



【心之路】

# 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，就算没有这些天灾人祸，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，一但突破一圈竹节，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将停滞不前。”

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，可是一但停下来，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，我甚至气得破罐子破摔，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。同为入母，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坎坷。

我们每个人的生活，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，妻子则心平气和地与人谈笑风生，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，指责她那么个人还毛毛手毛脚，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，非但不会难过得想代她受苦，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，让对方本来就坏的情绪雪上加霜。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光其火，一见之下便忍无可忍，大发雷霆，对其开启埋怨模式，数落个没完，那你对伴侣的爱可以说是负数。眼里只有对小失误的零容忍，只会在长此以往中将彼此的情感抹去，化为乌有，把家炼成牢笼地狱。遇事不计较，不抱怨，不数落，不求全责备，给对方失误的权利，温柔以待，才会令彼此的情感日日深厚起来，将家庭打造成天堂，令每一个家人都乐享其中。

【心理X光】

## 给对方失误的权利