

■心理关注

看什么都不顺眼? 试试换个角度看问题

三个多月前,小威和妈妈来到武汉市心理医院就诊。一落座,小威妈妈就跟接诊的心理医生诉说道:“我儿子上中学后,学习成绩大幅度滑坡,中考只考上了二类高中,现在读高二了。儿子比较听话,也懂道理,但他总是很极端,只注意到身边消极的东西,无论是待人还是处事,总是注重强调身边的阴暗面,而看不到阳光的一面。在家里,总是和我们抱怨各种各样的问题,他看什么都不顺眼,感觉他是在靠挑剔别人的毛病过日子。这样一来,他在学校里总与别人相处困难,还惹出不少麻烦。这不,前两天刚刚与同学发生了矛盾,老师让他回家反省。我们实在没办法了,医生,请您帮帮他吧!”

还没等接诊心理医生汪智慧说话,小威就抢着说:“我觉得现实社会很不公平,学校里也是这样,老师对待学生不一视同仁。他们都只关注自己喜欢的、成绩优秀的学生,别的学生他们都不大注意。还有,身边的同学都非常浅薄,没有素质。我和他们完全谈不到一起。其实,我有一个远大而崇高的理想,就是要改造这个世界,努力创造一个全新、公正、先进的社会环境。但身边没有一个人能够理解我。”汪智慧发现,小威思维敏捷,口头表达能力较强,看得出是一个聪敏的孩子。

“能告诉我,你来咨询的目的吗?”汪智慧引导说。“我要上一流的大学,掌握丰富而渊博的知识,将来才能实现我的理想。可是,刚才那些想法总是困扰着我,让我不能静下心来。请您告诉我,怎样才能摆脱这些思想的困扰,好好地专心学习呢?”“很高兴你自



己找到了问题的症结所在。”汪智慧鼓励小威道:“现在,关键就是怎样面对让你困扰的想法,也就是面对使你不开心的事情。”

接下来,汪智慧耐心亲切地跟小威讲解:“你要学会换个角度看问题,看生活。其实,一个人对待事物的感受,是由自己的心态来决定的,对待相同的人和事,从不同的角度出发,会得到完全不同的看法,也就有完全不同的感受。如果,你总是怀着消极的心态,那肯定总是用消极的眼光看待一切问题,也就看不到事情积极的、好的一面。今后,要尝试换个角度看问题,用乐观的、积极的心态看待生活,就能感受到生活中的阳光和温暖。出现问题,要冷静面对。在抱怨别人后,学会好好地反思自己的言行,是否过于自我,而没有体谅他人的感受?”

汪智慧建议小威回去后将以往的事情和问题都尝试换个角度想一想。不久,小威再次来找汪智慧,他蛮有体会地说:“我把以前的问题尝试着换个角度去看,都有了一种积极的感受和体验。那今后,我又该怎么做,才能改变自己呢?”

汪智慧给小威支招:要想彻底改变自己,关键是换一种心理对策。只有先做好自己的事情,有了较好的自我发展,才能实现自己远大的抱负。具体的做法是:首先,制定一个自我完善的行动方案。要循序渐进,每次只定一个目标,每次定的目标要详细具体,便于实施和检验。另外,对目标的要求要低一点,这样就容易真正早日行动起来,也好坚持下去。只要坚持下去,就能重新塑造一个全新的自我。其次,为了保证行动方案取得良好的效果,需要做好记录,以便于自我监督。说到这里,汪智慧感到,小威明显地找到了自信,表示一定要改变自己,保持心态的平和,积极地看待生活。

三个月后,小威和妈妈一道专门高兴地来向汪智慧汇报:“完善自我活动方案进展很顺利,一个个的目标都按时完成和实现了,并且我也有信心坚持下去。因为,我有一种奇妙的感觉,就是自己改变了,感到老师、同学、学校也变好了!我已经渐渐地看到了前进的方向、感受到生活的阳光了。”

张颖

孩子出现“鸵鸟行为” 学会理性引导

小英从小乖巧听话,成绩优良,中考以五“A”考入重点高中。高中第一学期成绩在班上排名第五,她难以接受。第二学期排名十五,第三学期落到二十多名,心理很难受,情绪不稳。后来有次考试交白卷(拒考),极端厌学,打电话给父母要求回家。父母愕然,不知所措,立即向心理医生求助。

小英这种遇挫后退缩,像鸵鸟遇到危险将脑袋埋进沙丘一样的行为,心理学上称之为“鸵鸟行为”。其实,再强的人也有脆弱的一面,普通人更不用说。“鸵鸟行为”是人类幼儿期用来平衡心理的一种方法。随着年龄的增长,人们渐渐放弃这种方法而学会使用更成熟的手段。但当突遇巨大应激时,少数人又常常退回去继续使用这种幼稚的方法来暂挡一阵。

如今在中学像小英这样原先成绩优秀,后来变得平凡,心理不能接受而以退缩或分离机制解决心理冲突的现象并非罕见。许多家长对此“鸵鸟行为”缺乏认识,一旦出现则茫然恐慌,怒骂威逼,导致孩子角色混乱(接受病人角色)或情绪对抗。等到家长醒悟时,已覆水难收。孩子一旦出现“鸵鸟行为”,首先要冷静沉着,理解孩子的难受,切忌指责、奚落。要接纳已经发生的事实,分析行为出现的原因,如成绩下降,是方法不当?或是过度紧张?或者是资质本身就是这种水平?引导孩子降低期望,接受事实,放松心情,轻装上阵。小英的父母在咨询师的指导下,接纳了女儿的行为,并为她找到一个会鼓励、教学经验丰富的班主任,给了她信心,平稳了情绪,很快小英又进入了状态。

过去一帆风顺、心高气傲的孩子,第一次遇挫最易出现“鸵鸟行为”。此时家长的心态会影响孩子的下一步行为,家长要理性应对,及时引导,帮助孩子早日成熟。

衡阳市第一精神病医院
心理治疗师 谭贵星



心灵鸡汤

做平常事,做平凡人,保持健康的心态,保持平衡的心理,如果我们能以这种最美好的心情来对待每一天,那每一天都会充满阳光,洋溢着希望。

如果你心中没有一个造房子的梦想,一块砖没有什么用,一堆砖没有什么用,拥有天下所有的砖头也是一堆废物;但如果只有造房子的梦想,而没有砖头,梦想也没法实现。

赵雪兰 (湖南)



陈英远作 (安徽)