

原来孩子是最适合你的“心理咨询师”

□树辉

大年三十,为了给家人做一顿丰盛的年夜饭,我下午三点就钻进了厨房。看着菜单上列的一道道菜,本来成竹在胸,谁料我犯了“轻敌”的老毛病。

毕竟一年到头做不了几次饭,而且菜单上有几道菜是我没做过的,所以做得有些慢。两个小时过去了,我已是汗流浹背。电视里新闻联播的片头响起,我检查了一下菜单,竟然还有三道菜没做,我有些抱歉:恐怕春晚开始之前没法开饭了,在一旁择菜的儿子说话了:“爸爸,我们再炒一个菜就可以了,这些菜已经很丰盛了。”我还嘴硬:“那可不行,我还有几个菜没做。”

儿子说:“那我们可以明天再做,我和妈妈也都累啦,休息一下,开开心心地吃年夜饭看春晚多好!”听儿子这么一说,我松了一口气,爱人也看着我点点头。年夜饭摆上桌,我还是有些不开心,本以为这些年已经历练得很沉稳了,没想到又犯了老毛病。更重要的是,平时太忙,本想好好补偿一下却没做好,不免有点沮丧。儿子看了看我,给我夹了一块鱼说:“我得好好犒劳一下老爸,忙了一下午,把我爱吃的菜都做了。”

听儿子这么说,我才注意到满桌子的菜,可不是,儿子点的几个菜都摆上桌了,虽然这顿年夜饭没能按照菜单完成,毕竟把孩子点的菜都做好了,过年最重要的不就是让孩子开心吗?这么一想我彻底释然了。

作为一名心理咨询师,我经常被我的朋友问到,生活中我是怎么和自己的孩子相处的,我知道他们是想问,我是如何教育孩子的。让我感到最开心的是,我从来没有用我所掌握的心理学知识教育孩子,我只是在用我所学到的这些知识,在觉察我的孩子是如何启发我、影响我的。

儿子今年八岁了,生活中他经常会用自己特有的方式影响到我,我也经常能敏锐地觉察到这些。和他在一起所经历的这些瞬间让我感到很宝贵,有些东西会被我整理好,应用到我的工作中。当我尝试着用孩子影响我的方式去帮助我的来访者时,每次都会收到意想不到的效果。

试想一下,如果一位来访者和我有相似苦恼,他可能会这样和我抱怨:“我不是一个好父亲,平时忙得不可开交也就罢了,好不容易给家人做一顿

年夜饭还做不好……”面对这样的情境,如果仅仅用心理咨询技术来应对,我会让我的来访者看到他已经尽力了,做饭并不是他擅长的,能做到这样已经很不错了,我只能以此减轻他的内疚感。

有了这段经历之后我就可以选择其他方式,我可以问问来访者有没有注意到爱人和孩子的反应,家人是和他一样不开心呢,还是一直在鼓励他。我也可以和他分享我的经历,让他看到重要的不是按计划把年夜饭做好,而是可以一起开开心心地过年,我可能也不忘和他调侃一句:“看来过于自恋,经常犯轻敌的错误是我们男人的‘通病’”,以此来增进我们的关系。

相信这样的咨询效果一定会很好,因为我跟来访者的对话很自然,最重要的是每一句话都源自生活,里面没有一个专业术语。虽然这里没有心理咨询的专业术语,却蕴含着一些很重要的心理咨询技术。在儿子和我的对话中,他使用了一个很专业的咨询技术,叫做“面质”,什么是面质呢?简单说就是转移注意力。

我为何如此想要做好一顿

年夜饭呢?其实我是想减轻自己的内疚感。所以在无法准时完成时,我心里不免有些烦躁,这时候孩子告诉我,是不是按照计划做好了年夜饭不重要,重要的是我们一家人在一起要开开心心的。你看,和孩子一比,我的心眼儿太小了,当觉察到这一点,我一下感觉轻松了许多。

吃年夜饭的时候儿子告诉我他爱吃的菜都上桌了,这就是一个更好的面质了,也就是说我对他所要表达的心意他都收到了,这让我感觉彻底轻松了。如果这样的对话发生在咨询中,我所得到的就是两个高质量的面质。

心理咨询技术并不像我们想象得那么难,如果你注意观察,你会发现其实在生活中我们每时每刻都会用到一些专业的咨询技术,希望这样的分享可以启发到你。

你可以关注一下日常生活中你的爱人、孩子是如何跟你互动的。我曾建议周围的一些朋友做类似的尝试,他们都会很惊讶地反馈,原来他们忽略了太多孩子对自己的重要启发和影响。如果你能做这样的尝试,你会发现,其实你的孩子是最适合你的“心理咨询师”。

快递而来的故乡味道

今年很多人选择了就地过年,那天,我看同事小冯在微信上晒他母亲快递过来的腊肠。

小冯拍的照片上,足足两大兜腊肠,密封得好好的。他写了几行字:“不得不佩服现在的快递,真是快啊,大前天我母亲亲手赶制的腊肠,今天就到了我身边。闻到腊肠的味道,立即想起妈妈的味道,想起故乡的味道。不由想起小时候过年,母亲做腊肠,我跟在她的身后。我像一只嗅觉灵敏的小猫,腊肠在哪儿,我必定跟到哪儿。母亲

见我馋,总是让我吃第一口腊肠。那时候的年味儿,浓浓的……”

小冯此番大晒故乡味道,立即引来大家的兴趣。同事们纷纷留言和点赞。过了两分钟,小刘也晒出了她母亲快递过来的年糕。“这年糕,现在还在快递的路上,预计明天到达,可是我已经迫不及待了。照片是我老妈拍的,我先借来一用。”别说,单看这照片,我都能闻到年糕那浓浓的、甜甜的味道。吃不到老妈的年糕,总觉得年没法

父亲的春天

老家,每年进行着四季更替:春的萌动,夏的热烈,秋的收获,冬的肃杀。随着年轻人的离开,像父亲一样的老人成了乡村的主角。他们守望着土地和生命,迎春、度夏、逢秋和越冬。直到春节,乡村才像是一锅刚刚烧开了的水,热闹、翻滚。

赶上立春,父亲会定好闹钟,并早早地准备茶点和鞭炮。只待立春的那一刻,父亲便掐准时间燃放鞭炮。接春,意味着接福。父亲还会剪下两根绿枝,放在家里的案头,喻示一年春常在。对这一仪式,父亲很在意,也让我们跟着参与,说这叫传承。

新春的头一天,俗称“新春

头”。传统的人都认为这一天不宜大兴土木,也不宜婚娶,以免惊扰了春的脚步。但这一天,却是村里办“上红丁”酒席的固定日子。谁家上一年添了丁,便在来年立春之日的晚上办几桌“上红丁”酒席。

“上红丁”是乡村最热闹的酒席。席间虽讲究长幼有序,但在酒量上却不讲究照顾。“上红丁”酒席还有个不成文的规定:一家只派一个人参与。如果有两个以上的儿子,结婚后分家了,会由后辈参与,老人便退出这个舞台;若是独子的家庭,则由自家决定派谁去参加。

在我为儿子办“上红丁”酒

过似的。还好有快递,就地过年,也能过出家的味道来……”

这些天里,就地过年的朋友陆续收到了来自家乡的美味。中国人的年,很大一部分在舌尖上,毕竟民以食为天。有时候无需语言,一顿美食足以表达最深厚的感情。母亲为归来的游子做一碗水饺,妻子为回家的丈夫做一碗面条,千言万语都浓缩在熟悉的味道里。

故乡的味道,就这样通过快递的方式先后抵达身边。想来这种方式也很神奇,一定是

席的那一次,我见识了父亲在这种场合上的豪气:不管是同辈、后辈之间,父亲爽朗地聊天,豪气地干杯,完全看不出他已是一个古稀老人。酒桌上,他的脸上泛的不只有酒红,还有春天的气息,那是一个老男人的雄心壮志。

两年前,三叔家的两个儿子结婚成家,三叔便退出了“上红丁”酒席。一直擅长闹酒的三叔,在那一年中突然变老了很多,完全失掉了曾经的意气风发和不服老的精气神。乡村的竞争,不仅是外部的侵入,更是内部的更替。但乡村的更替,需要保留一份人性的温情。

柑橘正是我最爱吃的水果。我一边剥开一只柑橘,一边抱怨这对父子:“为什么不送我玫瑰?”

听到我的抗议,老公不以为意:“你连青春的尾巴都没有了,还这么在意形式?为了给你买到这全城最好的柑橘,我可是跑了好多地方!”老公刚说完,儿子也说话了:“妈妈,这几天你咳嗽,几天前我就在网上找,看有哪种水果能化痰。”

父子俩的话突然让我心生感

□王国梁

“人类历史上最大规模”的美食大派送。可以想象一下,这段时间,祖国的八方美食在默默做着一场盛况空前的大交会:南方的美食被快递到北方,北方的美食被快递到南方,东部的美食被快递到西部,西部的美食被快递到东部。东南西北,四面八方,各种各样的美食一路辗转,跨过万水千山,奔着一份浓浓的惦念而去,传递着一份深深的牵挂。当美食抵达的时候,便又多了一种特殊的浓郁的美味。

□王玉初

近几年每遇到村里办“上红丁”酒席,母亲总说,“你去参加吧,免得你爸到时又喝多了酒。”但从语气中,我分明听到了她又想维护那个老男人最后的一点雄心与社会属性。所以,在这一天我要么离村回城,要么找小时候的同学一起小聚,好让父亲“被逼无奈”地去参加那个人声鼎沸的酒席。

每次喝完“上红丁”,母亲都会打来电话,“不能让你爸喝了,明年还是你去参加吧。”可我知道,每次参加完酒席,父亲就像老树冒出新枝一样,迎来了他的又一个春天,这是我期待的,也是母亲期待的。

□鲍海英

动。和玫瑰相比,柑橘所负载的情意,朴实得更接近人间烟火。不送玫瑰送柑橘,就像我们的感情,早已从谈恋爱的花前月下,变成了今天的柴米油盐,想到这,看着这特殊的情人节礼物,我不禁笑了。



扫码下载齐鲁壹点
找记者 上壹点

编辑:徐静 美编:陈明丽

跨越时空的过节故事

春节、元宵节、情人节、二月二……春天的蠢蠢欲动提醒着我们四季的更迭与时光的流转。过完年,有离开故土重回工作城市的“打工人”,有留在老家期盼下一个团聚时光的老人,有人从被爱中获得力量,有人被挫折中激发出隐藏已久的勇气,更有心理咨询师从家常小事中感受到孩子对大人的启发与影响……我们从情感版来稿中选出了几个过节的故事,一起来看一看吧!