

【微感情】

今夜又将无眠

□王优

半夜三更突然醒来，睡意全无。

夜晚极静，没有风，也无虫鸣。房门紧闭，窗帘拉得严严实实，暗室一般。药水滴进去，记忆显露出来，一张一张照片，模糊又清晰。“夜中不能寐，起坐弹鸣琴。”古人真是雅兴，失眠之夜，亦能清风盈怀，明月加身，让深入骨髓的旷古孤愁随悠悠琴声一缕一缕渗入夜色深处。斜月沉沉，寒山寺的钟声一下一下撞疼了落魄士子的心，严霜覆地、乌鸟悲啼，今夜又将无眠。那么多伟大的灵魂曾在暗夜独舞，许多个夜晚因此而不可。此刻，窗外是否亦有孤月高悬，静静洒下一地清辉，将那些夜不能寐的灵魂涤荡得清澈透明？

眼皮涩重，脑子清醒。睁着或者闭上，一样的茫然空洞。没有多想，许多事自己跳出来，一件一件接连不断。按钮坏了，快进灵敏，暂停失效。黑白影片一幕幕展开，只能旁观，近乎漠然。东想西想，一个小时已过，凌晨四点了，依然没有睡意。

川端康成说，凌晨四点，未眠的海棠盛放出一一种哀伤的美；繁二郎的画，长次郎的茶碗和荒原寂寞村庄的黄昏的天空，一样美得惊心——川端康成忧伤而敏感的内心大多数时候都处于失眠状态吧。失眠，于某些人而言，也许并不是坏事？

可是，甜美的睡眠是一种多么美好的享受啊。想起马尔克斯《霍乱时期的爱情》中，费尔明娜与乌尔比诺医生关于浴室里到底有没有香皂而冷战四个月的

情节，不禁笑出了声。当乌尔比诺再次回到祖传的羽毛床上，终于缴械投降。睡意浇灭了怒火，舒适糅合了分歧，酣畅的睡眠竟化解了一场婚姻危机。

睡吧，睡吧。脑袋开始沉重，仿佛糨糊太过黏稠，浓地搅不动，伴随着嗡嗡之声，似蜜蜂朝王。想到两个小时必须起床，不免焦急。一直以来，早睡早起已成习惯。偶尔熬夜，第二天必定萎靡不振，如大病临身，元气大伤，几天都恢复不了。再者，睡眠极浅，须环境极静，声光俱无。所以白天总是睡不踏实，后来干脆免去了午睡。

这可如何是好，必须快快进入梦乡！于是数数，数羊，不到两百就乱了；想象自己置身于星空之下、大海沙滩、空谷幽兰、清风鸣蝉……嗡嗡之声渐弱，混沌的脑子逐渐清晰，只是，依然没有睡意。手机就在枕旁，时间正在流逝，不紧不慢，一刻不停，面无表情。脑子复又嗡地一声，一阵燥热，身上沁出细密的汗。抓起手机一看，5:16……

罢了，睡意既无，何必强睡，遂看起毛姆的小说来。草草看了两节，拉里的讲述失去了先前的吸引力，乡村河边的旅馆、西班牙、塞维利亚，苏珊……不过一个个符号，空洞干瘪，激不起任何想象。倒是拉里在印度学到的治疗方式特别感兴趣，格雷的头痛都能治好，失眠就更不在话下了吧。“闻声见色多妄念，计后思前转味心。”一夜不眠，天塌不下来，急什么！生前何必久睡，死后自会长眠。妄念一灭，睡意袭来。刚刚沉入梦，闹钟响了……



本期专家:树辉
实战派心理咨询师,树辉心理创办人

树洞提问：

我儿子今年要参加高考，他的成绩一直忽高忽低，好好学成绩会进步一大块儿，一浮躁成绩就会下滑。老师说他发挥好能考一所不错的大学，但如果稳不住就很可惜了。高考临近，我感觉儿子越来越浮躁，每天还会上网打游戏，早上起床非常困难。其实我儿子很要强，做事情一直追求完美，这也导致了他很难面对挫折和压力。我担心他持续现在的状态，如果这一个多月学不进去，那岂不是前功尽弃？作为父亲，我不知道该怎样做才能帮助孩子，在关键时刻稳住情绪，发挥出应有的水平，请老师指点。

齐鲁晚报心理专家团：

凡是聪明的孩子都有一个特点，他总能找到自己的学习节奏和方法。如果你无法理解孩子现在的状态，想以自己固有的想法帮助孩子，那你很可能无法给予孩子有力的支持。

比如现在你和老师都感觉孩子的成绩不稳定，可是你们了解过孩子是怎么看这个问题的吗？有没有可能是在努力了一段时间之后，发现自己的成绩提上来了，这时他已经心里有数，感觉没那么紧张了呢？这样一来他就会显得放松，可给你们的感觉却是他有些浮躁了。

【心理X光】

万事皆可拖，一拖成蹉跎

□蕊红

刘丽是一家互联网公司的IT工程师。最近，眼看老总交给自己的软件开发任务截止日期临近，却迟迟没有完成，她知道自己的老毛病——拖延症又犯了。很多人都有这样的经历，一提起工作任务，就想着“等等再做，反正不急”，直到截止时间临近才赶忙去做，这类“Deadline型选手”所抱的心态是：一时拖延一时爽，一直拖延一直爽。拖延症虽然爽，但是它的副作用也很明显。万一哪天翻车工作没有完成，或者工作质量不达标，职业生涯恐怕会遇到滑铁卢。当然，还有一个最简单也是最重要的因素，那就是不喜欢。因为不喜欢，所以对工作内容产生排斥。

有些人在职场中工作久了，难免会患上拖延症，这会严重影响工作效率及以后的发展。但一些患有拖延症的职场人却不以为意，明明任务就摆在眼前，已经面临头儿“催债”的压力；明明只要轻轻抬手拨个电话，鼠标一点发封邮件，工作就可以进展，“再等等，就一下下”的心情依然支配了所有的行动。于是，天亮了又黑，“死期”将近，在渐渐沮丧的心情中，潜

能的“小宇宙”逼近爆发的边缘。

心理专家指出，拖延症的准确名称应为拖延行为，即尽管预见到该行为会带来不利后果，仍自愿推迟开始或完成某一计划好的行为。有心理学家在研究报告中指出，20%的成年人认为自己有拖延行为。由于大多数人认为拖延不是好事，所以实际数字只会比20%更高。此外，拖延症还会带来“高效”工作的假象。我们都有这样的经历，越是临近截止日期，完成任务的节奏就会越快。这种被迫提升的效率会让我们产生过度自信的认知偏差，认为自己是有能力处理紧急事务的。反过来，恰恰是这种错误的认知加剧了我们对拖延的依赖。

把今天的工作推到明天，是每一个职场拖延症患者想要极力克服的障碍。在克服时，有必要给自己设定一个改正的目标：今天的事，必须在今天做完，千万不要拖延到明天。并时刻告诉自己，在拖延中所耗去的时间和精力，足够自己把一件事做好，拖延是事业成功的大敌，必须将其克服。

更重要的是，作为一名

职场人，在任何时候都不应该自作聪明为自己设计工作进程，期望工作期限可以按照自己的计划或期待而后延，这是职场一忌。因为，在团队中工作不仅仅是一个人的事，更多时候需要配合别人或寻求别人的支持，所以当拖延症出现时要提醒自己，团队合作意识高于个人意识，这样才能用心中勤奋的天使战胜懒惰的魔鬼。

所以，在完成既定任务的过程中，我们要尽量远离干扰源，比如把手机调成静音、关闭消息弹窗推送、不与他人聊天等，全身心地投入工作中。戒掉拖延症，不仅可以使我们更加高效率地学习和工作，还能让我们拥有更多属于自己的时间，从而提升生活的幸福感。

当然，一些喜欢拖延的人总是有很多借口：工作无聊、辛苦、环境不好、计划不合理……其实这些没有什么不能克服的。只要在克服中积极给自己鞭策，也可以给自己奖励，比如坚持一个星期没有拖延，就请自己吃上一顿最爱吃的美食，作为继续坚持下去的动力，不久就会见到成效。

【情感树洞】

太焦虑，就容易一厢情愿想问题

如果是这样，孩子自己知道什么时候该努力、什么时候该放松，这是他自己总结出的应对考试和学习的节奏，可能在别人看来有些惊险，但对他个人而言很实用。

我在咨询中见过不少这样的孩子，他们给人一种不踏实的印象，可关键时刻他们总能把事情做好，而且会完成得很出色。如果你的孩子也是这样，那你更要注意自己的焦虑，如果让孩子都听你的，反而有可能把孩子的节奏打乱。

当然，如果你无法确定，建议先观察一下孩子在学习之外应对其他事情的态度、举动。比如在与老师、同学的交往中，他是不是一个有分寸的孩子；面对感兴趣的新闻事件，是不是有自己的见解；孩子的想法是不是常让你感到别出心裁，意想不到？离开“学习”或“高考”这些让你感到焦虑的话题，你可能会观察到孩子正在成长的另一面。

有一句话说得好：“人忙无智”，太焦虑就容易一厢情愿地想问题。多年前我也做过老师，带过毕业班，现在回想那时候，在我们成年人眼里，只要看到孩子没在学习，就会认为孩子太浮躁，甚至是不务正业。很多孩子所谓浮躁的状态，其实是硬生生被我们“逼”出来的。

心理学里有个专业术语叫“投射”，本来孩子有自己的节奏，可是

父母和老师太焦虑了，看不到孩子的节奏，硬生生地告诉孩子“你这样不行”，时间一长反而搞得他们不知所措。

我有一个来访者就是这种情况，他在一所重点高中的重点班，学习成绩一直不错，可是他有一个习惯，每天要打一个小时的游戏。等到了高三，班主任找到妈妈语重心长地说：“你的孩子很聪明，现在成绩也很出色，如果能把每天打游戏的时间用到学习上，我敢保证他可以冲刺一所更好的大学。”

接下来他的妈妈每天都监督他学习，手机、平板一律不许碰。结果不到两个月，他的成绩下滑了三百多名。连续两次拿到月考成绩之后，妈妈慌了，老师也不知道该怎么办了，孩子的脾气变得越来越差，经常在家里砸东西。

这个孩子的学习节奏就是被妈妈和老师打乱的，对于有的人而言，在学习之余休息是最好的放松，可是对这个孩子而言，打游戏才是。你不让他打这一个小时游戏，他就找不到学习的节奏，这样的例子并不少见。

在这个咨询案例中，我建议孩子的妈妈把这一个小时的游戏时间悄悄还给孩子，她犹豫了很久。当她愿意尝试这样做时，孩子果真找回了自己的学习节奏。

后来，这个孩子考上了自己心仪的大学。更重要的是，我发现他的性格变得开朗了许多，在咨询结束时他主动提及，希望我把他的经历分享给更多人。

当然，作为父母对孩子的状态会有一些最基本的判断，也要考虑一些特殊情况，比如孩子可能没有充分考虑到冲刺阶段大家都在拼命复习，过去他稍微一下功夫成绩就提升了，可是现在却不一定那么轻松了。如果有这方面的担心，建议家长找机会适当提醒一下，不必长篇大论，说得越简单、越明了越好。

总之，作为父亲，这时候你应该选择相信孩子，无论是他的学习能力，还是他调整自己状态的能力，你都要选择相信他，只有这样才能够给孩子强有力的支持。

距离高考还有不到两个月，作为父母，没有什么比相信孩子更重要了。希望你对孩子的这份信任能给他带来好运。

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，齐鲁晚报成立“心理专家团”，邀请心理专家解答情感心理问题，情感版投稿邮箱：qlwbqg@163.com



扫码下载齐鲁壹点
找记者 上壹点

编辑：徐静 美编：陈明丽