

苏东坡知道

——与焦虑君握手言和(一)

□丁兆梅

六年前的初夏,因急性焦虑发作(惊恐障碍)不得不停学休息放弃中考的那一刻,我的内心是焦灼的、无助的、绝望的。爸爸妈妈口径一致宽慰我:身体第一,当前主要任务是攒好革命本钱;磨刀第二,养病不误砍柴工,明年再战,结果定比现在硬上好得多。

他们提着笑肌该工作工作、该生活生活,一如往常体面淡定。但我知道,他俩脑海里也是波涛汹涌且疑虑重重:别人家孩子都没事,为什么偏偏是我家的?会更好吗?还是更糟?怎样才能在内卷的世界中不焦虑地存活?

似乎并无标准答案。

爸妈曾在多种场合谈起他们快乐少忧的年少时光,那时大家都穷,没比较就少焦虑。如今他俩都是技术骨干加单位小官,社会地位和经济基础已经超过了百分之九十的童年小伙伴,但这并未能有效稀释或真正减轻他们的生存焦虑,幸福指数也没有老家人认为的那么高。修养所致,平日里他俩很注意掩饰不良情绪,努力不传染给我,但那种焦虑的气场以及天生的心灵感应,还是让高敏感体质的我——一个从小喜欢夹在人堆里仰头琢磨别人心思的处女座男生,时常能捕捉到他们花样“端庄”。

人生如戏,全靠演技。他们习惯了,但我没学会。过于追求表里如一的后果就是各种累,直到陷入焦虑透顶的情绪黑洞无法自拔。后来,被焦虑这玩意儿虐得太多甚至逼到墙角之后,我渐渐悟出:人类这个物种的根本属性就是“不焦虑、不成活”。

焦虑本身并无褒贬之分,与我们相爱还是相杀,不看过程看效果。站在积极心理学的角度分析,焦虑是生存必需品,有助于安全健康和天天向上,这一点其实早被古今中外的智者给说透了。现代人如何在闪躲挪腾中让焦虑充分发挥优势而不被其副作用拖累,才是核心问题,很多人常过犹不及。我这个小菜鸟与之狭路相逢后一脚踩空,只能揉揉破腕,仔细从头收拾内

青少年心理健康专栏

青春期突围

心的破山河。

病急乱试药,治疗过程堪比山路十八弯。起初在爸妈、医生等多方授意下,我以新时代好少年的姿态积极投入战斗:吃药理疗、打球跑步、唱歌跳舞、招猫逗狗……自我感觉效果是有的,但不太明显,且有治标不治本的嫌疑。

为什么?怎么办?颓丧之余,我陷入了更大的焦虑,却忘了思考一个根本问题:是什么。后来,终于在千虑万虑中明白:唯有改变认知,才能收服焦虑。

啊,多么痛的领悟!真是早悟早超生。但悟到和做到之间,又仿佛隔着银河系。我妈费尽心思带我玩手工、做烘焙甚至打毛线织围巾,她的经验是:简单确定的事情做着做着,焦虑烦恼就和灰尘垃圾一样被驱逐出境,人也跟着神清气爽。过几天它们来犯时,就再收拾一次,和做卫生的道理一样一样的。

我知道她说得很对。也许是审美疲劳、也许是青春叛逆,我对父母老师的话总是入耳不入心。谁能拉溺水的我上岸并真正教会我游泳呢?

最终,让我学会直面焦虑并与之握手言和的那个人,是众里寻他千百度、发现其实已很熟的苏东坡。当然,他跟所有小伙伴都熟,此公在中小学语文课本中出镜率实在太高,大概仅次于鲁迅先生。区别在于:鲁迅文章似刺刀,赐我清醒加焦虑;东坡辞赋如中药,予我滋养兼疗愈。

就我而言,挥舞苏公大旗给自己的各种不如意遮羞,以人为镜、对照比较、直面焦虑,可大幅度提升控制感和幸福感。毕竟,包括我在内的普罗大众根本不可能有他那样的才情抱负,自然更不会遭遇那样的魔幻人生。试问诸君:谁还能比苏东坡更有资格谈论焦虑?我们的焦虑痛苦,他都有、他都懂,他的焦虑压抑指数是我们的N倍,他的疗愈心得,如滔滔黄河水。他早在荆棘密布中开出了一条心路,并如实记录了摸索过程。当我一遍遍静心听他细说,一次次试着朝着光的方向走,才发现哪里都是路。条条大路通罗马。世人诚不欺我。

(本栏目由南通市妇女儿童教育活动中心供稿)

无心插柳(上)

□黄丽娟



一个清晨,阳光从洁净的玻璃窗里泻进阳台,然后在光洁的地砖上跳起了细碎的舞步。我和女儿坐在温暖的阳光里,一起朗读辛弃疾的《青玉案·元夕》。女儿的声音格外朗润,仿佛叮咚作响的泉水。

一遍、两遍……我们一起连读了四五遍。阳光恰好落在女儿的脸上,不光是女儿的脸在发光,女儿的眼睛也都在发光。刹那间,我感觉到有一股浓郁的诗意弥漫在我们周围。我不由得联想到了丰子恺逗幼女丰一吟读诗的画面。我开始摇头晃脑起来,女儿也摇头晃脑;我手舞足蹈起来,女儿也手舞足蹈……抑扬顿挫的吟诵是此刻最动听的声音。要是这时有人推门而入,准以为我们娘俩受了啥刺激,疯疯癫癫的。

就这样读下来,女儿自然而然地就会背诵了。我便问女儿:“闺女,说说你读懂了些什么?”

女儿想了想说:“我读懂了‘东风夜放花千树。更吹落、星如雨’是形容街头灯火璀璨,烟花迷人、热闹非凡的样子吧。”

我笑着不说话。

“我知道‘宝马雕车香满路’中的宝马不是我们现在所说的宝马汽车,而是很漂亮的车。”

我鼓励她说下去。

“我读懂了‘一夜鱼龙舞’,这是把人们彻夜狂欢的样子比作了鱼跃龙腾。”

我连连点头,鱼跃龙腾,这个词用得真好,我都没想到过。

“哈哈,妈妈,我还知道‘笑语盈盈暗香去’,是写美丽的女子一边笑,一边说着悄悄话。”

我朝女儿竖起了大拇指。

女儿反问我:“那你知道‘众里寻他千百度。蓦然回首,那人却在,灯火阑珊处’是什么意思吗?”

我一时没反应过来,正组织语言时,女儿抢过话题说:“我知道,是说一个人一直在寻找另外一个人,找啊找啊,回转身来突然发现那个人原来就在路灯下站着。哈哈!”



从易碎品培养敬畏心

□夏天

很多家长担心孩子下手没有轻重,而把陶瓷、玻璃物品收藏到孩子碰不到的地方,再把孩子用的碗盘、水杯、汤勺通通换成不锈钢、塑料等不易碎的。这种担心我也曾有过,但是当孩子发现碗、水杯即使掉到地上也不碎的时候,之后吃饭时会更加漫不经心、粗暴地对待它们,随意地推来推去,甚至扔过来、扔过去。

有一次我买了一个漂亮的咖啡杯,给自己冲了一杯速溶咖啡慢慢饮。儿子看到了,非要喝不可,我郑重其事地告诉他,这个杯子很贵的,掉地上就碎了,一定要轻拿轻放哦。儿子若有所思地点点头,只见他端坐在桌子旁,轻轻地用两只手拿起咖啡杯抿了一口。

我心里一动:如果大人总是从方便角度考虑,给孩子用不易碎用品,孩子很难有意识地控制自己的行为,更不会想到为自己的失误和过失负责。与其禁止他们

碰易碎品,不如教他们用好易碎品,只要我们大人在一旁用心观察保护,还能精练到孩子的精细动作。

人的天性决定了我们对有秩序、真实自然、充满美感的事物更有好感,比如拥有了一个漂亮的笔记本,我们会尽量把字体写得漂亮点,不舍得在上面乱写乱画,仿佛只有充满情韵的诗才配得上它出尘的美。

让孩子自己挑几件心爱的精美瓷器、玻璃制品吧,递给孩子,并告诉孩子“要爱护它们哦”!孩子会加以小心,由此,从吃饭到日常生活,慢慢变得细致起来,也能从中获得真正的价值感,形成“我做到了”“我有能力使用它”的内在信念。

给孩子充分的自由和信任,让孩子在有准备的环境下去实践和反复练习,通过让孩子操作“真实”的东西,增强孩子的自信心和对物的敬畏心。

