

【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议,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、家庭教育的知识,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……”孩子一直绷直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)

【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。直至现在,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,为此上纲上线,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,自然难以与现代文明同步、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。

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,一两点不了还不睡觉。

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,我不能住校的话,晚上公交停运,我无法回家。既然班主任问我需要他做什么,我便试探着说,我想走读,所以晚自习要在家里。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,用同理心积极引导大家朝正确的方向走。