

2023/11/9  
星期四

# 生活周刊

SHENGHUO ZHOUKAN

编辑:施亚泽 组版:张淑玲 校对:王颖

青少年心理健康专栏

青春期突围

## 允许自己不中靶心(四)

◎丁兆梅

专业人士调过之后的弓看不出任何变化,但感觉小霍的技术有了飞跃性提升。他再次连发五箭,居然每一支都在环内,虽然没能正中靶心,但偏得没有之前离谱了。

这个结果让他振奋和放松。一放松他就丢下了弓箭,继续说他的困惑:都说文无第一,武无第二,为什么大家都要争第一?只顾着争第一,是不是就会少了很多乐趣,就会变得格外焦虑和压抑?回到高考作文,占分那么多,他特别想拿高分,也看了很多范文,但大多数并不对胃口,他也学

不来,觉得都是躲进小楼成一统后脱离现实生活的装腔作势文。自己接受不了,却又没有更好的素材和写法。他干脆请假休息了两天,上网看新闻准备写作素材,结果发现网络比他的内心乱多了,好比泥沙俱下的大杂烩,负面信息扑面而来,看多了只觉得整个世界都不好了。各路人马观点如此撕裂,已证常识总被莫名歪曲,搞得他也不由自主更焦虑更迷茫了。

当然了,只要转换到另一个频道,也能看见不同的人物和精神,商业大咖、渐冻症患者蔡

磊,在四十岁的黄金期,因疾病的量变引起了生活和事业的质变,明知自己奔赴的是一条艰难绝望的死路,依然选择《相信》,依然用有限受限的生命和资源去寻找更多的可能性?他是正中靶心呢还是不幸脱靶?

这个高四孩子的思考远超同龄孩子,很多观点引起了我的共鸣。这可能也是很多人对当下世事的真切感受。蔡磊这个话题有些沉重,我们都陷入了沉默,歇息片刻后,各自拿弓搭箭继续找靶子。(本栏目由江苏省海安高级中学供稿)

上网时看到关于一种叫作“明星小卡”的事物讨论挺热,大家普遍认为它对青少年产生了危害。这是什么新事物?点开图片,原来是我们小时候也喜欢收集的明星照。那已经是几十年前了,学校、居民区周围许多小摊小店都有这种明星照出售,以贴纸的形式承载。当时内娱还未兴起,图片内容主要是当红港台明星的剧照

不会知道的。能肯定的只有一条:无论多一种形式还是多转一遍手,都是多收割一次。粉丝们的钱包以及时间、精力的确处于重重危险之中。

不管小小卡片被包装得如何令人眼花缭乱、可能造成多大危害,只要孩子们少买或者不买就行了。可难点就在这里,他们肯吗?对于正处于身心都不稳定甚

的家长遇到过的同样难题,就这样一代代轮回。时代变了,事情的本质没有变,我们不能期望用灭掉“明星卡”来解决问题,灭不灭得了另说,就是真灭掉了,也会有其他意想不到的事物来填补这个空缺。我们是孩子的时候,金庸的武侠小说还被千夫所指为让青少年沉迷的“毒草”之一,但人家现在已经登堂入室,成为教育部推荐的高

## 明星卡“卡”在哪

◎施亚泽



某明星类泛娱乐平台的线下店中展出的明星小卡,包括诸多艺人。

和生活照,购买主力就是中小学生。大家会贴在书本文具上或者藏起来,也会交流议论。看来此类产品一直绵延不绝至至今。

细看起来,它和我们那时候又完全不可同日而语,已经大大地升级了,加了外套、包装豪华,而且成了“粉丝经济”的一部分,俨然有独立成一支的趋势。以前只是有人印一些明星照出来赚点零钱,现在各路商家共同下场、明星本人也亲自出阵,甚至出现相当热闹的二手市场以及专门鉴定这种小卡“价值”的机构,形成了完整产业链,而且各种新“玩法”还在被不断源源发明出来。至于什么某某卡价格达到几万、飙了多少多少倍之类的消息是真是假、里面到底有什么门道,反正真正掏钱的粉丝是

至叛逆时期的未成年人,家长的粗暴禁令很可能成为亲子关系恶化的催化剂。

据粉丝研究专家解释,和粉丝对偶像的点赞、转发同理,“小卡”对粉丝而言,是一种更深层的身份象征和社交符号,是正常的青少年中流行的亚文化资本。专家还呼吁“首先我们要先理解青少年追星时的情感,而不是一概否定。”看,这卡片除了关系到孩子们的钱包以外,更会关系到他们内心世界以及人际交往。更何况事实证明,大量的成年人(包括老人)还在不断为自己喜爱的、但用正统标准来衡量并不那么规范的人和物在投钱,又凭什么去苛求孩子们呢?

从孩子变成家长,又看着孩子走自己走过的路,面临着自己

中生读物。我就听说过有人因为孩子不肯读《射雕英雄传》愁坏了,威胁无效,只好开出每读一章就奖励多少钱的价码,不断利诱,孩子才草草读完了事。

扯这么多只是为了说明并没有什么立竿见影的良策,老祖宗的疏导法是经数千年无数实践检验出的真理,试试吧。鉴于“开学后儿童精神科爆满”、平时问诊的孩子也不少的现状,家长们最好多换位思考,至少想想自己就知道,孩子有喜欢的明星不是罪过、花钱消费也算正常现象。目前可以一方面呼吁有关部门加强管理,出台一些保护未成年人的方案,限制收割;另一方面满足未成年人正常的需求,同时扶持他们建立正确的“三观”,帮助他们走过这段敏感、混乱又关键的时期。

## 帮助孩子成为他们自己

◎王秀烽

“老师,我想咨询一下,为什么我家小孩每天不开心,做什么事情都没劲?他才四年级呢……”心理热线电话的那头,是一位妈妈。当说到周末孩子连公园也不想去时,这位妈妈的声音愈发急促,内心焦虑可想而知。

孩子情绪低落,兴趣减退,感觉连玩都提不起兴趣,可能是睡眠不足、精神压力大引起的,但如果持续时间较长,就要警惕心理病症的发生。临床心理学博士徐凯文曾提出“青少年空心病”概念,是指个体内心空洞和精神虚无,缺乏存在感、生命价值感以及被认可的感觉。

抬眼望去,现在身边“邯郸学步”的家长也不少啊——学着朋友的样儿,让孩子上奥数班、外语课……家长一味地跟风内卷,不顾及自家孩子的独特性,让孩子的快乐和自我价值感逐渐拘囿在成绩里。渐渐地,孩子就可能心生痛苦,因为他们找不到活着的快乐,他们意识到自己一直就活在别人的要求、别人的评价里,他一直做不了他自己,抑郁便悄悄埋下种子。

苏霍姆林斯基说:“教育,首先是关怀备至地、深思熟虑地、小心翼翼地触及年轻的心灵。”孩子眼里的世界每天都是新的,家长过多的限制和安排,让孩子的心理需求和探索欲望被一次又一次地忽略、轻视,孩子那份原有但很脆弱的自信,那份可以进发的热情,就极有可能被无情扼杀。让我们静静走近孩子,了解孩子到底需要什么。孩子渴望尊重——“当我遭遇失败时,父母灿烂的笑脸总使我心中充满阳光。”孩子期盼肯定——“妈妈,在我取得进步的时候,看不到您赞许的目光。在我出现不是的时候,得到的总是呵斥。我只能心灰意冷,因为我总看不到希望的曙光。”孩子期待成功——“爸爸,当我修好了玩具,您的笑声是世界上最好听的音乐。”家庭教育的真正成功,是让孩子产生自我教育的巨大内驱力!

小泽是个内向、言语不多的男孩。可是站在舞台上,挥动着魔术棒的他,仿佛变了一个人,只见他眼神专注,动作潇洒,精湛的表演牢牢地吸引着大家的目光。这种生命的光亮来自哪里?原来,小泽从8岁起爱上了表演魔术。小泽父母尊重了孩子自己选择的权利,支持他去学魔术,为此减少了语数外辅导班的学习。有了家长的支持,小泽在练习魔术时就特别地安心,遇到困难不退缩,创造力迅速发展,10岁那年参加了中央电视台“非常6+1”节目。优秀的家庭教育不能仅关注孩子成绩,而应在生活中培养孩子的自我价值感以及热爱生活的能力!

养育孩子,需要家长们放下功利心。黎巴嫩诗人纪伯伦在《论孩子》中写道:你们的孩子们,都不是你们的孩子们,乃是“生命”为自己所渴望的儿女。他们是借你们而来,却不是为你们而来,他们虽和你们同在,却不属于你们……

家长能给孩子最好的教育就是:看到孩子独特的个性以及内心的渴望,然后去尊重、支持,让孩子成为他自己。