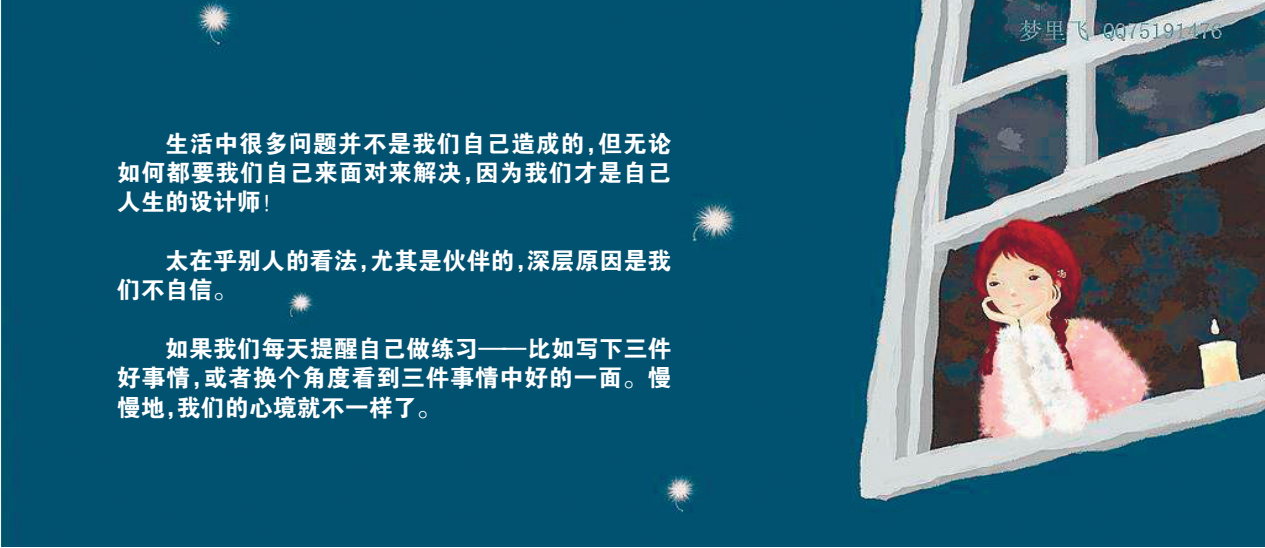


高三女生动不动就哭,怎么了

□符小斌



生活中很多问题并不是我们自己造成的,但无论如何都要我们自己来面对来解决,因为我们才是自己人生的设计师!

太在乎别人的看法,尤其是伙伴的,深层原因是我们不自信。

如果我们每天提醒自己做练习——比如写下三件好事情,或者换个角度看到三件事情中好的一面。慢慢地,我们的心境就不一样了。

她感觉失去了学习和生活的动力

开启水深火热的人间生活时,恳请上帝送他们几件消除灾难的法宝,上帝就给了他们两样‘法宝’——休息日和眼泪。消耗时间甚至金钱的休息,不能创造任何实质性的财富,但它能带来平静、快乐! 卖呆就是休息的一种。眼泪可以将我们恶劣的心境和强烈的情感溶解其中,将毒素排出,留下宁静,思考随之发生。当下经济时代,人们太看重效率、金钱,以致放弃休息,鄙视眼泪,真是大错特错。我们还是该休息时休息,该流泪时哭泣,这是生命的秘诀。”我说。

赵同学听完,长长舒了口气,之前不恰当的认知让她对自己的行为有了很多的评判,评判带来了更多的压力。当对自己的行为有了恰当合理的解读时,自责、懊悔自然消退,人轻松了,行动力也就出来了。

沟通中我们继续从赵同学身上找资源:她喜欢看书,语言表达能力强。在提升她自信的同时,鼓励她多多读张德芬、池莉的书。最后,赵同学步履轻快地走了。

同时,我也和赵妈妈沟通了,提醒她孩子很不容易,和孩子的互动方式要做些改变。

大概过了一个月,我在QQ里收到了赵同学发来的信,她说:“上次谈话以后,我开始情绪还是比较平稳的,妈妈爸爸似乎也好说话了一些,可是渐渐发现根本没有人理解我的想法与心境,妈妈仍然是把每一次劝说

变成说教;班主任认为我在这个紧要关头应该更关注学习,不应沉浸在这种情绪中;我也很想摆脱,但是做不到;数学老师始终认为我是学习压力造成的。我没有跟我有相同感受的好友,同学我也不想打扰,不敢信任。我很孤独,我现在的状态很糟糕,没有心思学习。心里一直莫名地慌张,不知道自己到底要什么。每天都被心头的巨石压得喘不过气来。”

“我一直都很缺乏安全感,也没有安全感。上小学时每次数学考了八、九十分,我都不敢回家,因为即将迎来的就是无休止的责骂。玩也不敢尽兴,因为下一次考砸时,‘贪玩’就会成为老师和家长不断提醒或是责骂我的一个理由。感觉自己一直是提心吊胆,生怕做错了事。所以‘听话’‘懂事’一度成了我的标签,让我心累! 妈妈以前对待我考砸的态度是,不哭就是没有悔改之心,非要我哭才显示我是真的伤心。现在考砸或被老师批评遭到了一点小挫折就成了哭泣流泪的导火索。我试图用看小说来麻痹,但是情况更糟。”

在信中,赵同学还表示受不了妈妈对自己的反复无常、在班上担心会被孤立以及担忧自己的健康等想法。

她说:“离高考只有100多天了,可我无论做什么都觉得很无趣,学习生活都没有动力,我该怎么办?”

发现自己的价值,给自己建立安全感

别看重同伴关系,渴望在同伴中被看见、被重视,害怕被孤立。我认为我们自己的感受更重要,太在乎别人的看法,尤其是伙伴的,深层原因是我们不自信。怎么办? 每天给自己写下三个值得肯定的特质,每天写,力求不重复。”

“如果觉得物质享受舒服,只要不是不能承受的奢侈,就好好享受! 这是爱自己的表现。我们每个人包括赵同学都值得爱,值得自己爱,这也是自信的表现。”

“我们小的时候,没有办法照顾自己,只能依靠别人,如果带养的人没有给无条件的爱,就容易缺失安全感,好在现在长大了。可以自己给自己建立安全感! 当心里慌张,感觉大石头压着时,就闭着眼睛,关注自己的呼吸,感受下压着自己的究竟是什么,会不会是纸老虎?”

“如果有可能,给自己泡一杯喜欢的饮品,慢慢地喝。以前被大人吓唬,现在他们虽然不吓唬我们了,但我们已经形成条件反射。还记得印度成年大象? 一根小小的铁棍就拴住了它,其实它轻轻一抬就可以走了。只是它小时候被拴,想挣脱而没有能力。以致它成年了也不知道自己现在有了力量,完全可以摆脱铁棍了。人类不同于大象,我们

可以跟自己讲个道理,只是要反复地讲,不断地讲,我们就会知道自己是可以的! 自然地,安全感也就有了。”

我再次提醒她:“要有意识地照顾好好自己的身体,提醒自己享受当下的幸福。要经常和自己原来的逻辑推理做辩论,要每天有意识地给自己写下值得肯定的三个特质,有意识地记录下生活中的三件美好的事情。”

这之后,我和赵同学每周都面对面沟通一次,如果她中途有困惑,还可以发我一次QQ。我工作的核心是帮助她认识自己,找到自信。

内心强大了,学业考试不理想,赵同学和自己说:“正好让我发现了问题。”和同学一起,偶尔落单了,赵同学会想:“我是王小波笔下的那只特立独行的猪。”遇到不敢做、忍不住要哭的事,赵同学边流泪边和自己说:“锻炼的机会又让我遇上了!”

不可忽略的是赵妈妈和赵爸爸,他们都有了很大幅的心理成长。赵妈妈在这过程中看了许多关于个人成长和家庭教育的书籍。

赵妈妈告诉我女儿找了男朋友时,不无感慨地说:“将来如果他们需要我带孩子,我一定去他们身边帮忙带,让孩子天天和爸爸妈妈在一起,不能让孙子重蹈覆辙。”

培养孩子独睡要循序渐进

□琳琳

孩子大了,父母都希望培养他们独立生活的能力,让孩子独自睡觉就是第一步。畅畅已经四岁多了,最近,畅畅的父母为了培养孩子独睡,试了很多方法,但效果都很差。如把他放到小床上,他不久就会号啕大哭;让他先跟着大人,睡着了再放到小床上,他过一会儿也会哭。于是畅畅的父母到儿童医院找专业医生求助。

孩子为什么会害怕独睡

儿童医院专家表示,家长可以从2岁以上的孩子培养独睡的习惯,父母可根据孩子的心理承受能力,用适当的方法耐心培养,逐步帮助孩子适应并接受独睡。

孩子对父母的依恋是原始的本能,让孩子独睡,势必会有失落感,造成情绪波动。另外,做噩梦、怕黑、怕孤独、怕小动物,甚至害怕想象中的人和事物等都是孩子特别拒绝独睡的原因。

但是和大人同睡更有诸多不益之处,比如:孩子睡在父母中间,容易被大人或衣被压住;大人呼出的二氧化碳也会使孩子得不到新鲜空气,容易出现做噩梦、啼哭、睡眠不安的现象;大人携带的病菌也容易传染给孩子等等。

让孩子慢慢适应的操作

家长们可以通过讲小故事、说儿歌等方法告知孩子独自睡觉的好处;和孩子一起布置一个孩子喜欢的环境,并暗示孩子房间就是属于他自己的,可以做很多事情而不被爸爸妈妈打扰,从心理上满足了孩子独立的需要;为孩子制定一个固定的睡眠作息时间表,在睡觉前保持安静,避免剧烈和刺激性的活动。

孩子怕黑,可以用一些荧光小夜灯。把握分寸,循序渐进,千万不要急于求成。

当孩子生病或遇到挫折时,他们需要爸爸妈妈的关心和安慰,这时可与孩子暂时同睡,满足孩子的生理心理需要。

医生建议,对于2岁以内的孩子,从安全角度考虑,不让孩子与大人同床睡觉,父母与孩子可睡在同一间屋内但不在同一张床上。2岁以上的儿童尽量养成健康的睡眠习惯和独自睡眠行为。所以孩子养成独睡的习惯,很大程度上取决于父母。父母也需要从孩子的角度去看问题,根据孩子的心理承受能力,用适当的方法耐心培养,逐步帮助孩子适应并接受独睡。



我当时给她回了一封信,肯定了她一路顽强地走过来,是很了不起的。

我试着分析:她爸爸妈妈在带养她的时候,目的性太强,用非黑即白的思维,走极端,忽略了她的感受,也让她忽略了自己的感受。她对自我的认识有了严重偏差,觉得自己没有价值,一直胆战心惊地生活着。这可能就是她一直慌张、被心头的巨石压得喘不过气来的原因。

我告诉她:“生活中很多问题并不是我们自己造成的,但无论如何都要我们自己来面对来解决,因为我们才是自己人生的设计师!”

“基础情绪喜怒哀惧,只有‘喜’是正向情绪,‘怒哀惧’都是负向情绪,所以我们体验到负向情绪远远多于正向情绪。人类还有个负性偏好,就是容易看到负性事件,负性事件给予大脑的刺激比正性事件的更激烈而且留下的痕迹更深。尤其是我们小时候被更多的负向情绪困扰过,负性偏好会尤其厉害。但人类天性中又有积极的一面,如果我们每天提醒自己做练习——比如写下三件好事情,或者换个角度看到三件事情中好的一面。慢慢地,我们的心境就不一样了。”

我又建议:“确实在赵同学这个年龄段特