

青少年心理健康专栏

青春期突

## 允许自己不中靶心(一)

◎丁兆梅

一个高三复读的孩子小霍找到我,说他“这几天心里颇不宁静”。其实这种颇不宁静之前也时常会出现,来无影去无踪的,毫无征兆、没法预料,就是那种莫名其妙的痛苦,然后伴随些“自己此时此刻没理由且不应该痛苦”的自我教育,产生更多的茫然愧疚。

小霍认为自己确实不该痛苦。

这些日子他不由自主地要听成年人类型的歌《大梦》,其实歌中所唱的那些人生难题、那些让人泪目的至暗时刻,他都没有;唯一值得一提的是复读这件事。其实他应该没有充分理由说痛苦,毕竟这是他自己选的路。高考分数其实并不算差,上个边远地区的985或211大学并选个认可的专业,完全没问题。但他志在顶流学校,且高考跟平时成绩有不小距离,确实属于没发挥好的情况。

父母把选择权给了小霍。他选择重读高三,到离家100多公里的某校去复读,重整旗鼓再战一次。不然他说服不了自己。

小霍知道高三实苦,小伙伴们为了心仪的大学和最佳的分数埋头苦干,没日没夜奋力拼搏300天是标准设置。对于这种苦一阵子的生活,小霍是有思想准备的。大道理在网上、书里读过那么多,知道反正人生并没有永远的甜或永远的苦,自讨苦吃也是为了苦尽甘来。他所困惑的是,决心是自己下的、学校是自己选的、高三是已经上过一年的,无非就是在以前基础上再精进一番,此刻的自己照理应该一心只读圣贤书,怎么就心烦意乱得刷不了题?

学不进去就是浪费时间,浪费时间后又陷入了更严重的焦虑和自责,于是带来更多的纠结和痛苦。这样的状态已经好些天了。他胃口不好,睡眠质量也下降,再这样下去,会不会越来越糟糕?复读这条路他是不是选错了,该怎么继续往下走?

听小霍的叙述,我发现他对自己能力和未来目标的认知其实非常清晰。他掰着手指认真数给我听,说当下的自己除了考试排序的压力,无同学关系之困扰、无父母不和

之烦恼、无身体疾病之阻碍,近来连天气都持续地晴朗清爽着,在这岁月静好的日子里,自己究竟痛苦个啥?实在不应该呀不应该,说好的放下包袱轻装上阵呢?

越急于知道答案,答案似乎越在跟他捉迷藏。他先是如强迫症般反复默默思量,后来警觉不能再继续死磕人生意义之类的了,好多问题根本没有答案,追问也是白搭,活在当下比啥都强,所以得用具体行动来改善下这痛苦症状。

但这具体行动究竟是什么?他也迷茫得很,貌似读书喝鸡汤无用,也找不到自己喜欢的体育运动。

这是一个有想法的少年。道理都懂,就是做不到,其实还是需要摸索和等待,因为时机未到。

我提议:我对射箭有点小心得,要不,我们到体育馆射一次箭,试试你喜不喜欢这种运动?运动产生多巴胺,磨刀不误砍柴工,我看很多文章说射箭可以带来内啡肽,我的箭友和我也是这么感觉的。

他迟疑了一下,表示愿意去试试,试过了才知道究竟有无帮助。(本栏目由江苏省海安高级中学供稿)



## 想告诉孩子的事

◎长丰

假期带孩子回老家,途经一个被房子围住的液化气站,我专门慢下车速指着告诉孩子,那里就是我读过六年小学的地方,我作为一个农村孩子最早经历的学堂。

我的初中生涯,是在位于镇上的一所中学度过的,它已经被合并掉了。

我们那个时候的学校,教学质量确实和现在的学校不能比。我的班主任老师,40多岁,喜欢吹喇叭,也喜欢打牌。很多时候,我们一天的课都结束了,按惯例,班主任老师应该再来教室里做个总结。我们经常是等啊等,等长了脖子也等不来杨老师。杨老师在哪呢?我们不用猜也知道的,一定是哪个村又有谁过世了,又或是去打牌了。吹喇叭的领头人接到办丧的主人家通知,拉着老搭档杨老师,一起去挣钱了。好几次,在丧事的场合,我看到杨老师鼓着腮帮子,吹得有力,而我背着书包一溜烟地就蹿过去了。至于杨老师打牌,我没见过,但班上的好多同学都说杨老师特别能打牌,有时一打就是打到天亮,然后跑来给我们上课。有几回,我盯着杨老师的眼睛看,倒是看到了他满脸的疲倦,还有讲课时的精神萎靡。

在这样的老师管束下,无疑,我们是快乐的,其他班差不多也都如此。我曾经有一段时间,还傻乎乎地在庆幸:这样的自由快活,是多么让人感觉美好而欢畅的事儿。

结果是显而易见的。教训很深刻,在没有真正得到切实的教训之前,谁会真正明白和感受到,不是吗?这个影响到的不仅仅是分数,是我们的这一生、一辈子呀!

我还记得,班上有个女孩子,毕业当年就结婚了。农村女孩子不上学,结婚就注定早。这也是惯例了。

初中毕业,你没有在学校学到一技之长,你又能干什么呢?

我指给孩子看我上小学的地方,其实是想跟她说,时间真过得很快,你的爸爸妈妈也在老去,未来都要靠你自己。你现在不抓住时间和精力努力,将来你再想学,很难再有这样心无旁骛的条件了。中考分流就在眼前,孩子,你的人生路,现在我和妈妈在扶着你陪着你走;但没有学到本领,将来你一个人,可以走好吗?



## 也要做个“发光妈妈”

◎茉白

最近在微博上看到一条很暖心的视频:一位妈妈精心打扮后去接儿子放学,儿子满脸自豪地对妈妈说:“你都不知道,你当时发着光,我一眼就看到你了。”

“要是我老是这样打扮,就没时间做饭给你吃了。”

“妈妈,那你说,你是做饭开心还是变漂亮开心?”

妈妈逗他:“变漂亮开心呗。”

“我想要你开心,妈妈。”

微博下面有网友留言“这孩子是咋教育出来的?”不少网友认为“情商高离不开父母的言传身教”“孩子都是学话的,有爱的孩子都是拿爱浇灌出来的”。

孩子对父母的爱是无条件

的,但这份爱和依恋能否转化为长久积极的情绪价值,很大程度上取决于父母的陪伴和引导。

前不久,我的脸上因过敏突发红疹,开了药忧心忡忡地对着镜子涂,担心复发。三岁的儿子在旁边看着,突然拍拍我:“妈妈,你一涂上这个药就会好了!”仔细回想,这句话的原型很可能来自我给他的蚊子包涂药膏时所说的安慰的话。

每个孩子都天生具有学习能力,可能有时没有按照父母的话去做,却在潜意识里不停地模仿,从父母及家人的行为中获得感受、习得经验。

曾在网上看到一位职场妈妈发的求助帖,诉说孩子交由老人带后

和自己的关系并不亲密,由此产生了深深的焦虑和无力感。下面有很多条共情的跟帖,其中有一条点赞数很高的回帖——“人都会被美好的人和事物所吸引,当你把自己活得光芒万丈,孩子自然也愿意主动靠近你,以你为榜样;当你充满怨气和焦虑,孩子很可能会远离你。”一个自信、从容、充盈、快乐的妈妈,对孩子性格塑造的影响力是不可估量的。

很多妈妈为了孩子“学而不厌”,每天忙不迭地向书本和网络寻求育儿的最佳答案,但别忘了,妈妈的笑脸,便是孩子的晴天;妈妈的话语,便是孩子心里的种子。最好的教育可能是成就更好的自己,努力做孩子眼前的光,照亮他们成长的路。