

2024/3/14  
星期四

## 生活周刊

SHENGHUO ZHOUKAN

编辑:施亚泽 组版:张淑玲 校对:李婧

青少年心理健康专栏

青春期突围

## 你早已不是替代品(三)

——一个心理咨询师听到的故事

◎丁兆梅

萱妈有两个孩子:哥哥轩轩和妹妹萱萱,轩轩幼时疑似自闭,长大一些后竟然完全正常了;但妹妹却出了问题,频繁地闹情绪。有一天,她突然走到萱妈旁边说:“妈妈,我特别难过,我特别害怕,特别害怕,我害怕你死,我害怕我自己死,我害怕将来,我害怕上中学……”然后就号啕大哭,一直哭,哭得根本停不下来。萱妈抱住她,轻轻拍她的背,柔声细语安慰她:“没事儿的,妈妈在呀,有什么事情妈妈可以帮你的。”萱萱的哭声稍微弱了些,依旧反反复复强调她害怕,害怕家人死、害怕上中学之后会遇到很多可怕的事情,因为听哥哥说中学的老师很凶,作业也特别多,同学们都不在一起玩,只分学霸和学渣……中学太可怕了,萱萱不想上学了。

这事之后一发不可收拾,萱萱彻底缠上了妈妈,没日没夜,一有时间就跟妈妈哭诉抱怨,怎么劝解安慰都不见效。

萱妈有个李姓同学是精神科医生,她把萱萱带到同学门诊那里求助。李医生很重视,先是跟萱萱详细谈话,又给她做了量表,SCL-90症状自评量表、焦虑量表、抑郁量表、小学生心理健康评定量表等相

关几种量表都做了。综合评估后,李医生说暂时没见什么大问题,孩子就是处于发育初期,体内激素不太稳定,家长老师多关心包容些,过了这阵就没事了。但是等萱萱离开他们视线后,李医生又跟萱妈很严肃地说:“老同学,你还是那么要强,这对你家小孩来说可能不是什么好事。你为什么总要把什么未来呀、出国呀、才艺这些事情挂在嘴上呢?萱萱现在还不满12周岁,你说这么多只会适得其反,她的负担太重了!她目前出现这些情况与你是有很大关系的。”

萱妈有点不服气,但这位李同学不是没事喜欢指点江山的人,也很少对别人的事情指手画脚,她忍住想辩解的念头继续听。医生同学指导她说,放下期待、给孩子安全的心理空间是当务之急。和孩子谈话后,以他对萱妈的了解,判断在养育萱萱的过程中,萱妈出现了三高现象:一是高控制、二是高期待、三是高依赖,这导致萱萱形成了一种高度的依恋型人格障碍,表现为对妈妈出现了反作用力,她锁定了妈妈,使劲儿折腾妈妈。她为什么不跟其他家人闹,原因可能就在这里。

老同学的话有一定的道理。萱

妈又去苏州某心理健康中心找了擅长青少年心理咨询的专业老师。这次还是带着萱萱一起去的,母女分头做了沙盘。萱妈先做,然后过一会儿萱萱再去做。做完之后,咨询师和萱萱也聊了一会儿,萱萱故态复萌、大哭不止。

咨询师把萱萱安抚了一番,让她到外面去玩一会儿游戏,然后把萱妈请进去一起看沙盘。

萱妈看到了萱萱做的沙盘,心里一惊:盘面上一团糟,跟自己一开始摆的,完全不是一回事。自己做的沙盘是岁月静好风,人、房子、花草树木、湖泊山川都在合适位置上,但萱萱把妈妈做的沙盘全部推翻掉了,里面的沙子搞得东一堆西一堆,东西胡乱摆放,水盆和马桶叠放在床上,锅碗瓢盆胡乱丢在离房子很远的空旷地上,人也安排得七零八落,其中,有个扎蝴蝶结的小女孩被放在很远的水里,而且是脸朝下趴着。萱妈越看越觉得胸口发闷,觉得哪里不对劲,却又说不上来。

咨询师解释说,根据和萱萱的谈话以及观察她做沙盘的行为可以知道,萱萱这是在拼命想冲破规则,冲破之前的种种禁锢。(本栏目由江苏省海安高级中学供稿)

## 头发

◎小夏

喜欢和朋友聊孩子成长过程中的点点滴滴,欣喜、烦闷、感伤、担忧,如今再回味,依旧如同昨日。

有朋友向我诉苦:儿子不愿意理发,学校如果不强迫,任凭头发长到能扎小辫。我笑了,感同身受。

儿子小的时候,什么时候理发当然是我说了算,儿子也不懂得反对。那时候,有的家长会给男孩儿留一个好看的发型,就是看上去有点像港台电影中小男孩的发型;而我从来就是给儿子理个小平头,这个发型一直保持到小学毕业。

儿子都是在楼前的理发店打理头发,一家小店,价格便宜。有一次,我给他钱让他去理发,他说不够,多给点吧。我疑惑地看着他:“涨价了吗?”当然没有,原来是他不想在那儿理发了,要去步行街的发廊。我立刻紧张地问:“你想干吗?”儿子委屈地说:“同学都笑话我,说我的发型太难看。”

我明白了,儿子爱美了。注重仪表是好事,不过你要弄成什么样的?儿子不耐烦地说:“您就别管了,我想弄成我想要的,您同意,学校还不让呢。”

先由他去吧,不行再说。一个多小时后,儿子回来了,我一看,这是什么发型?儿子告诉我,这是现在最流行的“毛儿寸”。我仔细一看,用词还挺形象的,比平头稍长一点点,就是不平,看上去毛毛糙糙的。

说实话挺好看的,时尚了不少。不过一到假期,儿子的发型就变了,任头发长到遮住了眼也不肯剪。你说他,他就把前额的头发用手捋一下,再白上你一眼,每次为了理发的事,家里气氛总是很紧张。中考完的日子里,儿子居然把头发焗成了红颜色!十六岁的花季啊,远看就像一只火鸡。

那时候和朋友就此事交流时,朋友说男孩的叛逆是从头发开始的,随他好了,等上了高中,自有学校规矩他。我释然,想起自己初中的时候,不也是把个马尾辫梳来梳去的,学校的管理严格,我不敢搞出大动静。

其实不论男孩女孩,在学校里每天都穿着同样的校服,能体现出个性的地方,也只有头发了,不在头发上动脑筋,岂不是显得太平庸。只要他的心没有迷失方向,表面的叛逆也是一种成长的表现。

三年的高中生涯,紧张的学习容不得他有片刻的喘息,头发也早已恢复到平头的时代。在我刚刚觉得孩子成熟了的时候,还没等大学的录取通知书拿到手,儿子就以迅雷不及掩耳之势,把头发烫弯弯了。

我第一次没说他。什么时候能真正长大,不再拿头发做文章,是需要一点时间的。换一个角度看,一个人在成长的过程中,如果缺少了这些任意而为的“作”,也是一种遗憾吧。



## 一定要女儿回来吗

◎张宏宇

女儿在国外的一所名牌大学读研究生,今年就毕业了,正在申博,她很想继续读博。我老婆极力反对,包括她爷爷奶奶也不同意,都希望她能够尽快回国就业。

其实我也不希望女儿继续再读,家里条件虽然还算可以,但这两年,也花光了我们的积蓄;如果再读几年博士,就得卖一套房子。其实钱不是最重要的,主要是一个女孩子家有个研究生的学历也算相当不错了。她一个人在外也没人照顾,再继续深造,还要吃不少苦。而且读完博,年龄已经非常大,再找个

合适的对象就很难了。还有一点一直是我暗暗担心的:她现在已经习惯了国外的生活,一旦博士毕业,恐怕会发展到不回来了。我们就这一个孩子,最希望的就是她能够在我们身边,或许我们的思想比较传统,但这是很现实的。

不过女儿渴望继续读博士,她说现在国内就业压力很大,再深造深造,在竞争中容易胜出一些。女儿从小就独立,学习上要强。申报研究生到出国,都是她一人完成的,我们也帮不了什么忙。

女儿知道我们的想法,非常懂

事地告诉我们先申博看看,如果能够拿到奖学金再作决定,拿不到就回国。前几天,她联系她妈妈,说要填表,神神秘秘的。后来我才知道,女儿正在做简历,忙着应聘国内的公司呢。

女儿真很懂事,理解父母的心思。我和老婆商量,女儿真要是申博成功了,就应该支持她,不读她会后悔一辈子的。我已经把一套房子挂到二手房交易网上了,并告诉老婆,女儿已经又走近了我们一步,我们也应该尽可能创造条件,让她能更好地作出决定。

本版投稿邮箱:  
2457901059@qq.com