

青少年心理健康专栏

青春期突围

家长与孩子的条约 生来不平等(四)

□丁兆梅

进一步专注自己本身。你我人已中年,莫名其妙地就越活越像《西游记》里的人物了:背负着悟空的责任,混出了八戒的身材,熬成了沙僧的发型,拥有着唐僧的唠叨;虽然离西天越来越远,但前路依然有打不完的妖怪……情何以堪?何以为家?我们这些前怕狼后怕虎的人该怎么办?

孩子让你别叨叨,是大实话。虽然欠了礼貌,却也足够真诚;尽管有点残酷,但毕竟是事实。面对现实吧,我优雅智慧的兄弟姐妹们,未来正来,管好我们的血盆大嘴,迈开我们的老胳膊老腿,收拾好一地破碎的老心灵,泡壶好茶坐下认真探讨一下:这个时候,我们该如何存在?

有一个优雅美貌且悟性极高的朋友,也曾一度跟儿子为学业问题搞得势不两立,也曾伤心流泪直至黯然心碎,付出了不少爱的代价。幸亏她勤学好问,每天都会忙之中抽出时间跟我探讨如何让自己体面下台。危机成功化解后,她颇有心得体会:我算弄清楚了,原来心理咨询改变的并不是现实,而是当事人的态度和思维,是让当事人学会放下和豁达。

不然呢?难不成心理咨询师摇身成了魔术师?

她的宝贵经验是:止住叨叨,贵在和解;掌握尺度,适当保留。至于腾出来的精力、财力、智力、蛮力、巧克力等等,统统往自己身上砸。

她的宝贵教训是:曾经的自我感动式付出,一厢情

愿式期待、飞蛾扑火式给予,都是愚蠢且危险的骚操作,老娘吃尽苦头痛定思痛,断然不会再犯傻了。

我非常赞赏她这种活法。人到中年了,搞不定熊孩子,还搞不定自己?小兔崽子们好不容易长大了、翅膀硬了,赶紧放手让他们飞去吧,爱咋的咋的,咱只在必要时顺便托个底就算仁至义尽了。既然人家不稀罕咱的叨叨,咱咱赶紧聚焦自己,也许还能扑腾点浪花。管它前浪后浪,一浪有一浪的节奏、一浪有一浪的任务、一浪有一浪的风景、一浪有一浪的去处,或分或合,或远或近,老伙计们相伴着再往前走,也许能反复看到云开日出、天高海阔。这比消耗互殴或悄无声息死在沙滩上强了许多。

最后的灵魂拷问来了:之前花的那么多钱物和心血就这样打水漂了?难道就注定了咱们只能惆怅到老且最终颗粒无收?

NO!我指天发誓请你相信:这个真没有。你为孩子花的每一分钱,都是为了你自己,都是为了你们共同的未来。孩子来自于你又超越了你,TA曾经是、现在是且将永远是你的一部分,是你肉眼可见长久存在的未来,是当你老了而他依然有着无限可能性的希望载体,是照亮你生命、丰富你体验、延续你血脉的唯一可能。你投资你自己,有啥冤屈?谈何浪费?怎么会打水漂和颗粒无收?

闲来无事多读书,否则容易想太多。不如从此刻开始,放下执念,立地成佛;亲子和解,共同进步。且试试看。(全文完,本栏目由江苏省海安高级中学供稿)

啄木鸟有个秘密

□李梦瑶



黄昏,啄木鸟站在树枝上休息,正好一群人在树下谈话,说他们希望整个城市的人去看他们的玫瑰花园,在大家欣赏玫瑰花的同时还能筹集到钱去帮助更多不幸的人。

那群人谈论得正欢,一旁的啄木鸟听到了却眉头紧皱,她想:马上就要刮大风、下大雨了,玫瑰花们会不会受到影响啊?

风雨终于过去了,啄木鸟急忙去看玫瑰园,果然像她猜的那样,玫瑰花们都凋谢了。光秃秃的花茎告诉她,只有月亮姐姐的月亮粉才可以让这片玫瑰园变回原来的样子。“对了,我可以飞啊,试着飞得更高、更高,到天上去向月亮姐姐要月亮粉啊!”啄木鸟灵光一闪。

啄木鸟飞啊飞,飞到了以前想都没有想过的高度,终于可以和月亮姐姐对话了。“姐姐,姐姐,您能给我一点月亮粉吗?”啄木鸟问。月亮姐姐摇摇头告诉她,月亮粉是不能随便给人的,只有发生大型灾害后,自己才会撒下月亮粉,让万物复苏。

啄木鸟一听,急了,大哭起来:“如果拿不到月亮粉的话,明天将是最糟糕的一天,因为好心的人们都将会失望而归。”“到底是怎么回事?”月亮姐姐看着伤心的啄木鸟,动情地问道。“有一群人明天要把玫瑰花园对外开放,让全城的人赏花的同时,筹集善款,可是玫瑰花们因为刚才的大风大雨都凋谢了。我也是好不容易才飞到您这边来,向您讨要月亮粉,希望能让玫瑰花们重新绽放。”啄木鸟一边哭一边解释。“原来你是要帮助大家啊!”月亮姐姐给了她一小把珍贵的月亮粉:“天快亮了,快点赶回去吧,记得撒得均匀一点,不要浪费了。”

啄木鸟紧赶慢赶,终于赶在日出前回到了玫瑰园,小心翼翼地撒下了得来不易的月亮粉。玫瑰花们瞬间姹紫嫣红、艳丽夺目。啄木鸟看着来到玫瑰园赏花的人们脸上露出喜悦,自己也开心地笑了;她更开心的是赏花的人纷纷慷慨解囊,玫瑰园筹集到一大笔善款。

原本这天可能成为最糟糕的一天,但因为啄木鸟的坚持不懈,重新造就了美好的日子。

当然,这一个晚上的小秘密,只有玫瑰花们、月亮姐姐和啄木鸟自己知道。



不做坑娃的爹娘

□云开

前段时间,网络上两位青少年的成长“奇迹”引起争议。其一,云南昆明六年级小学生陈某某研究癌症获科技创新成果奖。父母均为中国科学院昆明动物研究所研究员,博士学位,很巧,他们的研究内容就是这获奖“新成果”。其二,14岁女孩岑某诺一天能写2000首诗,其父,某文化传媒有限公司的法人代表、某通讯社记者,说她每天写3000首都没问题。这两件事经网络发酵后,第一个学生的父亲道歉,奖项撤销;至于自称“全球华人青少年领袖学习会创始人”“宇宙超能量品牌创始人”的岑某诺,在网上伴随其名字的则是强烈质疑和负面消息。这种情况是急于求成反坑娃。

前不久,我接到一位女孩父亲的求助电话。这个家里丈夫从政、妻子从教,孩子一路优秀,但上大学后却抑郁了,人生无目标、学习无动力,焦虑紧张、拒绝交往,现在已经休学问药,并且情况还在恶化。最关键的是,从前的乖乖女,现在父母说什么都不听进去,双方冲突激烈。女孩父亲问我能不能把她送去那种专门针对青少年心理健康、改善亲子关系的游学营?巧的是,

我刚刚在某正规媒体上看过记者关于此类游学营的专题调查,连忙把文章传给他,避免了另一种形式的坑娃。

孩子出了问题,好面子的父母一般不愿他人知晓,家庭内部盖着盒子摇,解决之路自然越走越窄。

还有家长不愿相信抑郁症、强迫症、自闭症、狂躁症、精神病等疾病和自己的孩子有关系。有了问题不敢面对,就说孩子不听话甚至“不打不成才”。其实,我们当年的成长环境远没有现在孩子们所要面对的那么复杂;我们的父母,也没有站在父母肩膀上的我们对孩子的前程那么苛求。

我的邻居,一位高中生的母亲,与儿子从未有过冲突,没有打过,甚至没高声过。我愿意学习营造这种有益身心健康的关系,这样家庭成员可以把精力都用在正事上。我希望我的孩子们不要把父母当作最大的焦虑;希望有一天,他们以母亲为荣,觉得妈妈温暖、明亮、幽默、能干,能帮到自己。

成功的路上不拥挤,失败的路上人才多。不要坑娃!帮助孩子健康成长,经营好正常的亲子关系尤为重要。

本版投稿邮箱:
2457901059@qq.com