



【微感情】

被蝉鸣点燃生命

□杨金坤

夏至过后,渐渐有蝉鸣从树梢传来。听着声声蝉鸣,我生命的激情,再次被点燃。

我出生于上世纪六十年代,家中兄弟姊妹众多。从记事起,屡屡见证身边亲人的逝去,我特别害怕死亡,对生命充满敬畏。

十二岁的那个夏天,我患急性肾炎,高烧三天后送卫生院治疗。医生说,幸亏送来得不算晚,保住了一条命。出院后,我总是惧怕,怕自己有一天会失去生命,因此我变得一天比一天少言寡语,心事重重,做什么也打不起精神。

父母见我整天蔫蔫的,一开始认为是大病初愈的正常现象,时间长了,方发现问题不对。一天晚上,我听到当民办老师的父亲对母亲说,“我请教了许多老师和医生,咱这孩子是心病,心病还得心药医”。从那以后,父母开始变着花样哄我开心,但收效甚微。

隔了几天,院中的老槐树上,传来一声声“知了,知了……”的蝉叫,我的心情在这蝉噪中,更加郁闷。

“鹅,鹅,鹅,曲项向天歌。白毛浮绿水,红掌拨清波。”坐在我身边的父亲,轻声吟起了我最喜欢的古诗《咏鹅》。见我用心倾听,父亲接着说,就是写这首诗的骆宾王,还写了“无人信高洁,谁为表予心”的诗句,来赞美蝉的高洁。古诗“居高声自远,非是藉秋风”也同样刻画了蝉高标逸韵的品格象征。

见我听得入心,父亲话锋一转问:“你知道蝉的一生是什么样的吗?”父亲见我没回答,自问自答地给我解释:“蝉妈妈把卵产在树枝上,蝉宝宝自己从卵里孵

化出来,当风把树枝吹落到地上时,蝉宝宝就钻进泥土里,经过许久黑暗中的磨难,蝉宝宝终于变成‘知了猴’破土而出,再经过一次生命的蜕变,最后,才爬上树枝,发出生命的呐喊,唱响生命的赞歌。”说到这里,父亲意味深长地看看我,又接着说:“蝉在黑暗里,从来都没有抱怨过自己的命运,更不会轻易地放弃自己的生命,因为蝉相信,光明就在前面。”听了父亲的话,我陷入了长久的沉思。

沉思过后,我再侧耳细听院中老槐树上的蝉鸣,那清越的声音,破空而出,响遏行云,在我懵懂的少年心灵中打开一扇天窗,从而得到关于生命艰难的启蒙。那执拗不息、绵绵不绝的蝉声,让我有顿悟和顿悟后的惶惧,犹如醍醐灌顶、当头棒喝,一种澄澈而空明的东西,在我心中萌动。此时,我才听明白,蝉鸣,是一曲反抗生命缺憾的情怀,蝉鸣,是一种了悟了悲剧命运后的坦然面对和慨然承担。不乏慷慨悲壮的声音,似乎穿透了我的心,在蝉鸣中,我不再畏惧命运和生命。

从那以后,每年夏天,我都要静下心来,听听蝉鸣。那宏阔、深远、嘹亮的蝉鸣,透过密密匝匝的枝叶,散逸在炙热的空气中,有一种金属薄片般柔韧、刚劲的意味。从早到晚,执拗不息地从枝叶间隙里泼洒下来,在空旷的大地上,砸出清脆明亮的鸣响。我落寞的生命里,似有一团难以言说的火焰,被蝉鸣点燃,缓缓燃烧,微微灼烤,酝酿出一种盎然的生命激情。

从那以后,我收拾好心情,振作起精神,身体一天比一天强壮起来。

谢谢,蝉鸣。谢谢,父亲。



【心理X光】

陪伴可不是一种交易

□周周

只要提到亲子关系,“陪伴”的重要性不言而喻。可这些年来,越来越多全职妈妈一直陪伴着孩子,却发现孩子依然存在分离焦虑,爱哭爱闹……她们很困惑:不是说陪伴重要吗?为什么时间都搭进去了,孩子却还这么多问题?

由此看出,当你一味追求陪伴的时间和次数,却发现事与愿违,比如孩子并不那么乖巧懂事,也不那么努力学习,甚至还会顶撞你、疏离你。于是你就怒了,甚至怒了:早知道孩子这么不听话,我干脆拼事业去了……

这是很多妈妈掉过的坑,为了孩子的成长放弃了一些机会,当孩子某个行为不符合自己的心意,心里的委屈和怨气涌上来,就对孩子声讨,抱怨他不懂得感恩,不知道心疼你的付出。言外之意,其实在透露一种交易:我为你做了牺牲,所以你要更听话,更勤奋读书。如果不是这样,你就对不起我。

很遗憾,如果带着交换的能量陪伴孩子,孩子感受到的是压力和负担,其副产品就是内疚和自责,他们认为自己是耽误了妈妈的前途,毁了妈妈的幸福和自由。一旦这样想,他们原本可以用的在学习、社交上的能量,都用来自我攻击,也就成了“不好的孩子”。

该如何做,才能既陪伴了孩子,又没有那么多委屈和抱怨呢?

首先,请为自己的选择付起责任。我们经常教导孩子:要做个负责任的人。我们却忽略了,比起说道理,其实家长做示范更重要。最好的示范,就是对孩子的付出负全部责任。如果为了照顾孩子而辞职,也要把这个选择当成是为了自己,而不是为了孩子。是你希望自己多陪孩子,不是任何人要求和强迫你的。比如我,也为了孩子在家里歇业过,三年时间,看着原来的同事们工作蒸蒸日上,自己心里难免失落,也曾不自主地把希望寄托在孩子身上,希望他能够听话懂事,以弥补我的遗憾。而一旦孩子哭了闹了不听话的管教了,心底就响起一个声音:都是你耽误我了,你还这么不听话。这个声音是致命的,会直接触发我的愤怒,而孩子就成了一只无辜的羊。

所以这些年我做咨询,都会和来访者确认:放弃工作回家带孩子是你心甘情愿的选择吗?你能否承担未来的风险?比如感觉自己前途被毁了,或者没有社会地位了。但凡你觉得有风险,那就请慎重,宁愿出钱请保姆,或者请老人来身边照看孩子,也不要牺牲自己的前途,因为一旦你“牺牲”了,孩子的安全感和价值感也会赔进去。只要他们做得不够好,就可能被你数落。这对孩子是致命打击。因为他根本不知道,你的付出都是需要他来买单的。

再者,把自己最开心的时刻用

来陪伴孩子。一个体验过高质量陪伴的孩子,才能确认自己在这个家庭乃至世界上是重要的。怎么来创造这个品质呢?很简单,就是调整你的状态。或者选择最佳状态来陪伴孩子。

有个来访者因为经常需要出差,很担心和孩子会变得不亲。我告诉她:既然你选择了这份工作,那你就去接纳出差,努力工作。同时,一旦回来了,立即调整状态,把工作和手机抛到一边。如果你做到了,你的孩子就还是你的。她做得很好,有一次她到外省半个月,去之前告知8岁的孩子,让他学着倒计时。等她回来,就把手机和电脑全都收起来,精神饱满地出现在孩子的学校门口,孩子顿时惊喜万分。她问孩子:这么久没有回来看你,你怪妈妈吗?孩子很宽容:妈妈这么努力,这么开心,我好高兴。其实她一个月陪孩子的时间也不过四五天,但只要出现在孩子面前,都是欢声笑语,温馨甜蜜。孩子看着妈妈努力,自己也默默地效仿。经常在妈妈出差回来,拿着A+的成绩单给妈妈看。妈妈看到孩子这么努力,也更加坚定了信心,不后悔当初的决定。

所以,陪伴孩子真是技术活,它不是你扔出时间就够了,考验的是我们的责任心,我们的独立意识,还有我们的身心状态。如果活出了自主自由的状态,陪伴时不带太多的期待,那么你的陪伴就会如金子般珍贵。



本期专家:蒋硕
国家二级心理咨询师,赛林纳心理咨询中心创办人

【情感树洞】

面对心理问题,做更好的自己 and “别人”

树洞提问:

两年,我与一对夫妇发生口角,对方态度很凶,我也没有退让,对方骂我,我怼回去,最后导致双方产生了冲突。过去这么久,我忘不了这次冲突给我带来的伤害,很委屈,觉得改变了我很多,包括对男女关系的看法、性情,我几乎每天都会想,觉得那件事改变了我的人生,但是身边的人说没多大的事,不至于一直放不下。

我很疑惑,不知道未来会不会好,还是这件事会一辈子跟着我。我很难如别人所说,让自己对这件事放手,它好像一直在影响着我的生活。

齐鲁晚报·齐鲁壹点心理专家团:

从描述的情况判断,提问者可能出现了PTSD(创伤后应激障碍)。因为与他人的冲突事件,产生的情绪与压力没有及时处理,导致迁移、内化,形成长期阻滞的负面感受,进而改变自我认知和

行为模式。从症状的延续时间、痛苦程度和对社会功能的影响来说,已形成严重心理问题,甚至可以考虑神经症倾向,建议接受专业帮助。

只有专门、持续、深入的心理咨询或治疗,才能切实改善心理症状,我们在这里进行的公开问答,则更偏重共性的知识科普、观念启发、建议倡导等等。以下就分两个方面,给提问者和“别人”一点建议。

解决问题,而不是强化问题

心理咨询师都知道一个“行业秘密”:来访者中一半是来解决问题的,另一半是来强化问题的。虽然有点玩笑的意思,但也反映了某种真实。像提问者这样,在描述中不断强调问题对自己的影响,用到诸如“改变了我的人生”“影响着我的生活”之类的言辞,就有使问题得到强化的可能。所

以这次之后,希望提问者不再这样说,而去尝试好的方法。

最好的方法是:在事件发生时,或感到情绪、压力令自己难以承受时,立即寻求帮助,避免在原发症状基础上,因为消极处理(缺乏有效的就医、咨询或类似行为、拖延)而产生更多继发症状。

较好的方法是,用尽量平实、客观、不带情绪和判断的句子描述事件,减少对自己的负面暗示,让影响停留在事件本身,而不是进入自我认知层面。

虽然提问者在两年前或两年中没有这样做,现在开始,也是好的选择。

少些粗暴替代,多些明智善意

普通人往往意识不到自己的粗暴,比如这句“没多大的事”,很多人都说过,可能是出于好心,也可能是无视他人的感受,但造成的结果只有一个,就是增加当事

人的痛苦或压力。因为这句话里,首先包含着对事态的判断,还带点“我说了算”的意思,无意识地剥夺了当事人的主体性,使当事人认为“我的感受是错误的”,从而更加困扰。其次,这句话还带有对当事人的否定,类似“这点小事都搞不定”“别人能过去就你过不去”,这更加剧了当事人的自我否定。仔细看一下提问者的叙述就能看到,来自“别人”的痛苦,不来自事件本身的少。

我们无法要求每个人都能对他人合理共情,但至少意识到,自己不是他人,不能替代他人的感受和判断。如果愿意,可以再进行一步,尝试一些明智的善意之举,比如:不带任何评价、评论的倾听;适当的肢体接触、饮食或休息空间的支持;询问当事人的需求,帮助他们发现和表达问题;建议当事人寻求专业帮助,提供可靠资源(不必勉强)。

大家尽力而为,世界就很好了。

如今,越来越多的人开始关注自身的心理健康与精神追求。为了更好地服务读者,齐鲁晚报·齐鲁壹点成立“心理专家团”,在齐鲁晚报官方客户端——齐鲁壹点征集情感心理问题,邀请心理专家解答。
情感版投稿邮箱:qlwbqg@163.com