

突破生命中的“竹节”

□李雪梅

“姑,其实我想躺平了。”侄儿小林将鱼竿插在石头缝隙,抠了抠指甲里的泥,幽幽地冒出这样一句话。我先是一愣,随即大笑:“屁大的小孩,学什么不好,偏要学人家躺平。”

见他一声不吭,闷闷不乐,看起来确有心事的样子。我隐约感觉情况不妙,赶紧放下手里的鱼竿,来到他旁边,打算跟他好好聊聊,看看他到底有啥心事。小林低着头,用手扯着旁边的小草,苦恼地说:“姑,我太难了。我明明很努力了,每天都很认真地听课、写作业,可我想不通为什么成绩始终还是原地踏步?”

听完他漫不经心的倾诉,我松了一口气,原来是学习上的事。小伙子成绩一直不错,现在面临小升初,自感压力很大。虽然一直很刻苦,但近来几次测试成绩都不怎么理想,如同原地踏步,看来是产生了厌学情绪。

据我所知,他跟父母很少交流,有什么想法都闷在心里。因为他的父母是典型的打压式教育:考好了,不会表扬;考差了,就会挖苦嘲讽。在我表哥看来,挖苦与嘲讽,全是为了刺激孩子的进取心。之前我也多次劝说,没什么效果便不再吭声。

其实,我很理解小林此时此刻的心情,拍了拍孩子的肩膀正准备说点什么,发现他的鱼漂突然动了几下,赶紧提醒他鱼儿上钩了。只见他轻轻地拿起鱼竿,抖动竿稍,一番操作居然钓上来一条半斤左右的草鱼。我们像小猫钓鱼一样,漫不经心地聊着天,三心二意地钓着鱼,居然还能钓上一条这么大的鱼,真可谓意外之喜。关键是,我俩用的鱼竿都不是专业的,而是在竹林里随便捡的竹枝。

看着手里竹枝做的鱼竿,我沉思片刻,问了小林一个问题:“你知道竹子是怎么长成的吗?”他回答:“先从土里长出竹笋,然后再一节一节地长高。”他说得没错,我接着他的话茬聊起了竹子的生长过程。竹子生长的过程其实很漫长,也挺艰难。且不说风雨、干旱、虫害,就算没有这些天灾虫祸,至少也得在漆黑的土壤中苦熬三年。这三年,我们在地表根本看不见它们的存在,但它的根在变化,它在努力地向下扎根,将根使劲地延伸到更宽更深的土地里。三年后的某一天,它们一经破土,便以惊人的速度向上疯长,且势不可挡。它们不惧风吹日晒,只是一个劲地向上疯长。

对于竹子来说,竹节的部分也是它生长最缓慢的地方。它们每长出一个竹节,都像冲破一个敌人的关卡。在这期间,它们会成长得很吃力,一旦突破一圈竹节,又会迅速地长出一节新的。这像不像我们学习或生活中遇到的困难?每当我们碰到困难,如果能想尽一切办法去化解它,就如同竹子艰难地长出了一个竹节。“突破一个个竹节,是竹子在生长过程中,必须要面对的一个个困难。而突破一个又一个瓶颈,是我们在成长过程中,必须要面对的一个又一个障碍或困难。你今天面临学习上的瓶颈,就相当于你人生道路上的第一个‘竹节’。如你能突破它,便能往上长高一大截。如果你泄气了,畏惧了,放弃了,就标志着你再也不会向上成长了,也标志着你的人生即刻停滞不前。”

我说到这,小林若有所思,似懂非懂地点点头。看着眼前小小的他,有着孩童特有的稚气,也有貌似历经风雨的深沉。为了进一步地打开他的心结,我把自己艰难减肥的经历分享给了他。

2016年我生完宝宝,体重一度飙升到150斤。那几年我试过各种道听途说的减肥方法,最多瘦过近二十斤,可一但停下来,很快就会反弹。为此我非常苦恼,甚至严重地影响了我的生活和工作。那时我百思不得其解:自己那么努力、用心地减肥,怎么始终瘦不下来呢?

有段时间,我甚至气得破罐子摔碎,想着干

脆躺平算了,赌气般使劲地吃,心想大不了下半辈子做个快乐的胖子。可正是这一放纵,在体检中让我体会到了暴饮暴食的后果,身体好几项指标出现了问题。顿时,我有一种被当头一棒的感觉。迫于健康危机的压力,我不得不认真听取医生的建议,合理地运动,外加科学饮食,在强迫自己坚持一段时间后,大基数的体重又慢慢往下降了。可当体重降到130斤左右时,又遇到了难以逾越的“瓶颈”:任我怎么努力,怎么苛刻自己,都减不下去了。那种状态很像今天的小林,明明很努力地学习,成绩却一直提不上去。

后来向专业人士请教才知道,原来这是减肥过程中的“平台期”,也就是“减脂停滞期”。在这种情况下,放弃很容易,坚持却很艰难,但唯有坚持,才有收获的希望。于是,我调整心态,在营养师的帮助下认真总结原因。一方面科学饮食、增加训练;另一方面保持规律作息,终于恢复到了体态轻盈、身体健康的状态。小林摸着手里的鱼竿一言不语,似乎听进去了什么。

回来后,我感触很大。同为人母,我希望自己的孩子在遇到小林这样的人生困惑时,能把我当朋友一样倾诉。而想让孩子把家长当朋友的前提,是家长首先得以身作则,先把孩子当成与自己平辈的朋友对待。切忌动不动把自己当成“爷”,把自己的孩子当成“孙子”,居高临下地训斥。要知道,打压式家长无意间的否定,不仅会让原本就不自信的孩子失去信心,更会在家长与孩子之间建立起一条难以逾越的“心理鸿沟”。

此外,长期无休止地责骂、训斥、打压,也很容易让孩子在瓶颈期自暴自弃,破罐子破摔。就算有的孩子内心强大,心态不会崩溃,也有可能逐渐失去为自己梦想奋斗的动力,困足在瓶颈阶段,让他的人生停滞不前。尤其是低年级的孩子,由于他们年幼敏感,心智尚未成熟,还不能完全明白父母“阴阳怪气”训斥背后的真正意图。

换位思考,在“火线”上日夜拼命的孩子,其实比我们这些身在“后方”的家长更难百倍。孩子们在学习上遇到瓶颈不可怕,可怕的是熄灭了他们继续战斗的勇气。要知道,我们所有的进步,都是螺旋形曲线上升的,就像楼梯,它是分段分台阶上去的。我们要给孩子一点磨练的时间,也要允许他们可以慢慢地开悟,可以慢慢地成长。只要不放弃,再努力一点点,也许就能实现阶段性的跨越。换个角度想,进入某个学习“瓶颈期”,未尝不是一件好事,实际上,这也是每个人在自己人生成长道路上必须经历的坎坷。

我们每个人的人生,从来都不是一条直线。不管是面对现在的学习也好,将来的工作、事业、爱情也罢,遇到挫折或瓶颈,是再正常不过的事情。我们何尝不是像竹子一样,每天不仅要承受来自方方面面的风险,还得面临一个又一个考验。如同竹子生长,每长一节,就要经历一次考验,正可谓一步一个坎,坎坎如深渊。

在我们青春年少时,每当碰上一个小小的困难,就会有那种泰山压顶般的感觉。一路走来,经历一个又一个困难、挫折、瓶颈后,才慢慢地习以为常。在我们战胜种种困难、挫折与瓶颈后,再回头去看自己曾经经历的种种,通常会由衷地感叹:原来,也不过如此!可当初如果我们选择自暴自弃,或者选择躺平的话,那么其中任何一个小小的困难,都有可能成为压垮我们的“最后一根稻草”。

虽然我们无法预见自己这一生会遇到哪些困难,也无法躲避任何挫折与瓶颈,但我们可以左右自己面对困难、挫折与瓶颈的勇气。每当面对这些,我们可以充分地发挥“竹子精神”,保持积极乐观的心态,沉下心来,认真地分析困难的根源在哪里,再对症下药,有针对性地采取应对措施。

请像竹子一样,深深地扎根于生活的土壤,默默地积蓄力量,只为有朝一日一飞冲天。正所谓:守得云开见月明,静待花开终有时。

□邱蕾

姐姐说,到现在为止,她最羡慕的一对夫妻是她的高中女同学夫妇。姐姐讲了两件小事,从中窥到了令她羡慕的缘由。

一次,夫妻二人回老家玩,由她作陪去一处休闲胜地。到了目的地不久,突然发现外套落在了车上,于是丈夫拿出手机给司机打电话,妻子则在一边带孩子。自始至终,丈夫的话语都是温和的,语速不急不慢,根本听不出半点不耐烦或是生气等负面情绪。而妻子对孩子的态度也很温柔,孩子不管干什么,她都一副从容

温和的神情,一点也不烦躁。那一刻,姐姐的羡慕之情油然而生。她的婚姻正好相反,丈夫可不是这样温和有礼的人,一有事就只会暴跳如雷。如果是丈夫自己的问题,他会指责妻子为什么不提醒,怪她不管闲事,甚至说她是故意看笑话。如果问题在她,那更会理直气壮地把责任推给她,暴躁地训斥谩骂。所以,如果落外套这样的事发生在姐姐身上,丈夫只会扯高了嗓门骂她:多大的人了这么没记性?怎么没把你自己的落在车上?这种事也能忘,一点小事也办不好!一番不留情面的谩骂,直把人骂得更加自卑,觉得自己还真是个笨蛋,怎么一点也想不周全,怪不得到现在一事无成,这脑子还真是越来越不够用了。

还有一次,他们几人一起外出吃饭,在饭桌上女同学不小心打翻了饮料。丈夫见状,忙不迭地抽出纸巾细心地给她擦拭弄湿的衣服,并打扫桌面,妻子则心安理得地与人谈笑风生,整个过程非常自然,看得出平常类似状况发生后,夫妻二人的反应就是如此,只是赶快解决,而非揪住所谓错处不依不饶地埋怨。对他们来说,这种处理态度是再正常不过的事。姐姐常想,若是她在聚会上打翻水杯,那迎接她的肯定是丈夫的急风暴雨,丈夫会劈头盖脸地当众数落,指责她那么大个人还毛手毛脚,更有甚者还会说她晦气……

同学还跟姐姐说,看不少老同学都跟丈夫碰酒,导致丈夫喝酒的量有点大,她感到心疼,担心丈夫醉酒难受。她有心让丈夫少喝,可丈夫不肯,认为好不容易回来一趟,人家盛情款待,不能驳了妻子老同学的面子。这夫妻二

人总在为对方着想,都心疼对方,舍不得对方受到伤害。

姐姐在艳羡的同时,也觉得委屈,为什么明明是不小心导致的后果,自己的丈夫总像她犯了什么不可原谅的大错一样,立马横眉冷对,是她的行为真的不可原谅吗?她以前觉得是,觉得问题的确是在自己身上,可自从见识到同学夫妻间的互动后,她又觉得不是,错的不是她,而是他。是他没有容人之量,一点鸡毛蒜皮的小事都要斤斤计较不依不饶上纲上线。

同学丈夫则不然,正因为他深爱自己的妻子,所以在妻子出现小失误后不会对这种行为进行无休止地讨伐,而是平心静气地面对,赶快帮妻子收拾残局、整理衣物,想的是处理问题而非制造问题,不让这些小失误破坏彼此心情。如果不爱她,那自然不会心疼她、关照她,别说把缺点当优点看,就是真正的优点也不会放在眼里,看她受伤害,非但不会难受得想代她受苦,还要落井下石。

让人羡慕的感情是真正的好感情,这种感情是双向付出,是对对方各种失误行为的无条件包容、宽慰。生活中的小失误比比皆是,把钥匙落在门上,外出走得急忘了关电视……当发生了这些小失误后,其实当事人心里已有自责之情,这时再没完没了地嘲讽挖苦,无异于趁火打劫,让对方本来就不好的情绪

雪上加霜。这不是低情商,是低爱甚至无爱。有爱的人,会大事化小、小事化无,把可能产生的不良后果提前扼杀,或将已经出现的不良后果消散得无影无踪,不给情绪制造一点危害,是关照对方亦是关照自己。

伴侣在生活中出现的小失误,是种考验,是你对他(她)情感深浅的试金石,如果你对伴侣的小失误大加赞赏,那迎接她的肯定是丈夫的急风暴雨,丈夫会劈头盖脸地当众数落,指责她那么大个人还毛手毛脚,更有甚者还会说她晦气……

同学还跟姐姐说,看不少老同学都跟丈夫碰酒,导致丈夫喝酒的量有点大,她感到心疼,担心丈夫醉酒难受。她有心让丈夫少喝,可丈夫不肯,认为好不容易回来一趟,人家盛情款待,不能驳了妻子老同学的面子。这夫妻二

【心理X光】

给对方失误的权利