



心理热点

出国留学让青春期的孩子经历更多不确定

心理学大师埃里克森用“自我同一性”理论来剖析青少年的各种“长不大”的问题行为。自我同一性是人们在寻求自我发展中的一系列重大问题,比如理想、信念、职业、世界观、人生观、价值观等的思考和选择。而自我同一性的确立意味着我们对自身已经有了充分的了解,能够确立起自己的理想与价值观,对未来的发展做出了自己的思考。总也“长不大”,用埃里克森的理论来说,就是没有确立好自我同一性,也就是“我们不知道自己是谁”。

埃里克森认为,青少年时期应该完成的“作业”是回答“我是谁”的问题,而回答这一问题所需要解决的矛盾就是自我同一性与角色混乱之间的矛盾。

进入青春期的青少年在生理和心理方面都会发生巨大的变化,父母在惊喜之余,应该认识到这种变化首先震撼的是青少年自身的心灵。

在这一时期,他们会对自己格外关注,也会变得更加敏感。因为这些突如其来的变化,每个青少年都会不由自主地思考诸如“我是谁”、“我要成为什么样的人”等问题。这一阶段他们会进行“未来将抱着何种策略生活”的种种尝试,在各种尝试后,一旦做出了某种一致的选择,他们就获得了同一性,长大成人了。而自我同一性的确立,也标志着青少年阶段的“作业”圆满完成,为逐渐形成的健康人格打下最重要的基础。

越来越多的家长把青少年时期的孩子送出国读书,而这一时期正是孩子的自我同一性建立的黄金时期。正如埃里克森的著作《洞见与责任》中所描述的,这些出国留学的青少年就像一个个移民,而这种到一个陌生世界的新身份,无疑给正在建设自我身份的青少年造成了又一个心理上的“创伤”。

没有确立自我同一性就无法顺利工作和生活

如今的家长热衷于孩子的教育,其实是现今社会竞争激烈程度在教育方面的反映。家长希望孩子能够在最关键、学习效率最高的阶段努力打地基,争取在进入社会的时候,起点能够比其他孩子高一点,最起码不能比别的孩子低,所以希望通过补习班、兴趣班等各种方式锻炼孩子的学习能力,提升他们的素质。

但是,除了学习成绩层面的关注之外,父母也应该注重孩子心灵层面的健康,让孩子在进入社会之时,真正达到人格上的独立,能够按照社会规范去生活。同一性的确立,关系到一个人的健康发展,关系到他能否更好地适应社会、能否体验到自身的价值和人生的意义。

如果一个孩子没能很好地确立自我同一性,会发生什么呢?

他们可能会发展出自我中心、个人

崇拜、狂热主义等不良社会态度,将自己的信念和生活方式强加于人而不考虑其他人的感受;或者会崇拜暴力组织、复仇组织、吸毒组织等,卷入和采取某种破坏性的行为,将自己从主流社会的规范中分离出来。

如果家长不重视孩子在青少年时期可能发生的自我同一性确立的问题,那么内心的问题很可能会反映到外部世界,严重的就会出现“校园暴力”等问题。

青少年时期的主要任务是通过不断探索来了解自己,了解他人眼中的自己,以及对自己未来的人生和理想进行认真思考,确定即将到来的成年生活的人生目标。这意味着他们能在社会中找到自己的位置,在这个位置上能奉献自我,实现自己的价值,在服务社会的同时也感受自己生活的意义。若在青少年时期没有很好地确立自我同一性,就无法在接下来的人生中顺利地工作和生活,影响人一生的发展。

开放民主的亲子关系有利于孩子“长大”

开放的交流和民主的气氛,有利于青少年正确认识自我,对有关自我的发展进行思索,自主地选择自我的发展道路。过于溺爱或滥用权威,都不利于青少年自我同一性的形成。过于溺爱的父母事事都替子女做出安排,不给孩子进行自我探索的机会;过于严厉的父母可能会让孩子屈从自己的意愿。这两种情况都不利于青少年自我同一性的确立。

埃里克森认为,自我同一性包括一种自信:即有信心让自己满足他人的期望。父母期望过高,会给孩子带来心理压力,让孩子觉得自己无论如何也满足不了父母的期望,失去自信。若是父母的期望不符合孩子自己的发展愿望,也会影响孩子自我同一性的确立,以至于失去梦想,不再期待未来,如强迫孩子学钢琴、绘画等。

埃里克森将青少年期又称为心理的延缓偿付期。心理的延缓偿付期允许还没有准备好承担成人社会义务的年轻人有一段拖延的时间,或者强迫某些人给予自己一些时间。而这又不仅仅是一个缓冲期,青少年可以利用这段时间接触各种人生、思想、价值观,尝试着进行各种选择,经过多次尝试,反复循环,从而决定自己的三观和将来的职业,最终确立自我同一性。国外流行的间隔年(gap year)的意义也是如此。

埃里克森建议青少年拿出一段时间去旅行,在旅行的过程中达到自我了解,他认为这段时间对青少年的健康成长很有意义,成人社会在这段时间不能对他们有过高的要求,不要拿成人的理想和标准逼迫他们,而是给他们时间、空间和选择的可能性,因为他认为青少年仍然需要“游戏”,“儿童的游戏与老人的理智是他们在各自的季节收获的果实”。

2017年,对于我们家来讲真是悲催的一年。

我老公原本在婚纱店做摄影师,我在事业单位上班,收入比不上不足比下有余,有房贷有车贷,虽说需要精打细算,但一家三口的日子很温馨。每年我会存点钱,给女儿将来上学用。

或许男人骨子里都有股闯劲,希望做出惊天动地的事业,老公也如此。他觉得给别人打工,不如自己开一家婚纱摄影工作室。我一听,立刻朝他泼冷水:“你每月好歹有4000元的薪水,早涝保收,何必去冒险。”老公却不认同我的观点,“男人不赚有数的钱,靠固定的薪水永远没有机会改变生活。”

我阻挡不了老公,只能尽力支持,毕竟他在做正经事。我拿出多年的积蓄,加上双方父母凑的钱、向朋友借的钱,2016年年底婚纱摄影店开张了。我对生意上的事一点也不懂,只能在闲暇时帮他做做宣传。

□吴嘉琦

当青春期的孩子出现各种行为问题时,家长总会给孩子贴上“不懂事”、“没长大”的标签。可是,一句“没长大”真的就能将这些一笔带过吗?不断发生的青少年校园霸凌等事件让我们不得不正视这些“长不大”的孩子到底出了什么问题。

你的孩子为什么总也『长不大』



【人际交往】

我想要的是拥抱你却跟我讲道理

□吴在天

有位女生发来邮件吐槽,说她的男朋友太爱讲道理。有时候她只是闹一点小情绪,比如和家人发生了矛盾、工作不顺心,抱怨几句,想有个人安慰自己一下,哄哄抱抱啥事都没有了。然而,男友总是一本正经地讲道理,分析事情的对错。

因为男友说的好像都是对的,于是,她就有股无名火不知道发到哪里好。再后来,就完全不想听男友说话,要么争吵,要么冷场。

很多父母也会用一些正确的道理来逼迫孩子,让孩子走自己认为正确的道路。这样做的好处,可以极大地满足父母自己的想法和自恋。在亲密关系中,我们也常常在追求“我是对的”这种自恋想法。

有位心理同行分享过一个案例。有对夫妻之间的关系十分糟糕,长期冷战,几乎没有任何交流,如果有,也是吵架。妻子一开口和丈夫说话,丈夫就回避她,拒绝任何交流。

妻子一直对丈夫的收入不满,抱怨丈夫不求上进。当咨询师试图让她看到抱怨并不能促进丈夫事业进步的时候,她很有底气地说:我说的这些道理都是对的,他怎么就不懂呢?

和过于自恋的人沟通,基本上都会出现这样一种情况:你永远正确有道理,你永远错误耍脾气。

这对夫妻之间筑起了一堵超级自恋的墙,所以丈夫拒绝和妻子交流。

所以,那位太爱讲道理的男朋友看不到女友的情绪,也害怕看到女友的情绪。他怕看到了搞不定,他怕看到了之后显得自己做得不够好,所以他选择不看,他选择保护自己的自恋不受挫,所以他拿出一大堆的道理来告诉对方,哪里不好,该怎么做……这是一种过度理智化的心理防御机制,可以防御因为自己出错而产生的羞耻和愤怒。

但这种防御往往令对方陷于一种莫名难受的状态,就如发来邮件的那位女生,常会有股无名怒火,却无处可发。

还有很多讲道理的父母,为了正确而切断了与孩子情感流动的道路。他们用过度现实化、过度理智化来回避情感。只有正确错误,只有事实分析,只有该怎么做不该怎么做,这一切背后的情感都被忽略掉了。

但是,当你越来越有道理,你和伴侣之间、和孩子之间的那堵墙也越来越厚。当你越来越正确的时候,可能你的亲密关系却越来越错误。人与人之间的交流,更多的是情感,而非道理。

总是讲道理的男友,可能会逼出一个常闹情绪的女朋友;总是要求正确的父母,可能会教出一个总爱出错的孩子。别为了正确而切断了情感,更不要害怕面对真实而把对方置于错误之地。

很多时候,道理在拥抱面前一文不值。

大声告诉妻子“记得把药瓶收好!”然后匆匆上班去了。妻子在厨房忙得团团转,忘了丈夫的叮嘱。他们两岁的儿子拿起药瓶,被药水的颜色吸引,一口气喝光了所有药水。男孩由于药物中毒被送到医院,结果抢救无效。焦急的丈夫赶到医院,得知噩耗非常伤心,看着儿子的尸体,望了妻子一眼,然后在她耳边悄声说,“I love you, dear!”(亲爱的,我爱你!)

西方人将丈夫的这种行为称为“前摄行为”,意思是面对不幸时要控制局面,而不是被糟糕的局面所牵制。之所以讲这个故事,就是想让你明白一个道理,当遭遇困境时,迁怒解决不了问题,更没有“假如”可以推翻已发生的一切,而是要在突发变故时懂得控制情绪。

虽说老公生意失败,但钱可以再赚;女儿的下巴留下了疤痕,可她依然健康。2017年过去了,是坏是坏都已成为昨天。非常喜欢一句名言,送给你:遇事学会面对它、接受它、处理它、放下它。

【情感问答】

老公的折腾使这个家陷入困境

口述:江云(化名),女,35岁
主持人:小雅

由于是新店,生意不好做,竞争也激烈,老公只能压低价格。原本想着万事开头难,熬过这段日子,生意会好转。谁承想,去年10月中旬,老公接到通知,由于道路整改,沿街商铺拆迁重建,店内装修白白损失了10多万。开店不到一年,钱没赚到,反而背负了将近30万的外债。

上个月女儿因感冒没去幼儿园,老公带她在小区玩滑梯时,她摔了一跤,磕破了下巴,去医院缝了几针。医生说会留下轻微的伤疤。那一瞬间,我对老公的不满彻底爆发了:“连三岁的孩子都照顾不好,你还有什么用!”

老公现在正忙着找工作,我想假如当初他听我的话,不折腾,也不至于遭遇现在的窘困。

情感解析:

首先跟江云分享一个西方的真实故事:丈夫急着出门上班,看到桌子上有一瓶打开盖子的药水,因为赶时间,他只是