

编辑:施亚泽 组版:张淑玲 校对:王颖

青少年心理健康专栏
青春期实录

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,真要一根

允许自己不中靶心(五)

◎丁兆梅

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,我真心觉得赞。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,从未登过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的。

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,我记得和你说过你要爱惜电脑,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,又把电脑拿了出来。

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。



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,鼹鼠和水鼠迷了路,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,却不能出去为鼹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。

本版投稿邮箱:
2457901059@qq.com