

## 青少年心理健康专栏

## 青春期突围

## 你早已不是替代品(五)

——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;但妹妹却出了问题,频繁地闹情绪。

萱萱不愿接受心理咨询,也不肯去学校,断断续续在家已经超过三个月了,天天抱着手机或电脑玩游戏,偶尔会涂鸦,都是一些恐怖的漫画或充满愤怒的词句,中文英文都有。又过了一段时间,她开始要求妈妈下班后的每时每刻一定要在自己眼前,看不见她就会喊,夜里醒来也是这样。到了入冬时节,她越来越黏妈妈,每晚都要熬到十一二点甚至半夜一两点,她就变着花样坚决不睡,而且非要妈妈陪着她。打不得骂不得,萱妈只能耐心跟她聊,各种道理都讲烂了,她根本就听不进去,某天她突然大声回敬妈妈:“你不爱我,我要报复你!”

“你不爱我,我要报复你!”——这话听得萱妈浑身一颤,忍不住悲从中来:萱萱居然说她不爱自己,全家就她付出最多、吃苦最多,萱萱怎么还会这样认为?之后,每当萱妈想干涉萱萱的行为或没能及时满足萱萱的要求,萱萱都会说:“你不爱

我,我要报复你!”听多了后,萱妈把这句话写下来,强迫自己冷静思考:之前用了很多办法都没找到萱萱不愿上学和折腾自己的原因,难道根源在这里?

这句话反倒成了开门的钥匙。咨询师分析说,这是萱萱给妈妈的镜像回应。当萱萱在身体和心理上都很弱小的时候,就像一面镜子一样观察着妈妈的一举一动;现在她长大后有能量了,就情不自禁去模仿当初看到的景象,将高控制、高期待、高依赖的感觉回流给妈妈,如同镜子那样原貌显现。这是潜意识里不由自主的反射,可能萱萱自己都没有意识到。经此点拨,萱妈忽然理解了自己情绪崩溃时,萱萱说过的那些冷酷无情的话:“你哭什么哭,你忘了我小的时候,你是怎么让我反思、让我道歉的?现在你为什么不向我道歉……”

而这还不是萱萱的核心信念。最核心的是萱萱认为妈妈不爱她,只是拿她当哥哥的替代品,所以她要报复。萱萱会来到这个世界上,是因为哥哥轩轩被诊断出问题了,她是来当救兵的,是作为一个“补

丁”来挽救这个家庭的。家里所有人,包括萱妈,当初其实并没有做好欢迎新生命到来的准备,大家只是急切地需要一个救兵、一个替代品、一个补充物,以缓解整个家庭的绝望悲伤和恐惧担忧,也让未来变得不那么失控。也就是说,有一天当大家都老了,轩轩有个弟弟或妹妹的话,不管他问题多严重,起码有个人可以照顾他。这虽属人之常情,但对年幼的萱萱来说,可能就是一种无法自愈的代际创伤。

在萱妈怀萱萱的时候,某些感觉可能已经传递给萱萱了。她知道或意识到了自己是替代品,爸爸妈妈要她来并不是因为爱她,只是让她补充哥哥对这个家庭的缺失。如今哥哥好了,她这个替补工具岂不是就显得多余?所以她会死亡格外恐惧,会对哥哥一直满是敌意,会没日没夜黏着妈妈。发展到严重状态,刻在骨子里的不安全感就让她无法安心去学校学习、无法继续做自己擅长和喜欢的事情。她感觉这时只有死死抓住妈妈,才能活下去。(本栏目由江苏省海安高级中学供稿)

## 爱独自看书的涵涵

◎潘晓星

涵涵是个刚上中班的小男孩儿,大大的眼睛、白皙的皮肤,五官比例恰到好处,是个标准的小帅哥,他妈妈也每天把他打扮得漂漂亮亮。按理这是个很讨人喜欢的孩子,我刚接手这个班时,就注意到他了。不过,我马上发现了他的与众不同:他很不合群,常常一个人沉浸在自己的世界里,一言不发,偶尔自言自语。有时,我故意逗他,想与他交流,他要么自顾自地玩着,要么只是抬起头冲着我微笑,很少说话。

区域活动时,图书角是他最爱去的地方。他常常捧着一本书,一待就是整个游戏活动的时间。他很少去别的游戏区域去玩,看得出,他很喜欢看书。

和我配班的小张老师刚刚大学毕业,家庭条件挺不错的,打扮时尚靓丽。小张老师不喜欢涵涵,她说要是每个孩子都像涵涵一样闷葫芦一个,和他说话等于对牛弹琴,长久下去她要被逼疯的。

那天,涵涵咬人了,是因为别的小朋友抢他正在看的书,小张老师批评他时,任老师磨破嘴皮,他忽闪着那双大眼睛一脸无辜的样子,依然一言不发。小张老师真是急得气不打一处来。于是,放学后,我们喊住了涵涵的妈妈。我发现这是一个性格有点急躁的母亲,她有点迫不及待地想告知我关于涵涵的一切。原来,涵涵爸爸在涵涵几个月时就抛下了他们娘俩。涵涵妈妈每天为了生活不停地奔波,并没有多少空余时间陪伴孩子。每天最美好的亲子时光就是晚上给涵涵讲故事的时候。涵涵每次都听得很认真,还不停地提出一些有点古怪的问题,有的故事涵涵妈妈讲了一遍又一遍,他还没听够似的。于是,妈妈给他买了许多低幼读物,这样大人忙的时候,涵涵常常一个人静静地看书,如此倒也省却了许多麻烦。可是,涵涵妈妈渐渐发现涵涵越来越孤僻了,更是不怎么爱说话了,有时倒是爱指着书上的字念念有词。妈妈还惊讶地发现涵涵已经认识一些简单的字了。面对涵涵的变化,涵涵妈妈还是有点担忧的。

和涵涵妈妈的沟通也多多少少印证了我心底的猜测:这是一个缺爱、缺乏关注的孩子啊!

那天下午小朋友午睡起床忙完后,小张老师发现她的戒指不见了!我们想尽了所有可能,都没有找到。

区域活动时间到了,涵涵又去图书角坐到垫子上看书了。过了一会儿,涵涵跑过来,对着我们喊道:“老师!看!”涵涵的小手赫然举着那枚金戒指!同时,我也瞥见图书角的塑料垫子被掀起了一个角。

斜射进来的太阳光,正好照在涵涵红扑扑的小脸上。



## 好习惯对孩子最重要

◎王晓

正是在照看娃娃的过程中,我发现孩子的习惯养成太重要了。一些好习惯是需要从小培养的,一个简单的动作,重复365天,就能看出雕塑的功用。任何一种教育,坚持乘以年年岁岁,就是教化。比如和人交流时,眼睛注视着对方的眼睛;比如专心做一件事,一心不二用。

我家即将上一年级的大宝是个粗犷的男生,上中班的小宝是个心细的女生。这两个孩子我一并早教,比如学古诗,不贪多,但强调字正腔圆,认一个记一个;课本知识不提前学,防止孩子吃嚼过的馍不香。同龄孩子珠心算、各类兴趣

班一个一个地赶场子,还有去省城学英语找外教的……我觉得基础打打牢,天天拳不离手、曲不离口就可以了。

孩子的成长不可替代,所有的素养需要他们自己获得。但与掌握多少知识相比,好习惯的养成让人受益终身,比如专注、耐心、仔细、勤奋等。

说到勤,不论大城市还是小地方,孩子们四体不勤、五谷不分的不少。我家小娃,从上幼儿园小班开始,洗澡前自己准备衣服。孩子多,照应不那么精细,委实忙不过来,更主要的是让他们学会自我服务,一

天天、一月月、一年年。哪怕有一天,老母亲倒下了,自己也能照顾自己。能照顾好自己的生活,也大多能照顾好自己的学习。学习任务日日清、一步一个台阶往前走、一天天坚持,能看到琢玉成器的气象。

他们在车上或是在公园散步时,脱口而出一些应时应景的诗句;他们能帮我做一些力所能及的事,也知道锁门前检查一下家里的煤气关了没、钥匙带了没、顺手把垃圾带出门,诸如此类。总之,他们不置身事外,时时在生活中,身在心也在。

父母希望孩子卓越,归根结底还要在培养好习惯上用心。