

知心小屋

我们还能当闺蜜吗

薇薇和小晴是一起长大的闺蜜,薇薇学习好,小晴能歌善舞。从小学到初中,两人都是学校老师的宠儿,同学们羡慕的对象。两人平时也是形影不离,不分彼此。初中毕业后,她们以优异的成绩考入县城的重点高中。缘分就是这般奇妙,在高中,她们又成了同班同学。

高中的生活远比初中精彩,当然,竞争也比初中更为“惨烈”。她们所在的重点高中,聚集了全县各地的“精英”,人人都是百里挑一,“学霸”众多,文艺骨干也不少,更有“家世显赫”的公子哥和大小姐……曾经众星拱月的薇薇在人群里显得暗淡失色。

和薇薇的“落魄”不同,小晴过得如鱼得水,活跃在学校各种活动中,学习成绩也进步了很多。进入青春期,本就漂亮的小晴出落得愈发精致,走在学校里,总会引来男生的注目。

日子一天天过去,尽管薇薇拼命学习,成绩还是不见起色,她也变得越来越不自信。但小晴对薇薇的态度没有改变,一样大事小事都拉着她一起,上课、吃饭、在校园里晃悠……走在漂亮朋友身边,薇薇感觉自己就像是一只丑小鸭。

烦心事一件接一件,薇薇偷偷喜欢了好久的隔壁班的“班草”,有一天突然叫住她,塞给她一封信,就在地面红耳赤之际,“班草”扔下一句“可以帮我转给小晴吗”就跑开了。

那些曾经的骄傲一下子崩塌了,薇薇紧紧攥着信,咬着嘴唇,心里冒出了一丝仇恨,“再也不要做朋友了”,她这样想,可冷静下来,

又觉得自己的灵魂好丑陋。

(文/余娅)

专家点拨(湖南省脑科医院心理医师 朱娟娟):

巴尔扎克说过:“嫉妒者的痛苦比任何人遭受的痛苦更大,他自己的不幸和别人的幸福都使他痛苦万分。”薇薇就在经历妒火中烧的痛苦,这份痛似乎无法避免,因为它来自曾经的闺蜜小晴。

薇薇要不要和小晴继续做朋友?在我看来,少年时代的友谊非常珍贵,千万不要被一丝嫉妒毁掉。当下,薇薇最需要做的是,正确看待自己的嫉妒心,化嫉妒为动力。

当嫉妒心萌芽时,不要盲目比较,静下心来从正反两方面分析利害。历史上如鹿涓、周瑜等都深陷嫉妒深渊,做出一些诽谤、中伤他人的事,结果葬送了自己的前途甚至断送了性命。所以,与其在嫉妒中浪费大量光阴,不如客观地找出和小晴的差距,小晴或者要比薇薇漂亮,可是薇薇也有自己的优点,友好、善良、亲切,不然,男生怎么会托你来送信?

矫正嫉妒心理是一个自我修养不断提高的过程,随着年龄的增长,我们会愈发明白,世界上根本就没有两个完全相同的人,生活赋予每个人的境遇也不尽相同。坦然面对与闺蜜之间的差距,并努力寻找你们共同的东西,才能让友谊之花常开。

家因碰碰车

管得太小,女儿也变小了

□ 卢正华

为了女儿参加明年的艺考,他们在北京租了一个房子方便女儿学习。没想到,这里却变成了他们家的战场。从早到晚,妈妈和女儿都在争吵,大到今天坐什么车去上课,小到早餐吃包子要不要再喝一碗粥。女儿开始闷闷不乐,上不了课,带她去医院,医生告诉爸爸,最好带女儿去看心理医生,于是,他们决定过来见我。

我先问了孩子的症状。孩子说,她每天和妈妈吵完架上课,心情很不好,老师做训练时就很难通过,总是挨批。而妈妈还特别不理解她,用每一件事情去烦她。

妈妈听了感到很委屈,说每天都看女儿脸色,吃什么穿什么,怎么走,怎么回来,一举一动都特别用心。可是,她还是各种不满意。

我决定先从女儿身上下手。

我问女孩,唱歌还用那么费事?孩子马上回应我:“我开始也以为唱歌是件很容易的事,谁知道竟然要从如何喘气开始学,我都喘了十七年的气儿了,老师还总说我喘得不对。”孩子说得眼圈都红了,妈妈却开始抱怨:“那时候让你考虑慎重,可你不听。”

我及时地制止了妈妈,孩子继续说:“妈妈不理解我,还天天说我这个说我那个。”“我还不都是为了你好。”妈妈总能插进话。

我开始挑战女孩,问她“真想把唱歌当成一辈子的事业,还是只是唱着玩玩的?”孩子想了一会儿,说她喜欢唱歌。

“那对于演员来说,有个比声乐专业课还重要的课程。”这一下子激起了她的好奇心。

“那就是情绪管理。如果你现在走在一个去演出的路上,被人撞了一下,人家没给你赔礼,反而冲你大嚷一顿,你还要不要去演出?如果去了,你还会唱得跟平常一样好吗?”

女孩用明亮的眼睛看着我,停了一会儿,说:“我懂了,无论遇到什么情况,都不能让情绪影响我的演出。”

我进一步启发她:“那怎么训练情绪呢?”

“那我就逐渐学会对自己的情绪负责,无论别人做了什么,都要正确看待。”

我又进一步:“这个别人是谁?能是妈妈吗?”

她沉吟了一会儿,说:“除了自己,都是别人。”

我转身朝向妈妈,问她女儿多大啦?她马上回答我,还有两个月就十七岁了。我点点头说,还以为还有两个月才七岁呢。妈妈听出了我的弦外之音:难道自己管女儿太多了?

其实,不是太多,是管的太小了。如果像照顾刚上学的小孩那样,把女儿管理得生活不能自理,她也会配合妈妈,像个小孩子那样调皮捣蛋。

我问妈妈,如果不看着女儿,自己要干什么?她小声说:“我真没事儿可干。”

我转头向爸爸:“可能你的任务更艰巨,你要负责给妈妈找点事干,并且去安慰她那颗孤寂的心。”

“我以前一直对我的爸爸妈妈不满,觉得他们不如谁的爸爸妈妈好,可是今天让我再选父母,我突然觉得我舍不得他们!”女孩说的时候声音有些哽咽。

“我也是,我也没有再选,我刚开始想写比尔·盖茨,因为我感觉爸爸有钱是件特别值得自豪的事。”

“开始以为这堂课没什么,不过和往常一样是一个游戏,可是真的静下心来思考,我觉得和爸爸妈妈之间有很多事情是需要去调和的,一直以为是爸爸妈妈在要求我们,其实,我们做这个游戏的时候,不也是在对我们提出要求。”

……

我为大家鼓掌。“是的,虽然我们家长有不满,但是你们最后还是决定和他们一起同甘共苦。我想大家其实都明白,也许很多东西都可以让我们重新选择,而对父母我们必须接受,但是可以在我们心中重新认识并复活。”

心灵清吧

那些自以为是的缺点

□ 蒙蒙

一家小有名气的写真店搞特价活动,我们三个好朋友禁不住诱惑跑去拍了一套。

拍照结束后,店家为我们安排在同一个时间选片子。

我们三个人,一直唧唧喳喳,品头论足,挑选满意的片子似乎成了很难的事。店员却一直很耐心地等待着我们的举棋不定。

片子终于选完了,在店员把我们不选的片子删除的一刹那,我们的眼睛都掠过几分不舍。

店员微笑着说,其实我觉得有很多片子都是很漂亮的,可你们却总是注意那些微不足道的细节,明明是为了突出你们的优点而拍,可你们偏偏去注意自己的缺点。

我们三个人都笑了。

是啊,我们在看别人片子的时候,觉得哪一张都很漂亮,可轮到自己,却首先注意自己的缺点是不是在照片上体现出来。我们三个人,有人对自己的牙齿不满意,所以露牙的片子不要,有的认为眼睛大得比例失调,有的认为自己笑的时候嘴太大。

其实,如果我们不说,我们三个整日混在一起的好朋友,根本就没有发现过对方最害怕暴露的缺点。

这让我想起心理学上的一个故事:在非洲加纳的库马西寄宿学校,一位老师走进了教室,他拿出一张画有一个黑点的白纸,问他的学生:“孩子们,你们看到了什么?”学生们盯住黑点,拖着长音异口同声地喊道:“一个黑点。”老师非常沮丧,“难道你们谁也没看到这是一张白纸吗?眼光集中在黑点上,黑点会越来越大。”

想想有些时候,我们为什么不快乐,为什么害怕别人的眼神,为什么以为别人对自己有不好的评价,就是因为我们像在看待白纸上的黑点一样看待我们的缺点,我们努力地掩饰、装扮,一旦感受到来自他人的不良评价,就认为是自己那个最突出的缺点造成的。

是的,就如同带着黑点的白纸,那个带着无数闪光点,才是真正的我们自己!



父母课堂

你的算计会影响到孩子

□ 啥么啥

女儿第一次外出远行是在她3岁那年,我们要坐4个小时的火车去烟台。

车上人不少,还有几个站着的。一个中年男子走过来,没好气儿地跟我说:“你家小孩干嘛占个座位?起来,我坐。”

“我给孩子买了票,她有权利坐在这。”我斩钉截铁地告诉他。

“骗谁呢?国家规定,身高1米2及以上的孩子才需要买票。既然是免费午餐,何必自掏腰包?”他根本不信这么点儿的孩子有票。

有时候我能遇到为了给小孩子省1块钱,跟公交车司机争执不休的爸爸妈妈。一直闹到司机罢工,家长这才气哼哼地塞上1块钱,当然,还要埋怨孩子:你这个笨蛋!意思是你站得那么直干嘛?

孩子呢?尴尬,沉默,觉得自己超过了1米2很可耻。

有人问了:“小样儿,你怎么就知道孩子咋想的?”

我有经验啊!大学的某个寒假坐火车回家,遇到一个给孩子逃票的奇葩。排队进站时,那孩子一遍遍地在妈妈的指导下练习微微下蹲的高难度动作。

检票员岂是吃素的!那个妈妈被逮后,跳起来跟人家吵,一直吵到开车铃声响起,一直吵到孩子哇哇大哭。进站后,孩子小心翼翼,非常认真地问她:“妈妈,你为什么不给我买张票?”

她哪能想到孩子竟不知道她为什么这么做?使出狮吼功:“我还不是为了省那俩钱?!”

“省那俩钱是什么意思?”孩子不解地问。

妈妈答不上来,或是不好意思说,憋得满脸通红。

孩子人精人精的,马上上了一个台阶给妈妈下:“妈妈,我错了,我以后少吃点饭,不长高,不长大,你看行吗?”

情感空间

再选你的父母

□ 李烨

今天的这节课,面对的班级有些特别,任课老师们都说,这个班的学生上课时的状态是不闹也不吵,但就是不理你。

于是,课前几分钟,我让同学们做了个热身运动,见大家慢慢地配合起来,我才宣布今天的主题——再选你的父母。

“什么?”同学们开始七嘴八舌的议论。一个男生站起来,“我父母都很好,再选?我不明白!”

“我提两个问题,在座的同学,父母是可以批评的吗?我们有像平辈那样,客观地审视过自己父母的优劣吗?”

有一个女孩子举手,“我父母对我是很民主、公平的。”

“可是父母是会伤人的,家庭也会伤

人。很多时候,因为父母给予我们太多物质和精神上的供给,我们会无理地接受他们,而分不清什么是教导,什么只是他们自身的宣泄。这个游戏其实是对你内心的一个梳理和重塑。做完这个游戏后,你们会对父母有更深入的了解。”

有学生插话:比尔·盖茨。学生哄笑。

“请同学在刚刚发的白纸上郑重地写下你为自己再选父母的名字。”

“现在有同学愿意分享一下自己的感想吗?”

一个平时有些叛逆的女孩子站起来:“我想选的父母是,在我犯错的时候,不是打骂,而是讲道理,我希望自己生活在民主、前卫的家庭。”