

【心之味】

瓦上有声

□高玉霞

瓦有脾气。春瓦绵柔,细雨霏霏,雨上生烟,迷蒙诗意;夏瓦儒雅,杨柳拂风,绰约多姿,蓬勃俊逸;秋瓦苍厚,黄叶纷飞,枝柯假巢,沉实朗润;冬瓦旷达,月寒凌冰,敷霜如玉,天地同音。

“小隐于野,中隐于市,大隐于朝。”春瓦在野,有溪声,有疾雨,瓦下听溪,观雨为瀑,雅致也。夏瓦在市,花鸟鱼虫,瓦下闻香,贩卖鱼声,不绝于耳,热腾腾;秋瓦在林,鼓琴咏诗,琴调虚畅,心萧萧;冬瓦在院,围炉夜话,焚香奕棋,暖手静心。

瓦有景致,一排排,如鱼鳞,如飞鸟,安静温暖,踏实敦厚。瓦下有桌,一茶一几,尘埃细密,窗棂处,飞舞,闪烁。风萧然,雨萧然,送夕阳,迎素月,凡尘琐事,一并拂去。鸟扑棱着翅膀,飞到瓦上,叽叽喳喳,是雀与瓦的合奏,咕咕咕咕,是鸽与瓦的密语。雨落时,水流如瀑,如琴如筝,一帘帘,一幕幕,似银河倒倾,似玉瓶飞泻,似玉珠滚落,幽幽咽咽,嘈嘈切切,到天明。

瓦上苔绿,厚绒绒,一撮撮,瓦槽处,密密匝匝,似花非花,似草非草,微渺丛生,盈盈绿,与日月同辉。更有花,瓣瓣樱花,轻落瓦上,如星如米如雪,轻若绢帕,瓦檐含香,风一吹,花蕊落肩,抬头看瓦,天高云淡,花世界,叶菩提,属实一番境界,一番天地!

“绿阴满地日当午,梦觉流莺时一声”。有瓦就有暖。鸡鸣犬吠,洒扫庭除,种竹修篱,袅袅炊烟,在瓦上轻旋,曼舞,似纱似帕,风袭来,一层层,裹挟飞卷,至林,至溪,至青山外。小院有瓦,殷实妥帖,入夜,瓦上繁星,瓦下流萤,檐下人家笑语,柳影月缺,三两犬吠,一窗明月,满院星辉,此乐无穷矣!

初冬时,瓦没有了烟

雨,杨柳萧条可见,徒增清绝。寒烟萦纡,瓦是素美的。霜,一层层,薄薄的,亮晶晶的,敷在瓦上,以绝美的铺陈排阵,毛绒绒,亮成了霜花,美成了绝色。霜色的冷峻与孤傲,一并赋在瓦上,星辉璀璨,光阴流转,月华无声,天地同音,悠悠往事,一过千年。

冬瓦是隐士,到了初冬,霜一下,簌簌声,凛凛然,如故官瓦上的飞鸟,连飞起时的扑棱之声,亦是一件隆重又肃穆的事情。瓦上敷霜,一层冰晶,一层烟云,炊烟袅袅,烟气散了,湿气蒸腾。东门柿子树,一片嫣然,白而红,在瓦下,兀自冷艳,兀自清婉。红装素裹,人一立在瓦下,岁月的沁玉之音,凛然作响,仿佛听到冰磬般,碎裂之声。

宋代王禹偁曾用竹代陶瓦,削去其节,建竹楼。“夏宜疾雨,有瀑布声;冬宜密雪,有碎玉声;宜鼓琴,琴调虚畅;宜咏诗,诗韵清绝;宜围棋,子声丁丁然;宜投壶,矢声铮铮然;皆竹楼之所助也!”并曾言:“吾闻竹工云,竹之为瓦,仅十稔。若重覆之,得二十稔。”可见瓦之雅,入诗入画。俗常之音,在竹瓦下,更显绵柔,婉转之律。总想着,在灰瓦白墙的老院子里,沏一大壶茶水,就热气腾腾地喝着,也是舒坦美好的。那如鳞的瓦,不仅仅是诗意的向往,更是质朴生活的象征。

“瓦叠浮屠盆作池,池边红蓼两三枝。贪看忘却还家饭,恰似儿童放学时。”陆游的《蔬圃绝句》,每每吟诵,都如同回到了儿时,看到了瓦屋下,炊烟袅袅,鸡鸣犬吠的动人场景,不禁让人动容。

瓦上有声。瓦上声,是农家小院,一粥一饭,四季三餐;瓦上声,是天地的脚;是青砖黛瓦,月落鸟啼,飞雪簌簌,围炉夜话;瓦上声,是一个又一个朴实无华的温暖光阴。



【心理X光】帮助孩子走出“社恐”

□周周

“社恐”是一个网络名词,专业的说法是社交恐惧症。最近几年我接触到的个案里,就有很多家长和孩子都提到这个词。家长为此忧心忡忡:怎么办,孩子不愿意社交,没有朋友,一点也不快乐。孩子说,“我不喜欢和人交往,我和他们没有什么好聊的”或者“我被人嘲笑了,他们看不起我”。

要知道人是属于群居动物的,如果一个孩子从小就活成了孤岛,每天独来独往,无法加入任何群体性活动,这就意味着他的一部分社会功能丧失了。

我接触了很多孩子,他们成绩优秀,学习能力极强,可是却没有朋友,不是优秀到没有朋友,而是他们有交友恐惧。这是为什么呢?这和两大环境因素有关。

首先是独生子女时代这个特殊的背景。我有一个个案,她真是独自长大的,因为父母工作很忙,爷爷奶奶、外公外婆都在千里之外。妈妈把她从两岁就送进托管班,小学放学了就请阿姨接回家,给她做饭,督促她做作业。看起来没问题,住宅宽敞,还有保姆,条件算是很优渥了。到了周末,就送她去各种兴趣班,父母觉得就一个孩子,家里经济条件不错,那就要多在孩子身上投资,于是钢琴、网球甚至击剑、画画,一应俱全,孩子的时间排得满满的。

可是父母唯独忘记了把她当孩子看待,忘记了让她去和同学交际一下,或者把她送到小区花园里让她和邻居孩子嬉戏一会儿,这些都没有。孩子进了当地最好的私立高

中,不出意外会申请到国外不错的大学,看起来前程似锦。可是意外来了,孩子抑郁了,闭门不出,不去上学。

父母感到不可思议。怎么会呢?“我们家庭没有遗传史,也不曾虐待过她,父母夫妻感情也算正常……”为什么?就是因为孩子从小就太孤独了。虽然过去十几年,她一直在看似正常的社会里学习和生活。但是,只有这个孩子知道,人群对她来说是一个陌生而庞杂的世界,而她与那个世界有着巨大的屏障。“他们进不来,我也过不去”。独生子女本来就是一个天生会孤独的群体,如果父母再把他们所有时间,用在去习得技能、掌握知识方面,那么他们在社交方面的经验就是空白。

第二个环境:与妈妈的关系。过去我们说,“孩子的问题,百分之百是家长的问题”,这句话太绝对了,谁听谁受不了。我更愿意说:孩子的问题,与家庭有千丝万缕的关系。

除了儿童时期无暇发展社交、经验苍白以外。还有些孩子从小并没有那么忙碌,家里还有兄弟姊妹,可是他们也存在社交障碍。我们比较容易推测出,这类孩子与妈妈的关系不够好。这个不够好,包括两种可能性:一是妈妈和孩子的关系不够亲密,或者妈妈对孩子的否定特别多。第二,妈妈自身是高敏感、低稳定性状态,俗称状态不稳,动不动就爆炸。

我们说孩子透过妈妈的眼睛看世界,如果妈妈的眼睛里充满了对孩子的嫌弃和否定,或者充满对世界的怀疑和怨恨。那么这个孩子习

得的就是不安全感,对他人的不相信。于是,孩子变得敏感多疑,难以建立持久和稳定的关系。

根据这两个原因,我们可以来做调整,支持孩子走出社交困难。

首先,把时间还给孩子。人有交感神经和副交感神经,一旦弹性不够,就会出现焦虑或抑郁的情况。看看那些长期奔走在各种兴趣班、补习班的孩子,他们的生命体验很单一。自主神经的一个功能是切换能力。如果一个孩子始终在单一节奏里生活,切换能力就没法得到训练,时间久了这个功能就萎缩了。所以当前面个案中提到的孩子后来进入学校社团,需要和同学合作一首歌曲时,她居然会恐慌,就是因为她没有经验。后来父母在了解这个原因后,做出了大量调整,父母把自己的工作节奏放缓,然后把周末的时间都还给了孩子。

学习和社交都是伴随孩子人生的重要课题,父母不能顾此失彼,要花时间让孩子均衡发展。

如果妈妈对孩子经常指手画脚,评判否定,孩子就以为别人也一样不喜欢他。所以,父母,尤其是母亲需要改善亲子关系。

无论是对孩子的作息还是学习,需要基本的要求和底线,及时给予孩子正面的反馈,那么孩子不仅积极性增强了,还会增加对自己的好感,他会慢慢做得更好。

这样亲子之间的关系会进入一个正循环,孩子从循环中得到启示:我是个好孩子啊,我爸爸妈妈都那么欣赏我,那其他人肯定也一样。当他们既有时间,又有了自信,那么他们当然会有好朋友、好人生啦。

【情感树洞】

永远不会太迟



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:

孩子在家两年,现在在复读学校,准备明年高考。最近又说挺不住了,不能安心学习,想到国外留学,查找资料,觉得换个环境可以让她重新开始,还可以改变阶层,要父母准备工资流水。孩子特别期望去留学,我们如果不配合,她就以生命威胁。我们不太会与孩子交流沟通,感觉孩子一直长不大,要什么东西必须给,否则会发脾气。孩子一直责怪我们,说我们没有给她选择好的中学,高一与老师发生冲突后断断续续上学,觉得是我们没有给她办休学。我们一直想找心理咨询师诊疗一下,还来得及吗?

齐鲁晚报·齐鲁壹点心理专家团:

孩子确实“没长大”:表现在利益互动的方式上,只会最简单直接的索取;表现在责任感上,回避、迁怒、抱怨;表现在发展决策上,不能合理认知自身资源与环境;更不用说“以生命威胁”背后,对生命价值的一无所知了。

这么幼稚的孩子,是怎么培养出来的?

成长是父母和孩子共同的进程

幼稚,指心理能力、现实功能与生理年龄不符。从提问者的叙述看,孩子大概已经成年或接近成年,其发展显然没有达到一个“新成年人”的标准。那父母呢,父母是不是合格的成年人?这也值

得探询。“不太会与孩子交流沟通”只是表面问题,其实质可能是“对孩子不了解”“对养育责任不清晰”“休学”“留学”的相关决策则反映出策略能力不足。至于“要什么必须给”,也暴露了互动机制的匮乏。做父母十几年,做成年人几十年,这些基础问题都没搞清楚,起码的能力都不具备,父母和孩子,真的需要共同成长啊。

寻求专业帮助是明智之举

这种情况下,寻求专业帮助非常必要,因为父母已经无法对孩子施予有效压力,也无法提供有力的资源支持,难以促成改变。目前可以考虑的,除了心理咨询

(加以进行家庭治疗),还可以请教育、经济方面的专业人士介入咨询,不是为了留学之类目的,而是为了大家一起认清现实。

不用问“还来得及”,来得及,只要愿意改变,任何时候投入都是宝贵的开始。当然,改变不会一蹴而就,这么多年形成的问题,也需要一定的时间来处理,过程中难免反复、阻滞。但请不要因此失去信心。只要去尝试,就有新体验,谁知道未来会怎么样呢?



扫码下载齐鲁壹点
找记者 上壹点

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”,向读者征集情感心理问题,邀请心理专家解答。

情感版投稿
邮箱:qlwbqg@163.com

编辑:徐静 美编:陈明丽