

## 青少年心理健康专栏

## 青春期突围

## 当你的孩子酒精成瘾(五)

□丁兆梅

度过了能量耗竭、内心崩溃的低谷后,小牛逐渐感受到内心有了力量。他选择解决问题,而不是被问题解决。

自助者人助之。咨询师的任务便是助人自助。他们所能给小牛的帮助,就是真诚、接纳、关心、信任,犹如沙里淘金一般,在他泥沙俱下的内心发现金子,指引他让泥沙过去,让金子慢慢呈现出一道甚至多道光芒,直到那些光芒亮到一定程度,可以刺破黑暗。

在药物干预、心理咨询、阅读疗愈多重作用下,小牛和咨询师经过多次讨论后,得出如下共识:

一是酒精成瘾后如果不及时干预,对人产生的负面影响将是巨大深远的,包括身体、精神、学习、人际、工作等各个方面,有人会因此滑向深渊。

二是每个恋上酒精的人都有严重的心结,需要解开这个结后才能减轻酒精依赖。小牛的心结是:他感觉自己被世界(包括父母)给忽略了,只有和哥们儿一起喝酒时才能找到存在感。

三是前期过量饮酒后的自己处于认知、情绪、行为三者之间的失调状态,本以为喝酒能解决失眠、孤单、

压抑等问题,事实上并非如此,酒精让他越来越空虚无力,直到陷入某种恶性循环。

四是发现爸爸妈妈真的很在乎自己,尽管酗酒家族史是酒精成瘾的易感因素,也有很多人觉得喝酒能为搞好人际关系打下基础,但这条路真的不适合自己,因为身心健康根本输不起。

……

中考前夕,小牛状态恢复了大半。中考成绩理所当然受了影响,只勉强达到普通高中录取线。大牛夫妇跟小牛商量后决定后期把小牛带到省城去上高中。是不是重点高中根本没人在意,重点是:他们要加强陪伴、给予理解、继续包容,筑造孩子身心健康的防火墙,让小牛涵养起充足的安全感。等小牛真正恢复了能量、有了足够的自驱力后,再共同讨论发展目标,助力儿子不断攀高。

故事到此为止。我为大牛夫妇松了一口气的同时,内心依然冒出小小的不安,为小牛今后可能面临的复发问题偷偷捏着一把汗。

毕竟喝酒这件事,说大不大、说小不小,想要杜绝太难了。(全文完,本栏目由江苏省海安高级中学供稿)

## 世界上的一朵花

□李小明

“什么?一把梳子竟然要600元。你肯定被骗了!”妈妈一听我在四川茂县买了一把牦牛梳,价钱昂贵得让她从沙发上跳起来。

“跟你说了多少遍了,旅游的地方不要购物、不要上当,你怎么就不听呢!”爸爸也嚷道,目光中快要喷火了。

“爷爷奶奶,你们不要生气了。”女儿心阳立刻上前一步,“你们别冲妈妈发火了,是我要买这个梳子的。”

“心阳,你还小,不懂可以理解。你妈妈都那么大了,还是教师,脑子这么不好使,就该说说她!”我爸爸特别喜欢外孙女,一看到心阳维护我,语气立刻软下来了。

“爸爸、妈妈,你们别着急。当时,我们也是看心阳那么喜欢,才买下来的。你看,上面还刻了四个字‘我心向阳’,特别有纪念价值。而且当时,我也没有觉得价钱接受不了。”我解释道。

“你……你……”爸爸欲言又止,叹了口气,“我说不过你。总之,你就是不应该!被人骗了,还没清醒。”

“我妈妈常说‘千金难买心头好’,她见我对这把梳子爱不释手,就买了。”女儿心阳挽住我爸爸的手,撒娇道,“爷爷,你们别生气了嘛!要是当时你在场,我保证,您也一定会给我买的。”

“去去去,你凭什么保证啊!爷爷肯定不会买。”我爸爸说话时,已经心平气和了。

“因为爷爷最喜欢我啦,肯定舍不得我难过嘛!”心阳淘气地说。

转眼间,我就看到爸爸妈妈脸上“阴转晴”了。他们都笑眯眯地看着外孙女,幸福的模样清晰可见。我对心阳竖起大拇指,她不费吹灰之力就让我爸爸、妈妈的态度有了转变,真厉害啊!

心阳走过来,抱了抱我,说:“妈妈,谢谢你。我一定会好好地用这把梳子的,每天都会用,让它物超所值!”

她说到做到,几年过去了。这把梳子,她依然视若珍宝。上高中后学校要求住校,梳子也一直陪伴在她身边。

“和睦的家庭空气是世界上的一朵花,没有东西比它更温柔,没有东西比它更知道如何把一家的天性培养得坚强、正直。人生真正的幸福和欢乐,浸透在亲密无间的家庭关系中。”我们尽力为孩子创造良好的原生家庭环境,孩子也享受并维护着这个环境,想来这对她的成长会有大益处。



本版投稿邮箱:  
2457901059@qq.com



## 教育只是一种力所能及的关怀

□吕海涛

嘉豪同学和我是老乡,我做过他的班主任,有他妈妈的微信。嘉豪妈妈最近告诉我,为了嘉豪的成绩,母子俩又有了冲突,并且儿子态度粗鲁,让她伤透了心。

这一个生活片段,让我脑子里不由自主冒出来这么一句话:教育是一种力所能及的关怀。

嘉豪这个孩子,如果不论及学习,那确实是很好的。他喜欢朗诵,语文课上很积极,对班级的公益活动非常上心。但也许是以前基础打得不好、也许是他对学习缺乏耐心,他的成绩总是不好看。有人说:“没有教不好的学生,只有不会教的老师。”恕我无能,我不是会教的老师。

我结合自己的亲身经验告诉这个伤心的妈妈,孩子是一个独立的个体,他们自己的人生并不能由父母或者老师来决定。我家就有叛逆的孩子,我选择的是“三分约束,七分顺应”。孩子们处在青春期,你如果简单地以“对你好”为理由,强制孩子跟着父母的思想走,很可能适得其反。

卢梭主张儿童要回归到“自然状态”,遵循人的自然倾向。教育的使命就是尊重儿童的天性和要求,“免受外界影响”,自由地发展。或许这有点太理想化,但他所说的“顺应天性”不无道理。我们都知道小小一颗种子如果天性受阻,也会爆发出强大的力量,能把石块顶开。孩子们如果天性受阻,特别是到了青春期以后,难免会做出大人眼中的“忤逆之事”。

反思一下我们的成人,不去很好地和孩子沟通,不通过合理的渠道去施加教育影响,想当然地认为“我是为了他们好”,就强行要他们顺从大人的意志、实现大人的目的。种子的萌芽开花是有无数个“因”造成的,我们不能质问种子为什么沉默,只能思考那些“因”是不是已经种下、有没有浇灌、有没有适宜的阳光和空气。或许孩子累了、或许他们被一次次挫折困扰、或许他的悲伤在夜深人静才升起……他没有机会去经历多少生活,他只是被武断地灌输知识、贴上各种“标签”,所以他们也许用各种假象迎合大人的期许、也许用失智的愤怒来表达自己的压抑。

家庭不是全能的,老师也不是“上帝”。人类社会的发展本身就是一部崎岖不平的“不平衡发展史”,每个孩子的成长环境和心智都会有很大不同。认真地想想,那些不注重孩子精神成长、不关注孩子的个性发展、只片面追求成绩的教育总归是一场“美丽的错误”。

我们做老师的也不是存在很大的能力差异吗?有“模范老师”、有“骨干老师”,当然也会有很多“一般老师”,庆幸的是,孩子们并没有质问我们的“一般老师”——你为什么不好好钻研,也成了专家老师呢?念此莞尔。

我不得不承认,教育不是万能的。作为教师,我本人更是有许多“欠缺”。我能做的只是付出一种力所能及的关怀。我应该以宽广的同理心去对待那些和我一样的“并不优秀”“不那么讨喜”的孩子们,告诉他们:发现自己、相信自己,野百合也会有春天。