

2024/2/22
星期四

生活周刊

SHENGHUO ZHOUKAN

编辑:施亚泽 组版:张淑玲 校对:林小娟

青少年心理健康专栏

青春期突围

与杠精同行的日子(七)

——一个心理咨询师听到的故事

◎丁兆梅

(这次所讲故事为大一学生小樊分享的自身经历,为便于理解,叙事从她的视角切入,下文中的“我”即樊筱凡本尊。)

我终于不再是一个“杠精”,同时也向学校的心理咨询师请教,悄悄分析了初中三年对我影响甚大的真正“杠精”——赵同学,认为他因家庭养育环境和早年缺爱等原因造成的偏执人格及杠精模式,属于自恋个性失调。

自恋个性失调有两种情况,一种是“厚皮”如他型,一种是“脸薄”如曾经的我那样,都属于自我防卫过当。当一个人习惯了这种方式并从中受益,除非遭遇重大刺激后能够自我觉察,否则通常难以主动调整改变。据说,他在家各种无理取闹,在外已算很克制了。我们虽是中华好同桌,但终究他是他、我是我,他的自恋个性失调、他的自卑自信愤怒,我确实不太接得住,更没能力疗愈他,再这么杠下去,只能跟着

他误入歧途,甚至回归野蛮。

好吧,他杠任他杠,明月照大江。各人有各人要做的功课,既然我知道了问题和原因所在,回避和抱怨甚至期待别人改变都不是明智之选。俗话说“有仇不报非君子”,俗话又说“宰相肚里能撑船”,所以我到底该怎么选?是逞一时口舌之快,还是关注自己好好发展?真得好好掂量掂量了。我反复问自己:总是一副“众人皆醉我反对”的架势,道理何在?有必要吗?我这么“杠”,只是为了奋起反击并让别人不高兴吗?

不,本质上我是在跟自己较劲,是跟自己“杠”起来了,只是由于认知局限和眼界狭隘,我还认为“杠”的是别人,享受着胜利的喜悦,殊不知,只是在跟自己过不去。必须及时止“杠”了——一旦换种思维方式看问题,就有了豁然开朗的感觉,人也轻松自在许多。初三下学期,我已经摸索到了比较合理的相处模式,大多

数时候能够以默克“杠”,偶尔才“回杠”一下,但内心一直提醒自己:千万不能被继续带了节奏和方向。

后来,我俩上了不同的高中 and 大学。时间如滤镜,距离产生美,我们还继续愉快地做着好伙伴,时不时隔空交换下各自学校的情况,顺便吐槽下学业艰难、青春苦涩这些大家都有烦心事。如今的他一如既往能杠,不见面也能在线杠。但我已知避其锋芒,毕竟抬杠从来不是解决问题的办法,很多时候还会给彼此挖坑。

回头想想初中那三年,我起先佩服赵同学,然后害怕他,再到自己成为杠精,最终逐渐理解杠精并超越杠精。总体觉得,长期跟一个杠精同桌,好处坏处可能各占一半。对当下的我而言,尊重他人命运,放下改变别人的执念,确保自己不再习惯性抬杠,才是适合我的上上策。(本栏目由江苏省海安高级中学供稿)

和妈妈一起夜读

◎朱凌

进入高二那年,随着学业压力越来越大,加之青春叛逆期悄然来临,我的心里莫名其妙焦躁不安,无端大发脾气。厌学情绪也随之越来越严重,本来成绩尚可的我一落千丈。于是,我一心只想停学,全然不顾老师和爸妈苦口婆心的劝导。万般无奈之下,妈妈与老师商量,尝试着把我从学校寄宿转为走读。

走读开始的当晚,爸妈做了一桌丰盛的晚餐,一家三口一起高高兴兴地吃过晚饭后,爸爸在我的书房里添了一张桌子,妈妈郑重其事地说:“你哥哥每次写信回家,我一个字都看不懂,要你父亲念给我听,总感觉比自己读少了点什么味道。从今天开始,你教我识字,我好读你哥的信、回你哥的信。”

拗不过妈妈,头天晚上,我教了她“a、o、e”3个拼音字母。妈妈学得有板有眼、写得中规中矩,一点都不含糊。

以后每天夜晚,不管炎天酷暑还是数九寒冬,我和妈妈总是同在一间书房,坐在各自的桌子旁,我首先教完她当天的内容后,再专心致志做自己的功课。妈妈总是那么安静地写、默默地读,沉醉其中的程度,完全可以用“不能自拔”来形容。

休息的间隙,我们便促膝谈心,我和妈妈就像多年未见的兄弟姊妹,我把学校里发生的事情、自己遇到的开心和不开心、学业成绩的好坏,甚至心中的小秘密都一股脑儿说给妈妈听。妈妈总是耐心倾听,心平气和地提出自己的想法和建议。而妈妈也把过去家里没钱读书、自己总是悄悄蹲在学堂门口久久不肯离去、心中多渴望能上学等情况说给我听。

那个时候,虽然条件差,但爸妈总是变着法子为我准备“夜宵”:没有糖的白米粥、没有配料的光头面、浓酽的红薯汤,偶尔能吃到一两个鸡蛋,那便是高配了。

这样日复一日,哥哥的来信,妈妈从读懂几个字到十几个、再到几十个,终于能全部自己读了。后来,妈妈居然工工整整地给哥哥写了一封100来字的回信,足足写了两三个晚上,费了妈妈九牛二虎之力。

有了妈妈一路的陪伴和鼓励,我学得越来越认真,成绩也越来越好,高三毕业,我以优异的成绩考取了一所心仪的大学。多年以后,我才幡然醒悟,妈妈哪里是想要和哥哥通信读书识字,分明是在挽救即将深陷泥潭的我呀!

3年前一个下雨的冬夜,妈妈安详长逝。曾经那么多个夜深人静时和妈妈挑灯夜读的场景却一直深深铭刻在我的脑海里,时刻激励着我走好人生每一步。

本版投稿邮箱:
2457901059@qq.com

11岁的女儿讲起了恋爱话题

◎周云龙

11岁女孩默默的爸爸和我是同事。他每天坚持在QQ空间记录女儿的成长片段,一天一篇,有图有真相。估计当年他在学校读书时也没这么认真过。

——我们去给姐姐这个大一新生送生日礼物。进了校园,默默又在重复着:“上大学真好,就自由了,还可以谈恋爱。”上次姐姐开学时,默默就说上了大学就可以谈恋爱了,也不知道她听谁说的。

路上,默默不知道怎么又想到关于爱情的话题,问奶奶说:“你五年级时有没有人暗恋你?”奶奶大笑说:“没有,我们那个年代哪有这事。”默默说:“我们班现在就有好多渣男,爱这个爱那个的,很不专一,我很希望和我喜欢的人(她的偶像,我也不知道到底是谁)双向奔赴,我想跟他表白。”

每个人应该都有过自己的情感懵懂期,或早或晚。邻家一个小男

孩,一年级时被女同学问了一句“我们可以做个朋友吗”,立即感到“心跳很快”。过了些天,他又悄悄告诉妈妈自己的小心思:“我感觉我都想亲她了……我想把我的便当给她吃,但是我害羞。”另一个同事的儿子自从进入小学之后,常常念叨“我要娶老婆”。一天,他告诉妈妈:“某某某的口水是香的。”家里大人吓得面面相觑,以为有什么出格举动发生。孩子接着解释说:“她和我说话时口水喷我手上了,我一闻是香的,而奶奶的口水是臭的。”

哪个不曾少年过,哪个不曾思春过。默默的爸爸说,女儿也只是在10岁之后才不断冒出这些花花绿绿的想法。到了初中、高中,她可能不会愿意再这么直白无忌地与家人、朋友分享,也可能会换一种调侃的方式,掩盖自己的真实意图。比如在默默最新的成长日记里,她看起来已经有些超脱了,甚至显露出

一点点“油腻”。

我一个侄女的女儿才读小学三年级,一天,她和妈妈聊天,谈到幼儿园的一个男孩,她说,那算“前男友”吧。或许,这就是长大?

——吃着饭后水果,默默说自己今天故意编了一个不存在的喜欢的人,说他很帅、腿还很长,然后去套另一个女同学的话,问她有喜欢的人吗。那个女同学说曾经有,并告诉默默是谁,但是现在不喜欢了,因为那个男生已经没有自己厉害了。然后,默默开始总结,那个女生喜欢男生的标准,如果排序那就是:厉害、长相、性格。她有点不同,依次是:能力、气质、长相。女生喜欢的是一个人的能力,其次才是长相;而男生看中的第一个就是相貌,觉得他们不够成熟。

作为一个过来人,我是从今天一些10来岁孩子身上看到了自己真实的过去。