



□周周

在亲子心理课的首尾部分,我常会为学员加入一次冥想,一个作用是放松身心,引导他们从忙碌和焦虑的状态回到轻松自在的当下。还有一个目的,是引导他们进入“未来空间”,去看看未来那个理想状态的自己。

当然,何谓理想状态,我会事先让大家用文字或者图画描绘出来,从容貌气质、健康、事业、各类关系四个维度去设计一个饱满立体、优秀健康的自己。

有意思的是评估的过程。比如,以当下的状态,你要达到这个目标的难度是几分(10分是最高难度,0分是没有任何难度),大部分学员都说有8分。但当做完冥想后,再问拿下目标的难度时,他们表示已经降到了4—5分。

其实,这就是让大家透过未来视角对自己建立信心、对生活建立希望,从而缓解焦虑、释放恐惧的过程。

有一本书叫做《改变的历程》,这本书结合了脑神经科学和量子物理学的知识。大家听过一句耳熟能详的话:世界是我们投射的。之所以每个人眼前的世界不同,是因为每个人内在持有的想象、感受和思维模式不同。而在《改变的历程》里作者说:如果在脑海中描绘一个新的世界,就会产生积极的情绪,当我们有了积极的情绪,我们看待眼前物理世界的感受会变得不同。当我们感受不同,我们应对事物的行为方式就会发生改变,而一旦行为方式发生改变,我们的世界就真的变了。这就是改变的历程。

我有一个朋友李姐,她是一位资深的心理咨询师。她的女儿几年前考上日本一所政法大学,读法律系,明年即将毕业,而且打算继续深造,读法学硕士。我问李姐,女儿当初是怎么选择专业的?她说女儿从小学就说长大了要做律师。这个孩子就是预先知道自己未来要做什么,会成为一个怎么样的人,而更重要的是,身为妈妈也非常信任女儿能实现这个梦想,因此她会用看待一个优秀律师的眼光来欣赏女儿。

而我们经常听到很多孩子问父母:我为什么要上学啊?甚至会问:人为什么要活着?有的父母会不寒而栗,大多数会不知所措。李姐的孩子却从来不会问这些,因为在她的潜意识里,她早已“看到”自己未来的生活、未来的职业,所以她心之向往,并且迫不及待地去努力。而作为父母,当他们有能力相信孩子的梦想,并且认定孩子一定能努力去实现,那之后的养育道路也会变得非常平顺。即使偶尔孩子惰性一把,打半天游戏,或者睡半天没有起来,父母并不会焦虑,因为他们知道这都是暂时的,到了时间,孩子自己就会调整过来。

所以,这里有两个关键词:相信、梦想。父母相信孩子,孩子实现梦想。

眼下在高校里,有一些所谓空心病的学生,他们厌学,甚至厌世。究其原因,他们过去是为了父母而读书,考上大学就是终生目标,所以拼尽全力去刷题、应考,最终考上名

【亲子学堂】

用未来视角看待孩子,还会鸡娃吗

校。短暂的荣耀后,他们却陷入深度的迷茫:好像终极的目标已经完成,那我还活着干什么?还有的孩子会认为,父母一直强调他们的牺牲和辛苦,我现在用考入名校来回报了他们,那我自由了,我可以为所欲为,甚至放弃生命。

因此,一个孩子是为父母读书,还是为自己读书,其过程和结果会有本质区别。

如果是为父母读书,过程就很难、煎熬,结果多半是有一天他会中止和放弃。而如果是为了自己的梦想读书,他会觉得每天的学习都是在搭桥铺路,即使辛苦也依旧充满热情和好奇,他会一次次挑战自己的极限,并在每个困难时刻,透过那个梦想蓝图给自己注入能量,继续努力。

所以,我们养育孩子,要放弃单方面埋头苦干,更要做好两件事:发掘梦想、建立相信。

发掘梦想,最好是从孩子会说话开始就去问他:孩子,你将来想成为一个什么样的人?你想为社会做出什么贡献?这个问题看起来没啥用,但其实特别实用,孩子会通过一次次的提问,养成主动思考的习惯。而且问多了,他会带着这个问题去观察世界,继而慢慢搜索到自己最喜欢的职业,或者从生活中、电影里,找到他的榜样。

美国有个作家说过,他在三个孩子小时候从不过问学习和生活细节,只会反复问他们:你们未来想成为什么样的人?你想为这个世界做什么?孩子们刚开始不置可否,问多了,这个问题进入了他们的潜意识,从而引导他们去寻找梦想,继而努力追求梦想。所以后来的若干年里,引导孩子前进的是他们的梦想,而不是父母的鞭子。

透过“视觉”建立相信,无条件爱孩子的前提,是无条件信任孩子。如果你过去在大脑里堆积了很多导致你不相信孩子的画面,比如你曾经认为他不够努力、他不够聪明等等,那么这些想法和评价就会引导你继续去捕捉他不努力、不聪明的瞬间,于是你就会继续焦虑、难过、害怕和担心。而要破除这一切,也许这样做更有效:那就是借由孩子的梦想,去创造一个新的“画面”。

当你能清晰地看到,孩子未来的道路多么宽阔,他有健康的体魄,有热爱的事业,有稳定的社会关系和自我价值,甚至他每天早睡早起精神饱满……当你看到这样的画面,你一定会心微笑,甚至是感动落泪!这种情绪会成为父母潜意识中全新的经验,而新的经验就会改写你看待孩子的视角,视角改变了,你的焦虑会降低,孩子才会得到自由和祝福。他不再需要为父母的情绪负责,不再需要消耗能量来应对父母的质疑和指责。他会变得专注和坚定,朝着梦想去努力。

所以,如果你在为孩子的成长发愁,那就把目光放长远,用逆推法,先认同你的孩子一定会有美好的未来,并把这个信任深入潜意识,从而解锁你对孩子的控制和唠叨,让孩子真正做他自己,成就他自己。

【心之路】

为生命倒计时

□马亚伟

朋友体内长了个肿瘤,医生说是恶性的,她从医生的眼神和口吻判断,自己的身体状况很糟糕。朋友震惊、惶恐、绝望,在经历了一系列挣扎之后,她竟然平静下来,而且是出奇地平静。她对自己说,即使生命所剩不多,那又怎样?谁的生命不是一天天走向终点?不过是迟一点早一点的差别。于是,她不再纠结,开始为自己的生命倒计时。

为生命倒计时,想来是件多么辛酸而无奈的事。我们都没有能力“向苍天再借五百年”,属于我们的生命时光就像一条弯弯曲曲的绳子,一截一截在缩短。而最悲哀的,是逼近而悲凉地感受到生命终点的气息,似乎被逼到了角落里,进退维谷,无能为力。

想到这些,我替朋友难过。不过,朋友是个豁达之人。她说,自从开始为生命倒计时,反而活得轻松了,而且活出了别样的精彩。朋友放下了原来的虚无执念,不再把浮名和小利放在心上。她更懂得了珍惜,因为每天都是宝贵的,她努力把每一天都安排得充实而有意义。

朋友为自己列了一个愿望清单,希望在有生之年实现一些未了的心愿:回一次母校重温青春时光,联系几个老友重聚,去一趟草原感受放马歌唱的快意,去一趟遥远而神秘的西藏让灵魂接受洗礼……这些平日里心心念念的事,总是停留在想的阶段,其实真落到实处,也没那么难。朋友还把每天的时间细化,甚至把每一个小时安排得妥妥帖帖。她说,对别人来说平淡无奇的日子,她都看作是上天的恩赐。

就这样,朋友为生命倒计时,

把“余生”经营得有声有色。过了将近一年的时间,事情居然发生了惊天逆转。再去医院复查时,医生告诉她,她的身体没事,或许一开始就是误诊。朋友并没有突然被赦免的惊喜,而依旧保持“出奇地平静”。她对我们说:希望朋友们都学会为生命倒计时,用倒计时的方法过完后半生,说不定你会看到不一样的风景,体会到不一样的滋味。

原来,为生命倒计时,不仅不悲凉,反而会引发我们对人生别样的思考,从而更加珍惜生命,珍惜所拥有的一切。

我身边有一位七十多岁的老人,他的老伴患了重病,他耐心细致地照顾,从不会厌烦。他说,满打满算,我还能照顾她多少年?想想陪着她的日子越来越少,会觉得现在过的每天都很有意思。

老人也是在用“倒计时”的方法生活。有段时间,大家都在计算,我们还能陪父母多久。用“倒计时”的方法计算一下,那个数字让人心惊。我们陪父母的时间真是少得可怜,于是我们更懂得了珍惜亲情。父母在,人生尚有来处;父母去,人生只剩归途。我们有什么理由不珍惜?

不久前,在微信朋友圈看到了“A4纸里的人生”。人生的900格里,我们所剩的时光一目了然。A4纸里的人生,真让人触目惊心。在我看来,这张表格就是在为生命倒计时。我们剩余的时光,赫然在目,过一点便会少一点。

三毛曾说过一句经典:“我来不及认真地年轻,待明白过来后,只能选择认真地老去。”没那么多来日方长,任何人的人生其实都是在倒计时,愿我们都懂得珍惜。

【微情感】

常思一二

□王国梁

看过一段视频,是一群普通人的快乐瞬间:外卖小哥在送餐间隙跳起欢快的舞蹈,俨然快乐舞者;穿着防护服的医护人员在工作之余蹦蹦跳跳,动作特别可爱;保安大叔敲起架子鼓,非常有范儿;做棉花糖的大叔跳着舞做出棉花糖,看上去就是在享受甜蜜;司机师傅在车上贴满了亮晶晶的卡通贴纸,为自己的生活增一抹亮色;交警护送学生过马路,快乐地与孩子们击掌问候……这些美好的瞬间,是被人抓拍下来的。我们在会心一笑的同时,忍不住感叹,原来快乐无处不在。

生活日复一日,岁月年复一年,我们被生活裹挟着前行,很多人似乎都忘了找寻属于自己的小快乐。我们时不时就要抱怨:人生不如意事十之八九。但是别忘了,还有剩下的一二呢,常思一二才能找到快乐的源头。

想起一个段子:你老婆有缺点吗?有,像天上的星星一样多!那你老婆优点多吗?不多,少得像天上的太阳。那你为什么那么爱她?因为太阳一出来,星星就不见了。我们对待生活,也应该是这样的态度。生活中不如意的事像星星一样多,但是快乐的事即使很少也不要紧,因为太阳一出来星星就不见了。

平心而论,外卖小哥非常辛苦,他们每天不分昼夜在车流里穿梭,奔走在一个又一个驿站,仿佛永远找不到自己的归宿。他们是城市里最忙碌的鸟儿,为了挣到属于自己的早餐永不停息地飞奔。可是,那位外卖小哥送餐之余还能快乐起舞。他的小快乐把艰辛的日子

照亮,像星星一样多的烦恼和辛劳都不见了。只要有这样一点亮色,生活就是值得热爱的。

谁的生活不是充满艰辛?去年,最辛苦的当数医护人员,他们比一般人承受得更多。可当那名医护人员跳起可爱的舞蹈,小快乐就像一轮大太阳,那一刻所有的辛苦和委屈都烟消云散。昼夜值守的保安大叔,在寒风中做棉花糖的大叔,不肯给自己放假的司机师傅,天寒地冻种执勤的交警同志……这些普普通通的人,不正是我们生活的真实写照吗?

艰苦和辛劳是生活的常态,任何人都一样。有人羡慕自由撰稿者,认为他们就是动动脑筋动动手指而已。其实,我知道撰稿人的辛苦。长期对着电脑写作,我的很多文友得了颈椎病和腰椎病,有的文友视力下降得厉害,更别说脑力的付出。付出的多,收获的少,也是文友们面对的尴尬和无奈。种种不如意,真的多到十之八九。但正如一位文友所说,每当一篇稿子大功告成,我都要伸开双臂拥抱世界,觉得上天赐给我这种幸福真是一种恩赐,这种幸福别人体会不到;每当得知一篇稿子发表,我都会兴奋得手舞足蹈,这种快乐足以抵消所有的不如意。正是因为这些小快乐的支撑,我们年复一年地坚持写下去。

人生在世,没那么多顺风顺水,人见人爱,花见花开。那些俯首可拾的小快乐,就是一轮大太阳。太阳一出来星星就不见了,有小快乐可拾,生活就值得被珍惜和热爱。