

青少年心理健康专栏

青春期突围

一切如常,比啥都强(上)

□丁兆梅

公历2022年高考第一天,跟我无话不说的侄子、书画作文俱佳的干儿子以及同事、朋友、熟人家的翩翩少年和聪慧少女们,已安坐考场、挥斥方遒,包括盘算作文题咋破。

考场外的人们也没闲着,大概率会乐此不疲各种搜索作文题,并顺便思考一下咋破。毕竟除了关心作文外,如我之流的普通打工人根本没办法愉快地聊起其他学科。学如逆水行舟,不用则废,我们那些年忘情背过的元素周期表、反复计算的各种运动统统如筛子过水,脑海里只剩白茫茫一片真干净。

病毒还在偷偷跑,万幸的是江苏今年考试没迟到。抚今追昔,一切如常。这如常没那么简单,靠的是一环套一环的守护担当,以及几十个行业的通力合作且如履薄冰,如常酝酿着希望也隐藏着磨难,本文讲一个故事、一个事故。

先讲故事,一个相对常规的故事。主人公总是闹肚子,高三那年频频跑厕所,多喝热水根本没用,吃药、推拿效果也不佳。这闹肚子通常只在学校发生且三天两头跑空,往往到了厕所才发现肚子里其实没货。闹腾到离高考只剩一个月时,症状依然没啥缓解。高考最长一门两个半小时,常规上应能咬牙坚持,但他依然陷入自我怀疑:考场上如果肠胃不灵,去还是不去厕所,是个大问题——去,兴师动众且太费时间;不去,身心煎熬又影响发挥。无奈之下去咨询师。此时精神分析、认知疗法、人本主义、格式塔疗法等技术无一来得及实施,咨询师给出应急建议:每晚自习提前结束后去喜欢的地方跑步一小时;回家后对着猫狗或毛绒

玩具倾诉,内容丰俭由心情;闹肚子时深呼吸、深呼吸、深呼吸……吸到吸不进为止、呼到呼不动暂停,坚持五个回合后再去感受肚子的情况;感觉不妙时按揉中脘穴、天枢穴或七节骨,力度随自身感觉,同时循环默念:考试只是阶段性任务,所有知识要点我已梳理到位,和之前顺利通过的很多考试一样,我只需再现它们而已。

半信半疑间死马当活马医,慢慢见了效果。高考三天没有闹肚子,也没有超常发挥,但依然比几次模考的名次好,皆大欢喜。当然这纯属应急之举,只能治标并未治本。深层次的问题依然存在,需要主人公在完成新任务过程中不断自我觉察并再次成长。

关于考试,从来不缺故事和事故。放下爱恨交加,只需如常待它:放下妄念,如常待它,就不害怕;去除杂念,减少内耗,更易达标。孩子一切如常比啥都强。管你什么考,都是测实力,保持常规状态就行。考试并非拼心态,而是测实力。心态仅是助力考生展示实力的因素之一,任外界锣鼓喧天、山雨欲来,进了考场,什么重要性、关键性全部归零,专注考题多拿点分就比啥都灵。

这是基于多年经验得出的结论。去年我家小羊同学走进考场,一切都按学校安排得妥帖恰当,娃娃保持日常节奏早出晚归,吃饱睡好保证不要迟到就好。至于题目不难、错得多或少,既然管不了,且由它去吧。

一切才只是开始,好戏还在后头。回到主题,那些年我们曾经考过的试,随手拈来如数家珍,当时肾上腺素飙升导致寝食难安,过后想起不过是平常。这些年娃娃们接受的考试更为频繁,挣不脱、逃不过,虽然爱恨交加,终得如常待它。

(本栏目由江苏省海安高级中学供稿)

认可有多重要

□黄丽娟

作业批阅到一半,发现本子下压着一块饼干。问坐在我前面的女孩,女孩笑而不答。我再问,女孩支支吾吾说,他不让告诉老师的。我越发好奇,凑到女孩耳边小声说:“告诉老师,老师保证不说出去。”终于肯告诉我答案了,原来是他!

他是一个特别调皮的男孩,课上没有三分钟定心的,手上小动作更是做个不停。他的座位下面从来都不整洁,书、铅笔、口罩、纸巾等摊了一地。最让人受不了的是,课上喜欢脱鞋子。他回答问题,要站起来得先找鞋。他不光喜欢脱鞋子,还喜欢把鞋子当拖鞋穿,着实令人头疼。

昨天的美术课上,老师让孩子们制作一张卡片,没想到他做了一张非常复杂而又有创意的立体卡片。美术老师看了赞不绝口,将他的卡片在全班同学面前做了展示。我恰好欣赏到了,无法相信他竟有如此丰富的想象力。美术课结束,我特地当着全班同学的面表扬了他。他明显感到有些受宠若惊,嘴角上扬,脸上也泛起了红光。那一刻,我觉得他挺可爱。

随即我又悄悄跟他说:“老师一直都觉得你是个聪明的孩子,尤其画画那么出色,只是有点管不住自己。现在老师只要求你两点:上课不脱鞋子、举手发言。咱就从做到这两点开始。”他一边听一边点头,眼里闪着亮亮的光。

后来,在接下来的语文课上,就看到他两手抱臂,坐得直直的,好几次想不举手就抢答问题,都忍住了。每当看到他举手,我就会特意请他回答,他答得很好。于是,我又大大表扬了一番。

我回想起之前对他的态度,不是呵斥就是说教,很少发现他的闪光点,也很少了解他的兴趣爱好。若不是美术课上偶尔看到,还真以为他只会让人生厌。正因有了这样预设的想法作梗,我们师生之间的关系大部分时间处于对立状态,并且往往会演变成对抗,最终导致他止步不前。

在家庭里也一样,如果家长平时不注意到孩子的闪光点,又很急躁,尽拿孩子的缺点做文章,父(母)子(女)关系也不会融洽到哪里去。

曾有家长向我吐槽,不是不想去表扬孩子,实在是孩子太让人失望了。这类家长或许对孩子的要求高了,或许少了一双会发现的眼睛,或许还未真正走进孩子的内心。

在生活中,我们成人都那么需要得到别人的肯定和认可,更何况是孩子。



就让孩子做孩子吧

□李小琴

张景泽,这个平时文静内向、略有点偷懒的孩子,竟给我写下了这样细腻的心语——“不知什么原因,蔡老师很严肃,可我总觉得她胜于您,但她连一个告别也不曾留下。晚上,我躺在床上,怎么也睡不着,好不容易睡着,却又在凌晨2点醒来。就这样,我两眼空洞地看着天空,从黑到红,从红到白。”

蔡老师是他之前的语文老师,调走了。我给他留言:“拥有时从未发觉,失去时才倍加珍惜。所以,珍惜当下,妥善珍藏过往,才会更具智慧。打动我心!”这个孩子对老师的思念与依恋引起了我的共鸣,让我也想起了那些善待自己的老师。他质朴的文字蕴含了浓烈的情感,毫无技巧的表达却胜似万语千言。

当我在班级宣布那日张景泽是“文曲星小先生”时,我看到他和其他同学难以置信的眼神。我读了他写的心语,又让同学们欣赏他写的字,大家心悦诚服,鼓掌向他表示祝贺。我看着张景泽,说:“你的文字,颇有哲学意味。孩子最初遇见的人与事给他影响最大,会变成生命中不可或缺的一部分。你对蔡老师的深深依恋与敬意,让我为之动容。”

张景泽脸蛋红红的、眼睛亮晶晶的,很有神采,倾听我说话时专注而虔诚。那一刻,我似乎感到他内心有什么东西已被唤醒,正破土而出,充满着生机。

但是第二天,我看到张景泽的心语时,久久说不出

话来。他是这样写的:

“今天,我兴冲冲地拿着信回家,发现妈妈的车已经停在了楼下。我更高兴了,赶快上楼。敲过门后,妈妈把门打开。我一进门,就把书包一扔,‘妈妈!我……’这时,我才发现妈妈的脸色不对。”

“你觉得这是一件好事吗?”

“啊?不……不是吗?”

她冷哼一声:“我和你说过多少次!哎,我就不懂了,你情商怎么这么低啊!你知不知道你那句话直接得罪了你现在的语文老师啊!是我的话,我……”

我了解到,张景泽之后根本不愿意再和妈妈讲话了。但因为打电话给他爸爸表达了他对儿子的欣赏,所以他爸爸和妈妈谈过了,做妈妈的郑重地向儿子道了歉,一家三口还出去吃饭庆祝。张景泽已有些释怀了。

我和张景泽聊:“我觉得你的妈妈是好妈妈。她的担心也不是一点道理没有,很可能是她的经历让她得出了这样的结论。你们都不喜欢爸爸妈妈眼中的‘别人家的孩子’,她或许也害怕我不喜欢‘别人家的老师’呢!”

张景泽似懂非懂,但还是点点头。看着他略带疑惑的眼睛,我不禁想到一句话:“你简单,世界就是童话;心复杂,世界就是迷宫。”就让孩子做孩子吧,别用大人的心思惊动孩子的美丽!但愿所有的大人“知世故而不世故,历圆滑而弥天真!”

我们一起
慢慢走

本版投稿邮箱:
2457901059@qq.com