



【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,正是家里的多事之秋,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,爸爸的解释是他上班有压力,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,没有怼你的可能性。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,就熵增了,熵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:得来不费功夫的快乐,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否合适;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:

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

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”,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

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。