

青少年心理健康专栏

青春期突围

允许自己不中靶心(五)

◎丁兆梅

我一直在琢磨自己怎么做能真正帮到小霍这种情况特殊的高考复读生。劝说的效果是很微弱的,只有他自己领悟到的那部分才会真正起到作用。咱这等普通人非要摸着良心说话的话,所有的痛苦其实都在可控范围内,毕竟现实情况是:我们虽很少正中靶心,然而也很少脱靶,他面临的复读和高考问题,只要把时间线稍微拉长些看,其实也是常事。

隔了两天,小霍再跟我聊的时候,情绪已经好了不少。他说回去后给自己按了暂停键并梳理了下满脑子的纷乱想法,又根据我的建议,对照马斯洛需求层次表逐条分析,看自己究竟哪里出了问题。好像也没什么大问题,顶多算鸡零狗碎的小情绪,而情绪是流动的,很快就会变成另一种,被允许、被看见或其他,它都会暗流涌动并不停转换。此刻是痛苦,下一刻就是平静,再下一刻也许是惊喜,喜怒哀乐爱恶惧,谁知道呢?唯当下最真实。正中靶心时会有小小成就感,未中似乎也无关紧要,区别就在于你怎么看待这件事情。关于射箭,我们就是来体验、来锻炼、来放松的,真要认真

筋地拿职业运动员那套要求自己,可以,但真的没必要。回到复读和高考这件具体事情上,复读是自己选择的,高考是小伙伴们都要面对的,这期间有反复甚至不如意也是正常的,如果自己允许这些状态在自己身上发生,可能这痛苦就不会加倍,来得容易,去得也会容易些。

他说出以上这番话时,我真觉得赞。如他所言,太纠结于意义真的并没有什么意义。还能有什么大意义呢?进亦忧来退亦忧,我跟他聊起了范仲淹,从未登上岳阳楼的范仲淹早就借着一篇《岳阳楼记》将道理说得透透的。友人描绘给他听的岳阳楼,恰如正中靶心的那支箭,给了他借楼发挥的契机,在奔涌的灵感和久违的松弛感间将所思所想诉诸笔端,然后整件事就变得很圆满了。至于其他人怎么看,包括后人怎么演绎理解,其实范仲淹本人是管不了那么多的。

那我其实也可以不用管那么多——小霍说:从古到今,灵感难得;现代社会,灵感和松弛感都难得,需要机缘。所谓的松弛感,可能就在正中靶心和频繁脱靶的过程间翩然而至。至于那些武侠小说中写

到的百步穿杨、箭无虚发之类的顶尖高手,都是传说,反正也不是一般人能练成的。我仔细掂量过了,既然没那个命,就可以不去费那个劲,只要不去拼命追求更高更快更精准、不过分执着于正中靶心,我想自己总不会比之前更糟糕。就算有时候比之前糟糕,也坦然接受,反正这样的曲折前进也是在前进,对不对?

对。我肯定地回复他:你是一个有能力爱自己的孩子,能接受并处理自己的各种情绪,允许自己有时候处于低谷,也能从低谷中设法找路慢慢往上走,这很厉害,真的,某种程度上你甚至超越了很多的成年人。

小霍其实心里明白,复读是一种选择,只是为了有更多的可能性,但绝不等于背水一战、毫无退路。我本来还想用苏东坡或俞敏洪等人的故事再给小霍加加油、疏疏气的,现在看来没有必要了。

我对小霍说:祝你心想事成、海阔天空。

只要他不执着于正中靶心才算赢,就算还会遇到其他问题,我也相信他的世界依然会海阔天空。(本栏目由江苏省海安高级中学供稿)

爱惜,应该怎么教

◎长丰

前一台笔记本电脑坏了时,我就和女儿说过,要爱惜电脑,要爱惜那些自己拥有的东西。

女儿没完全听进去,更多的是解释,说一台电脑的设计寿命就三五年,时间本就到了,应该要坏掉的。

原本我还想说,如果你爱惜些,电脑至少还可以多用更长时间。但涉及科学的事儿比较难以用模糊的言辞作结论,我的技术支持显然还比不上女儿的有力。

不管怎样,在纠结了几天后,我还是不得不给她买新的笔记本,毕竟学习上也要用。买回后,虽然我再三和女儿说,爱惜、爱惜,必须要爱惜电脑。女儿买时还挺配合,点头表示说她知道了。但电脑到了手上,她就像脱缰的野马般不受管束了。用或不用都开着,键盘上脏了也不擦,还边用边吃零食,屑屑掉在键盘上也不清理……还有一个问题是晚上人睡觉了,但电脑却不关,连睡眠状态都没有进入,一直处于工作状态,提醒多次无效。

在和老婆沟通后,我们毫不意外地形成了统一战线。在许多教育问题上,家长的统一战线确实是需要。

那个晚上,在女儿关灯睡觉后,我敲了她房间的门,问她,电脑关了吗?女儿说有东西没有保存,不能关。我说,我记得和你说过要你爱惜电脑,晚上睡觉前要关掉,对吗?看我在关机,女儿一下子急了,大喊:“不要关电脑呀,你要关也给我保存啊。”我问她:“为什么刚刚自己不保存呢?对不起,我不会给你保存。”我关闭电脑后,又把电脑拿了出去。

第二天,女儿说要用电脑。我说:“可以给你,但你要答应我一个要求,就是每天晚上睡觉前必须关闭电脑。不然以后第一次发现你没做到,一个星期不能用电脑;第二次发现,两个星期不能用;第三次,你也不用问我要电脑了,听懂了吗?”

女儿支吾了半天,算是同意了。

那天晚饭时,我又重申了一遍,还把这个要求打印出来贴在女儿房间的墙上。老婆在旁协助,说:“爸爸说得对,对的时候我们都要做到,好吗?”

女儿用力点着头。

虽然现在的电脑不管硬件软件,更新换代如此迅速,为了使用,过几年就必须更换,但这跟爱惜东西是两码事。我们这样郑重其事,只是希望借此教育女儿爱惜身边的东西,哪怕再不起眼。唉,什么时候她才能真正理解,这一切是多么来之不易。

本版投稿邮箱:
2457901059@qq.com



留得青山在

◎张叶

读了李伟长《未被摧毁的生活》中关于一个故事的解读后,我决定改变思路对待关于女儿的一个烦恼。

故事里说,暴风雪天气,鼯鼠和水鼠迷了路,幸好遇到了獾先生。獾先生的家温暖舒适、食物充足。然而,它能提供美食,却不能出去为鼯鼠哥俩的朋友提供帮助——因为它不能违背自己的生活规律,它必须冬眠,不然有可能会死掉。

我以为这是作为动物的天性与自私,但书中分析说:“獾很清楚这一点,做不到就是做不到,逞强没有意义,接受自己的局限并遵守它才是对自己负责。”我差点掉下泪来,现实生活中,不接受自己乃至家人的局限性造成的痛苦太多了。

有很长一段时间,我无法接受二宝女儿跑不快的事实,她从小就腿软,因为跑不快,在学校经常被同学嘲笑。为了锻炼她的体能,我经常在黎明就强拉她起来跑步,她总为此哭鼻子。但转眼几年过去了,她还是那个跑不快的孩子,每次体育考试都是倒数,这不成比例的付出与收获让我们都很郁闷。看了“獾先生”的若愚大智,我觉得我做错了,何必苦苦逼迫孩子去做一件她无法企及的事呢?

我果断停止了对女儿的训练,跑不快可能影响到她将来的中考成绩、可能无法参加一些体育比赛,但只要能让她成长的过程中少一些力不从心的煎熬,这些就舍弃了吧。

事实却验证了《未被摧毁的生活》中另一句话的正确性:“只要生活还没有完全被摧毁,演出还没谢幕,就还来得及。事实上,生活也不可能被摧毁。”就在我对女儿的跑步不再抱有奢望时,她却有一天告诉我:“妈妈,我这次体育考试跑了第7名!”原来,她从没有放弃,当我不再盯着她时,她反而轻装上阵,“小宇宙爆发”。那一刻,我喜极而泣。就像“獾先生”那样,春暖花开,它走出洞穴,以饱满的元气和强壮的身体拯救了别人,事情并没有因为它的冬眠而糟糕透顶。

关于孩子的成长,不必过于焦虑尚未到来的事,过好当下更重要,“留得青山在”,未来不会被摧毁。