



□树辉

如果你总是做不好一件事,原因大概率是,你太想把这件事做好了。如果做了很多努力,依然做不好父母这个角色,那么原因大概率是,你太想做好父母了,而且是想做一个在大家看来足够好甚至是近乎完美的父母。

前几天我正在外地出差,忙了一天回到酒店,发现一个朋友一连给我打了十几个电话,当时我吓了一跳,以为她有什么急事,赶紧回拨了过去,她嗔怪:“你怎么才回电话?”不等我解释她又说:“你倒是说说,想做个好妈妈怎么这么难?”

朋友是位要强的女性,事业心很重,也有着很强的家庭责任感,她如此着急地向我咨询,在我的印象中还是第一次。她的儿子12岁,上次见面在一起吃饭是过年的时候,当时我发现孩子已经对她有点不耐烦了,只是我的朋友并不自知。

我打趣道:“我还蛮佩服你的,到现在还想着要做一个好妈妈?我早已经没有这样的想法了,我儿子整天嫌弃我这里不好,那里不好,我都习惯了……”

朋友听我这么一说先是吃了一惊:“你还有这样的苦恼啊?”然后一下子放松下来,开始说具体的事情。她说的事情很琐碎,但都指向一个方向,孩子最近总是嫌弃她,可她仍然很耐心地想把事情做好,没想到孩子依然能挑出她的毛病,这让她很挫败。说着说着她又来气了,质问我:“你不是经常说要想知道怎么做好父母,就要请教孩子吗?我的孩子为什么没完没了地要求我?”我争辩道:“你别冤枉我,我可没让你做好父母,我是说,想知道怎么做才能让孩子满意,最好是请教孩子。”

这是朋友的一个误认,也是很多学习心理学的父母甚至心理学传播者的一个误认,大家会把心理学里的一些描述当成衡量自己是不是好父母的重要标准,在这样的限制下就会让人感到压力重重,甚至很多人会感到挫败。

心理学里所描绘的“足够好的父母”,并不是指作为父母你只能对孩子好,而是指你要有一个做父母的样子,要把握好自己的分寸和尺度,要跟得上孩子成长的节奏。所以有的心理专家很巧妙地把温尼科特所讲的“足够好的妈妈”翻译成了“60分妈妈”。

有人会这样想:“不是说孩子身上的问题都是父母的问题吗?那既然孩子有问题,一定是父母做得不好啊,父母改掉自己的毛病,孩子不就好了吗?”我们把这个观点润色一下,说得精确一些:孩子身上的问题极有可能是在和

## 做不好父母的原因只有一个,你太想做“好父母”

父母的互动中产生的,所以当父母看到孩子身上出现问题时要反思的,是自己在和孩子的互动中是否存在

有个孩子总喜欢嘲笑别人,我们第一次在咨询室见面坐下来做自我介绍,我说错了一个字,孩子就嘲笑我好半天,弄得我面红耳赤,之后的每一次咨询他几乎都能找到可以嘲笑我的点,这让我很挫败。直到在一次咨询中,孩子可能真的是渴了,端起桌子上的水杯一饮而尽,这时候一向很内向的爸爸突然说话了:“你能不能慢慢喝,好像上辈子是渴死的似的。”孩子身子一下僵住了。

我捕捉到了这个互动过程,采用循环提问(循环提问是系统式家庭咨询的一项核心提问技术),问题一点点被呈现了出来。

这个孩子的父母都是知识分子,他们对孩子的成长都很重视,也学习了很多家庭教育的知识,但是他们有一个潜在的问题,当看到孩子出现一些问题的时候他们会冷嘲热讽。比如孩子吃饭发出声音,他们会把孩子比作某种动物,孩子睡觉的时候打呼噜,他们会录下来放给孩子听。爸爸美其名曰,这是在一种轻松的氛围中给孩子施加影响,然而孩子却早早习得了嘲笑别人的习惯。

乍一看,这对夫妻绝对是好父母,可是问题却藏在我们所看不到的犄角旮旯里。和孩子的成长相比,我们是不是好父母并不重要,重要的是我们有没有能力从自己做一个好爸爸、好妈妈的想象中走出来,尝试着做一个能够理解孩子、跟得上孩子成长节奏的父母。

其实做父母很简单,只要你能够听得进去孩子的话,你和孩子的关系就不会有太多问题,只要你愿意尝试着信任孩子,在和孩子相处的过程中愿意试着从情感的角度理解孩子,孩子就会不断地回报给你惊喜。

然而,做父母又很难,因为这不是一项可以机械重复的工作,没有一份清晰可见的说明书,很多时候全靠你自己摸索,和孩子的成长一样,很多时候我们也会经历迷茫期,在迷茫中前行,在困惑中探索,我们要尝试着和自己的不确定在一起,慢慢地磨炼自己的意志。

说做父母容易,是因为三言两语就能说清楚,说做父母难,是因为真正在这个位置上体验的时候你又会发现,有太多未知的东西在等着你尝试。

但是无论怎样,试着放下“我一定要做好父母”的执念,尝试着对孩子多一些理解、信任和支持,对自己和孩子的关系保持一些觉察和反思,总是会受益的。

(作者为实战派心理咨询师,树辉心理创办人)

【心之路】

## 老了老了,慢些才好

□杨曙明

人生一世,年少时、壮年时、老年时的活法不尽相同,这是非常自然的事,抗拒无益,顺其自然才能活得明白。

我是个急性子,走路快、吃饭快,办事也不喜欢拖泥带水,干什么都是快节奏。或许这是天性使然,因为从年幼记事起,我性格好似就是这样,是为江山易改禀性难移啊!如果说年轻时吃饭快些、走路快些、动作快些或许没有什么,可如今年龄大了,这些“快”就越来越无益甚至是有害了,因为按照科学养生的说法,老了老了,凡事都应慢些才好。

但凡是胖子,除了能吃能睡及嗜好汤、糖、躺、烫之外,吃饭过快也是重要原因,对我而言尤其是这样。日常间我饭量并不大,但吃饭的速度相当快,以致“慢点吃、慢点吃”成了老伴这几十年经常对我说的口头禅。记得四十过后的我,体重就接近百公斤了,二十多年也没能减下来,我为此曾不胜心烦。谁都知道,细嚼慢咽有益于身体健康,道理我自是明白,可吃起饭来却经常犯糊涂,就是改不了“快”的毛病。为了解决吃饭过快的陋习,近两年间我时常用红酒或饮料来调节吃饭速度,或许是这个法子行之有效,今年我的体重终于开始下降了,虽然下降得很慢,但我为此已是有些窃喜了。

退休之后这几年,我和老伴经常外出散步,可每每散步时她都因为跟不上我的步履而埋怨我走得太快,可我习惯难改啊!虽然我经常为了照顾她有意走慢些,可走着走着就下意识地又快了起来。之前与好友到九寨沟去旅游,按说他的身体看着比我强壮些,可走起路来他却总是不知不觉间落在我后面,经常让我不得不放慢脚步,或是停下来等等他。说实话,我走路快多半不是有意的,而是性格和习惯使然。因为这个原因,不太愿

房前的山坡重新绿化了。先是垒石堰,后是换新土,再栽上草木,前前后后折腾了两个多月。施工的两个月正值伏天。

干活的是一帮特殊的人。说特殊,是因为他们多是老人,男男女女,年龄在七十岁上下。偶尔也能看见一两个三四十岁的女性,是里面的葱花。他们自带干粮、早来晚归,头顶烈日,一天就是一天。

天,一天比着一天热,正逢这帮人干活的关键时期。他们必须抢在大雨到来之前把堰垒好,把树栽好,否则雨水将会无情地把他们的劳动成果冲垮。垒堰最紧要的时候,他们从早干到晚,男的躬腰挥锤砸石,女的用锨运灰一路小跑,让人想起战争年代民工抢修交通要道的场景。干活时,无论男女,脖子上都围着一条毛巾,干一会儿活擦一把汗,衣服透湿,毛巾也是湿的,看上去黏乎乎的。垒高处石堰时,动用了两台吊车,吊箱在空中转圈后,在人的接迎下,石和灰会稳稳地落在山腰上,然后他们一拥而上,默契配合,很快就把一条长长的石堰垒好了。在石堰垒好的当天晚上,大雨倾盆,整整下了一夜,但运上去的新土保住了。

大雨过后的第三天,天出奇热,是闷热,坐在屋里一会儿就是一身汗。透过中厅的落地窗,又看到那帮老人们忙碌上了,他们在栽树种草。吊车吊上去新土,女的平整坡面的新土,男的挖树坑。随后,男的栽树,女的种草,最年长的负责用塑料管浇水,男让女,强帮弱,一个个身影晃动,一片白色的草帽在阳光下闪耀。仔细看,在忙碌的过程中,他们不时地直起腰说话,离他们太远,听不清在说什么,只是从那一张张绽放的笑脸上,看出来他们很开心,也有拌嘴打仗的,是从个别怒气冲冲的脸上读出来的。看,一个驼背的老女人正挥舞着铁锨追打一个老男人,老男人躲闪着,周围人一阵大笑。

中午下楼买饭,我顺便看过他们所带的干粮,大都挂在树枝上,也有的放到楼角处,大包小提的,有的只是塑料袋里躺着几个干巴烧饼;旁边有一个个大大的水壶,从这一点上可以判断,他们干活时是不喝水的,等着中午歇工时一块喝。有的还带着小凉席,肯定是用来午休的,说是午休,其实就是找个地方躺平眯一会儿,歇歇各自的老腰,十二点收工,不到一点再下手,能躺多一会儿?

“多大岁数了?”我冲着一位刚坐下的老妇人问。“七十二。”她答。“七十多了,按说不该出来干这活了,吃不好喝不好歇不好的。”“按说的事多了,没办法啊。多少挣点总比看人家的脸子好吧。”我心里明白,这个“人家”应该是指儿媳妇。一个老头插话道:“俺不明白,这么多活没人干,还得

意受制于人的我,这些年来喜欢独自外出,因为这样能无拘无束,想走多快走多快。退休之前的那些年,我的身体还算健壮,手脚也挺麻利,走快些或许没有什么,可如今六十(岁)开外了,就不宜走得太快了。因为对老年人来说,走路太快不仅无益,反倒容易对身体造成损伤。如此看来,我这走路过快的习惯是得要改改了,可怎么改呢?只有经常提醒自己。

老年人外出免不了要乘车,乘公交车尤其要注意。年轻人快跑两步不会有大问题,可年纪大了的人,如果为了撵车而快跑,就容易出危险了,我就曾经有过为了“撵车”而导致心脏不适的教训。“慢下车”就是下车时别匆忙,步履要稳健,不要操之过急,尤其是在车辆行驶中,切莫提前站立起来等候下车,以免因为站立不稳被晃倒而伤筋动骨,这绝对不是危言耸听,因为我曾亲眼见过这种事。那日外出乘坐社区公交车时,有位七十岁上下的老年妇女途中上车。她上车后与我同样,因为座无虚席且又无人让座而站立着,没想到汽车转弯时把她晃倒在车门前。当我上前扶起她以后,她的左脚腕已经疼痛得不能行走。司机见状,便埋怨车上的年轻人没礼貌,并让所有乘客都下了车,然后直接把伤者送往附近医院。见一堑长一智,这件事让我长了记性。

我原本也不懂得这些,但近几年偶有头晕眼花,让我吃一堑长一智。其实,对老年人的养生而言,不仅要吃一堑长一智,更要“听一堑长一智”。

长寿的人各有各的“秘诀”,但各种秘诀的核心就是凡事慢半拍。慢半拍对性情温和的人来说或许是赘言,可对我等急性子人来讲,无疑是良言警句。

靠乡下人,而大批的年轻人又找不着活。”“你说的是脏活累活,好活轻活挣钱多的活,就都抢着干了。”我答。“你啰嗦啥,人各有各的命。”老妇人窝窝着嘴冲着老头说,老头没再吱声。

老妇人之所以窝窝着嘴,是因为门牙掉了,一说话就漏风,两颊往里塌陷着,更显老态。她两条腿罗圈着,就像明式的椅子把。可能考虑到她体弱,让她负责在山坡最低的地方铲土,所以收工就早。刚才那位老头,实在是瘦,比铲土的老女人还瘦,身上没有四两肉,瘦得只剩下一把骨头,感觉一阵风就能把他刮跑。不过这个人走路极快,快得也像一股风。瘦,黑瘦黑瘦,是这帮劳作人的统一标识,在他们当中几乎看不到一个胖子。尽管男人们用草帽遮挡着头,女人们用布裹着脸,但他们依然是黑的。在毒辣的阳光下,路面都能被晒软,人能不晒黑?在阳光的作用下,或许他们不缺钙,或许没有“三高”,或许不会失眠吧?仅仅是或许。

工程接近尾声的时候,搞了一次突击,干活的节奏明显加快。那是一个夕阳蒸烤的黄昏。一中年男子站在一块大石头上,嘴里一直在催。磨石的、运灰料的、传树苗的、栽树的……都是一溜小跑。那天气温创新高,热且闷,干活人的衣服是湿了又漏,人就跟从水里捞出来似的。一阵忙碌,太阳落山时,堰面全都磨平,所有的树苗都栽好。收工时,老人们一个个蹲在地上,把头埋进胸口。一个农民工下巴处滴着汗说:“我这辈子没想多久,只想把养我的人养老,把我养的人养大,其他交给时间。”

就在这帮人加班的第二天,整个绿化工程到了扫尾阶段,需要把一棵棵新栽的大树固定下来,除安装立体三角形支架外,还要用一根根铁丝把树牵到山坡上。干这活的就是先前那位特别黑瘦的老头,只见他就像只猴子,肩上扛着一根长长的铁管,手里拿着一把锤子,在山坡上窜上窜下,身轻如燕,脚步如飞,不多时就把一根根铁丝拴好了。

重新绿化后的山坡大大地变了模样,干净漂亮,错落有致。最低处是冬青,第二层是藤蔓,第三层是雪松,第四层是白蜡树,大树底下是毯子般的草坪,坡上坡下宛然一个绿油油的世界。

只是,再也不见那些干活人的身影。



扫码下载齐鲁壹点  
找记者 上壹点

编辑:徐静 美编:陈明丽