

2024/3/20  
星期三

## 生活周刊

SHENGHUO ZHOUKAN

编辑:施亚泽 组版:张淑玲 校对:李蔚

青少年心理健康专栏

青春期突围

## 你早已不是替代品(四)

——一个心理咨询师听到的故事

◎丁兆梅

萱妈有两个孩子:哥哥轩轩和妹妹萱萱,轩轩幼时疑似自闭,长大一些后竟然完全正常了;妹妹却出了问题,频繁地闹情绪。

萱妈带女儿去访问心理咨询师。谈话中得知,近段时间,萱萱所有的行为都是在跟妈妈反着干,故意捣乱。感觉妈妈控制她,她就反控制;感觉妈妈期待她,她就反期待;感觉妈妈依赖她,她也反过来依赖妈妈。她用这种蛮横的、不讲理的、破坏规则的依赖方式来表达自己的存在,咨询师判断萱萱已经有依恋型人格障碍的倾向了。

萱妈此时还有些不以为意。她觉得萱萱从小就黏她,生长发育期有些小情绪也是正常的。不过,好在她认识到母女间的相处方式的确出了问题,自己也不堪其扰,所以决定带着萱萱一起继续咨询。只是萱萱除了第一次和咨询师还算配合外,之后就拒绝表达,所以后来变成了萱妈跟咨询师交流,萱萱一个人在外间玩游戏。

暑假很快过去了,9月份开学后一切恢复了正常秩序。萱妈觉得解脱了,萱萱却出现了更严重的厌学行

为,第二周开始就坚决不肯去学校。萱妈把她送到学校门口,她先是赖在车里不下来,好不容易哄下了车,走两步就折返回来拉开车门上车,接着蜷缩到座位里,一问就哭。

有的时候连哄带骗加威胁,萱萱也能进学校,但是每次放学后上车就哭,回家也不肯写作业,甚至缩在车里不愿意下车回家。问她为什么,说反正知道一回家就要写作业,没完没了地写作业,这日子真是一点意思都没有。萱妈矛盾纠结得要命:一个学生不写作业,第二天回学校肯定会被老师批评,然后不就更怕去学校了吗?所以她只能耐着性子搜肠刮肚想办法劝导萱萱,如此反反复复、几经波折,一个月下来一点长进都没有,如同陷入了一个无限循环的死胡同。萱妈自己也灰心了,到底怎么办啊?哪里才能找到解决问题的长久之计?

这期间,咨询师曾问过她夫妻关系如何、是否给孩子带来大的困扰,得到否定答案后也指导过她,可以让萱爸多参与女儿的教育,不要孤军奋战。但萱妈一心想证明自己是能把孩子培养好的,她懂教育,萱

萱是自己一手带大的,知女莫若母,其他人插手根本没用,何况老公要忙事业忙挣钱,还要时不时陪伴大儿子,分身乏术,若真让他干涉萱萱的事情,怕是只会添乱。至于同处于一个屋檐下的萱萱外公外婆,外婆过于严厉,外公又太溺爱,他们若再插手这件事,萱妈根本应付不过来。

萱妈请求咨询师给自己打气:不是说好妈妈胜过好老师吗?一个智慧的、善于陪伴的妈妈,一个包容的、在一边默默付出的爸爸,不是非常好的组合吗?所以在这之前,萱妈可以求助咨询师、求助同学,却很少跟萱爸和父母去倾诉这个事情,觉得他们根本帮不上什么忙。萱爸也就由着萱妈,说:“你就跟她慢慢搞吧,小孩子嘛,反正就这么回事儿,大了就好了。我负责好好挣钱,让两个小孩接受好的教育,也就对得起他们了。”

事实上,就算有咨询师的陪伴,萱妈也只能让自己从焦虑情绪中暂时平复下来,打起精神与萱萱相处,避免更多冲突。(本栏目由江苏省淮安高级中学供稿)

## 只需做好孩子的“副驾驶”

◎孙晓帆

女儿从学校回来后彻底放松了。每天睡觉睡到自然醒,洗澡后脱下的袜子、衣服和衣兜里掏出来的杂物,扔得到处都是。我一边收拾一边唠叨:“你这样的习惯在学校住校怎么过?这臭袜子还不得把同学烦死?”

女儿笑嘻嘻地说:“妈,您多虑了!寝室同学都说我有‘洁癖’呢,总看见我在洗东西。”

我半信半疑地揶揄她:“哦,这么说,在家是有保姆伺候了对吧?”

再下班回来,看见女儿还是老样子,脏衣服乱扔,本就心情烦躁,于是指着她怒吼:“你要再不洗,我就把这些衣服全扔了!”女儿愣了一下,随后一脸严肃地看着我说:“妈,你是不是心情不好?我发现易怒、焦虑的妈妈会变丑呢!”

说着说着,我俩都笑了起来。

我安静下来,想想女儿刚才有点委屈却用玩笑逗我的表情,曾经一心盼着她快快长大,想和她做闺蜜、成朋友,如今却经常因为这些小事对她各种催促,弄得关系紧张,这是我要的样子吗?

我想起了母亲曾经焦虑的日常。母亲本是一个勤劳贤惠的人,她童心未泯,喜欢与我们聊天谈心说笑;她一年四季喜欢捣鼓自己的创意美食,给我们惊喜。或许是生活的压力太大,记忆中母亲常常焦虑,爱发脾气。有时因为我没扫地、没刷碗,她生气,焦虑大爆发开始数落:“你这个不爱干净的懒妮子,将来嫁人了咋过日子哟……”更多的时候,我发现她在强忍着烦躁。

童年美好的生活,因为母亲的惯性焦虑和随时爆发的脾气,留下了许多不好的记忆。

得益于时代的发展和进步,我成家后,把工作和一日三餐打理得还不错。母亲来我家不止一次感叹:“那时老是我担心的小丫头,现在也什么都会做了。”每次听她说这样的话,我自己也长出一口气,心里有说不出的委屈。

《60分妈妈,100分的自己》一书的作者说,我们做好孩子的副驾驶就行了,不要替孩子开车。父母太过唠叨、苛求完美,会导致孩子精神上紧张,长期处在一个没有安全感的环境中,不利于心智发育。

我在房间里冷静了十分钟,过去摸了摸女儿的头,用自嘲的语气说:“我是不是也有洁癖呀?看见家里脏乱、衣服堆那儿不洗就浑身冒烟。”女儿笑了。随后,她神秘兮兮地说要给我惊喜,让我最近不要进她的房间。

某天,她把房门打开邀请我参观,我看到她把鞋袜和衣服都做了整理收纳,衣柜门上贴了分类标签,床上焕然一新,书桌上整理得干干净净,墙上换了贴画,旁边用书法体写了一行大字:如果你用心,没有什么是不可能的。

看来,我确实多虑了。



## 瞬间

◎李建民

父母对孩子的爱是刻在骨子里的,隐藏在一个个真实的瞬间里。

一位领导忽然问我:“某刊上的那组诗《飞羽集》,是你写的吧?”他一边说,一边把存储在手机的报纸图片展示给我看。

《飞羽集》?上中学时,我就开始把脑中那些灵光一闪用文字记录下来,积攒多了,便集成一组,统一命名为《飞羽集》,意思说这是我思想情感中的一叶羽毛。此后多年,一直如此。这组小诗是2006年6月8日刊发的。

领导笑着说:“真是有缘啊!挨着你那篇稿子的散文,是我孩子15岁时写的文章。”

从2006年到现在,已经过去18年了,没想到领导的手机里还留存着那篇文章,作为一种纪念。他是多么地爱他的孩子啊,这是把孩子成长的每一个细节、每一个瞬间,都深藏在了心灵的某一处。

我家写字台的玻璃板下压着儿子童年时的三件“作品”:一件是他画的画,上面是幼儿园大大的教室、高高的滑梯、欢笑的同学,浓墨重彩的风格;一件是他组合而成的中国地图,从中能够体会出他当时是多么小心、细致;第三件是他上小学时写给我和妻子的一封信,内容类似于回顾总结和决心打算,也不知这是当时老师布置的作业还是他一时

兴起的作品。儿子在信中说“成绩只属于过去,只有努力才会有更加美好、更加灿烂辉煌的明天”。

父母爱孩子,是人世间最真、最美的一种情感;保存、收藏孩子的一些过往,是父母对孩子爱的一种表现,想来天下同理、人同此心。

慈禧的《祝母寿诗》广为传诵:“世间爹妈情最真,泪血溶入儿女身。殚竭心力终为子,可怜天下父母心!”随着时间的迁移,一个人成长过程中的无数细节和故事,孩子们也许早就忘记了,但它们常常像长了翅膀的鸟一样,长驻父母的心头,用它洁白的羽毛,在某一瞬间拨响生命的琴弦。

本版投稿邮箱:  
2457901059@qq.com