

愿天下父母撒满阳光

单亲家庭易患的“孤独自闭症”

我生长于繁荣的南京城。母亲聪明有才干,但专制而暴躁。父亲善良有涵养,可柔顺而懦弱。由于性格感情不和,我7岁那年他们分手了,我和弟弟跟着母亲。母亲由于感情不顺,老是将情绪发泄在我身上。所以,我从小是恨母亲的,就这样直到14岁那年,母亲又结了婚,我随母亲转学到了苏北的一个小县城——这是我人生的一大转折。

我开始变得“好静”,读书刻苦而努力。从此,我走上了“考大学”这条读书之路。但是,这也为我走向社会与人际交往产生障碍埋下了隐患。母亲再婚嫁到了苏北某县一所重点中学,而我的继父正是那所中学的副校长。我的生活圈狭小而特殊,老师和同学从不与我为难,但在家里,母亲再婚又不幸福,更加专制和暴躁,有时我被打得鼻青脸肿无法上课。有一次母亲当着老师和同学掴我的耳光,我不敢反抗,任由其打,内心很痛苦。

那时,我是恨母亲的。在家里,我不敢多说一句话,也不敢笑,个性受到严重压抑。母亲不允许我玩,甚至不允许我与同学交往。所以,在高中阶段,我没有学会与人交往。我变得孤僻、压抑、胆小,好似患了“孤独自闭症”。

由于我的勤奋,我的孤独自闭痛苦导致我想脱离家庭而带来的动力,使我以当地第一名的成绩考进了华东师范大学。就这样,我带着与生俱来的淳朴与善良,后天“铸就”的孤僻、压抑、胆小和我勤奋好学的习惯走进了大学校门。

歪风邪气诱发的“寝室强迫症”

上大学换了个环境,应该有所好转。然而,我的人际交往能力的发展又受到了严重阻碍,原因是刚上大学的第一学期,我怀着对新生活的向往,帮同寝室的同学打饭、扫地、打水,可我过分单纯和善良很快被其他女生看透,她们轻易地利用了我的单纯和善良,颐指气使地让我为她们做这做那……不仅如此,她们两人一帮、三人一伙,勾心斗角,互相攀比,互相算计。时间久了,我有所察觉,不愿加入她们的行列,只好独来独往地去读书。

这样也激怒了她们,她们逐渐也由对立变得团结,并将矛头指向了我。同寝室的张某爱吃爱穿爱打扮,屡偷钱物。有一次张同学偷了同寝室李同学400多元钱,被李同学察觉了,但张同学给了李同学一些好处,她们为了阻碍我考上研究生,干脆串通全寝室其他女生嫁祸于我。她们之所以敢这么做,一方面是嫉恨我,另一方面是我太胆小、太孤僻了。我本来纯真而极脆弱的心从此变得更为闭锁。

大学时代本应是人际交往能力培养和发展的关键时期,而“寝室”正是关键的环节所在。然而,我恰恰遇到了那样一个“歪风邪气”的寝室。以我当时的过分单纯、善良和胆小,我除了封闭自己的心灵,想不到还有其他办法与她们相处。自然,我的人际交往能力也没有得到正常的发展。这句话也反映了我当时确实是歪风邪气诱发的“寝室强迫症”。

不谙世故的“人际障碍症”

临毕业了,功课轻松了。上海的初夏是充满阳光的晴天,我尽情享受美丽的校园,绿莹莹的杨柳……我的心情一天比一天好起来,浑身散发出健康的美。那时,我是多么快乐,是一种单纯的快乐,因为我仍然不谙人情世故。

2011年夏天,我毕业了,带着“好好工作、好好干”的希望来到苏北某师范学院。但我仍未意识到由于环境的原因和我自身跟人接触太少的孤僻、过分单纯和软弱而造成了人际关系发展的障碍。

不知是否是我当时情况特殊,我这个单纯又软弱的傻丫头,被分到了家属院的寝室,恰恰遇到了一个难处的中文系的林某。她不仅霸占了我们本应共用的厨房和过道,并且把她家电器的电线从我的房间上面绕过接到我的电表上,她很霸道。我当时的软弱和势单力薄,使我根本不懂应该去找组织来帮助自己摆脱困境。

是他逐渐治好了我的病

2010年12月,我的这种不良状况有了转机,我恋爱了。对于我这样一个有着人际交往障碍,常常抑郁不乐的人来说,恋爱给我带来了无穷的快乐和精神上的一种释放。他逐渐治好了我的“青春女社交障碍病”。随着社交圈子的扩

回望内心

有这样一位女子,曾经青春、活泼,在高中、大学一直是品学兼优的学生。她在上海念大学期间曾在象牙塔里过着无忧无虑的生活,毕业后分到了苏北某师范学院这个相对闭塞的地方。她想不开,常常回忆美好的过去,同时在人际交往上又遇到了挫折。她烦恼不堪,天天躺在床上,不想吃饭也睡不着觉,从此一蹶不振,大病一场……这位青春女子,就是我。

为什么我毕业后工作了却大病一场,影响了身体、工作和生活?现在,我各方面都逐渐好转了。我在这里要对自己过去的“青春女病因”作深刻的剖析——青春女人际交往障碍症的心理剖析与矫治,以使天下的父母和青春女性们吸取我的教训,以免重蹈覆辙。



大,我无形中逐渐学会了为人处世。另外,如果我遇到一件不顺心、很想不开的事情时,大脑就会紧张,控制不住自己的思维胡思乱想,随之而来的是头痛、失眠。每当这时,男友就会逗我开心。我开心一笑,大脑就轻松了,头就不痛了。到现在,我已好了很多。

2012年1月,我俩结婚了。与此同时,我逐渐变得开朗、自信,也大胆些了。在单位,我拓宽了交往圈子,主动积极地去和其他老师搞好人际关系,而且工作比以前积极、认真。久而久之,大家对我的评价也比较好,他们说我省事了。

青春女社交障碍的心理剖析与矫治

现在,我认为有必要将自己的曲折告诉大家,请大家理解我这样的年轻人。

■ 人际关系从幼年的家庭教育开始 亲身经历告诉我,高中阶段母亲只重视学习,照顾我的生活,但她却不准我与同学玩,这相当于剥夺了我人际交往的权利。家长们请不要忽视孩子们的“玩耍”,因为幼年、少年时代的“玩耍”涉及对玩伴的复杂评估、互惠、矛盾的解决等思想,以及游戏规则等。玩伴关系的建立是未来成人后人际关系建立的一个雏形。

■ 建立良好的人际关系圈 人际关系圈,就是在社会生活和交往过程中形成的人与人之间的相互关系,诸如夫妻关系、邻里关系、同事关系等。如果这些关系都理顺了,人就有了一个良好的环境和心理氛围。要学会与志趣、追求、年龄不同的人交往。独来独往,易导致孤僻、信息闭塞。有了困难无人帮助,有了委屈无处诉说……久而久之,有碍身心健康,甚至会得心理疾病。

■ 积极参与劳动、运动、活动 我发现,如果白天体力劳动少了,身体不易疲倦,晚上肯定睡不好;睡不着觉时,人易胡思乱想,周而复始、恶性循环。所以,我建议在空闲时适当从事体力劳动,因为在劳动中可以得到无穷的乐趣和智慧。其次,要坚持锻炼。运动可使人精神愉快、心胸开阔。如果没有锻炼习惯的人,可以开始培养。最后,“活动”在这里指的是社会活动。青年期,是“人格的第二次诞生”时期,它显著的特点是强烈的自尊和十分重视别人对自己的态度,以及情绪不稳定。要克服这一点,就要打破自我封闭,积极参与现实的人际交往。心理健康的人,应当在现实环境中寻求快乐和满足,不应沉湎往日的幻想。单位组织的活动要积极参加,这会增进你与同事们的感情,同时也会缓解工作带来的紧张和压力。偶尔与同事有了磨擦,在闲暇之余主动打个招呼,矛盾一般来说会自然化解。在人为善、助人为乐时,社会会给予你积极、有利的评价,同时也会使你感到心情愉快。参与同事或他人的闲聊,学会关心他人,更容易使你与人沟通。

■ 加强性格的自我完善 青年人涉世尚浅,对人生的态度具有朦胧的理想主义特点,容易从自我出发,追求纯真和善良。因此,青年人要适应社会,应当培养自己具有包容性和覆盖面较广的性格和观念。要采取包容和宽容的态度来对待周围世界。当你宽容别人的时候,你就不会感到自己和别人站在敌对的位置。如果我在大学里不那么愤世嫉俗,而是在心理上对同寝室的女生适当包容(当然不是与她们同流合污),那么就不会招来她们对我的嫉恨。

家庭教育应有收有放

从我自身的变化可以看出,克服人际交往的障碍,建立良好的人际关系,不仅使人心情舒畅,而且有益于学习、生活和事业,反之,人际关系上的障碍,会使人惊恐、痛苦、憎恨、愤怒甚至生病,影响身心健康。

我的曾经不良的人际关系的产生,追根溯源是由于家庭教育的误导;家庭对个性的过分压抑;母亲只抓学习和身体,忽视了人际交往的能力培养。所以,愿天下的父母从孩童时期,就应多让孩子结识善良、正直、热情、乐观、开朗的朋友,不要对孩子的个性过分压抑,应适当地有“收”有“放”,使他们健康、愉快地成长。如果你从小就有乐观的情绪和开朗的性格,你的生活将会充满阳光。

如果先天不足,自身遇到了人际交往障碍的问题,应想办法通过自身的努力和他人的帮助去克服,去改善不良状况。

杜生梅

爱的教育

做好孩子的保护者

颖是一位15岁女孩的妈妈,最近正为自己的错误做法懊恼不已。那天老师打电话来说,有同学反映她女儿与另外一个班级的男同学经常在一起,建议家长要多加注意。颖一听脑袋就大了,因为从小到大,女儿一直是个好学生,在班级还担任中队长呢。如此优秀的女儿,竟然才初二就早恋了,这样下去不是要影响女儿的前途吗?于是,她急急忙忙在当天放学时赶到学校,看见女儿果然与那位男生一起出了校门,有说有笑地并肩走在回家的路上。竟然真的早恋了,颖一时火起,冲到女儿和那位男生面前,一把拖起女儿的手就走,还回头狠狠地对那个男生说:“以后不许再来骚扰我女儿!”

女儿呢?被妈妈突如其来的举动吓懵了,呆呆地被妈妈拖着走,一直到进了家门,面对妈妈“小小年纪,怎么可以与男同学早恋”的指责,才“哇”地哭出了声,转身进了自己房间,把房门反锁,任凭妈妈在外敲门、责骂、央求,一连几小时,就是不开房门,连晚饭也不吃。直到加班到半夜的爸爸回家,担心女儿出事,强行把房门弄开,才看见女儿蜷缩在自己的小床上已经哭哑了嗓子。当晚无论爸爸妈妈怎么说,女儿就是不开口,呆呆地望着天花板,一副绝望的表情。第二天也不去上学,就这样呆在房间不理爸爸妈妈。

这下爸爸妈妈急坏了,担心女儿会想不开,急忙求助请咨询师上门。在咨询师的耐心帮助下,小姑娘终于开口说出了自己心中的委屈。原来她前段时间报名参加了一项科技小发明比赛,报名时正巧看见那位男同学也在报名参加。他们两人商量后决定共同完成一项发明项目,于是便经常在放学后一起探讨比赛的项目。近来小姑娘也确实发现同学和老师有些异样的眼光,心想身正不怕影子斜,等比赛得了奖大家就没话可说了。谁知不明真相的班主任告诉了妈妈,而妈妈却不分青红皂白地当着男同学的面做出了如此难堪的举动,小姑娘伤心妈妈对自己的不信任,也觉得自己再也没脸去学校见同学和老师了。

从心理发展上说,青春期的孩子正处于渴望独立的反叛期,他们需要建立自我认同,因此特别注重自己在同伴中的形象,也经常会因为同伴关系不良而学习热情下降,甚至退学。颖在听到老师的提醒后,没有去了解清楚事情的真实性,甚至没等女儿回家给女儿一个解释的机会,就冲动贸然采取行动,确实给女儿心灵造成了很大的伤害,破坏了亲子关系,还差点造成更严重的后果,教训深刻。

虽然颖的女儿最后在咨询师的帮助下走出了心理阴影,在老师和同学的理解下重返学校。但对于家长来说,如何在听到对孩子不利信息时倾听孩子,给予孩子足够的信任,做好孩子稚嫩心灵的保护者,确实是需要学习的一门学问。

吴亦君 亦君工作室主任,国家二级心理咨询师。互动博客:
<http://blog.sina.com.cn/wuyuyj>