

父母很优秀，是榜样也是压力？

都说言传不如身教，父母是孩子的第一任老师，也是身边的榜样。但是，在沪上某高校女生棉棉身边，父母的优秀却成了她背负的无形压力，并且，这压力沉得似乎让她喘不过气，对未来失去了信心。

这是华东政法大学心理健康教育与咨询中心主任张海燕教授日前碰到的一个案例。棉棉困惑，当“完美”就出现在眼前，自己却永远也达不到时，该怎么办？

生怕自己不够优秀

棉棉爸爸是国外名校博士，回国后在某名牌高校担任学科带头人，妈妈写一手好文章，在文学圈名气不小。“好好读书，长大有出息，要超过爸爸妈妈，别的都不用去操心”，这些是她听到的最多的话。

小学和幼儿园的时候，乖巧、懂事、聪明的棉棉确实也是被老师表扬最多的孩子。小学二年级，她随父母在国外生活了几年，中国孩子在学业上的优异表现也立刻让她在当地社区小有名气，异国师生夸她是“数学天才”。

但是，回国后，她马上感受到了落差。初中后，语文成绩不佳，老师挖苦她，怎么没有遗传妈妈的文学细胞；英语成绩和同学相比，也没有什么优势。她开始怀疑自己，想努力变得更好——看到学业优秀的甲同学，她观察人家怎样学习，学些什么；看到能言善辩、颇有人缘的乙同学，她模仿人家怎样表达、怎样行事；看到苗条漂亮的丙同学，她严苛节食，努力使原本并不肥胖的体形进一步消瘦……度过了“昏天黑地”拼命的高三，棉棉终于被本市一所一本院校录取，在新的环境，她急于得到别人认可，但是人们见到的却是在不停地委屈自己：室友念叨宿舍缺了什么，她赶紧让妈妈送来；室友想吃夜宵，她主动去买……但是时不时，棉棉也会爆发，冲室友发脾气，她所要努力营造的好形象，似乎又土崩瓦解。

没有自信哪有未来

回到家里，毫无觉察的父母还总是兴奋地给孩子描述着宏伟的未来，棉棉更觉难受：她不相信有什么美好的未来，很可能连宿舍的那几个同学都不如；而对自己讨好他人的做法，既感到郁闷压抑又痛恨自己。于是她对着父母大吼大叫，还摔砸东西，过后也没有明显的后悔。“我的痛苦谁知道？”棉棉这样诉说。

张教授观察了解到棉棉情绪持续低落，不愉快，自我评价低，缺乏自信，对事物的兴趣明显下降，度日如年；感觉焦虑不安，易激惹，有自我压抑释放的过激行为；她的正常能力有损害，否定快乐，生活没有了目标意义；无法振作，精力丧失，注意

力难以集中；出现发作性的暴饮暴食。所有这些情况，都提示她患了抑郁症。

咨询师的话>>>

始终记住尊重自己

张教授分析，年轻人正在经历内心自我的探寻，正处在交友需要强烈而又容易受挫的阶段，且承载自身和家庭对成才、成就、成功的高期待，容易陷入抑郁。棉棉的“病因”，在于始终没有办法建立自尊。

生活中，人们获得自尊感通常会采取两种不同的方式：有条件和无条件的。对于前者而言，自尊必须靠自己“挣”来，但是当感觉无法达到自己设定的标准时，就容易情绪低落、感觉失败。然而，对于后者而言，自尊不需要条件，一个人要始终尊重热爱自己。与其时刻在担忧自己是否有价值，不如每天制定个人的成长目标，诸如学习、帮助别人、富有建设性、风趣、与人共度时光、改善与他人关系等，那会有意想不到的结果。

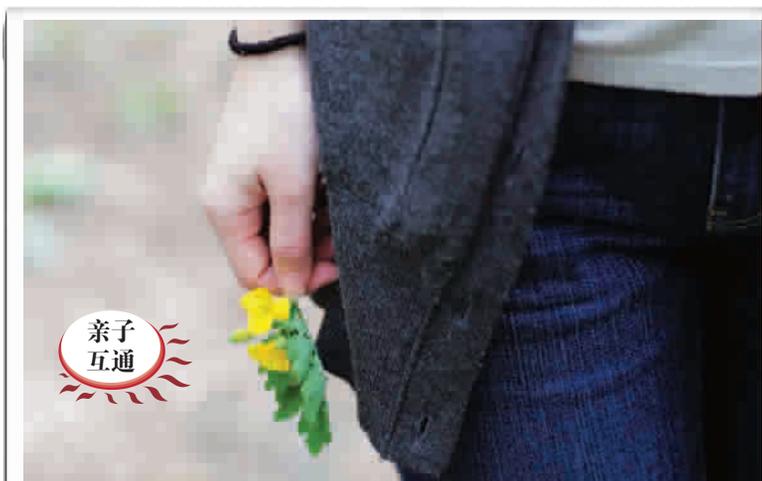
不必事事追求完美

儿时求学比较顺利，加之父母的优秀，使很多像棉棉一样的孩子从小就为自己设定了较高的目标。但是，张教授提醒，健康地追求卓越与完美主义有着本质区别。

对完美的苛责会令自己感到紧张、紧迫，并且被失败的恐惧所攫取，因此很难对自己满意；会在乎别人是否铭记自己，以获得他人的喜爱和尊重；不允许自己有错误，很容易陷入自我挫败。

张教授强调，年轻人追求的是卓越，而不是尽善尽美。只有这样，你会为自己的努力感觉喜悦和满足；也不需要通过引人注目来赢得什么；会不害怕显示软弱，也不怕犯错误；会感觉到自己有创造力并为之欣喜。

本报记者 陆梓华



爽：

昨天是你20岁生日，本是一场梦寐以求的好时光，我们一家三口却把这档节目演得跌宕起伏，一步步成了家庭闹剧，虽然结局还不算太惨，但欢乐的味道、美好的祝福早已忘记。回到家中，辗转反侧，静心自问：谁之错？答案是：都有错，我们都需要好好想想。

我昨天一天是为你忙的，打印了一摞复习资料。我不知道你考试之前是否看得完？我不知道你平时是怎么学习的？这种平时不大努力、考试前手忙脚乱的学习方法我从你中学时就特别不欣赏。我下午三点半离开单位，怀着激动的心情向你们学校出发，途中还和你妈短信调侃，这个时候你妈的心情也是愉快的。我4点半在复兴中路站下的车，步行到瑞金一路“红宝石”买的那个生日蛋糕，走了多少路呢？是你晚上忽悠我们走的冤枉路的2倍。所以，你妈下车的时候，我没有到车站去接，也是我为什么建议在你们圣乐大酒店聚餐的原因之一吧，我提这个建议的时候，我的心情仍然是愉快的，但是你妈因为你的宿舍凌乱已经开始愤怒了。

你说要带领我们去学校附近的“日月光”饭店，我和你妈同意了。但在这一路上你让我们走啊走，在我开始多次怀疑的时候，你依然在“鼓励”我们向前走，虽然我视力所及的前方是一片黑暗，根本就闻不到饭香。当你问路后人家告诉我们走错了，我们回头走时，我压抑着郁闷，只是轻声责怪了一句“20岁了，怎么做的事？”让我开始爆燃的是进入大楼的底楼，你在那个小型超市的楼梯口问我“要吃什么？”我都不知道这个地方跟饭店有什么联系、有什么可选择，有这样问问题的吗？假如我是你的病人，你问我要用什么药？这样的医生不是找揍吗？让我选择，要有供选择项，这是常识。所以，我回答你：我想吃鲍鱼、鱼翅，这里有吧？

你引燃了我这个火药桶，最终让这个火药桶爆炸的是你妈。你妈埋怨了你以后，开始转移火力埋怨我了。我爆炸

了！我把生日蛋糕扔在了地上，拔脚而去。

爆炸不是好事。还好，你是一个善良、懂事的孩子，给了我那个电话，让我清醒，让我回头，从公交站的十字路口重新返回和你们聚餐。我谢谢你！

把这样一个故事过程回放，是想告诉你：怎样开始一个人生的20岁。

记住我在餐桌上讲的三句话：一是你10岁之前，你妈劳苦功高；二是你11岁到现在，我劳苦功高；三是从今天开始，你要自主实现自己今后十年的梦，考研、立业、成家。

如果你以你目前的状态、目前的生活能力，是不可能顺风顺水实现自己的梦想。所以，我们希望你努力，希望你主动锻炼提高自己，从学习能力、生活能力到人生思考都要独立自强。生活能力要像皓洁，学习能力要像雪莲，而千万不要学阿斗，无人生目标，不学习上进。

年轻真好！我们也曾这么走过。我和你妈不可能照顾你一辈子，我们也从不奢望你将来照顾我们多少。只是想你今天能更努力一些，能力更强一些，能够顺利地走向工作岗位，治病救人养活自己，有着自己幸福的未来。

等我们年老的时候，你能让我们感到无上荣光，如同过去的外公外婆在外人面前提起大舅和二舅一样；如同今天的爷爷奶奶在外人面前提起二伯和我一样。这才是我们所盼望的！

未来的幸福是你自己的，而幸福要靠自己去努力。20岁，人生自主刚起步，无限风光不远处！

你的老爸 金中

《亲子互通》，以如今已少有人用的书信形式，为所有的亲子关系提供一个认真交流的平台，相信用心写下的文字，会成为一个家庭和孩子成长的永久纪念。本栏目向所有的爸爸妈妈和孩子（不仅仅限于大中小学生）征集稿件，字数一般不超过1000，来稿可直接发至 songz@xmwb.com.cn 邮箱，并注明“亲子互通”投稿。谢谢！

编者



智立方 中学生101

高三、初三冲刺班
 预备、初高一数学提高班
400-820-0933

2014春 LINDEN 上教留学 WWW.EDUSH.COM

美国大学招生巡回展

20余所美国大学招生主任亲临现场，联袂招生！

- ★ 权威认证，顶尖品质，专业全面覆盖 —— 深度体验美国大学招生模式！
- ★ 涵盖综合大学、文理学院、地区性大学、社区学院等各层次 —— 院校阵容强大！
- ★ 美国留学咨询团队全力助阵 —— 著名留美专家、顾问现场免费咨询答疑！

免费入场

2014年3月9日（周日）
 下午 2:00 - 5:00
华亭宾馆 二楼 宴会厅
 上海市漕溪北路1200号
 [近地铁一、四号线上海体育馆站]

预约咨询热线：
 (021) 5109 5268 / 6466 4150
 更多详情访问：www.edush.com
 林颖官方网站：www.lindentours.com



请使用微信扫描此码，更快捷！
上教留学
 留学创造未来！

群件信信以字2000119