

非典型症状的豆豆

——说说抑郁症(三)

小伙伴之二高豆豆来自沈阳,加入我们的“共渡群”时刚被医生诊断为非典型性抑郁(又名微笑型抑郁)。

17岁的她个子已有1米8,白皙的脸上很多青春痘,高豆豆是她进群时的昵称。豆豆弯腰驼背、短发,大了不止一号的黑色运动服在身上晃荡着。开始我以为她和我相同性别,后来才发现是个纯女生。

豆豆上初一时跟父母从内蒙古迁居到沈阳,噌噌噌冒个子的同时冒出了满脸疙瘩痘,连眼皮上都未能幸免。从小就觉得自己是丑小鸭的豆豆因此更加坚定地认为自己是学校里最难看的女生,没有之一。但良好的家教让她在人前总是面带微笑,从不表露内心的自卑无助。

大城市的同学大多多才多艺、有自己的思想和生活方式,内向孤僻的豆豆很久都融不进新集体,自然也没有好朋友。她每天戴着面具小心翼翼地出入班级,逐渐感觉越来越不自在,心里总憋着一股无名火,却又不知道往哪儿撒,只有在回家后跟父母对着干时才会舒服点儿。这样糟糕的状态持续到她考上高中,父母如释重负——总是作天作地的小祖宗终于要住校了,让老师去收拾她好了。

寄宿生活让豆豆愈加憋屈压抑。新同桌总随便拿她的纸巾和文具用,又顺手把脏的、剩的塞在她桌肚里。豆豆委婉提醒过几次,人家丢个白眼反唇相讥,说她小家子气。被怼过几

次后,“小家子气”这几个字一直在她脑海里盘旋,她竟然觉得确实是自己错了,境界不高且小肚鸡肠。期间她的零花钱莫名其妙丢过几次,有时在宿舍、有时在教室,她根本没去想是否有人做过手脚,只一个劲反思:是否自己记错了?怎么就这么不小心?她似乎走进了迷宫,不但讨厌自己,而且莫名悲伤:我长这么大从没做过坏事,为什么会这样?

某天同桌心情不好时又捉弄她,豆豆再也绷不住了,她哭着跑回家,坚决不肯再去学校。在家休养几天后并无好转,把自己关在房间里哭,甚至用刀子划伤了手臂却毫无知觉。爸妈发觉不对劲,赶紧把她送进医院,确诊为重度抑郁症,建议休学治疗,期间加入了我们这个关于抑郁症的共渡群,每次都是妈妈陪着来。豆豆对每个人都友善谦让,不折不扣配合团队所有活动。每天上午九点,她会在佟老师和志愿者的指导下,对着镜子挺直腰背,面带微笑朗读《关于爱》:

“我不仅是肉体的存在,我是充满爱与智慧的灵性的存在……每个人都是我的老师,万事万物都是我的老师……我愿意勇敢面对并妥善处理人际关系中的纠葛,不再逃避……这一路上我根本不担心……我感觉很有力量,很有勇气……面对苦难挫折,我……”

小伙伴们都喜欢听豆豆朗读祈祷文,她声线独特,节奏舒缓,语气温柔,听着听着,焦躁郁闷渐渐就消散不见了。有时候她朗读,我们就跟着一句一句读,

你喜欢苍蝇吗

□黄丽娟

亮!细读这段话,不仅让我对苍蝇有了新的认识,也令我想到了“生命”这个词。姑且先不论苍蝇给我们带来多少危害,我们就把它当作大自然中一个普通的鲜活的生命。凡是生命都值得敬畏,我真是这样想的,哪怕只是一只小小的蚂蚁。

于是,我给孩子们讲了个敬畏生命的小故事:弘一法师在圆寂前,再三叮嘱弟子把他的遗体装龛时,在龛的四个角下各垫上一个碗,碗中装水,以免蚂蚁虫子爬上遗体后在火化时被无辜烧死。

我告诉孩子们,不仅仅只有人类才拥有生命光辉,一切有生命者都有。其实,我们敬畏生命,也是为了更爱人类自己。丰子恺曾劝告小孩子不要肆意用脚踩蚂蚁,不要肆意用火或用水去残害蚂蚁。他认为自己的劝告不仅仅出于怜悯之心,更是怕小孩子的那一点点残忍心以后扩大开来,以至于驾着飞机装着炸弹去轰炸无辜的平民。

第二天早上,那个男孩又来悄悄告诉我,苍蝇在澳大利亚还是国宝呢,据说还堂而皇之地上了该国的钱币。男孩最后还特意补了一句,这是他爸爸说的。

我第一次听说这等新鲜事,连忙请教了网络,还真找到了一些有趣的资

青少年心理健康专栏

青春期突围

我有时会搞怪引起大家哄笑,豆豆都是嫣然一笑,耐心地再读一次。大概觉得我是个二货,她会跟我说班里的事情,偶尔还会聊到和父母间的隔阂。后来她告诉我,从加入共渡群后,她每天都对着镜子坚持朗读两到三遍,真的越来越有力量和勇气了。

豆豆本就瘦瘦高高、文雅亲和,状态正常后天然美女一枚。她用了四年时间才彻底疗愈,期间也复发过一次,但没有第一次那么难受,而且恢复很快。现在她任省城某大学的学生会文艺部部长,经常在活动中跳舞或走T台,那份自信飘逸,吸引了众多男生目光,也让小妹妹羡慕得很。若非省城聚会时亲眼所见,我很难相信五年前和如今的豆豆是同一个人。

豆豆从不忌讳自己抑郁过。她参加公益演讲,观点鲜明地指出这是身病兼心病。她发过一段演讲视频到群里,语气温柔而坚定。她说:现实生活中很多人为了保护自己,常会本能地外归因,认为是环境或别人不对,很少觉得是自身的原因,他们是不易抑郁群体。可是有一部分人不一样,他们从小就很乖,总被教育凡事先找自己的问题,习惯了内归因,导致事与愿违时更倾向于自我攻击。我就是此种类型,遇事不擅长“甩锅”,动不动就把责任揽到身上,看上去很高尚,实际上很受伤。经历一番彻骨寒后,我醒悟了,从此学会了真正爱自己。

一个词小结她的痊愈:脱胎换骨。

孩子开始为别人着想

□王军华

孩子的课程越来越紧,她几乎没有时间去买自己喜欢的衣服。我擅作主张,给她买了一件浅咖色的毛衣。等孩子下学回家后,我迫不及待地把毛衣给她穿上。说句真心话,这件衣服穿在她身上真的不好看,主要是颜色有些暗,款式也有些成熟,确实与她十五岁的年龄不相符。

这事要是搁在小时候,我会直接说:难看难看,赶紧脱下来。但现在孩子是高中生了,想表达这些意思得换措辞了。

我想了个借口说:“宝贝你去镜子前,照照好看不?如果不喜欢,咱们拿去找楼下服装店的阿姨调换。”

孩子说:“不用照镜子!妈妈,你的眼睛已经说了。”

我说:“那敢情好。”

谁知孩子接下来的话却出乎我的意料。

孩子说:“妈妈咱们不换。你想想,买这件衣服时,你也是从众多的衣服里面,按你的爱好帮我选中的,对不?再说卖衣服给你的阿姨,多不容易!你不是经常说,现在实体店的生意不如从前好做了,你拿回去调换,阿姨会难过的!”

我说:“昨天买衣服时,我和卖衣服的阿姨约定好了,不合适可以调换的。”

孩子说:“卖衣服的阿姨要养家、还要带孩子,她赚钱多不容易。我们就不要再麻烦阿姨了!我有个办法,先试试怎么样。”

说着,孩子把毛衣脱下来,让我穿上。

孩子把我拉到镜子跟前,镜子里的她比我高出了半头,我的头正好靠在她的胸前。她拥着我,我依着她。她指着镜子里的我说:“妈妈,你觉得怎么样?”

我转转身子来回看看,别说,女儿眼光挺准,这件毛衣我穿着还真不错。女儿又看出来,接着说:“那妈妈你就穿着吧。你都好久没给自己买衣服了。这件毛衣,就当是我转赠你的礼物!”

虽然买衣服调换是顾客的权利,但我这时并不打算和女儿强调这一点。因为我正沉浸于看到女儿成长的喜悦中。

这世上除了雪中送炭让人感动,还有一种温暖难以忘怀,那就是为别人着想。

刚上完早读课,班上一个可爱的男孩拿着日本作家灰谷健次郎的《兔之眼》走到我身边,吞吞吐吐地说:“黄老师,你……喜欢苍蝇吗?”

“不喜欢。谁会去喜欢苍蝇呀?”

“书中的铁三喜欢,小谷老师也喜欢。”男孩已不再像刚才那么紧张了,回答振振有词。他接着说:“我也开始不那么讨厌苍蝇了,反倒觉得苍蝇有些可怜。”他翻开手中的书,指着一处画过线的文字给我看——

“苍蝇被母蝇产下后,一生之中独自生活,没有同伴、没有亲人也没有居所。其间还要受到野蜂、蜘蛛和小鸟等天敌的威胁。而苍蝇并不曾威胁他人,其食物也只不过是所谓的社会废弃物。虽然这并不值得称颂,但它没有残忍的习性,过的是谨小慎微的、犹如平民般的生活。”

呀,这段文字还真是令人眼睛一

我们一起慢慢走

本版投稿邮箱

2457901059@qq.com