

成绩不好,就代表什么都不行了吗

□符小斌

你好,孩子

□杨霄

我要做孩子的副驾驶,孩子必须自己掌握方向盘,按照自己心里的召唤,不断探索,最终走自己的路,才会觉得这个世界是真正有趣的。

社会需要对孩子充满善意。我们会教导自己的孩子在走丢的第一时间找警察叔叔,找各大银行网点,孩子相信了我们。于是警察叔叔帮她找到了回家的路,银行的理财经理打电话给妈妈,并且给孩子递上了安慰情绪的糖块,让妈妈及时寻找到了孩子。看到新闻里出现的图书管理员阿姨没有批评孩子不小心破坏了书本,而是看到了孩子和妈妈用胶布粘起来的痕迹。我的孩子也没有因为开车门碰到隔壁车门被责备,驾驶员只是清晰地告诉孩子,物损需要赔偿,下次小心,注意安全。

我们对孩子也需要充满善意。早上女儿满给我一瓶口香糖,让我帮忙打开。我想她这是要吃口香糖,嘴上没说心里却嘀咕:就给她看看,不准吃。一打开,她接过瓶子:“妈妈你看我的宝石。”定睛一看,里面全是她平时收集的彩色圆珠,闪亮又好看,有一颗是我毛衣上掉下来的水钻。她在热情地跟我分享她的收藏,而我却以为她要吃糖。那一刻我突然觉得自己渺小,这是大人自以为是的通病。这毛病真要改。我们很容易扫了孩子的兴致,可能不是孩子青春期难搞,是我们断了所有沟通的途径,渐渐地,孩子才不愿意说话交流的。

满一直说想跳舞,嚷嚷了好几回。各种共情沟通,问她为什么不跳舞。她说,压腿很疼。允许她休息一个周末,让她自己跟老师提前一节课请假,她别提多高兴了,那天的课都显得特别轻松。那个周末她给自己安排了满满的舞蹈课,还约了同学出来玩。

之后很长的一段时间内,她好好跳舞,不再提休息。这个周末她又去了,我却提出来:“小满,今天我陪你一起跳,好不好?”

“廖老师不会同意的。”

“你没那么知道廖老师会不同意呢?你帮我问问?”

“我不敢,我害羞。”

“哈哈,我也会害羞,一定没有妈妈会提出这个要求。要不,你陪我一起问问?如果他同意了,我就进去跳舞,我先把跳舞衣服换好。”

“好吧,但是我害怕,害怕你会疼,还是别了吧。”她开始担心我。好心的孩子,妈妈有舞蹈基础。“压腿真的很疼,那你答应我,能做多少就算多少,疼了你就喊疼。”

嗯,我成了她最关心的同学。

进了舞蹈房,很久没有跳舞了,我也害怕出丑,赶紧热身,并让廖老师放我一马。所有孩子能完成的压胯动作和劈叉,我一个也未完成,我终于能理解到满完成的每一个动作都是一节一节课日积月累、辛苦练习才做到的,这过程中一定会很疼,而我能够做到的也只是多体谅一点。我应该多听听她的声音,而不是转移注意,或者用简单的物质奖励去敷衍了事。今天陪同的一课对于她和我都是难忘的。课程结束,我的舞蹈动作被拍进了班级视频,她回来兴奋地看了5-6遍。

一切的善意从家庭教育开始。汪曾祺的儿子在回忆父亲的访谈里说道:“他从未对我们说过重话,他就是一个和蔼的老头的形象。”大概所有的孩子都希望有这样温和的父母吧:平等待人,认真做事,随遇而安,没大没小。



曹妈妈电话里说,她女儿主动要找心理老师。曹同学上初三,以前成绩很好,尤其小学阶段。初中后,没有那么突出,但初二之前也能排班上前十名。初三开始走下坡路,她觉得自己怎么努力都不如其他同学,天天晚上哭,家长告诉她作业不会就不做了,她又不答应。她动不动就说自己很差劲、很失败,让爸妈再生个孩子,不要指望她了。

曹爸爸开一家船务公司。因为拆迁补偿了不少房产,没有生活压力,曹妈妈生了女儿后就当上了全职妈妈。现在在家长也听了班主任的建议,不再给孩子压力,可是曹同学给自己施加了很大压力。

认可接纳自己的负向情绪

学个外语专业好了,离家还近”。曹同学模仿着她爸爸的口气,我看见她的眼睛里闪烁着泪光。

曹爸爸给了孩子很高的目标却不自知,天性中孩子就看重爸爸的期待,自然就内化成了自己的目标。就算爸爸妈妈已经没有要求了,可孩子还会自动地给自己要求,达不到就产生了深深的沮丧。

我把茶几上的纸巾盒往她面前推了推,她带着抱歉说:“不好意思,我也不想哭,可不知怎么的眼泪总是忍不住地要出来,而且越是想克制越是克制不了。”我真诚地说:“谢谢你在面前的真实流露!”

她终于大哭了一场,平静下来以后,睁着红红的眼睛,深深地吸气、呼气,说:“感觉好多了。”

我继续问她:“你对哭泣、流眼泪怎么看?”

曹同学擦了擦眼睛,说:“不好吧。我妈妈喜欢说‘这有什么好哭的’;我爸爸会说‘不准哭,一天到晚哭什么哭!’我觉得哭就是软弱无能。”

曹同学的负向情绪被妈妈否定了,被爸

爸打压了。现实中,还有一些爸爸妈妈,会采取给好吃好玩的、怪罪别人等方式让孩子打岔,从而快速消除负向情绪。无论采取哪种方式,只要负向情绪没有被认可、被接纳,也就没有办法彻底离开。

我说:“你的爸爸妈妈没有学过心理学,符老师期待你回家和他们普及一下关于情绪的知识,情绪大致分为令人感到开心愉悦的正向情绪和感到悲伤沮丧的负向情绪。情绪本身没有好坏的区别,但是由情绪引发的行为和行为后果有好坏的区别。所以,我们要学会管理情绪,而不是消除情绪。眼泪是个好东西,我也有很难过很沮丧的时候,如果允许自己痛痛快快地哭一下,心里会感觉舒服很多。因为情绪被认可、被接纳了。”

曹同学点点头,说:“好的,我刚刚哭过了,也觉得舒服了很多。”她用右手手掌抚触心脏部位说,“感觉这儿没有那么堵了。”

我说:“刚刚我们用哭泣来表达、管理了一部分负向情绪。当然,我们大了,不能什么场合都用哭泣,还可以用写、画等表达自己的感受。符老师布置个‘作业’——和爸爸妈妈一起看电影《头脑特工队》。”

不要因为局部或暂时性的不足而全面否定自己

如人,没有朋友,体育不好,本来想学业能胜出的,可现在这个也拿不出来了,真的一无所能。”

暂时的、局部的不理想就把自己定义为一无所能,这是心理咨询里说的以偏概全,典型的不合理信念。我们这个行业有一句名言:“评价一个人的行为而不是去评价一个人。因为在这个世界上,没有一个人可以达到完美无缺的境地。”

我指着书架上的书说:“我们不能以书的封面来判断它内容的好坏,也不能以一个人的衣着来判断他的道德是高尚还是卑鄙。我们也不能因为暂时的某个方面的不理想就把自己定义为‘一无所能’。我们真的就没有‘能’的地方?”

我要求曹同学回去后,和爸爸妈妈一起找到自己“能”的地方。

第三次咨询,曹同学说:“找到自己‘能’的地方太难了!妈妈说我漂亮,爸爸说聪明,他们在哄三岁小孩儿呢!”

于是,我们开始了“提醒优点”的思维练习。曹同学沮丧、难过是因为不甘人后、积极向上;总是花大把时间纠结一两道题目是因为执着、刻苦、不轻言放弃;不敢在大庭广众之下发言是因为在乎自己的形象;觉得初中老师不如小学老师是因为不想太多否定自己,从而保护自己……

周日下午曹同学来心理咨询室,手里拿着个文件夹,厚厚的。原来曹妈妈对曹同学说我还是个语文老师,于是她带来了语文练习,想顺便问问。她瘦瘦高高的个子,脸色很白,笼罩着一份忧郁,是我想象里林妹妹的样子。

随意由试卷说到老师,曹同学觉得初中老师没有小学老师好,水平不高,德行也有问题,总是偏着其他同学。班上同学也不够友善。

阿弗雷德·阿德勒在《自卑与超越》中说:“被溺爱的孩子,一旦他们不再受到关注、周围的人不再以他们的感受为出发点,他们就会患得患失、不知所措。”

过度被保护、被溺爱,孩子就丧失了思考和独立的机会,丧失了接受考验和失败的可能,丧失了容纳失望的胸襟,丧失了自我成长和自我把控的能力。当孩子走入人群,走向竞争,将会体验到更多的“失落”,从而产生抑郁情绪。

我们又聊到她的爸爸妈妈,“不想和他们说话,尤其是我爸爸,不想看见他。”我对她要求不高,北大、清华就不要了,你就考个南大

第二次咨询,曹同学准时到,手上没有拿任何东西,告诉我,和爸爸妈妈一起看了电影《头脑特工队》,电影里的莱利正是因为有忧郁、害怕、愤怒等负向情绪,才走出了困境,“我很奇怪,爸爸妈妈允许我哭,我又没有了那么多的眼泪,当然心里还是堵得很。”

“我们今天来寻找产生‘堵’的感受的原因。”我继续说,“你怎么看你爸爸经常说的那句话?”她低着头说:“进了重点高中才可能考到南大,班上前10名才能考到重点高中……老师讲课我越是想听懂越是听不进。我真的很努力,都说天道酬勤,我这样勤奋怎么就没有回报?”

我身体略微前倾地听着:“人都有竭尽所能却不能如愿的时候,是不是一定要考南大?考重点高中呢?”

曹同学很怀疑地看着我,那眼神似乎在说:“除了考重点高中,还能有别的目标?只能考重点高中!”

面对竞争的最佳心态是——想赢,不怕输。人的天性总是向上的,爸爸妈妈又给了很高的期待,孩子总想赢;爸爸妈妈还吓唬孩子不能输,孩子就觉得输不起。这样,沮丧、焦虑甚至抑郁都来了,整个人就被负向情绪裹挟了,没有办法动弹,也就没有能量付诸学习。

曹同学新的疑虑随即产生:“我什么都不

曹同学的面部表情柔和了,身体姿势舒展了。当然,我也不忘记强调,我们从这些行为中看到自己的优点,不等于说这些行为就值得肯定,我们还是用心审视一下哪些行为要保留、哪些要调整,还可以添加哪些新的行为。

已是春暖花开的四月份,曹同学来心理咨询室告诉我,她去舅舅家看哥哥了:“现在觉得哥哥很不容易,他知道我要去,还去超市买了我喜欢吃的酸奶。”

我一直以为他们家就爸爸妈妈和她!每一个个案咨询的开始,我总要收集基本信息,难道我没有向她妈妈收集?有这么多年的工作经验,我相信自己询问过。

她哥哥比她大八岁,妈妈生哥哥时,发生了意外,导致哥哥口齿不清、行动异常,智力也有障碍。哥哥一直在乡下舅舅家,妈妈会定期去看。

“我以前很不喜欢哥哥,现在觉得要感谢哥哥,正是他的不幸,我才有机会来到世界上。”曹同学说。

我紧紧拥抱着她,夸赞她是个哲学家。我明白了她为什么让爸妈再生个孩子,不要指望她。好在现在的曹同学懂得了接纳并管理自己的情绪,懂得了不时检视自己的想法,要真正懂得“我就是我,不一样的烟火!”还度假以时日。