

【微情感】

## 毛毛虫也有梦想

□徐俊霞

高一上学期月考,女儿除了语文和历史,其他科目都不及格。我急得半边腮帮子都肿了起来,女儿却像没事人一样,该吃就吃,该喝就喝。

让我头疼的不仅仅是女儿的成绩,还有她的学习态度。她还以为自己是小学生,时间一大把,上课不是睡觉就是走神。以她现在的成绩,高考时别说一本二本,就是专科都没戏。晚饭后,我就坐到书房监督她学习,做完数学背英语,学完物理啃化学。

对于我的苦口婆心,女儿并不领情,成天嘟囔:“我压力已经很大了,你不要对我要求那么高,我可能不会像你和爸爸一样优秀。”我请了一位学理工科的大学生给她补习功课,几天下来,那位大学生期期艾艾地对我说:“阿姨,文文很聪明,可是……可是她太聪明了,您还是给她另请家教吧。”原来女儿对自己感兴趣的功课学得津津有味,不感兴趣的功课就想方设法推脱,她用她的三寸不烂之舌把家教带进沟里,成天和人家谈音乐、文学、古今中外的历史人物。

对付这样古灵精怪的女儿,不能硬碰硬,也不能放任自流。饭桌上,我和女儿像朋友式地拉家常,和她分析国内的高考形势。我认真地问女儿:“高考后,你想出国吗?如果你想,我和你爸肯定大力支持。”女儿摇摇头:“不,我喜欢中国。”我趁热打铁,继续发问:“既然你没有出国的打算,咱们就得做好应对高考的准备,妈妈想知道你心里到底怎么想呢?”“各门功课尽量提高成绩,高中毕业后最次读个职专,只要能学自己喜欢的专业。”女儿一副志在必得的模样。

从小学读到高中,女儿一直是学校里的文艺骨干,学校里组织大大小小的文娱活动,她都是当仁不让的主持人。女儿对自己有这样清晰的定位的确令我出乎意料,我一味地抓她的学习成绩,却忽略她的兴趣爱好,我成天陷在焦虑中,为女儿的普通而失落,为女儿的顽劣而暴怒……到底是女儿不够优秀?还是我的心态出了问题?

忽然想起一位同事的女儿,从初中到高中,读的一直是重点学校的尖子班,学习成绩却排在中下游,考试不及格,逃课去看电影,和男生谈恋爱……高考后,她女儿去读了大专。家里家外,同事一度抬不起头来,认为自己的女儿太差劲太丢人。孰料女儿在大学里竟然找回了自信,成了老师和同学们中间的香饽饽。在学校里,女儿积极参加各种社团活动,与老师、同学们打成一片,文化课成绩也数一数二,和高中时的自甘堕落判若两人。大学毕业时,好几家单位抢着和她女儿签约。同事由衷地说:“以前总想着望女成凤,在后面拿鞭子逼着她努力逼着她上进,现在却发现孩子做一个普通人没啥不好,毛毛虫也有自己的梦想!”

哪家父母不望子成龙?哪家父母不望女成凤?可是成龙成凤的孩子毕竟是少数,大多数孩子还是平常之辈。世上没有十项全能的孩子,是龙是虫全看他(她)的本事。老话说得好“玉不雕不成器,树不修不成材”,每个孩子的成长中都会出现这样那样的问题,身为父母,必须理性地包容并接纳自家孩子不尽如人意的地方,多一点鼓励,少一点指责,心平气和地陪着孩子慢慢长大,和孩子一起变得更好。

【心理X光】

## 明明想了很多 偏偏就是不做

□吴在天

有位同学说,因为拖延,自己失去了好多。事情明明可以做好的,却因为拖延搞砸了,想起来就觉得自己很糟糕。他说父母老师都曾告诫过他,说他很聪明有天分,要积极不要拖延。但是自己就是忍不住拖延,他也想了很多办法去消灭拖延,并不见效。

那怎么办呢?说个埃里克森的催眠故事。有位病人,他一直坚称自己是耶稣,埃里克森见到他后,并没有去否认他,而是接受了他“耶稣”的身份。然后,埃里克森对他说:“耶稣,你会做木工吗?”他说:“当然啦,所有人都知道耶稣出生在木匠家。”于是埃里克森就请他去帮忙做木工,神奇的事情发生了。当他开始和别人一起工作的时候,他不再认为自己是耶稣了。在工作的环境中,他逐渐就从“我是耶稣”的自我催眠中脱离出来,变得和普通人一样了。

一个人越固执,越不要试图改变他的固执,否则会产生一种反作用力。要发生改变,经典办法不是仅仅去改变行为,而是理解行为背后的原因。催眠大师埃里克森认为,每个现象最初产生的时候,都是我们内在保护自己的结果。

当我们的生命卡在某个地方时,一定是中间发生了什么事情。那这位朋友拖延行为的背后,是否也有一些资源和力量在保护着他呢?带着这份好奇,我们探讨了他的成长故事。

他从小是学霸,大概在念小学的时候,他就觉得自己有完美主义倾向。比如,东西一定要收拾好,无论多晚睡觉,睡前都会把自己的书桌收拾整齐。如果没有收拾好的话,

他心里会觉得不舒服,也担心会被爸爸责骂。因为从小爸爸就要求他做完作业之后,把东西收拾好。

慢慢地,他就形成了这样的习惯:如果有什么东西掉到地上,他会变得很紧张,他立马就得捡起来,一秒钟都不能忍受。他也很害怕出现任何的小的失误。有一天,他在房间写作业,一支笔不小心掉在了地上。他当时也紧张了一下,按以往的习惯,他马上就得把笔捡起来。那天他忽然有了个想法,因为房间里只有他一个人,他想着待会再捡也没有什么分别。有了这个想法,他忽然觉得很开心。他说这一次的感觉就犹如开启了一扇新的窗户,原来窗户外面的世界还可以这个样子。

再后来,他发现自己可以忍受东西掉了5分钟不捡起来,也可以5天都不捡起来。他说自己有时候会故意不去捡,甚至还会暗自开心:东西掉在地上,自己也不必手忙脚乱。最后,他发展出了拖延,事事皆可拖。他觉得自己最初的拖延可能就是来自于此。

当他讲到这里,我们也发现了另外一个很重要的事情:原来,他在用拖延对抗自己的紧张和焦虑。因为从小父母要求比较严格,这也形成了他的完美主义,所以他时刻都处于紧张焦虑的状态。绷得太紧的身心,忽然在那一刻自发地调动起了身体的智慧,他找到了一个对抗紧张和焦虑的方法,这个方法就是慢慢来。这是他身体潜意识的需要。同时,因为现实层面的认知,父母师长的教诲就是事情要马上做好。马上做,是他意识层面上对自己的认知;慢慢来,是他潜意识层面对自己的渴求。这就形成了他的意识和潜意识的冲突,最后发展成了拖延的

问题行为。

我们都习惯性将自己的一些“问题”视为敌人,并试图消灭它,而在这个过程中,我们不断给自己压力,没办法放松。所谓的紧张,是因为我们的注意力都放在“问题”那里,而忽视了背后的资源与动力。

记得有次夏令营活动,有位妈妈问,活动结束后孩子死活不肯去拍集体照,让大伙都在等他。妈妈就觉得孩子太不懂事了,同时又担心孩子是不是不合群,是不是有心理问题。

其实,这是孩子在通过“不懂事”的行为来表达自己的感受。夏令营过得很开心,但马上要结束了,孩子舍不得离开。拍集体照,更像是个分别的仪式,这激发了孩子的分离焦虑。他还不知道该如何面对分离,也不知道该如何处理自己的情绪。

所以,孩子就通过不拍照的行为,在告诉妈妈此刻的焦虑情绪。这也是我们常说的心理防御机制的表现,孩子其实是在通过“问题行为”和父母沟通,来表达他的难受和困境。

这往往又会产生另一个问题:孩子出现的“问题行为”,可能没办法准确地反映他内心的困扰。如果我们成年人不理解孩子心理的话,就容易把孩子的行为解释为孩子不懂事、捣乱、有问题等等。

一旦我们能够理解孩子行为背后的原因,父母就能以一种让孩子感觉到被理解的方式,对孩子的行为作出回应。孩子就不会重复这些“问题”行为,因为沟通已经达成了。父母也能借此帮助孩子,建立更合适、更恰当的方式来进行沟通,良性的循环系统就建立起来了。



本期专家:树辉  
实战派心理咨询师,树辉心理创办人

壹粉“清风煮茶”问:

我29岁,已婚。本来应该好好过日子,可我偏偏是个多愁善感的人。总是想起多年前的那段经历,我和前男友从校园到异地恋,坚持了5年,就在我下定决心去他的城市,幻想一切属于我们美好的未来,来到他的城市才2周,他就毅然出国,跟我分手。

后来我一度抑郁,在几个月心理咨询后才慢慢走出来,他出国后有了新女友,不到一年就结婚了。我常常想起那段经历,想起一个人撕心裂肺哭醒的夜晚,我并不是还爱着他,只是不明白他为什么要抛弃我?为什么要那样伤害我?现在,我不想再跟他有任何瓜葛,我只是想忘记他,忘记那段经历,不想再让自己难过。我该怎么办?

【情感问答】

## 总想起以前的感情经历,该怎么办

壹点心理专家团树辉:

你忘不掉的不是那个负心之人,你忘不掉的是你如何被辜负的。怎么办呢?简单说可以分为两部分,第一部分是,你可以痛痛快快地恨那个男人,因为从你的描述看来,你显然还有很多余怒未消。

其实,恨一个人是有学问的,你不需要过于执着搞清楚他当年为何要那样对你,这样一个男人不值得你去花费这么大心思琢磨。尤其是在你看不到他、抓不着他,只能一遍遍自己去这样想的时候,其实是你自己在和自己纠缠。

人有时会对和自己纠缠的感觉上瘾的,否则不会有那么多心理问题出现。那你要怎么做呢?你要搞清楚一点,这个男人就

是个负心之人,你当初就是瞎了眼……怎么想能让自己感觉舒服一点、痛快一点你就怎么想。

第二部分是自我反思,前提是你充分恨过他的基础上,不要一开始就自我反思,那样是很容易受伤的。在发泄过后,你可以试着想一想,为什么你会遇到这样一个男人,花了五年时间,你还没能看透他,这又在提示着你什么呢?

心理学中有一个被大家公认的观点,叫做投射,简单说就是一个人怎么对你,大部分是被你教会的。他对你如此过分,里面肯定有需要你去觉察的地方,你需要觉察和反思,你是怎样“教会”他如此过分对你的,这对你以后的生活其实很有帮助。

现在你的状态很可能是这样

的,一方面你很想过好自己现在的生活,想要有一个真正意义上的开始;另一方面,自己的内心好像又有一个很“倔强”的声音,它并不买账,无法像你期待的那样既往不咎,安心地过自己的生活。

这就会让你陷入深深的自我纠缠之中,面对充斥在你内心的这两部分,你不知道自己究竟该听谁的,其实现在对你而言听谁的并不重要,重要的是你如何整合这两部分。

所以我希望你先遵从自己内心想要发泄出来的那股火,接下来就是进行一些相应的自我反思,在这个过程中你的内心才有可能得到平复,接下来你才有可能尝试着面对现在的生活。我们必须承认,这个过程很不容易。

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”,在齐鲁晚报官方客户端——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:qlwbqg@163.com