

青少年心理健康专栏

青春期突围

当你的孩子酒精成瘾(四)

□丁兆梅

这个时候的所谓妙方,上升到普世高度,就是父母和孩子各自调整、共同成长。很多时候,父母迈出的小小步,往往就是孩子的一大步。

酒瘾难戒。小牛起初麻木又抗拒,治疗效果一般般。直到父母陪他看《精彩中国说》中杨晓楠的演讲视频时,他才有了转变。

杨晓楠在节目中现身说法,提及自己生长于部队大院,小时家里来人时,好奇地跟着陪酒玩,随之酒量渐长、酒瘾大增。从部队转业后的他当了一名刑警(刑警是小牛比较崇拜的职业),但酒后屡次犯浑,差点用“五四”式工作手枪打死同事。他先后好几次被领导、同事、家人送进精神病院,诊断为重度酒精依赖症;发起酒疯来完全没数,打妻子、揍孩子,家人饱受折磨,同为军人的老父亲在生日那天朝他跪下了,母亲在一旁老泪纵横。一次他酒后驾车撞残了一名花季少女,看着那个面容姣好的女孩子因自己的过失而几乎毁容,他忏悔了,开始认真反省自己。为了戒除酒瘾,他请求家人把自己捆绑起来,熬过了最艰难的4个月。终于戒酒成功,也终于活得像个人了……

小牛被深深地触动了。杨晓楠的演讲激活了他沉睡已久的自救意识。他看了《酒鬼杨晓楠》这本书后,又上网查询资料,发现地球上每十秒钟便有一人因酒致死。小牛从小热爱阅读,对他而言,找书很简单。他又找到了海明威孙女写的《原生家庭》,于是阅读疗法加入进来,在康复过程中起到了重要作用。

《原生家庭》是翻译本,通常不太符合中国人的阅读口味,但小牛并无阅读障碍,他一页一页做笔记和写随感。玛丽尔·海明威详细讲述了自己攒足勇气冲破迷雾走出美国民众公认的“海明威魔咒”的历程和心得。海明威家族是个悲剧家族,从海明威的父辈开始,

酗酒、狂躁、抑郁和自我毁灭等就如魔鬼般缠住了很多家族成员,在海明威饮弹自尽后短短几十年内,又有多名海明威家族成员死于酗酒、怪病和精神抑郁,善终者寥寥无几。玛丽尔·海明威意识到:一个人的早年经历和原生家庭,会对这个人产生极其深远的影响,甚至会延续好几代,左右整个家族。

玛丽尔·海明威觉醒了。她不想像其他人一样,只知道害怕和抱怨。面对现状,她别无选择,只能不断寻找解决问题的路径和各种可能的答案。

事实上,父母习得的行为模式和处事方法主要来自父母的父母,健康完整和分裂有毒的家庭体系所能给予孩子的是完全不同的精神营养和动力支持。小牛从《原生家庭》中找到了共鸣,明白了自己前期积累的自我怀疑、自卑焦虑、没有安全感、压抑又愤怒等毛病,其实都可以追根溯源到家族的影响。但他不能指责爷爷奶奶和外公外婆,也无法抱怨父母妹妹,他明白他们其实还是爱自己的,只是无力给予更多而已。

那些天,他把“酗”字反复拆开了看。酗,左半部分为缺水的酒,右半部分为“凶”,压扁之后看更为狰狞可怖。古人肯定有过太多教训,围绕着“酗”造了不少词,如指酒后杀人的“酗戕”、因酗酒而争讼的“酗讼”,甚至还有酗酒淫。前方有凶,如何逆行,对他是个巨大的考验。

自家基因里本就带有酗酒元素,加上自己又是个大脑发育不成熟的孩子,所以酗酒的可能性的确比一般人大很多。小牛释然了一些。但基因这玩意儿受之于父母,想改变只能靠突变。倘若把自己的行为统统归结于基因,从此走向放纵与沉沦,这样的思路又怎么可能有出路?难道自己也要陷入酗酒困境和家族魔咒?莫非折磨自己还不够,还准备祸害家人和后代?

(本栏目由江苏省海安高级中学供稿)

我是通透的家长吗

□黄丽娟

读到一名家长的体会——“通透的父母都能做到以下三点:没有期待,勇敢付出,不求结果。”不完全赞成。首先,没有期待和不求结果这两点,我想大多数人都做不到吧。虽然不奢求子成龙、女成凤,但起码也希望孩子能自立。

我女儿小时候,为了让她拥有一技之长,我们送她去学二胡。学乐器很辛苦,每天至少练琴一小时,还课时方能顺利交作业。起初,低年级学业负担不重,还有空余时间练;随着年级的升高,练琴时间越来越紧张,女儿的抵触情绪愈发严重。每次练琴,我们母女之间必定要大吵一番。文化知识的学习上,我很少打骂女儿;可学琴这方面,总忍不住要动手。有一次,我陪女儿去广州参加全国校园春节联欢晚会录制。为了让女儿以最完美的姿态出现在舞台上,她上台前,我一遍又一遍地指导女儿要注意表情和动作。女儿做不到,我就呵斥,甚至动武。那天,女儿一边拉琴,一边流眼泪。可我依然在不停地教。我想,是我的严苛让女儿起了逆反心理,舞台上的她面无表情、肢体僵硬,气得我七窍生烟。那次广州之旅自然也蒙上了很不愉快的阴影,至今想来仍觉遗憾。

当初,我若是对孩子的要求降低一点,结局或许截然不同。有期待就会有情绪,期待越高情绪就越容易失控,最终双方都可能受到伤害。

不知大家有没有注意到这样一个有趣的现象,一个家庭中,往往父母不太能干的,子女长大了却很能干。再比如,父母平时较忙,没时间照顾孩子饮食,让孩子自己动手做饭做菜,结果孩子练就了一手好厨艺。由此可见,父母越是不对孩子设限、不对他们指手画脚,孩子反而越容易成功。

有句话说得好:教育孩子,父母的角色是引路人,而不是掌舵者(对于教师而言亦如此)。过度关怀、过度焦虑、过度“鸡”,都是阻碍孩子健康成长的绊脚石。通透的父母,可以有所期待,但这个期待必定是藏在自己的内心,绝不会强加于孩子身上。有远见的父母都懂得忍,在教育孩子的过程中,适当放开手让孩子自己走,至于走得如何,不强求。孩子的人生需要自己去经历、去尝试,成功是一种收获、失败也是一种收获。父母不可能陪伴孩子一生。



本版投稿邮箱:
2457901059@qq.com



我教孙子南通话

□朱进清

孙子今年农历六月初二两周岁。让我高兴的不仅是孙子五官端正、白白胖胖、聪颖可爱,更重要的是虽然孙子说话比较晚,目前只会说太太、爹爹、奶奶、爸爸、妈妈等称呼和麻、烫、不要等简单的日常用语,但是,孙子说的都是纯正的南通话。

孙子吐出来的每一个字都是南通话,这与我这个“顽固不化”的爷爷也有着一定的关联。因为就在孙子出生后,我就极力地主张家里人从小要教说南通话。

我的想法很简单,就是南通话是地方方言,是我们这个地方的母语,更是中华民族方言百花园里的一枝绚丽奇葩,有传承的必要。如果现在下一代不好好地传承南通话,要不了多久,南通话这一地域文化将有失传的可能,这绝非危言耸听。

我这些年有意识地观察和打听过,现在的情形是大多数的伢儿在家里几乎被普通话包裹着,导致不少伢儿听不懂南通话,更谈不上会说南通话了。原因是

有些家长担心伢儿说了南通话,将来普通话说不好。我觉得这个想法不能说完全没道理,我们老一辈中有不少人的普通话说得的确是“狼山牌”的;但是,也有许多人普通话说得呱呱叫。现在的伢儿聪明得很,从小抓起,念准了“a、o、e、b、p、m”等拼音字母,何愁学不好普通话?学南通话更与推广普通话没有必然的冲突。

外地人听到南通话后,除感到新奇有趣外,往往最后还是有好感的。20世纪80年代中期,我在部队当兵时,来自五湖四海的战友听到我介绍南通话,新奇不已;而我那个来自淮安的副班长听得懂南通话,笑谈中还担任起了浙江诸暨籍班长的南通话翻译。我的嫂嫂是地地道道的南京人,每次回南通跟我也是南通话交流。我们土生土长的南通人不懂南通话,岂不是一种悲哀?

看着孙子一天天长大,会说的南通话越来越多,我是十分欣慰的,因为引以为傲的南通话至少在我的后人里没有消失。