

【心之路】

## 有多少惊喜打马走过

□曹春梅

一直以为你只有画画的特长,家里的各面墙都挂着你的画。但今天听你叮叮咚咚地弹琴,那曲子从你的指尖倾泻而出,我庆幸自己偶然之间带你步入琴行,学习了一门乐器。在人生狭长而寂寞的空间里,音乐打开了一扇门。

你不太认识简谱,甚至节奏也掌握得不太好,但这不影响你把每一首曲子记得滚瓜烂熟,然后在老师的带领下弹得抑扬顿挫。我想象着若干年后,你的生活会怎样,和风细雨还是雷电来袭,无论哪个,音乐之门都会在某一个角落静静地陪伴着你,若酷夏中的山风,严冬里的暖炉。

从前,邻居家的小男孩教会你下国际象棋,我买了一副让你们两个人一起玩儿。后来我们搬走了,再也没人与你下棋。有天不知怎的,国际象棋从玩具堆里跳出来,我们都很惊喜,过了整整4年的光景,中间搬了两次家,这盘棋居然一个棋子也不少。晚上厮杀几盘,发觉你下得很不错,远胜于识得皮毛的围棋和中国象棋。第二天下班,你拉着我到你的房间,那里,棋子已经摆在了棋盘上,好像一壶酒斟满放在桌上。你迫不及待地和我再次厮杀。一个夜晚,你机灵了不少,要想赢你不是那么容易。狡猾地突然袭击,皇后特权下的纵横捭阖,你执子在手,长行如风。在战场上你做你的花木兰,我走我的侠客行,觥筹交错,剑落如雨。

还曾痴人说梦一样期待你能掌握一项突出的体育运动。弹琴、下棋都太静了,配上你文静的性格,我担心你将来变成宅女。周末拉着你外出跑步,围着楼院

转三圈,你跑出不多远就累了;羽毛球,指点一二,进步不大;篮球,玩了两下没有兴趣;轮滑,你满足于在广场上飘飘摇摇。那么就算了,我想你大约是在体育方面没有什么可培养的,枉费你外婆曾下一番气力观察你,在你一岁时居然预言你是体育人才。就这么过了一段时光,突然有一天你缠着我办一张游泳卡。我们在水里气喘吁吁地玩捉迷藏,你击水而走,穿梭如鱼。我狼狈不堪,却快活无比。不是不爱运动,只是喜欢的地点不在岸上而已。

你终究和我不一样。我的童年经验里想不到要下国际象棋、想不到运动可以去游泳,当然更想不到怡情可以弹古筝。我像每一个殷殷深情的母亲,把琴棋书画当成你人生的广阔背景。没有人不望女成凤,但我更希望将来你能有好的性情、好的心态。当命运之神在不可预期的时候垂下青睐的眼光,你若宽广便知道生命之河可以带走一切浪花。而在人生的低谷,你若通达便懂得打开一扇窗,外面的世界可以带来新鲜的空气,温暖与阳光。

还有多少惊喜我不知道,在你小小的世界里。我们有时紧紧依偎着,脸挨着脸,表达彼此的亲昵。你才十岁,是我的小女儿,也是我的教育对象、观察对象。曾经你的心跳就是我的心跳,你的呼吸就是我的呼吸。今天我把你捧在手心里细细观察,欣赏你歪着头在桌边思考的神情,练完琴后活泼的身影,扑面而来的女孩子的灵动让我忍不住屏住了呼吸。

还有多少惊喜将打马从我面前走过,我在漫长的岁月里守护着你,耐心等候。



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:

最近我面临又一次重要的职场提升机会。集团总部举办了一次审计专业人员的招聘,我报名参加了,资料审核也通过了。前几年遇到过几次晋升的机会,自认为具备实力,但最后没有如愿。所以这次我有些担心和害怕,这次是集团内部招聘,关注的同事很多。

领导、同事很热心地帮我准备应聘资料。我知道自己跟这个职位还是有差距的,实践经验缺乏,没有全面主持过工作。报名审核通过以后,我试着认真看专业资料、听网课,刚开始几天还有些成效。但时间一天天过去,心总是静不下来。越重视越焦虑,我总是在想万一再次失败了,大家会嘲笑我的。对于目前这种焦虑状态,该如何调整呢?

### 齐鲁晚报心理专家团:

机会之所以被称之为机会,是因为它充满不确定性,所以在结果出来之前,我们必须接受一种悬而未决的体验。

面对这样一个机会你又担心害怕了,其实你害怕的不是可能会失去这个机会,而是你不知道如何与这种不确定性相处,一个“又”字说



【心理X光】

## 渴望诉说, 因为说了有人听

□吴在天

如何让孩子愿意跟父母交流,和父母说真心话?重要的是,父母要提供一个给孩子说真心话的机会与环境。这就要求父母愿意去捕捉孩子的日常变化,关注孩子的情绪起伏,才能够发现孩子的表现是正常还是在某个时刻出现反常。

有位妈妈说,某天上班,接到儿子好几个电话,孩子说希望妈妈能够早点下班。旁边的同事说她孩子很黏人,但这位妈妈当时就觉得有些不对劲,于是就放下手上的工作提前回去了。

回去后,孩子问妈妈:“妈妈你爱我吗?”妈妈说:“当然爱啦。”孩子又问:“那我淘气了,学习不好了,你还爱我吗?”妈妈说:“当然爱你,爱你跟你是什么样的人没有关系。”孩子听了,心满意足地走开了。妈妈看到孩子似乎没发生什么事情,还以为自己神经过敏了。但是在入睡前,孩子就跟妈妈说了白天发生的事情。因为孩子的作业书写不规范,被老师说了几句。事情不大,但孩子很在意,也担心妈妈的态度,所以白天的电话、回家后的对话,都是孩子

的试探。

当晚妈妈联系了班主任,和老师沟通后才了解到,孩子的作业写了镜像字,也就是把字左右写反。刚升入小学的孩子经常会出现这种情况,老师也表示理解,并愿意多花些时间帮助孩子。

这就是父母能够去留意和观察孩子的变化,愿意去理解孩子,让孩子感觉到父母愿意倾听和接纳的态度。孩子不需要担心自己犯错误,即使是出错了,父母也能够理解和包容,并且愿意帮助他。这就构建了一种良好的沟通氛围,孩子之后再遇到困难挫折,会更愿意来父母身边寻求支持和帮助,自然也更愿意和父母沟通交流。

所以,当你发现孩子有与平时不一样的状态时,要注意给孩子提供说话的机会和氛围。当你的孩子跟你分享他的小秘密时,可能会不经意地说了他的某些“问题行为”,父母也不要急于去戳穿、纠正孩子,孩子可能有他的顾虑和难处。父母可以选择适当的时候再来聊这个话题,多站在孩子的角度去问问发生了什么。接纳孩子、提供环境,才能帮助和支持孩子解决遇到的问题。

有位妈妈说,幼儿园里要求午休,她的孩子有次很得意地跟她分享说,老师来了自己就眯着眼睛假装睡觉,老师一走,他又和旁边的伙伴们悄悄地说话聊天。孩子在和妈妈分享的时候是带着一些小得意的,但是妈妈并没有捕捉到孩子开心的情绪,而是觉得孩子不睡午觉怎么行,她很认真地跟孩子说了一通道理,还特

意和老师沟通。次日,孩子回家后很不高兴:“妈妈,老师说你告诉了她我会假睡。以后我再也不跟你说我心里的话了。”

当孩子愿意和我们分享的时候,哪怕他们的某些行为可能不是你允许的,但你首先要知道的是,尊重孩子对你的信任感。孩子信任你,说明你们的亲子关系构建得好。

好的亲子关系是一切的基础。如果亲子关系是安全和流动的,当你想要纠正孩子的错误时,孩子会很容易理解你的用意,他会知道你是为他好,而不是限制他,这比你对孩子讲道理要好一千倍。如果亲子关系是危险和僵持的,当你想要调整孩子的行为时,孩子会本能地站在对抗面,他会觉得你就是不信任他、限制他、找他麻烦。父母要好好珍惜孩子对父母天然的信任,不能一不小心关上了孩子愿意向我们打开的心门。

在孩子的成长过程中,父母难免焦虑。焦虑的时候,我们要自己想办法,自我觉察或寻求帮助,而不是把焦虑投射到孩子身上,用改变孩子来缓解自己的焦虑。否则,孩子会因为不想让父母失望,越发出现避免和父母沟通的情形。

孩子愿意和父母交流,来自于父母能够给孩子说真话的环境和氛围,来自于父母愿意接纳孩子在成长道路上的犯错或不符合期待的表现,也来自于父母尝试从不同的视角看待孩子的“问题行为”。

【情感树洞】

## 学会和焦虑相处,才不会被其所困

明这可能是一个“老毛病”。

试想一下,如果你真心帮过一个人,也很看好他,在他没能抓住一次重要的机会时,你会嘲笑他吗?我想你只会替他感到惋惜,你也会想着安慰、关心一下他,所以你的这种担心是多余的。

当然,职场中总有这样的人,当他们看到你不如意时会嘲笑你,而且这种人也不会真心帮助你,他们在你取得成绩时也不会放过你,只要想嘲笑你,他们一定会找到你的缺点,面对这种情况你是担心不过来的。

如果你想踏踏实实地让自己成长,一定要看清楚哪些人是真正希望你好,真正在支持你、帮助你的,你要多跟这样的人交往。

我曾经给一些企业做过EAP培训,对于一些大型企业重要岗位的招聘有一定的了解,他们在招聘的时候一定会选择有潜力的人,所以你现在的缺点和不足,正是你到了新的岗位上可以成长的地方。

企业之所以采用招聘的方式,当然想找一个各方面都优秀的精英,但没那么容易,他们想要找到一个适合这个岗位的人才,所以你的经验有所欠缺不是问题,最重要的

是你的态度是否端正,你的能力大家也都有目共睹,你之前也有过几次应聘经验了,现在你只需要调整好心态就可以。

如何调整自己的心态呢?

你可以每天拿出一段固定的时间焦虑。比如午休时专门拿出40分钟去想如果你应聘没通过怎么办,最好是定一个闹钟,在这40分钟里把想到的一些关键词写下来。晚上在复习备考时如果发现自己又要想这些事了,就先停下来,活动活动,和自己商量一下,这事儿反正你每天都有固定的时间去想,问问自己放到第二天中午是否可以?

你试着这样坚持一个周,把你每天中午焦虑时写的东西放在一起烧掉,烧掉之后你再决定,下一周要不要继续这样做。如果你觉得需要,那就继续,如果觉得四十分钟不够,那你可以把时间加长,如果觉得没必要了,也不要急着停下来,最好把时间缩短到二十分钟,循序渐进地停下来。

我为什么会让你出这样一个主意呢?因为我发现你把用来焦虑的时间和用来学习的时间混在了一起,那不如尝试拿出专门的时间焦虑。对大多数人而言,焦虑并不可

怕,一感到焦虑就觉得这不正常,想要把焦虑赶跑才可怕。当你发自心底“尊重”自己的焦虑,你的焦虑也就不会不请自来。

如果随着竞聘一天天临近,还是焦虑感倍增,我建议你可以寻求专业的心理咨询,一个有经验的咨询师会帮你把内心的焦虑感外化出来。你还会看到自己的焦虑本身也是有价值的。

无论做何种努力,最终目的都不是让你不再焦虑,而是把你的焦虑感调整到一个适度范围,让它可以受你控制,在你需要的时候出现。当你学会和自己的焦虑相处时,你就不会再被它所困了。

机会再重要也不过只是一次机会而已,你现在需要让自己适度放松下来,你现在已经有足够的能力去把握这个机会了,可是如果想把握住它,你需要调整好自己的心态,拥有一个稳定的状态。



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,齐鲁晚报成立“心理专家团”,邀请心理专家解答情感心理问题。

情感版投稿邮箱:qwbqg@163.com