



【微情感】

大学报到是一场成人礼

□徐俊霞

表妹考上了西南一所大学，一家人坐在一起商量谁送她去大学报到，合计来合计去，同行的大人有七八个，姨妈和姨父作为父母肯定全程陪同，再就是爷爷、奶奶、姥姥、姥爷、叔叔、姨妈。问表妹的意见，人家把头一仰：“现在疫情紧张，我不用你们送，我要像表姐一样自己去上大学。”

我哑然失笑，没想到自己当年的无奈之举竟然成了表妹今天学习的榜样。我考上大学那年，正是家里的大事之秋，父亲开了一家宾馆，正赶上住宿旺季，离不开人，母亲是个家庭妇女，从没出过远门。

读大学的城市离家有一千多里地，需要转乘两次汽车、一趟火车，才能抵达目的地。父亲没有时间送我，母亲压根送不了我，我装出胸有成竹的样子，安慰母亲：“我一个人去学校报到，你们不用担心。”不管我怎么劝说，母亲还是不放心，想起来就唠叨我：“走丢了怎么办？要不咱不上了，还花那么多钱。”我笑笑，没有理会母亲的担忧。父亲说：“锻炼锻炼也好，迈出去这一步，以后就容易了！”父亲的话坚定了我独自去学校报到的决心。

家里的经济状况我心里清楚，光一年的学费就够父母头疼的了，我坐火车凭学生证还能买半价票，父母坐火车就得买全票，我没出过远门，父母又何尝出过远门呢？

我出门那天，早晨天蒙蒙亮，我就坐上了去市里的长途客车，到市长途汽车站后，我转乘去省城的长途客车，到省城后又辗转去往火车站，三公里的路，我问了好几个人，才徒步摸索到火车站。我对省城的路况不熟，不舍得打出租车，不知道坐几路公交车，不知道实际距离有多远，所以走了不少的冤枉路。好在省城通中原的火车是傍晚发车，有足够的时间任我在路上耽误。

省城火车站广场很乱，随处可见小商小贩出门招揽

生意，拉你去吃饭、去住宿，我吓得拎着行李躲得他们远远的。直到排队买上火车票，坐到候车室里候车，我才稍微松一口气。说实话，我从小到大去得最远的地方也不过县城，连火车的样子都只在书本里、电视里见过，第一次独自出远门，第一次乘坐火车，我心里说不出的忐忑。

火车的硬座车厢里拥挤嘈杂，连过道上都站满了人。临行前，母亲嘱咐我不要和陌生人说话，邻座的旅客和我搭讪，我客气地笑笑，并不多话。夜里，旁边的旅客都趴在桌子上睡觉，我也不敢休息，担心我的行李，担心身上带的学费，害怕遇到小偷，连上厕所都是快去快回。

火车抵达中原的时候是早晨，我顺利地找到了学校的新生接待站，坐上了通往学校的班车。到了学校，我又是两眼一抹黑，教学楼在哪儿，宿舍楼在哪儿，银行在哪儿，啥都不清楚，像刘姥姥进大观园一样。我操着半生不熟的普通话边走边问，看着身旁走过的同学都有父母亲人陪伴，帮忙拎行李，左叮咛右嘱咐，我心里酸溜溜的。

人流如织的校园里，我一个人报到，一个人找宿舍，一个人领生活用品……颇有些悲壮的感觉。等到一切安顿好，已经是下午四点，我这才想起自己已经两天都没好好吃一顿饭。

有了第一次出行的经历，接下来就轻车熟路了。我的大学四年就是这样过来的，从省城坐始发车还好点，好歹有个座位，从地区坐半路车，经常在候车室待半宿，上了火车还经常站十几个小时。

对孩子来说，大学是人生的一个新起点，独立报到是一场成人仪式。对父母来说，孩子去外地读大学，是一场父母与子女的小别离。做父母的不应该越俎代庖，前呼后拥，大事小事都为孩子代劳，“抱着”孩子送入大学。“小别离”来了，学会放手，给孩子一个成长的空间，鼓励孩子独自去上大学或者结伴去上大学，何乐而不为！



【亲子学堂】

制定时间规则，胜过简单说不

□周周

暑假里我每天都有咨询，而很多父母在咨询时大都有这个困扰：孩子玩手机时间特别长，我不知道怎么办。

A妈妈对我说，从暑假开始，孩子就只和手机亲了。八岁的孩子，作业并不是很多，是最适合在外面去跑去跳、去疯玩的年龄。然而父母给他报了游泳班、跆拳道，他统统不去，就爱玩手机。B妈妈也很苦恼，她说孩子成绩是挺好的，但视力直线下降，也是因为手机玩多了。“只要我没有拿着手机，她就马上上手，动作之快让我出冷汗，我感觉这孩子每天绞尽脑汁就想把手机弄到手，这样下去，她下学期成绩一定会下降的，因为心都散了呀。”

是啊，如果用几个词来形容孩子玩手机的状态，那我们可以迅速列举出几个：乐此不疲、心驰神往、如痴如醉、不离不弃……那么是什么原因导致了孩子这样痴迷呢？

到底是谁离手机太近了？有个孩子告诉我，爸爸每天下班后都在看手机，爸爸的解说是他上班有压力，所以需要减压。妈妈也看手机，妈妈说她只是追剧而已，又不打游戏。那么这里就折射出来一个问题，这个家庭的情感交流是很少的，每个人都很独立，很独立地在手机世界里遨游。

有个孩子一次考试前和妈妈商量，考到班级前十(原来是21名)，要妈妈满足他一个愿望：要一个手机，我要查资料，和同学讨论题目。妈妈觉得言之有理，就答应了。这孩子本来就有学习能力，他稍微一努力，期末考试就得了第九名。妈妈立刻兑现承诺，买了新手机。然后就没有然后了，孩子有了手机，就像拥有了全世界，如痴如醉。

这里可以看出来两个问题，一是家长当着孩子面看手机时间过长，就相当于在不断地诱惑孩子，让孩子对手机趋之若鹜。第二，拿手机作为奖励，会让孩子觉得玩起来心安理得。他拿到手机那一刹那，像奥运会冠军领了金牌一样，自豪得很。这是他的奖品，你后续再想管，就困难了。

因此，如果要管理孩子的手机，也很简单，父母自己先要减少对手机的接触。让孩子在接受你的批评和建议时，没有对你的可能性。我自己有个习惯，只要拿手机超过10分钟，我的头脑会自动报警，告诉自己：你已经超时了，再看下去，就闹增了，闹增带来焦虑和注意力分散，于是我就放下手机。我也把这个感受告诉孩子，还加一句：得不来费功夫的快乐，副作用很大的。他也深以为然。

另外，就是不要把手机，以及玩手机的时间，作为奖励

给到孩子。这很容易引发他们潜意识的联系反应，意即日后他们不再为了理想和目标而奋斗，他们会为了手机而奋斗。

有句话说得很好：孩子是需要被训练的。包括每个规则，每个习惯。可是有很多父母会有期待，就是希望今天做了决定，开了个家庭会议，孩子就要在将来的日子里自动严格遵守。这简直是天方夜谭，因为不符合人性啊。人的本质是享乐主义，一个健康的孩子肯定会追求快乐，就好比所有人都喜欢阳光，拒绝风雨一样。

我的孩子以前玩手机也忘记时间，这里头就有我的责任，第一，我没有和他有明确不变的时间约定，第二，我会随时松动约定，允许他超时。你要知道，一旦你有了第一次破例，比如你看他作业做得认真了，就多让他多玩十分钟，看他今天挥汗如雨出去运动了，又多给他玩半小时。孩子就得到启发了，他会想尽办法图表现，然后来要求你放宽政策，争取更多手机时间。

更重要的是，当你的规则不明确，甚至是依照心情而定。心情好了就给他多玩，心情不好，马上抢了去。那孩子会觉得混乱不安，他也会和你一样阴晴不定，当你突然把手机收回时，你们很容易发生战争。因此，制定时间规则，很重要。



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：

社畜五年，慢慢积累了一些职场烦恼：非常在乎领导的看法，特别是遇到领导批评时，感到委屈或愤怒，情绪经常被领导左右；在单位是小透明，没有存在感；与领导碰面时，不知道如何快速应对是合适的；从不和领导做主动沟通，认为有业绩就行，但年终考核，升职的永远不是自己……我没有看不起能跟领导搞好关系的同事，那也是他们的能力。我只是想知道该如何让领导觉得我是靠谱的，愿意给我时间、平台、资源，帮助

【情感树洞】

明确自我价值，重建职场认知

我的工作能力得到提升？

齐鲁晚报·齐鲁壹点心理专家团队：

工作5年，在职业生涯中，应该已经度过探索期、逐步开始实现构建期的任务，即：应该具有基本稳定的行业方向、趋于成熟的职业态度与技能、合理的业绩或履历、清晰的职场位置、不断拓展的资源体系，为下一步形成个人职业品牌、快速增加收益做出准备。

从问题叙述中可见，提问者并未达到周期应有状态，主要呈现出以下几方面

的问题：

一、“认为有业绩就行”，而未说明实际业绩，结合“小透明”等描述，可判断至少不具有明显优势；

二、情绪化严重，心态、行为机制的职业化程度不足；

三、“在乎领导看法”“不和领导主动沟通”，体现出矛盾、回避、消极的人格特质；

四、“我是靠谱的”这种不靠谱的说法，恰恰说明没有形成可评估的自身价值；

五、“领导愿意给我时间、平台、资源帮助我的工作

能力得到提升”是明显的不合理需求——要求领导全方位支持，而回报支持的不是任何效益、成果，仅仅是“能力提升”，这是5年社畜，还是实习生？

综上，提问者真正需要解决的问题，不是如何让领导觉得自己靠谱，而是重新建立对职场规则的认知。先弄清楚几件事：我是谁(职业角色)、我有什么、能做什么(职业价值)、我要什么(职业目标)，在此基础上，再做其他探讨。领导不是傻子，同事也不是只在搞关系。要做个真正的社畜啊，先告别幼稚。

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·齐鲁壹点成立“心理专家团队”，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