

【微感情】

六月,举起挑战的手

□王优

游戏,带来疗愈

【心理X光】

还记得,第一节课,面对有些闪烁而迷茫的目光,我转身在黑板上写下的字:即使大地从脚下滑走/我也要举起挑战的手/即使闪电的鞭子把我抽成网/对着陌生的宇宙/我还是要发出雷的怒吼……

转瞬之间,一年过去。这一年,爱过恨过,哭过笑过,我们携手,一起走过。晨光里写下的字,午夜梦回时将熠熠生辉。此间的困惑、迷茫、疼痛、淬炼之后,无疑会变成坚固的树瘤,芬芳余生的岁月。而坚韧与顽强,奋斗与梦想,依然是青春岁月里最闪亮的乐章。

早读课上,书声越来越响亮。圈点勾画,读写结合,这样的自觉与专注,总是让人无限欣慰。课间时分,趴在桌上小憩的也不少。每每见此,无限感慨:这是缺少睡眠的一代。对很多人来说,考后的第一件大事就是大睡三天吧,睡他个日升月落,昏天黑地,把几年来缺失的睡眠一股脑儿补回来。

向上的路总伴随着荆棘,如果因为畏惧而选择止步,就只能望着别人的背影独自叹息。焦虑,是因为想得太多,而做得太少。与其纠结,不如行动,不为模糊的未来担忧,只为清楚的当下努力。努力或许会很累,但请别忘记那个深埋心底尚未实现的叫做梦想的东西。最艰难的不是超越别人,而是战胜自己;最可贵的,不是历经磨难,而是保持初心。追光的人,自己也会身披万丈光芒。做好今天的事,明天才会有更多可能。

古木阴阴六月凉,幽花藉藉四时香。六月,蕴含着太多的诗意与渴望,六月,牵动着太多的目光与衷肠。泪水与雨水飞扬,焦灼与沉静激荡。十年寒窗,所有的悬念即将揭晓;漫长的等待能否迎来希望的曙光,燃烧的热情能否把曾有的暗淡点亮?

恣肆的青春,寂静的考场,横刀跃马,不见战旗飞扬。旋转的试卷旋转的往昔旋转的梦想,沉默的面孔沉默的记忆沉默的战场。大漠孤烟,黄沙映照清冷的月光;铠甲生寒,时间在笔尖下咯吱咯吱响!爱恨交织,有谁知道?浪奔浪流,云水苍茫……

试卷在飞舞,舞出锈蚀又锃亮的过往;分数在窃笑,我才是主宰悲喜的君王;有多少郁闷,就有多少酣畅。有多少拘谨,就有多少奔放。也曾困惑于骨感的现实,也曾憧憬着梦想如莲绽放。泪水暗淡不了青春的光芒,懵懂碾压不了青涩的成长。刻意的冷漠之中依然有不灭的热望,时间的丛林里意悬悬夜茫茫人彷徨。只待有一种声音把耳朵叫醒,只待有一种约定把暗夜坐亮。

除了过去与未来,该有一隅,将梦想与拼搏演绎并妥帖安放;除了爱与承诺,该有一战,与最大的对手作一次彻底的较量。青春都一响,沉默或者长啸,一样成为遥远的绝响。独一无二的青春,独一无二的高考。这人生的第一场战役,纵然纸破笔秃,亦要乘风破浪!拟举九万里风鹏,搏一个万马奔腾长天浩荡!

五月已尽,高考在即。时光呼啸而来,步步紧逼。行百里者半九十。最后的一程,需一如既往,静得下心,沉得住气,吃好饭,睡好觉,于回顾与反思中,让悬浮的沉淀,令模糊的清晰,所有的点各归其位,静待调遣。

一棵树,可以长成一片森林;一个人,应该是一支队伍!愿你的努力配得上你的雄心,愿你的实力为你迎来前所未有的好运。谨以此迎接即将到来的大战,致终将过去的高考!希望风华正茂的你,高考结束铃响时,合上笔盖那一刻,都有战士收刀入鞘的骄傲!

□吴在天

孩子在幼儿阶段,老师会经常带领孩子做一些游戏。我们可能更多是从孩子的认知、接受能力,或加强孩子的社交等方面去理解游戏对于孩子的成长需要。但是,玩耍对孩子心理成长的重要意义远不止这些。

游戏玩耍,对孩子的心理成长有着很重要的意义。

游戏是创造力的载体。孩子的创造力会通过游戏产生和发展,游戏时,孩子头脑中充满了丰富的想象力和创造力。想象一下,孩子在沙滩玩耍搭建城堡的情景,从想象到运用工具,到动手挖沙建城引水搭桥,然后还会自编自导围绕城堡发生的各种故事。孩子既是设计者,又是参与者;既是问题的发现者,又是问题的解决者,这无异于我们成年人在负责一项大工程。

其次,游戏还是情感发展的结果。孩子在玩游戏时常常会通过游戏,把内心的情感表达出来,尤其是表达孩子的内心世界。游戏相当于孩子内心的一种投射,就是孩子心里想的什么,他会通过游戏的过程表达出来。

这里说的游戏玩耍,是指儿童的自由玩耍,区别于我们成年人给孩子安排的游戏,比如给孩子设定的学习认字、兴趣培养等之类的游戏,还包括有固定规则的比赛,如足球赛、象棋比赛等。

自由玩耍的游戏,对孩子来说就是自发性的游戏。有自己玩的,也有和父母或伙伴们一起玩的。自由玩耍的游戏,对孩子来说非常重要。尤其是3-6岁的孩子,他们就处于一个特别需要游戏玩耍的阶段。只是随着现代社会的发展,孩子们自由玩耍的时间越来越短了。

为了让孩子上一所好学校,家长会牺牲掉孩子自由玩耍的时间,安排很多的辅导班、兴趣班。所以你会发现,现在不少小区环境很好,但是楼下见不到几个小孩玩耍嬉戏的身影。因为大多都去上辅导班,而没有课的孩子,也因为找不到玩伴,只能待在家里自己玩。最后,他们可能都因为缺少和同伴玩的机会,只好在手机电脑的游戏中寻找陪伴。

能玩在一起的伙伴没那么多了,可以玩耍的时间也缩短了,游戏玩耍对孩子成长的作用就显得更加珍贵。所以,父母要特别重视和孩子一起游戏玩耍的陪伴,给孩子提供游戏玩耍的空间、时间及环境。尽可能多地陪孩子玩游戏,特别是玩那种可以自由玩耍的游戏。

要知道,陪伴孩子游戏玩耍也是有门道的呢。

要切实,陪孩子玩耍,主角是孩子,不是父母自己嗨皮。有朋友说,她老公给孩子买玩具,除了车就是枪,要不就是打仗的小人。老公还特别自豪地说陪孩子玩,就是要玩这种可以互动的玩具。关键是,他们家的孩子是女孩,玩具买回来最后成了孩子他爹的玩具。有不少爸爸,是属于打着给孩子买玩具的旗号来满足自己的。要么给孩子买的玩具不适合,要么是自己玩得很嗨,还说孩子太小不会玩,或是要教孩子玩,结果孩子碰都没碰到几下。

玩耍的时候,允许孩子挑战规则,允许孩子占点上风。譬如你和孩子玩捉人游戏,要让孩子能够跑赢你、捉到你;和孩子打羽毛球,要稍微让孩子赢你那么一点点。要知道,我们不是为了输赢和孩子玩游戏的。论体力、智力,孩子都不如成年人,如果还跟孩子分胜负输赢,这种游戏本身就是不公平的。让孩子适当地占着上风,孩子就会对游戏过程有浓厚的兴趣。

这里可能就会产生一个情况,如果孩子不遵守游戏规则怎么办?没关系,允许孩子做游戏的主导,允许孩子修改和制定规则,这会充分激发孩子的想象力和创造力。有时候,你还会发现孩子的那些奇思妙想非常有意思,只要这个规则对双方是平等的就可以了。举个例子,我和女儿玩军棋的时候,她的司令碰到了地雷,她就提出司令也可以扫雷,因为不想当将军的士兵不是好士兵,当得了司令的自然要经过各种基层的锻炼。我说没问题,那我的司令也可以扫雷。于是,我们就来玩一局司令也可以扫雷的军棋。

当孩子觉得自己能够在游戏中战胜父母,哪怕是象征性地战胜,他都会特别高兴。因为权威是可亲的,权威也可以被挑战;而且权威不会因为挑战就变得气急败坏,也不会有权威的身份来碾压自己。这个时候,亲子关系就会在玩耍的过程中得到滋养和修复。

以孩子为主,允许孩子挑战,允许孩子占上风。那我们和孩子在一起的游戏时间,既陪伴了孩子,让孩子感受到游戏的乐趣,又通过游戏让孩子获得心理上的成长,这就是玩耍带来的疗愈。



本期专家:蒋硕
国家二级心理咨询师,赛林纳心理咨询中心创办人

树洞提问:

为了让自己可以更上些、更有成就感,需要定下三年五年的目标吗,包括家庭、工作、生活各方面?我自己在体制内刚工作时间不长,想升职是比较困难的,所以现阶段有一些困惑,是顺其自然比较好还是定下三五年目标,或者说自己觉得幸福就好?

齐鲁晚报·齐鲁壹点心理专家团:“自己觉得幸福就好”,这话没错。幸福是个体和人类总体的共同追求,顺其自然或规划的终点,都应该指向幸福。不过,这样说的人,真的会幸福、或感受过幸福吗?幸福、上进、目标、成就……它们到底是什么呢?

心理学中对幸福的定义,是一种基于自我满足的情绪,它有三种可能的来源:其一是目标达成的喜悦,也就是通常所说的成功、成就感;其二是通过社会比较,对自身状态的接受,比如穷困潦倒的人看到残疾人,觉得自己

【情感树洞】

混沌的人会觉得幸福吗

至少还健康,不错;其三是更高层次的价值实现后的情感升华,包括为他人或社会奉献、投身信仰、经历磨炼等等,所获得的感受。所以,你要怎样才能“觉得幸福”呢?

目标来自需求

达成目标、获得成功或成就的幸福,是积极的。它并不等同于流行的“成功学”,我们可以不把世俗意义的“权钱色”作为标准,而基于自我的真实需求,建立独特而具有适应性的目标。然而,大多数人的困扰,就是不知道自己的需求——你到底要什么?

体制内的工作,是有明确等级秩序的。如果要长期在其中发展,至少职业目标应该很容易制订。升职困难的原因是什么?资源匮乏、能力不足、人际关系障碍,还是摸不清规则、看不到途径?先把这些条件列举清楚,再决定如何应对。大到要不要在体制内呆下去、呆多久,小到如何补足某项

缺失(比如考一个证或建立一个关系),可做的事项会自然呈现,一一完成,就是成就。

当然,职业目标只是人生需求的一部分,它其实是为“想过什么样的生活”而服务的。如果对这个问题也不清楚,试着列一张“人生需求清单”,包括“物质”“非物质”两部分,帮助自己呈现具体、可执行的人生目标(有一定难度,建议在专业指导下进行),同样一一完成,就会幸福。

“向下”亦“向上”

在社会比较中自我接受的幸福,很容易被误解为“比下有余”,其实不然。要做到这一点,同样需要资源的积累,还需要持续自我总结,建立“我有、我会、我能、我可以”的自我价值认知体系,以便在面对社会比较时,能及时获得来自内部的自我支持。“向下比较”而“向上发展”,逐渐形成包容、平和、坚定的态度,这也是积极的。

扩展人生外沿

更高层次的价值实现后的情感升华,这种幸福听起来宏大,但并非难以实现,相反,它可以和“扩展人生外沿”同步进行,在困惑的阶段尤其适用。具体的做法,包括尝试不同的工作(可以通过公益或兼职性质逐渐介入)、发掘和培养此前不具备的兴趣与能力、改变社交领域、改变居住环境、改变语言和行为习惯,等等。在不断扩展、不断尝试的过程中,会有更多可能性呈现,目标、规划,也将顺其自然地产生。

以上,没有直接回答提问,因为在提问者目前混沌的状态中,盲目确立目标、进行规划,和放任自流一样,都是不切实际的。只有先意识到幸福的可能,让自己进入有觉察、有意识的成长,对现实与自我形成清晰认知,才能进一步探讨更具体的问题。祝那个阶段早日到来。

如今,越来越多的人开始关注自身的心理健康与精神追求。为了更好地服务读者,齐鲁晚报·齐鲁壹点特成立“心理专家团”,在齐鲁晚报官方客户端——齐鲁壹点征集情感心理问题,邀请心理专家解答。
情感版投稿邮箱:qlwbqg@163.com