

【真实案例】

【心灵导航】

雅丽的儿子小亮今年 16 岁,上高二,在学校寄宿。雅丽发现,小亮离家一年多后,变得越来越沉默寡言,她现在几乎没有办法跟儿子交流,也不敢说儿子有任何不好,不然儿子就会二话不说离家而去。她实在不知道,儿子怎么会变得这么难以沟通。

虽说小亮是雅丽夫妻俩亲手从小带大的,但由于工作关系,在小亮 8 岁的时候开始,夫妻俩就经常在外面跑。当雅丽出差的时候,小亮就跟爸爸一起;当爸爸外出办事的时候,小亮就跟妈妈一起;有时,夫妻俩不得不一起外出时,小亮就被寄放在邻居家几天。当时雅丽夫妻俩也认为小亮可能很难接受妈妈或爸爸不在身边的现实,但是时间长了,心想儿子就会适应了。实际上,头几次雅丽和丈夫出门,小亮还会哭。过了两年,儿子就无所谓了,在电话里和妈妈、爸爸的通话时间越来越少,而且有时还会很不耐烦地挂上电话。

反正后来父母每次外出,小亮也没有什么依依不舍的心情,好像一切都很习惯。而雅丽夫妻俩成天忙着生意上的事,也根本没有时间与小亮很好地沟通。

也许小亮很早就有点孤僻心理了,他在校之前,就很少和父母说话,甚至几天不说什么话,以前雅丽夫妻俩生意忙得团团转,也顾不上注意这些。上个月末,雅丽到学校开家长会,小亮的班主任老师告诉她,小亮非常孤僻,不与同学交往,也不怎么参加集体活动,希望家长配合做做小亮的工作。知道儿子这么个情况,雅丽着急了,她很想改善这种局面。可是由于太长时间没有好好沟通,小亮基本上不和父母谈论他的任何事情。

每个周末,小亮都会回家一次,因为当面沟通不畅,雅丽不得不偷偷看儿子的日记本,看他浏览一些什么网页。后来小亮知道这个情况后很生气,雅丽叫他上网时间不要太长,要跟学习好的同学多交流、多请教,他就跟妈妈吵了起来,之后的日子里,母子间形成陌路。小亮跟爸爸的关系更紧张,因为爸爸就会呵斥他,每次父子俩总是以吼声收场,小亮一不爽就离家出走,搞得雅丽夫妻俩现在都不敢随便开口了,而小亮更是懒得和父母多说一句话。面对这样的局面,雅丽真的不懂自己的儿子到底怎么啦,更不知道该怎么对待他。

他为什么懒得和父母说话

家庭氛围和教育方式, 对孩子的自身成长起着十分重要的影响,对小亮来说,长期生活环境使他内向、敏感,对现实生活缺乏安全感。长期一方家长的缺失,使他更加缺乏关爱,对家庭缺乏归属感,由此会对亲人产生心理距离。日积月累,小亮就会有一种被疏离的感觉,自认为他是这个家庭的多余人、局外人,从而产生疏离现象。当然这其中彼此缺乏有效的沟通也是重要的原因之一。

从心理学角度看,小亮正值青少年叛逆期,对



心理处方

心理距离是人们心与心之间的微妙距离, 要掌握好期间的尺度也不是一件难事。

首先,作为母亲的雅丽要真正关心儿子,把儿子的成长成人成才放在第一位, 而不是把做生意凌驾在孩子的教育之上。先从关心儿子的身体、学习、生活开始,从细节着手,一声问候,一句叮咛,一个微笑,一次探望,都可以化做甘露滋润小亮的心田,当然这个过程是潜移默化的,也是需要时间的。最终换回的,将是真诚、信赖与感恩。

其次,家长要学会尊重孩子的隐私。就是亲子间,也应彼此保留一块心理领地。人们总认为母子或父子这样亲密的关系似乎不应当有什么隐私可言。其实,越是亲密的人际关系越是要尊重隐私。尊重他人隐私与保护自己隐私的最好办法,就是保持适当的距离,没有适当的空间距离,就无安全的心理距离效应可言。因此,雅丽要注意不随便打听、追问儿子的内心秘

章剑和(教育心理硕士,心理咨询研究员)

现实问题怎样解决考虑的能力有点欠缺,做事随意性、情绪化比较明显。但总体而言,他应该没有特别大的心理问题。只是在生活中,父母角色的缺失对他健全人格的形成会产生一些消极影响。这种青少年有可能发展为两种类型:一类是通过暴力和叛逆来排遣内心的积郁;而另一类是把自己的内心封闭在一个狭小的空间里。对于这种现象,家长和老师应该正确引导,多加关注,才能让他心理日益健康。

密,偷看日记这样的事是再也不能发生了。

第三,对孩子保持适度交往原则。雅丽这样做将有利于防止小亮对自己产生“近蔽”和“远蔽”。如果与孩子的距离过远,感情过疏,交往过少,容易使孩子不了解父母,就易形成偏见;反之,如果孩子距离过于接近,感情过火,交往过密,尽管孩子对你会产生“爱”的晕轮效应,但有时也会导致“近蔽”现象:由于对父母的“好”过于熟悉而产生心理适应现象,不再觉得是什么“好”,而对父母的“恶”充分了解难以忘怀,有时还会产生以偏概全的作用,把亲人的“恶”扩大化了,觉得父母什么都不是。

最后, 家长要学会拉开一定距离看孩子的行为习惯。在了解、观察人时,因为空间距离过近或过远,会产生心理距离的扭曲,从而导致认知偏差。这是因为有时距离成了情感的添加剂。为了正确地认识、评价儿子,雅丽还要保持适当的距离与小亮进行正常的交往和沟通,挖掘儿子的长处和优点,肯定他做得对做得好的地方,避免心理距离效应。

爱 的 教 育

我 和 别 人

粗心的丫丫

丫丫上小学四年级,平时性格内向,比较胆小。学习成绩还可以,就是不知怎么的,从三年级开始,考试时就老是漏做题,有时是一道小题,有时是一大题。其实丫丫也并不是不会做,平时做作业时类似的题目都会做的,每次到了考试时候,就会糊里糊涂地漏做,自己也不知道是怎么回事。

妈妈很生气,经常批评丫丫“太粗心”,每次考试前都一再叮嘱“要仔细点”,可是结果还是老样子,气得妈妈骂丫丫“笨猪,眼睛长到哪里去啦?”爸爸也觉得丫丫粗心大意,认为是学习态度不认真造成的,所以每次都严厉地训斥丫丫,希望她能端正学习态度,可是除了把丫丫训得眼泪直流之外,也没有任何效果。

丫丫被妈妈带来工作室的时候,低着头表情怕怕的,好像自己犯了很大的错误。她小心翼翼地开口询问自己是否智力有缺陷,怎么老是改不了考试粗心的毛病。看来不仅爸爸妈妈焦虑,这个问题在丫丫自己心里也有很大的压力。

咨询师与丫丫一起回顾她考试的整个经过,关注到丫丫在考试过程中的内心感受,发现丫丫在考试时思绪经常有游离现象。丫丫说自己考试时感觉就像在做梦,心里总是忐忑不安,注意力也不能集中,经常胡思乱想,而且越想集中注意力就越紧张,每次考试都觉得时间不够,匆匆做完题目也来不及检查,结果就老是漏题。

从心理层面分析,丫丫的考试漏题问题与她考试时内心的压力和焦虑、紧张有关。人在过大的压力面前会出现焦虑和紧张情绪,而焦虑和紧张会抑制大



脑的理性思维活动,使人出现思维恍惚、注意力不集中。在这样的状态下参加考试,自然就容易出现,甚至出现对部分题目视而不见的现象。由于丫丫性格胆小、内向,小学三年级开始学习难度增加,本来就容易出现考试紧张;爸爸妈妈的指责更加剧了考试压力,结果本来也许是偶尔的考试失误,在父母的加压下最后成了常态。

帮助丫丫从帮助她减压开始。除了从认知上适当引导外,还着重在减压训练上,运用音乐冥想、呼吸训练,帮助丫丫学会静心、集中注意力,并且能在短时间内平复自己的情绪。同时,指导丫丫的爸爸妈妈正确认知孩子出现的问题,减轻父母的焦虑情绪,创造轻松幽默的家庭环境,在丫丫出现考试压力的时候,给孩子鼓气支持,鼓励孩子的努力,赞赏过程而不注重结果。当丫丫学会了为自己减压的技术后,她的焦虑、紧张情绪减轻了,注意力更集中,学习时更专心,考试时也更静心,再也没有出现漏题的问题。

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/wwwuyj>

别在羡慕中丢失自己

◎ 翟杰

好友小聚,把酒言欢,兴致颇高,唯独老杨闷闷不乐。问其原因,老杨猛啜一口酒,说:“你们一个个春风得意,再看看我过的日子,哎……”没等我们说话,老杨的郁闷好似决堤洪水:“你看人家老赵,两口子都在机关上班,一个月的工资能抵得上我小半年的收入。再说小李的饰品店,生意也是红红火火。还有大张,我俩同在一个公司上班,可每个月的奖金都比我高……不说了,羡慕你们!”

羡慕,是对别人有而自己没有的东西所表示出的一种向往和期待。适度羡慕别人,会激发起自己内心的斗志,继而奋起直追;过度羡慕别人,则容易在徘徊的漩涡中纠结,丢失了自己。

女儿渐渐长大,从幼儿园回来,她总会有意无意地跟我说,谁谁谁又穿了漂亮衣服,谁谁谁又有了新的画笔,谁谁谁又带了多功能水杯……听到女儿略带羡慕的描述,我心里很不是滋味。和妻子商量,打算也给女儿再买点新玩具,以便让她也拥有一些被别人羡慕的“资本”。妻子却摇头一笑,摸着女儿的头说:“宝贝,你想让他们也羡慕你吗?”女儿瞪着大眼睛,使劲地点头。“这好办呀,”妻子说,“比如,你上课的时候,可以多多举手回答问题;下课的时候,多多交朋友,让自己成为班里朋友最多的孩子……”那天,我接女儿放学,几位家长无不羡慕地冲我夸她:“你家好好真厉害,我家的宝贝整天说,好好又被老师表扬了,把他羡慕得不行……”看着女儿自豪的神情,我顿时感觉一股暖流涌遍全身。



同事阿丽,谈了十几场恋爱也没能结成正果。我们经常听阿丽抱怨,这任男友不如小芳的男友高,那任男友不如小梅的男友帅,另一任男友比不上李姐的丈夫细心……一枚枚即将成熟的爱情之果,就在阿丽无休止的羡慕中逐渐萎靡、消亡了。时隔数月,阿丽竟然向我们宣布,她要结婚了。我们替她高兴的同时,也很想知道对方究竟是一个怎样优秀的人物。在一次闲聊中,阿丽说,刚开始对他也没什么感觉,可自从和自己的几个女友同他一起吃了顿饭之后,把女友们都羡慕得不行:“人老实,工作还那么上进,关键是对你极其细心,能遇到他,真是你修来的福。”朋友们的话,让阿丽顿悟了。她说,以前只把羡慕的目光投向别人,却从没认真审视过离自己最近的人。仔细体味后才发现,原来谁都有各自的好。只是有些人在羡慕别人的同时把自己弄丢了。

其实,积极而有分寸的羡慕能够提升你的品质,消极又无节制的羡慕却能诱你堕落。羡慕别人的容貌,自己就应该学会如何装扮自己;羡慕别人的工作,我们可以更为努力向别人看齐;羡慕别人幸福的家庭,更应该懂得珍惜与创造自己的那份温馨。羡慕一种文字,那就好好地品读;羡慕一种声音,那就认真地欣赏聆听……一味沉溺在别人掌声里的人,是很难听见自己的心声的。