

## 学会爱自己

——与焦虑君握手言和(三)

□丁兆梅

史料确凿,焦虑君从来不曾放过苏东坡。

他的内忧外患超过大多数世人。科举竞争、官场成败、敌友挖坑、家族兴衰,该承受的、不该承受的,最荣耀的和最悲惨的,他都劈面遭遇并逐一化解。逆境导师苏东坡,让我喜欢,解我烦忧。他的诗词曲赋不算速效救心丸,也该是五味逍遥散。掐指一算,这些药,大概也是苏东坡给自己研磨出来的疗愈方剂。

这药有时口感偏甜:“正是橙黄橘绿时”“望湖楼下水如天”,满满画面感,大醉;“谁道人生无再少?门前流水尚能西”,时光不是杀猪刀,谁怕;“日啖荔枝三百颗”“且将新火试新茶,诗酒趁年华”,民以食为天,大家努力加餐饭,呵呵;至于“但愿人长久,千里共婵娟”,堪称世界通用版的创可贴。

甜是其中的一部分,更多的是百味杂陈,最爱那句“胜固欣然,败亦可喜”。我通读了他的辞赋文章,太多似懂非懂,这一句深得我心;又去翻与他相关的传记传说,认知被一遍遍刷新。穿越时空与我会晤的苏东坡,坐拥无限深刻而广泛的焦虑,以及遇事磨炼时化戾气为祥和的软实力。

作为超级学霸,苏东坡的学习压力从来都没小过。晚年他还写诗《夜梦》自嘲,说他梦中穿越回小时候,苏洵让他乖乖在家读《春秋》,他看到第三章时偷偷溜出去玩。没想到老爸很快就回家了,吓得他一溜烟地往书房跑,但是再怎么拼命也来不及完成任务了!心里一急,五十多岁的老东坡当场从梦中惊醒,整个人如同咬钩的鱼那样,上不上、下不下地直喘大气儿。压力山大,压力山大啊。

别看苏老泉自己二十七岁时才发奋读书,对两个儿子的要求却从不含糊,家风家教之严在方圆十里出了名。弟弟苏子由似乎挺习惯,但苏东坡的心理阴影面积一直很大。

职场上的高开低走就更让他焦虑不安了,《自题金山画像》时他直接倾诉:“心似已灰之木,身如不系之

舟;问汝平生功业,黄州惠州儋州”。你看,年少得志时固然快意,繁华落尽后面对满地疮痍该如何自处?如今我着急上火甚至愁白了少年头,是不是很傻很天真?有没有办法让自己好过一点点?

家人的离散死别,他也经历得比一般人多。抛开姐姐和父母的先后亡故不说,光青年中年三次丧妻和老年丧子这四件事,就够他脱几层皮的。从“十年生死两茫茫”的王弗早逝,到“大胜刘伶妇、唯有同穴”的王闰之亡故,再到不足一岁的小儿子苏遁夭折,以及“浓妆淡抹总相宜”且“懂他一肚皮不合时宜”的王朝云病死,每失去一个,都是在拿刀戳他的心窝窝。

更别提乌台诗案中那段差点断送老头皮的经历了,让他焦虑得完全活不下去,应该既想撞墙又欲跳河,这段下文会单独细说。此时他的焦虑值达到了极限:牢狱之灾,皮肉受苦,声名扫地,牵连亲朋好友一百多号人,自己真是死有余辜,就算是以死谢罪也无法弥补亲友们啊。他后悔莫及、愁苦万分。他不焦虑谁焦虑?这么一比较,原谅我不厚道地笑了。

相形之下,我的焦虑轻如鸿毛,但这鸿毛居然就成了压倒我的巨型稻草,使我太久难得开心颜。人生缘何不快乐?只因未读苏东坡。抗焦虑妙方何处有?不妨品品苏东坡。苏东坡的高明之处在于,当大好政治前途和幸福生活被彻底捣碎后,他痛定思痛,乖乖接受“性格决定命运”的现实,丢弃拧巴并转换思路,用自创的叙事疗法与焦虑君和平共处,不但把自己从地狱中拯救出来,还顺手给他人搭建了一座精神殿堂:看吧,就算“人生到处知何似,应似飞鸿踏雪泥”,俺老苏也可以“竹杖芒鞋轻胜马,一蓑烟雨任平生”。

喜剧大师卓别林说:爱自己是一切快乐的源泉。所谓爱自己,可能就是像苏东坡这样,顺境中乐活实干并推己及人,逆境中顺其自然加自我成全,苟且和诗意可以并行不悖,坚信我就是我。

(本栏目由南通市妇女儿童教育活动中心供稿)

青少年心理健康专栏

青春期突围

## 孩子每刻都在长大

□黄丽娟

最近,平素表现较好的小剑却很反常,不但上课精神不集中,课间也经常和同学吵架,动辄就大打出手。

有一天,我正在办公室里备课,同事王老师气冲冲地推门进来,把两个男孩拉到我跟前,其中一个就是小剑。王老师告诉我,这两个男孩子一起朝楼下扔小石子、吐口水(我们班的教室在二楼)。接着又有学生来向我报告,说小剑在体育课上偷偷溜到教室搞破坏:撕坏作业本、掰断铅笔、偷藏文具盒……

我怒目注视着他们俩。另一个孩子或许看出我不是一般的生气,小声地抽泣起来。可是,小剑依然无动于衷,面无表情地望着窗外。那一刻,我真想把小剑一把拎起来,但我压制住了。冲动是魔鬼,一定要心平气和。我让另一个同学先回去,把小剑叫到跟前,跟他聊起天来,并有意无意地表扬他某一方面的优点,比如曾主动擦过黑板、劳动很积极等,然后才真诚地问他:“小剑,你最近是不是心里面有什么不舒服?能不能告诉老师?老师一定为你保守秘密。”

听到这句话,原本倔强地昂着头的小剑慢慢低下了头。我轻轻地抚摸着他的头,温柔地说:“小剑,我从来都没有把你当不听话的孩子看待过。其实,你是一个很有主见的孩子。只是有时表达的方式不恰当。”小剑终于抬起头,并开口和我交流起来。

原来,之前他跟同桌的女孩子相处得很好,两个人在学习和生活上还常常互相帮助,他甚至还想着要跟那个女孩子一直同桌到毕业。可这个学期,那女孩子突然就不肯跟他玩了,说什么“我妈妈让我不要跟男生一起玩”之类的话。更令人难过的是,因为这事,他还成了别的同学取乐的对象,说他人缘不好……失去了纯真友谊的他既伤心又愤恨。他讨厌同学们的嘲讽起哄,但又无人可倾诉。也许是心中郁闷,也许是报复心理,又或许只想引起别人的关注,于是就接二连三地做了错事。

了解到事情的真相后,我深感愧疚。我看到了自己工作上的疏忽:我的学生正在渐渐长大,生理和心理都正发生着微妙的变化,而我却像一个盲人对正在生长的树木无知无觉那样,还以为他们仍旧是那棵初入泥土的小苗苗,没有对孩子们成长中的这些变化作出及时的引导与教育!

我立马补救。先找到那个女孩子,让她摒弃了这种狭隘的思想,并和女孩子妈妈也进行了沟通交流。通过循循善诱,女孩子慢慢地又向小剑伸出了友谊的橄榄枝。值得欣慰的是,小剑也真的有了很大的改变。后来,我利用晨会课,特意举行了“最美同桌”的评比。看到他们融洽如初,我倍感欣慰。



本版投稿邮箱:2457901059@qq.com



## 鼓励儿子独立思考

□沈萍

孩子从咿呀学语开始,就有了认知能力,有了自己的想法。我们影响着他们,他们也影响着他们

我的儿子四岁时,有一天仰望着朝阳,大声喊:“太阳公公——太阳公公——”一会儿扭过头,哭丧着脸对我说:“妈妈,太阳公公怎么不回答我。”我对他说:“太阳公公是不会说话的,你书上的太阳公公是童话。”他睁大眼睛看着我,我知道他一点也没听懂,就说:“除了人会说话,其他的都不会说话。”他想了想说:“那鸟儿为什么会说话?电视机为什么会说话?”我竟不知怎么回答他。打铁还需自身硬,成人者必先自成。我买来一些书籍,空闲时努力学习。

儿子刚上一年级,说比喻句总是那么几句,而且没心没肺:老师美丽得像孔雀的尾巴,妈妈美丽得像一朵菊花,要不就是外婆美丽得像孔雀的尾巴,外公美丽得

像一朵菊花,以及爷爷奶奶七大姑八大姨统统美丽。写日记,都是些上午语文、数学,下午唱歌、体育……这不就是“课程表”吗?我说:“你怎么老是这么几句。”“我没有什么要写的啊。”我引导他:“你想爸爸吗?就写写爸爸吧。”他撅起嘴:“你总是说爸爸今天回来、明天回来,可就是不来,现在我索性不想他了。”又补了一句:“大人也说谎。”

这话提醒了我:不能再靠对小孩说谎来哄他们了,同时也觉得儿子要厌学,决定换一种教育方法。那个傍晚,我指着夕阳问他该怎么描绘,儿子却说:“妈妈,让我喝口水,等我不渴了,我再想。”小家伙跟我玩迂回战术。他咕咚咕咚喝完水,胸有成竹地说:“夕阳的脸红红的,很不好意思的样子,那是因为……”我喜出望外,说:“这些话写成日记,妈妈觉得很有趣!”儿子欢欢喜喜地写日记去了。之后儿子的日记内容,渐渐丰富了起来。