾,开饭喽!”

在父母的说笑声中,小禾的不悦也很快随着可口的饭菜一起消化。事情本来就那样过去了,可没想到一周后妈妈却坐到她床前,说:“禾,还生妈妈气吗?”“生啥气?”小禾是真没想起来。“上周妈妈冤枉了你。”妈妈凝视着她。“嗨!你不说我都忘了。你是亲妈,我能怎么着?受着呗,习惯了!”小禾微笑着有些俏皮地说。

“知道妈妈为什么那样吗?”妈妈神情很严肃,“其实我很快就明白是冤枉你了,但看到你瞪眼大叫的样子,我瞬间决定继续打压你一下。你可能觉得妈妈不可理喻,而我是想磨一磨你的性子。将来你要上大学,毕业后要走上社会。无论工作还是婚姻,不可能一帆风顺,被冤枉、受委屈的事儿会时有发生。这种时候,谁的心理承受能力强,谁就更容易拥有健康的心态,更容易解决问题。急躁、冲动、气急败坏都于事无补,而且很有可能酿成大错。良好的心理素质哪里来?是平时一点一滴磨砺、培养起来的。在家里受不得一点委屈,动不动就朝着家长蹦高乱窜的孩子,将来在社会上遇到不顺怎么办?父母可以对你说‘对不起,冤枉你了’,然后你才心安;可将来未必所有有错于你都会对你说‘对不起’,那时怎么办?不依不饶?骂街打架?撞墙跳楼?”

妈妈的一席话,让小禾一时无语,她知道自己成长的足迹里,浸透着爸妈太多的心力。有这样的妈妈真幸运!小禾紧紧地抱住了妈妈。

心理学认为健康的人格力量主要有智慧力量、道德力量、意志力量三种,心理承受能力属于意志力量的一部分,它是指个体对逆境引起的压力和负面情绪的心理承受与调节能力,包括适应力、容忍力、耐受力、战胜力等的强弱。心理承受能力是心理素质的重要组成部分,其强弱直接关系到个体的心理健康指数。几年前的富士康跳楼事件至今让人难忘,跳楼自杀者全都是18至24岁风华正茂的青年。近些年,我国青少年自杀率依然呈上升趋势。撇开其他原因不谈,年轻人心理“弱不禁风”,承受痛苦、挫折的能力低下是关键原因。

小禾妈偶尔对女儿动怒,甚至有意让其受委屈,可谓用心良苦。良好的心理素质的培养不可能一蹴而就,进行耐受痛苦挫折教育要潜移默化、不露痕迹地贯穿于孩子成长的各个时期,让他们吃点苦、受点委屈不是坏事。只有早教育、早预防,构筑起强大的心理防线,孩子长大后面对人生的种种难题,才不会被吓倒、压垮,才有可能拥有健康的人生并有所作为。

从来没有,在他们眼中,我仿佛是个超人,什么事都能自己解决。令人可笑的是,自我结婚后,我一下子成了家中被关注的焦点,我不仅找了个有钱的婆婆,而且和老公打理的公司也蒸蒸日上。

我清楚,亲情迅速升温的原因是我混得还不错。我爸给他儿子准备婚房,问我借钱,我拿了十万。亲妈得知消息后,明里暗里提醒我还有一个妹妹,见我置若罔闻,她说我是白眼狼。这个亲妈除了给我一条命和十几年的抚养费,我真没感受到丁点的妈妈对女儿的疼爱。更可恨的是我表姐,她老公由于游手好闲丢了工作,想让我在公司给她老公安排一个职位。我断然拒绝,她指责我没人情味。哼,当初是谁成天喊着说我是没妈要的孩子?又是谁讥讽我“她还能找到有钱的男朋友?”往事的印记历历在目。

坦白说,我也挺扭曲的,一方面,目睹家人有求于我时带着略微的奉承,我特解恨;另一方面,我时刻紧绷着一根弦,因为成功是我支撑傲气尊严的基石,害怕有一天我混得不好了,他们会重新拾起对我的冷漠鄙夷。纠结的内心使我变得负能量爆满,我讨厌这样的自己,但我着实找不到释放的突破口……

爸身边,这时,爸爸和继母有了他们的儿子,奶奶告诉我,我亲妈又有了一个女儿。小小年纪的我不懂太多的情绪感受,反正在脑海里有个界限的画面:爸爸是三个人,妈妈也是三个人,我站在一边显得很孤单。直到现在,别人回忆起快乐的童年时,我从不接话茬,因为我的童年是孤独灰色的。

渐渐地,我学会了用沉默做坚硬的外壳。表姐带着堂弟欺负我,对我大声呵斥,我忍着,因为没人在意我的喜怒哀乐。上初三那年夏天,我在操场上不小心摔了一跤,被地上的碎玻璃划破了小腿,老师带着我去医院包扎,缝了五六针,我咬着牙没掉一滴泪。晚上回到家,我没说,也没人看出我苍白疲倦的神色。后来老师打电话提醒我换药,我爸才知道我受伤了。他还责怪我脾气倔,不和大人沟通。我心里满满的恨意:你儿子打一个喷嚏,全家人都要紧张半天,我的小腿上缠裹着厚厚的纱布,你们看不见吗?

姥姥不疼舅舅不爱,多余的小孩一天天长大了,我也变得像个刺猬,竖起浑身的刺,不让别人靠近。我在南方上的大学,与家人的联络少之又少,但我渴望亲情的嘘寒问暖,“你缺钱吗?带的衣服够不够?”可惜

## 我难以放下对往事的芥蒂

口述:文雅珊  
记录:小雅珊

我34岁,到了这个年龄心胸应该宽广淡然,懂得与往事和解。这些道理我似乎都明白,可就是做不到。这一切还要从我的童年说起。

我三岁时父母因成天打闹而离婚,妈妈把我推给爸爸,她只负责我每月的生活费,说是跟着爸爸,其实是爷爷奶奶在养我。这个家还有表姐和堂弟,人家都有爸爸妈妈,我就像饭桌上多出的一双筷子,显得特多余。我五岁,爸爸再婚,我被送到农村的亲戚家,后来奶奶解释说,这么做也是迫不得已,那时继母刚来,担心她对我不好,爸爸夹在中间为难。

我始终有个绕不过去的心结,既然我是多余的,为什么要把我带到这个世界来,莫非就是让我品尝被人随意推来送去的滋味吗?那个农村亲戚对我的照顾和保姆差不多,饿不着冻不着,别出安全问题就成。年幼时的记忆很浅,但有一个影像是伴随我长大的:有一次,爸爸带着奶奶和表姐去看我,临走时,我站在门口,眼睛狠狠地黏在他们三个人身上,我希望能带我一起走,他们的背影渐行渐远,我憋在胸腔的委屈瞬间爆发,扯开嗓子哇哇大哭,可没人回头看我一眼……

七岁上小学,我才回到爸



文珊扭曲和纠结的内心,让她负能量爆棚。常年积攒的负面情绪像是毒药,慢慢侵蚀人的身心,久而久之,既投射到他人身上,也会反作用到自己身上。

文珊成长于一个机能失调的原生家庭。父母离异,小小年纪寄养在爷爷奶奶或农村亲戚家,7岁回到爸爸身边,爸妈分别重组家庭并都有了各自的孩子。在她脑海里,有个画面:爸爸是三个人,妈妈也是三个人,她站在一边。本应快乐无忧的童年,她的回忆却是无助和孤独,一片无尽的灰色。

心理学有个术语叫“未完成事件”,它既指个人没有实现没有达成的心愿,也包含由此引发且未表达出来的情感,包括悔恨、愤怒、怨恨、痛苦、焦虑、悲伤、罪恶、遗弃感等。虽然这些情感并未表达出来,却与鲜明的记忆及想象联结在一起。未完成事件常持续存在着,在潜意识里徘徊,不知不觉中带入现实生活中,不仅妨碍跟他人的有效接触,也给心理健康造成不良影响。

文珊自幼处在缺乏安全感、归属感甚至缺乏爱的环境,遭遇心灵创伤后的情感在知觉领域里被抑制了。成长历程中,

她的沉默寡言,她的倔强坚忍,其实都在掩盖她的愤怒、委屈和自卑。来自原生家庭的缺憾,未能拥有的情感和未表达出的情绪,以及多年的未竟心愿夹带着复杂的感伤让她深陷痛苦。

给文珊一些建议。

一是直面现实。承认是成长的开始。怨天尤人于事无补,每个人的人生都会有这样那样的残缺,让文珊充满敌意的父母对婚恋,对家庭,对文珊也一定会有刻骨的遗憾。但,时光无法倒流,过往必然存在。道理简单,做起来确实有些不容易。每个人都或多或少地被未竟事件影响,但怎样过好当下是可以选择的。在选择之前,让自己先有个清醒的认知,慢慢进入觉察。

二是给自己的“未完成”一个完成。文珊的放不下,看上去是有创伤的过往,实际是她内心没有满足的渴望。她需要被看到,需要被关心,需要被理解。她需要先去完成未完成事件的体验,把原来不为人知的失望与愤怒的情感表达出来,破解厚重的心结。找一个倾诉对象,可以是亲密关系的家人,可以是心理咨询师,也可以是自己,敞开心扉,把不满、需要和曾经的渴望,坚强而勇敢地

表达甚至宣泄出来,方式也有很多种,文字、图画、对话、娱乐,甚至是一场犒劳自己的独自旅行。做好可能会是多次痛苦体验的准备,给自己一些时间,真实而深切的关怀,让受伤害的内心得到最大程度的放松。

三是选择原谅。同是力量,在拧巴与强大之间,为什么不选择强大。文珊难以放下对往事的芥蒂,是只看到了事情的消极方面,还滋生出了灾难式的联想,害怕混不好了,家人又重新拾起对自己的冷漠鄙夷。改变状态必须寻找积极的力量,改变思维模式。“不是我们生活在这个世界上,而是世界生活在我们的心里”。推荐文珊看一看美国知名心理学家吉姆·丁科奇的《那些伤,为什么我还放不下》这本书。对于何为“原谅”,书中有很多精彩的诠释,“原谅就像清除呆坏账”,“留着那些伤,能解蛋还是能变现”。原谅是为了排解自己内心的负面情绪,重拾自己生命的快乐和宁静,并不取决于外在。说到底,不能原谅,不能释怀,充满猜忌,到最后受到伤害的是你自己。换句话说,收回负能量的“投入”,还人生乐观的态度,文珊会因此内心强大,生活自然透出光亮。

## 挫折能让你拧巴也能让你强大

【专家援助】

□舒 天(国家二级心理咨询师,「青未了·心理咨询工作室」特约作者)