

【微情感】

阳光、冬青与我

□潘玉毅

周末吃过午饭，我踱步来到阳台。阳台上有一张桌子、一把椅子，还有层层叠叠不知凡几的书籍。我身子一倒，靠于椅背之上，还未坐定，就伸出手，准确无误地从书堆里取出苏沧桑的《纸上》。

自去年买来后，这本书我已经看了五六十页，很喜欢，看着看着，我便入了迷，不愿将眼挪开。

阳台的南边和西边都是窗户，透过它们，屋里的人能看见屋外的人和物，屋外的人同样也能看见屋里的我和书。晌午时分，屋外阳光很好，还有部分跑到阳台，将地面照得暖暖的，将纸张也照得暖暖的。这暖暖的感觉，让人愈发不愿挪动位置。然而，在日头下看书，时间长了，眼睛就会酸痛，于是，我将椅子换了个方向，面朝屋里，背对阳光。

读到精彩处，忽然发现有半个脑袋落于纸上，我扭头它也跟着扭头，我低头它也跟着低头。思索片刻，我不由得哑然失笑，原来那是自己的影子，虽然如此，可我总觉得是阳光偷偷溜了进来，在蹭我的书看。

我将书合上直起了身子，一缕阳光斜斜地落于脚边，一道风景正正地落入眼帘：离我两米远，有一个蓝色的塑料凳子，凳子上有一个白色的塑料花盆，花盆里插着几株冬青，无花无叶，只有枯瘦的枝条和稀稀落落的

红色果子，明明简单而朴素，衬着边上米黄色的窗帘布，竟有一种别样的美丽。

其实，我知道冬青才是近两年的事情，但一见面，就仿佛见到了一位老朋友似的，有一种说不出的亲近感。在花圃老板的朋友圈初见它时，就觉得它与那些大株的绿植不同，没有葱葱郁郁的茂密感，也与那些娇气的落叶乔木不同，风一吹，簌簌地落一地。如果以人作比的话，它就好像一个干净又干练的小年轻，既无富家子的纨绔，又无流浪汉的邈邈，清清爽爽，让人生不出一丝反感。

每次看到冬青，不是在花店，就是在别人的朋友圈，只有红色的果实和褐色的树枝，而无叶片绿色。曾有一度，我以为冬青的青不指颜色，而是借指它的生命力。等到翻了些资料我才知道，冬青竟是一种常绿乔木，而且它不似我们日常所见那般低矮，按照百度百科里的介绍，成年的冬青树甚至可以高达十多米，遗憾的是，未能有缘一见。

不过，这依然不妨碍我对冬青的喜欢。我对着它拍了两张照片，将之发在朋友圈，配文为：“与谁相约过周末，阳光、冬青、我。”不一会儿，就收获了许多赞。

想来，对于冬青的喜欢，大家都是相同的。屋外，阳光正好，屋里，冬青正好。此时，我的心情也刚刚好！

每个孩子，都在努力摸索获得妈妈关注的方式。每当孩子尝试成功一点，就会无意识强化这种方式。在你们家里，谁通过什么方式，会吸引你的注意呢？你又是用什么方式，获得其他成员的关注呢？

【心理X光】

谁有情绪，谁说了算

□丛非从

有朋友说，8岁的儿子最近总是情绪崩溃、大喊大叫，稍有不顺气就发脾气。“作为妈妈，我不知道该怎么安慰他。”

是的，这个孩子经常发脾气，妈妈来求助如何安抚他。一方面，这样下去的确会有很多不好的后果，妈妈自然会担心。但同时，这也是孩子的胜利，妈妈很担心他，想安慰他，他成功获得了妈妈的注意。

这个孩子成功地掌握了获得妈妈关注的秘诀——情绪崩溃。

每个孩子都在努力摸索着获得妈妈关注的方式。每当孩子尝试成功一点，就会无意识强化这种方式。有的孩子发现乖能吸引妈妈，有的孩子发现优秀能吸引妈妈，有的孩子则发现调皮能吸引妈妈。

所以，你可以观察一下：在你们家里，谁通过什么方式，会吸引你的注意呢？你又是用什么方式，获得其他成员的关注呢？

朋友做了补充：这个儿子是老大，还有一个3岁的老二。老二正处于捣乱期，有时候老人在写作业，老二会来捣乱。老大会推开老二，并说要“决斗”，有时候老二就会哭闹。这个时候妈妈会说：“你这么大了，应该让着你的弟弟。”老大则说：“我要公平。他能欺负我，我为

什么不能欺负他！”而妈妈的反应则是：都是亲兄弟，一家人，哪有公平不公平啊！

“大的应该让着小的”，这句话的伤害等同于“女的应该让着男的”，这是孤立孩子的一句话，等于在说：我和小的是一起的，你才是外人，是不被这个家在在乎的。

从妈妈的角度来说，两个孩子都是自己的，左手右手没有公平和不公平。但从孩子的角度来说，对方只是个竞争者，我让着他了，谁来让着我。

这位妈妈在给老大展示：3岁的弟弟通过哭闹，可以得到妈妈的关注、保护、支持，为此不惜伤害另外一个8岁的孩子。

发脾气，可真是个好武器。

在这样的家庭关系中，朋友的老公也加入其中，他会说妻子：孩子整天脾气这么大，你也不好好管管。朋友觉得很委屈，是我不想管吗？我也不知道怎么管啊，我管不了啊，你对我发脾气有什么用呢？

这个家庭里的爸爸对妈妈发脾气了。虽然这个妈妈进行了反驳，但内心还是有部分认同，觉得的确应该像爸爸说的，自己好好管孩子，让爸爸满意。可是她又做不到，所以她很委屈。一个不认同自己的妈妈，表现出来的情绪是愤怒，是反指责：“凭什么说我！你怎么不管！”

每个家庭，都有自己的语言。

在一个家里，不是妈妈说了算、不是孩子说了算、不是爸爸说了算。这个家有一个很明显却又看不见的主人：情绪。谁有情绪，谁说了算。谁有情绪，谁有话语权。谁有情绪，谁被照顾。谁的情绪越大，谁得到的照顾越多。

对于妈妈来说，她的潜意识里并不想照顾任何人，她只是在照顾“有情绪的人”。谁对我的情绪大，我就照顾谁。谁有情绪，谁就可以裹挟我。老大、老二、老公，都可以用情绪驱使我。

对这个朋友来说，她的生活就是在救火。不是在救这个火，就是在救那个火；不是在救大火，就是在救小火。换句话说就是：她的生活总是在解决问题，解决不完的问题。所以只好解决紧急问题，谁的情绪大，就代表了谁的问题紧急。她很累，可是没有时间累，她不知道该怎么办。

我也给不了建议。因为，她没想过：她缺的不是方法，而是精力。一个没有精力的人，再多方法都会无法施展，感觉自己没有方法。

她的精力去哪儿了呢？一个不照顾自己的人，怎么可能有精力。事情这么重要、别人的情绪这么重要，自己去哪儿了呢？

你这么忙，都没有时间照顾自己了。每个人都很重要，难道你是最不重要的那个吗？



本期专家：树辉
实战派心理咨询师，树辉心理创办人

树洞提问：

我女儿上初三，有时候会和我们顶嘴，但不是那种叛逆的孩子。平时待人温和，有些在意别人的评价。目前主要问题是，在学习上不管我和她爸爸怎么劝，她都显得懒洋洋的，没有精神，干事没有效率、磨磨唧唧。我们想带她去医院，尤其是去急诊或重症监护室呆上一天，这样能激励孩子吗？她的状态能有所改观吗？

齐鲁晚报·齐鲁壹点心理专家团队：

刚看到你的问题时，我都惊呆了：父母是怎么想到通过吓唬孩子来解决问题的，难道不担心把孩子吓坏吗？如果仅仅凭借我所看到的问题来展开咨询，我想我会以一种不太友好的方式开头。

我可能会说：“难为你怎么想出了一个这么好的主意，您是医生吗？您自己在感到工作没有干劲儿，生活没意思的时候有没有想过用这种方法试一试呢？”相信我这样说你肯定会感觉不舒服，因为这样的回答已经不是在帮助你解决问题，而是有些“嘲讽”的意味了。可是有一个声音告诉我：“先等一等，一个如此令我感到惊讶的问题背后，一定

【情感树洞】

孩子需要的是被理解，而不是被激励

另有隐情。”

心理学里把我内心出现的这个声音叫做“节制”。我为什么会感到惊讶呢？是因为我对你的想法不理解，而不是因为你的想法有多么不好。当我觉察到这一点，我会试着重新理解你。

当我仔细看完你的问题，我发现自己开始理解你了，面对孩子在初三呈现出的状态你很焦虑，你对她的一些行为表现很不理解。但同时你也看到了孩子的优点，比如她待人温和，虽然有时候顶嘴，但是称不上是叛逆，我觉得你对孩子的这些理解都是正向的，有利于你和孩子的相处。

但是你不理解孩子为什么会在意别人的评价，都到了初三这么关键的时刻，为什么面对学习，不管你怎么劝她都是懒洋洋的、没精神。你可能在想：“都到这么关键的时刻了，怎么还有功夫在乎别人的评价呢？到了该冲刺的时候了，怎么不能咬咬牙冲上去呢？”

你看，在你和孩子之间隔着一堵墙，这堵墙的名字叫做“焦虑”，面对她的事情你比她还着急，你比她还焦虑，在这种状态下你首先需要做的不是激励她，而是处理好你的焦虑。

你要接受这样一个客观事实，对于青春期的孩子而言，他们非常需要来自外部的积极评价，所以你女儿在意别人的评价是她成长到这个阶段呈现出的客观规律。中考很重要，但是我们接受并遵循孩子成长的规律更重要。

面对中考，你的孩子一定会感受到压力，她比谁都清楚学习的重要性，所以这时候不需要你用常规的方式去劝她，而是需要在她愿意的时候和她讨论，面对即将到来的中考她需要你做什么。

这样你既能缓解自己的焦虑，也能帮助孩子缓解她的焦虑。如果孩子没有明确的要求，父母做好自己日常该做的就可以，如果孩子需要帮助，父母可以及时出现。

你可能会问：“我如果按你说的这些去做，问题就能解决吗？”我要诚实地告诉你，我不确定结果会怎样，但是肯定会比你现在把观察到的孩子的一些表现指认成“懒洋洋、磨磨唧唧、颓废”要好得多。

因为你也说了，你的孩子是很在乎外部评价的，当你带着这些评价去和孩子相处时，可能还等你开口她就会拒绝和你沟通了。

我还可以肯定，这远比你你在过度焦虑的状态下想出来的主意更可行。

你带孩子去医院无非是想告诉她：“和处于病痛中的人相比我们要幸福太多了，我们要好好珍惜自己有一个健康的身体呀……”然后希望孩子可以因此受到启发，孩子最好这样想：“我有什么理由不努力呢？”

你的这些想象很难在孩子身上实现，因为你过度焦虑，把孩子的表现理解为她不懂得珍惜，这本身就是一个误区，这远远比焦虑那堵墙更可怕。

当你这样实施的时候可能会遇到两个问题，第一，你的这个想法很难实现，孩子不可能去医院呆上一天；第二，即便她为了你不再唠叨勉强同意了，你发现她回来后没什么变化，因为她的不可能按你想象的解决。

如果你能像我理解你的问题那样理解你的孩子，如果你明白你需要重新看待孩子的行为，如果你愿意尝试一下，我很期待你在尝试过后的反馈。



扫码下载齐鲁壹点
找记者 上壹点

编辑：徐静 美编：陈明丽

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