

【微情感】

他的奇迹与你有关

□王玉初

一中把今年考上一本的学生公布出来,满满一面墙。里面有一对双胞胎男孩,哥哥考了645分,弟弟考了639分,双双考入名牌大学。家长高兴,老师却有些惊讶。

兄弟俩虽是双胞胎,性格也相似,但学习成绩在高二上学期还是一个天上一个地下。哥哥的学习平稳,一直名列前茅;弟弟的成绩也很稳,总居班上倒数。

高二下学期刚开始,班主任开班会,让同学自己定个目标,准备考什么学校。这个时候,大家心里都在盘算着,却很沉得住气,没人开口说出来。这时,双胞胎的弟弟站了起来,“老师,我要考上一所985大学”,声音十分响亮。

班主任是个女老师,听到这句话一时没忍住,扑哧笑了。这一笑,瞬间打破了班上的沉默。有同学表示惊讶,有同学冷笑,留下那个弟弟一脸的尴尬。

放学后,弟弟问了最要好的同学,“你相信我能考上985大学吗?”那位同学摸了摸弟弟的额头,“你没说胡话吧,能有个大专读就不错了。”弟弟还有个要好的女同学,他问了同样的问题。得到的答案却是,“难不成你让我说等你考上了985的学校,我就做你女朋友?你这样追女孩子的套路太老土了。”他还问了父亲,父亲让他向哥哥学习就行了。

没有人相信他会逆袭。只有哥哥说,“我相信你,一定没问题的。我俩出生只隔了几分钟。我们吃的、喝的、穿的都是一样的,还在一个班上读书。相信你,就是相信自己。”

“你真的相信我?”弟弟显得有些兴奋,总算有人相信他了。

这句话彻底改变了他。他一路追赶,直到高三最后一次模拟考试,他还差哥哥30多分,但已能看到985大学的影子了。他再次问哥哥,“你觉得我能考上985大学吗?”

哥哥用了罗曼罗兰的名言回答他,“先相信自己,然后别人才会相信你。”

走上考场,他不只为了证明自己,还为了证明哥哥的信任是对的。后来,他做到了。成绩出来后,别人问他为何能如此神奇地逆袭,他说最该感谢哥哥的信任。

人处于低谷时,一份信任,会给人带来无穷的力量,创造出逆袭的希望与勇气。对有梦想者,少些冷漠与嘲讽,多些信任,他的奇迹,将与你有关。



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

壹粉“大碗岛星期天的下午”问:

我和老公结婚十多年,有个非常可爱的女儿。我一直以为自己的婚姻很稳定,和爱人的交流也不仅限于柴米油盐,旅行、文学、流行话题、孩子的教育都会沟通到。但最近一次我俩聊天聊得比较深入,老公无意中说起,在女儿四五岁时,有段时间他感觉自己得了抑郁症,很痛苦,大概一年多自己才走出来,并说因为看透了很多事情,现在很平和很踏实。

我细细回想,当时他在工作上的确遇到过难题,身体也老有小毛病,但怎么也没想到他会有抑郁的状况。我知道我们的婚姻可以继续走下去,却对自己很失望,己没有在老公最需要家人陪伴的时候听他倾诉,陪他渡过难关。该怎样看待婚姻的边界感,我有点不知所措。

齐鲁晚报·齐鲁壹点心理专家团队蒋硕:

从壹粉“大碗岛星期天的下午”的叙述中,能感受到你的困扰:

□周周

最近看了一篇文章,说有个孩子才1岁,其父就为他未来上哪所大学担心了。网友们狂喷现在的家长不疯魔不成活,孩子还兜着尿不湿呢,就为18年后的生活焦虑了,这日子怎么过……

的确,应试教育对于大部分中产家庭来说,是种无以名状的压力,怎么应对这个压力?大概有两条路径,一条是迎难而上,学区房、名校、名师补课三管齐下。第二条路是绕开应试教育,开辟一条与之相反的路,就是快乐教育。

快乐教育到底什么样子?据我个人理解,大致分为三个部分:第一,尽量避开应试教育。因为应试教育是标准化工厂,不考虑孩子的个体差异,只列出同一个目标让所有人去竞争。所以痛恨标准化流水线的家长就绕道而走,干脆不让孩子接触这种“惨无人道”的竞争。

第二,一切活动围绕孩子的爱好展开。因为核心是追求快乐,所以一切与创造孩子快乐有关。凡是孩子不喜欢的或抗拒的,统统去掉。凡是孩子喜欢的擅长的,不惜一切代价支持下去。比如孩子喜欢运动,那就去运动。如果孩子喜欢昆虫,就带他去动物园、博物馆或者去野外……

第三,避免挫折。在集体意识中,竞争、挫折、痛苦、压

力……都是应试教育的副产品,所以一旦脱离应试教育,就等于远离了这些副产品。父母们有个心愿,如果能够确保孩子有个快乐的童年,就相当于给他的人生买了幸福的保险。

以上三点如果都能实施,是不是非常美妙?假如把应试教育比作绿皮火车,车厢内资源少、环境差,还嘈杂和拥挤。父母们看不过去了,把孩子拉下车,转而护送去高大上的高铁里,三百迈的速度,宽敞洁净的车厢,连厕所都无异味,孩子会不会快乐?当然会。可是,会快乐多久呢?我不知道,我估计你也不知道。

最近听到一个故事,让我对由以上三种路径组成的快乐教育甚为担忧。我的朋友苗苗是个医生,丈夫是企业高层,对36岁才生下的女儿,两个大人宠爱有加,说前半生为理想奋斗,后半生为女儿打基础。从高昂的月嫂,到一流的幼儿园,再到遍及全球的旅游规划,现在在一所高档的国际学校读书。然而,女儿却在今年被诊断为轻度抑郁。为什么呢?按理说几十万一年的国际学校,既不鸡血,又不排名,应该是很快乐呀?

可是为什么孩子没有那种心境?原因正好来自于家长过去给孩子创造的快乐,是一种完全外来的幻象。

从这个孩子来看,过去父母理想化的快乐三重奏都存在风

险:

远离竞争,不等于获得快乐。我过去也有这个非黑即白的思维,但后来发现这也会存在遗憾。苗苗的女儿小学阶段基本没有考试,她习惯了这种模式。到了初中,就有了测试,结果她第一次就出师不利,考了个C,所以她非常沮丧。而她的同桌则是从其他学校转学过来的,过去就是班里学霸,所以她对考试排名不紧张也不焦虑。两相对比,苗苗尝到了挫败的滋味,从那天开始不自信的种子在心里发了芽。这也揭示了一个事实,即使父母做足功课,也无法屏蔽掉学校的一切竞争。

其次,尊重孩子的爱好是好,但要以坚持为前提。因材施教,重点不是施教,而是你要充分了解这块材料。比如苗苗曾经给女儿报过小提琴、舞蹈、演讲好多课程,结果女儿都是学到半路就说不喜欢,丈夫的宗旨是不喜欢就算了,不要怕浪费钱。然后当女儿进入初中,看到很多同学琴棋书画样样拿手,女儿又觉得自惭形秽了。很多父母受到西方教育的影响,把尊重孩子放在家庭教育的首位,可惜的是,如果把尊重理解成了放任,即让孩子在尚无分析能力的时候,把一切事情的决定权给他们,那就错了。人的本性都是贪图享乐的,当孩子看到家里的权威都支持自己放弃,那就相当于支持自己半途而

废。而结果就是,当他们看到其他战胜了惰性的同学在不停奔跑并取得了一定成果时,他们就开始自怨自怜了。

还有,避免挫折是一个大的谎言。人类的进化是生生不息的,过去我们奉行打骂教育,说不打不成器。后来发现这个不对,会造成不可估量的创伤,于是大家调转车头,不打不骂。苗苗说,她的女儿从小连吼都没有人吼过她,可以说让孩子的童年完美避开了硝烟和战争。结果有一次孩子去同学家里玩,不巧碰到同学的妈妈和奶奶在吵架,奶奶气头上把脸盆扔在地上,还骂媳妇和男同事过从甚密,不要脸……女儿看到这个场景非常害怕,回去后哭了很久,一直说那些人怎么这么可怕。苗苗说很无奈,怎么自己用了这么多心血,到头来却让孩子生病了。

我说:因为凡事都要讲究平衡,教育也是一种平衡。我们知道外面是充满竞争的,学习一定会辛苦又有压力,但一味移除掉那些东西,或许会剥夺孩子变得顽强和坚韧的重要体验。然后,你会发现他以后遇到风雨,唯一可以做的,就是回来依赖你。

就好比给孩子吃鸡翅膀,你看到骨头麻烦,就把那个肉全部给他剔下来,结果孩子发现形状都没有了,索然无味。而且,孩子并不会感激你,因为你忽略了,他其实也有双手,也有解决问题的能力。

【情感问答】

你需要时,我在

为老公心疼、担忧,同时自责、愧疚,感到无力、挫败,甚至自我否定。这是很多心理病患的家属会产生 的感受,因此导致心理障碍也不在少数。所以,我们首先要对壹粉“大碗岛星期天的下午”说:你没有错,你很好,也很重要,请保持你的积极与健康。

这不是虚假的安慰。虽然你之前没能立即感知到老公的痛苦,有意识地去帮助老公,但你们的亲密关系始终存在,老公能“走出来”,婚姻能“走下去”,也充分印证了关系的品质和价值。我们在讨论一个人的心理形态时,会谈到其“社会支持系统”,人际关系,尤其亲密关系与家庭,是系统中最重要的一环。可以设想,如果“大碗岛星期天的下午”的老公自觉抑郁时没有妻子女儿、没有家庭,情况大概会更糟。

人的心理过程是复杂的,包括抑郁在内的感受或病症,各有独特多样的成因。即使专业人士,也未必能随时随地精准觉察问题、开展工作,普通人就更不必以此苛责自

己了。如果认为自己有所不足,或愿意在今后做得更好,不妨去学习一些心理学知识,对于帮助亲人和自我发展都有长远裨益。

在学习心理学知识时,我们也会了解到心理工作的原则:不求不帮,按需而帮。这恰恰是对“该怎样看待婚姻的边界感”的解答。即使亲密如夫妻,也是两个独立个体,每个人既要为自己的健康发展负责,也有保持心理私密的权利。不管“大碗岛星期天的下午”的老公是由于什么原因没有更早地透露自己的问题,你都应该允许他这样做。这是对边界的本质认同。

当然,边界不等于封闭或隔离。最好的状态应该是“虚掩的门”——各据空间,保持开放,互通有无,及时接纳。换句话说,就是“你需要时,我在”。要达到这种状态,可以尝试以下几点:

鼓励情绪表达。养成正面表达情绪的习惯,即用描述而非发泄的方式,坦诚地告诉对方自己的感受,在听到对方的表达时,不评判、不否定、

不争辩,给予无条件的接纳。

鼓励需求表达。允许关系中的每个人表达需求,与对待情绪表达一样,不评判、不否定、不争辩,而是帮助对方将模糊的感受变成具体的需求,并探讨力所能及的满足方案。

鼓励积极求助。建立科学开放的态度,鼓励彼此寻求专业支持,如心理咨询、精神诊疗、团体活动等,是实现帮助的明智高效途径。

保持亲密接触。包括但不局限于性生活的各种生理接触,是亲密关系的基础,也是强化共情、提振情绪的良方,既有助于彼此心理状态的觉察,也利于每个人的心理健康。

丰富总体资源。注重每个人的自我成长和外部拓展,用更强的能力和更丰富的软硬条件,更好地应对压力与风险。

爱是长久的陪伴。祝你们始终保持信念,相信亲密关系的存在,本身就是支持。而未来还有更多方式,值得你们共同去探索、去体验。

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·齐鲁壹点特成立“心理专家团”,在齐鲁晚报官方微博——齐鲁壹点征集情感心理问题,邀请心理专家解答。
情感版面现开通树洞邮箱,倾听您的心声: qwbqg@163.com