

【心理师说】

# 机械地模仿，家庭关系中的大忌

□树辉

朋友的女儿有较为严重的网瘾，已经不想上学了。于是她带着孩子四处咨询，无意间在网上刷到一位母亲的“求医经历”，说在上海有一种心理治疗方法，不但能治疗网瘾，孩子跟着学习还可以考取相关证书。看到网上妈妈报了课之后天天打卡，表示“很有效果”的连续视频，朋友也很心动，甚至迫不及待要花几千元去报这门课程。

这类治疗方法是否有效暂且不论，如此直白的广告植入，朋友为何看不出来？朋友平时很精明，买理财产品、买保险都很谨慎，做事也有自己的主见，为什么还会模仿别人解决自己与孩子的问题呢？

因为面对孩子她太焦虑了，人在过度焦虑时就会影响自己在理性和智力层面做出的判断。心理学把这种现象理解为“退行”，朋友机械地模仿别人解决问题，其实就是处于一种退行状态。

我们都知道一段健康的家庭关系对于孩子的成长有多重要，学习心理学和家庭教育知识可以帮助我们解疑释惑，然而如果你不带着自己的觉察去学习，很可能会陷入机械模仿中。

学习心理学、家庭教育知识，包括做心理咨询的目的，是要提升自己的觉察力，尽可能理解伴侣和孩子，而不是掩盖自身的焦虑，通过模仿别人来解决问题。

如果你想要构建一段健康的关系，首先需要做到的就是真实，这里的真实不只是对别人的真诚，还包括坦诚地面对自己的内心世界，如果自己就是接受不了对方当下的行为和状态，那就大大方方地承认，不要勉强自己。

有人可能会问：前面提到的那位



朋友，她要怎么坦诚地面对自己的内心世界呢？她接受不了自己的女儿打游戏，难道要告诉女儿吗？答案是，她可以试着觉察自己内心不接受的那部分到底是什么。

有这样一家人，同样是因为孩子不上学打游戏来做心理咨询。在第三次咨询时，儿子突然发难：“做了这么长时间咨询了，你能不能说句实话，你到底有没有接受我打游戏？”爸爸回应道：“老实说，我发现我其实一直没有接受。”儿子瞥了爸爸一眼：“你说的这倒是真心话，那你过去告诉我的‘爸爸爱你，无论你什么样，爸爸都接受你’这些都是假话了哦？”爸爸想了想真诚地回复：“我不是有意欺骗你的，孩子，我现在虽然接受不了你打游戏，可是我能感觉到你的心里也很苦闷，爸爸愿意理解你……”孩子一直紧绷的身子一下子松弛了下来：“你知道吗？我也很痛苦，很痛苦，很痛苦……我很想回去上学，很想回去……”

很明显，父子的关系正在发生变化。父亲觉察到了自己过去一直假装

已经接受了孩子，一句“我不是有意的，我以为你能做到”其实是在告诉孩子：“爸爸不但骗了你，也骗了自己。”这是一个很有力量的表达，表示父亲看到了孩子内心的痛苦，愿意试着接纳他、理解他。这相当于在和孩子说：“爸爸不接受、不支持的是你的行为，但是爸爸愿意试着理解你内心的痛苦。”

为什么说机械地模仿是家庭关系中的大忌呢？因为我们在模仿别人做法时，其实是在掩盖自己内心的冲突。当你发现自己模仿别人却没有取得预期效果时，就应该停下来觉察：自己为何会模仿他。

不仅仅是孩子，所有的家庭成员都渴望被健康的、有生命力的家庭关系滋养，这样的关系是需要家庭成员真诚投入自己的情感的，是大家在彼此的信任中创造出来的。不必模仿别人，也别管别人说的、做的是真是假，坦诚地面对自己内心的声音，真诚地面对自己和爱人，孩子的每一次互动就好。（作者为实战派心理咨询师，树辉心理创办人）

校园霸凌的新闻让很多父母担心，自己的孩子会不会被欺负？这时，与孩子有通畅的沟通渠道是很重要的，这样在遇到困难、遇到事情时，孩子会有一个重要的感觉——爸爸妈妈是和我站在一条战线上的，不用太担心。同理，学校里的老师也是这样，只要给孩子机会，他们遇到麻烦了，会向我们求助的。

## 老师和我站一队

□马星雨

我高中读的是一所普通学校。开学后，我发现班里不学习、混日子的学生占了一半，他们上课倒不敢捣乱，但下了课便无法无天了，特别是在宿舍里一直闲聊，一两点了还不睡觉。

我下了晚自习回到宿舍，还要复习一会儿功课，不参与与她们聊天，就成了她们眼中的另类，抱团不搭理我，排挤我、挖苦讽刺我。有时她们晚上大声喧哗或卫生抽查不合格，被学生会的人逮住，被班主任训话，她们便说是我背后告的状，其实我压根儿没和班主任单独联系过。

明摆着被欺负，那段时间我度日如年，有一天下了晚自习我没有回宿舍睡觉，在教室坐了一晚。

第二天班主任知道了这事，找我谈话，我把自己受到的委屈全都说了出来。班主任听完说了一句话：“我和你站一队，你需要我怎么做？”

我家离学校7公里，学校要求必须上晚自习，那时父母在外地做生意，不能接我上下学，我不住校的话，晚上公交停运，我没法回家。既然班主任问我需要他做什么，我便试探着说，我想走读，所以晚自习要在家上。没想到班主任一口答应了，说他来跟学校领导说明此事。

我又提了一个要求，想和愿意学习的同学做同桌，班主任也给解决了，安排班里学习最好的女生和我坐一起，这位女生也是走读生，我俩中午都在学校吃饭，可以做学搭子，也可以做饭搭子，还可以做玩搭子。

不住校了，便和原宿舍的女生没了交集，日子归于正常。

过了半月，班主任突然在班会上让大家谈谈，自己的学生生涯中有没有遭遇过霸凌，或有没有霸凌过他人。

班主任率先发言，他说自己老家是外省，他的亲生父亲在当地经常打架斗殴，欺负弱小，曾因打架与很多人结仇。他八岁那年，仇家找上门与父亲理论，父亲先与人动了手，双方打斗中有人重伤，父亲因此被判了刑。因为有这样的父亲，他上小学时，总被同学骂是罪犯的儿子，没一个人愿意跟他玩。后来，母亲带着他改嫁到了我们这里，继父对他很好，供他读书、上大学。班主任说，他恨欺负弱小的人，从小就立志要做善良的人，绝不欺负别人，不让自己活成自己讨厌的模样。

班主任讲完后，同学们一个个发言，在被霸凌这事上，不少同学都或多或少有过遭遇，但没一个同学承认自己霸凌过别人。

班主任走下讲台和每位同学击掌，说既然我们都遭遇过霸凌，深知这种痛苦，也厌恶那些霸凌同学的人，那么我们就该时刻提醒自己，不做霸凌者，以后在学校遇到有同学霸凌别人，我们应该勇敢站出来，批评这种恶劣行为。

这次班会以后，同学们之间的了解加深了不少，谁的成长也不是一帆风顺，原来那些欺负我的女生也曾经被人欺负过，也有无助的至暗时刻。下课后，遇到原宿舍的女生，我主动和她们打招呼，从家里带了好吃的，也会与她们分享，渐渐大家关系融洽了，由敌对关系成了好朋友。

高中三年，班主任从未批评过我们，遇到问题会和我们站一队儿，用同理心积极引导大家朝正确的方向走。

【心之味】

□周云龙

母亲，是一所好学校。这个“好”字，要看做子女的怎么理解了，因为绝大多数母亲都只是普通人，她们有缺点，有陋习，甚至会犯错，有时很可能还是“反面教材”……

教子女学走路、学说话、学做人、学做事……这些常规项目，每位母亲都会全力以赴，只是方式、方法不同。我的妈妈，和许多农村妇女一样，大字不识一个，所以妈妈不可能教我认字、写作，她也很少给我讲人生道理。但是不得不承认，妈妈依然教会了我许多。直到现在，老人家90+了，她依然在言传身教，当然，有时候只是一本“反面教材”。

“反面教材”，也是教材。

每次我从省城回去，妈妈都会早早起床煮早饭，然后慢慢地踱进我的卧室，并不说话。其时，我可能半梦半醒，闭着眼睛也能感觉到她的十二分小心。时至九点，妈妈终于憋不住说：“不早了，起来了，饭冷了。”我从几百里之外赶路回来，我从文字堆里挣扎出来，就是想彻底放松放松一下的。可是，妈妈的唠叨，总是扰人清梦。我只

## 反面教材

好极不情愿地起床，配合老人家吃完早饭。

妈妈到床前叫醒我的画面，时不时会在我的大脑屏幕上闪回。而我获得的启示也越来越明晰：做父母的，一定要有边界感。子女是独立的个体，他有他生活的频道、轨迹，在健康、安全的框架里，尽可能不要在言语上干预子女，即使是好心善意。

儿子在国外留学，我们正常的联系通道是微信。爱人每天关心儿子的运动步数：少了，担心在睡觉，闷在室内，不好；多了，又想知道去了哪里，是不是安全。问得多了，儿子当即关闭运动数据。我比爱人心宽一点，知道要给孩子一些空间，学业的事少问，择业的事少管，热点的事少议。但往往还是忍不住追问：睡眠怎么样？和室友关系好不好？论文进展如何……问得多了，儿子又烦了：能不能每天少关注我！一句话，堵住千万个问。

怎样和孩子有质量地交流？妈妈没有教我，也不可能教我，但她以她老套的、惯常的方式，警示我们做父母的必须“管住嘴”——不要唠叨。后来，在心理学者那儿又听到一个“八字方针”：不求不应，有求必应。

两年前，姐姐回来照顾年老体衰的妈妈，本以为是子孝母慈的一段段和谐场景，哪知道屋檐下的“明争暗斗”此起彼伏。姐姐和闺蜜团每天视频聊天，相谈甚欢，妈妈耳朵有点背，就以为自己被冷落了，为此上网上线，姐姐几次被理直气壮的老母亲气得涕泗横流。擦干眼泪之后，姐姐进入自我反思环节：我们将来有命活到七老八十，一定要知足，要惜福，要自觉，不要给子女添堵，不能给后人找麻烦……

父母与子女，生活在不同的年代，他们的价值取向，自然难以与现代社会同步、合拍，他们不可能提供或始终提供“正确”“标准”的生活空间。但是，这个空间，正是年轻一代反思的空间、成长的空间。

人生这一场修行，不全靠“他教”，更需要“自悟”。老母亲的“反面教材”，其实给我最大的启示是，人不要轻言改变世界。很多时候，你连身边的人，哪怕自己的亲人都很难改变。父母改变子女，子女改变父母，都没那么容易。不过，面对矛盾（对抗）和问题（差距），我们可以试试改变自己，改变自己的角度，改变自己的态度，改变自己的思路。