

编辑:施亚泽 组版:张淑玲 校对:刘烽娟

青少年心理健康专栏
青春期突

小杜说自己的故事只是小白条熬成老油条的一段经历,并没有真正改变自身表面随和开朗,实则社恐内耗的属性。之所以事无巨细将这两年的经历说出来,是为了回应那些在社交工具上提问的学弟学妹——别怕,你从来就不是一个人在战斗,你们的困惑痛苦我统统经历过!孤身一人在外求学时,嘴巴要甜、交往要频、脸皮要厚、蹭饭要勤,往往会有许多意想不到的收获。对付那些难熬的阶段,时间和美食永远是治愈良方。

高二结束时,命运的齿轮似乎卡住了。小杜越来越害怕学习这件事,自身一直偏文惧理,虽然选了文科,但理科的弱还是成了令人窒息的痛,学习难度稍微大点时脑子就会自动死机,好比青蛙爬井沿,常常进一步退三步,只要一个知识点没懂,后头的章节就像多米诺骨牌那样跟着呼啦啦塌方,怎么补习都没什么用。身边围绕着不少学霸同学,自认是学渣的小杜回顾过去、展望未来,预判在接下来的三百多天里,自己就算使出洪荒之力恐怕也难达一本线。

蹭饭,帮助度过艰难时光(一)

◎丁兆梅

人一没了信心就容易摆烂,小杜在纠结中权衡了整整一个暑假,决定听从父母和舅舅的建议,转场去澳大利亚读预科,也许可以离心仪的大学和适合的专业近一点,她的目标是商科、传媒及社会学等。这相当于上了新赛道,可以不用再吭哧吭哧卷自己不擅长的学科了,卸下包袱,轻装上阵的感觉是飘飘欲仙的,小杜兴奋地跳进了新生活。

然而,她很快发现自己似乎高兴得太早了。澳大利亚的学习模式跟之前在公立高中时非常不一样,真正拥有了课程选择和自由时间后,习惯了跟着队伍“一二一,齐步走”的小杜反而不知该如何下手。新鲜感慢慢褪去,孤独无趣逐渐如潮水般涌上来,远离了朝夕相处的父母和老师同学,她惊恐地发现自己如同荒野求生的原始人,新生活同时抛给她三道难题——语言关、饮食关、人际关,但是再也没有人亦步亦趋地指导她该怎么去过关。

尝试题海战术,至少勤能补拙;听不懂就硬学,起码不会内疚。这是小杜的本能应对方式,然而似乎并没有什么用。听不懂就是听不

懂,她怀疑自己之前学的都是假英语,澳大利亚口音果然难懂,上课时她用翻译软件连蒙带猜,状态好的时候勉强能听懂一部分、状态不好的时候完全云山雾罩,越努力越泄气。听不懂就谈不上提问,小杜在课堂上几乎变成了哑巴,一度不敢开口说话。后来到超市购物时也会先在脑中反复盘旋:这该怎么发音?那说到底对不对?慢慢就扩展到“自己出来读书的选择是否正确”这样的灵魂拷问。咬牙坚持了两个月,小杜感到耗尽了所有气力,好不容易克服了一个困难,却发现还有一个接一个的困难。太难了。

小杜自然少不了跟爸爸妈妈吐槽抱怨,有时候妹妹在镜头前她也控制不住情绪,忍不住吧啦吧啦说上好多,内容无外乎国外的饭可太难吃了,人也跟想象中不一样(主要是不熟悉,跟室友的作息时间非常不一样),没料到预科的课程也很难,好像怎么都找不到适合自己的发展之路。

父母跟着操心,但鞭长莫及,除了安慰就是陪她叹息一回。(本栏目由江苏省海安高级中学供稿)

我要自己陪伴孩子成长

◎张锦弘

下班到家,还没换鞋,二宝大哭着伸出小手要我抱抱。婆婆心疼地说:“宝宝睡醒看不到你,一直哭!”我把包往沙发上一扔,便一手将孩子揽在怀里,一手拍着他的后背说:“宝宝不哭,乖啊,乖!”

这时,他在我怀里哭得更大声了,好像受了天大的委屈。我一边拍一边唱着歌谣,他不一会儿就趴在我的肩膀上睡着。我小心翼翼地把孩子放在床上,顺手拽了一条薄毯轻轻给他盖上,发现他轻轻地抽噎,还舒了几口长气。我仔细地端详他肉嘟嘟的小脸,轻轻抚摸他蹙起的小眉毛和长长的睫毛,他感受到了我在摸他,皱了皱眉,小手“扑棱”一下把我的手打开了,又翻个身,露出右脸上小酒窝。我赶紧又拍了拍他,继续看着他呼呼熟睡。

以前,孩子睡着我铁定转身就做事去了。但是这次我没有。我轻轻地躺到他身边,拥着他小小的身子,试图弥补自己的愧疚。我儿子是如此可爱,我迫于生计,已经很久没有像现在这样搂他、伴他安眠!

他还没过一岁生日时,我就果断给他断了奶。当时,我认为孩子和母亲早晚得分离,长痛不如短痛,早点吃辅食更好。我一心扑到了工作上,努力赚钱,想着早日换个三室两厅,让他们哥俩能拥有自己的单独房间。现在想来,我为什么这样呢?孩子这么小,正需要母亲陪伴,我却以为只要多赚钱,让他们衣食无忧地快乐长大,在物质上不让他们输给周围的人,就是对他好!

我越想越后悔。我想我该多花时间陪伴他们成长,熟知他们的喜怒哀乐、明了他们内心真正的渴望。

晚上,我带着二宝到楼下花园散步。看着他蹒跚的背影一会儿摔倒,一会儿又自己爬起,还扭头跟我告状,咿咿呀呀地说“蝴蝶飞走了”,我抱起他忍不住直亲他的小脸,他抱着我的脖子不撒手,乐得笑个不停。此时,我想起了著名心理学教授李玫瑾在《心理抚养》中写的一句话:“缺爱的心灵就像荒漠,心理贫困有时比经济贫困更让人绝望。”

是的,对于孩子来说,他们不清楚家里有钱没钱,只希望父母不要离开身边,多陪他们。奶奶可能比我更爱孩子,但她始终都不能代替母亲。

从这一天起,我不想更大的房子、更好的工作、更多的钞票,只想延长跟孩子相处的时间。

我不会缺席孩子成长的每个重要阶段,我要细心照顾、耐心陪伴、留心观察,让他们健康成长,不给自己、给儿子留遗憾!



向孩子道歉

◎杨应和

平时不细心的他怎么就能捕捉到呢?我不无怀疑地问孩子:“这真是你写的吗?”

孩子露出委屈的表情。我想,他平时学习不怎么努力,但很诚实。我又上网搜索了一下,没有结果。我回想起前段时间带着他去看红枫,让他站在一丛丛菊花前留过影,还在路边摊头买了他爱吃的橘子。想不到,孩子居然把这些经历活学活用,写成了一首诗。对此,我应当对孩子秉持鼓励的态度,而不是冰冷的怀疑。

造成这样的尴尬局面,如何化解?问题出在我身上,作为家长的我,如果向孩子认错道歉,是不是有失体面、损伤威信?但我伤害了孩

子的自尊心,使父子之间陷入失去信任的危机。

我真诚地向他道歉:“宝贝,刚才是我的态度不好,你写得非常好,真的很棒!”孩子脸上立刻绽放出灿烂的笑容,在我边上蹦来蹦去,我则耐心地和他讨论这首诗到底好在哪里,鼓励他继续多观察、多思考、多提炼;又趁热打铁和他说其实不仅是写诗,其他各科的学习也都是走这个路径。

看来,家长给孩子真诚道歉,不仅没有失去面子,反而让孩子感受到家长对孩子的尊重,亲子关系更加紧密融洽了。在之后的日子里,我会更加关注孩子的兴趣爱好和特长,并给予更多的支持和鼓励。