

知心小屋

# 你的大方是真是假?

从表面上看,我是个大大咧咧的女孩子,好像什么都满不在乎的。其实不是这样,我是个极其矛盾的人。

我觉得自己很自私。同学问我借东西,若次数大于8次,我就不想借了,我老想:你为什么不去买?别人的难道不用花钱?还有,自己有好吃的东西,我也不想和别人分享。不过,有时我也挺大方的,由于我们是封闭式管理,一个月回家一次,我返校时常常从家里带一大堆好吃的,在宿舍里不到两天就让我分完了;到学校超市购物,还没走到公寓楼,东西就给同学吃了……朋友都觉得我很大方,所以他们借或者要我的东西都觉得理所当然。但是每当我满足他们的欲望后心里却很不是滋味。

我现在真搞不懂,我是小气还是大方?我到底该怎样做才能让自己心里舒服点呢?

**专家点拨**(国家二级心理咨询师 杨敏毅)

其实有很多人都不了解自己的真实性格,究竟是大方还是小气?我们需要做个分析:

想一想,自己是在什么时候、对什么人大方?又在什么情况下显得小气?自己把物品分给他人或借给他人的目的是什么?是否期待回报?

很多年前,我遇到这样一件事:有个四年级的小男生,拿着40元压岁钱,买来20把玩具水枪,分送给班上的同学。同学们拿着小水枪

在班上打起了水仗。在玩的过程中,同学们自然形成两大阵营,杀得不可开交。当对方把水射到小男生身上时,听到了痛苦的喊叫声:“不公平!不公平!”他跑出教室,一个人蹲在楼梯边哭泣。

我们不妨来剖析一下:小男生为什么要买水枪送给大家玩?送出玩具后他的心理感受是什么?为什么他会发出“不公平!不公平!”的喊叫声?他的哭泣,流露的是怎样的情绪?

我找来小男生,了解他买水枪送同学的动机:因为家境贫困,所以感到自卑,平时很少与同学一起玩。当看到有人把物品分送给同学而受到拥护时,内心非常羡慕。不难发现,他买水枪送同学,目的就想赢得同学的好感和关注。当他把水枪送出的时候,内心并不快乐。“不公平!不公平!”的喊叫,是期待回报失望后的呼唤。他的哭泣流露的是委屈与愤怒。而他表面看似慷慨的行为实际并不是大方的表现。

假如在大方的背后有回报的期待和交易的目的,那付出得再多,我认为都不能算是大方。当别人希望得到你的帮助,而自己内心是出于无奈和勉强,那就是小气或自私。

假如自己真的不愿意借物或分物给他人,完全可以如实地表达,这是你的权利。假如一个小气的人违心地想要表现为大方,她的内心就会充满矛盾,她就会感到不舒服。大方并不意味着随时随地都去满足他人的需要,而是尽力而为。小气并不是“一毛不拔”,而是适可而止。大方与小气都是有度可寻的。

心灵清吧

## 一周一点爱恋

□ 林特特

一日,我购置了一套50本的丛书。

打开箱子,欣喜片刻,我就开始发愁:书架满了。这意味着我必须辞旧迎新。于是,我拿来梯子,从书架的最高层开始整理。

起先,我扔不出去一本。

我翻开它们,唯一熟悉的是看到书名的感觉,“这本值得买”、“这本是我该拥有的”——完全出于占有欲。

接着,我靠着梯子慢慢审视它们,发现其中大部分都该扔。

有些书,事后证明只是畅销却毫无内涵;有些书,我根本不会用到,除非我把家当图书馆——比如那几本青铜器读物,从入门、辨伪到修复、鉴定,还有一册图典……我记得当初的想法:我如果懂这些该多好!但事实上,买书并不附带自动输入功能,于是,疯狂地买,匆匆地读,或留到日后读。

一边是阅读强迫症,生怕被淘汰,生怕和周围人没有共同语言,持续焦虑,赶紧进入下一本;一边是忘得干干净净,让更多的书在书架上、脑海中蒙尘。

人为物累,物也被辜负。刹那间,我作出决定:以后,一周只读一本书。

此后,因为一周只读一本,我对书的选择更精心,阅读压力也陡然变轻,用读好几本书的时间精读一本,思考更多,感受也更深,甚至有空做书摘,写读书笔记。

又一日,我整理衣帽间。

环顾左右,竟生出些羞耻感:即便用了叠衣板,把每件衣服都叠得像一块豆腐干,码成堆,还是没有什么多余的空间。

有的衣服纯属纪念性质,不能扔;有的衣服虽然与此刻的体形不符,但我总觉得还会瘦回去,留着就是励志;更多的是,在商场看着好,买回家就觉得不好,干脆放到一边或没穿几次就腻了,从此遭到闲置。

除了衣帽间,鞋柜亦是如此。

我不想放纵自己成为购物狂,也不想戒掉商场、淘宝,我再次瞬间作出决定:以后,一周只给自己买一样东西。

一日,我和闺蜜聊天,谈到各自的精神和物质生活。

“一周只读一本”的安排得到了她的充分肯定。但一周只买一样东西让她疑惑:“能忍住吗?有金额上限吗?”

我解释:“起初,每周用完配额后,我百爪挠心,但没多久,便因此收获了对即将到来的日子的情——我从每周三开始,就盼着下周一快来。”

至于金额,我心里当然有个预算,预算用完,只能克制。倘若连着几周什么也没买,我就在月末买个大件。“我的原则是,哪方面都不亏待自己,哪方面都不逼迫或放纵自己。”



青春期

## 孩子的伙伴不是你的敌人

□ 晓林

唐子扬是在学校的强烈要求下来诊所咨询的,因为他离家出走长达一周之久,让校方和父母大费周折地寻找,吃尽了苦头。

“想说说为什么要离家出走吗?”我语气温和地问。

唐子扬低下头,不紧不慢地搓手。在他不连贯的叙述中,我知道了他的苦衷。原来,他离家出走是因为受不了父母的管制,除了要求他好好学习,还阻挠他交朋友,害得他在学校成了孤家寡人。

而妈妈赵女士认为儿子随便交朋友是危险的。她说:“子扬的那几个要好的同学,没有一个爱学习的,和这样的孩子整天混在一起,子扬能学好吗?”

“孩子为什么需要伙伴。”我说,一方面,他们尚未成年,还保留着小孩子的一些心态,需要共同玩耍的伙伴;另一方面,他们正在成长,需要知心的同路人,一起去了解将要走进的成人世界。”

赵女士疑虑重重地说:“可是,孩子都没有社会经验,在一起能相互帮助吗?我看顶多是相互安慰,同病相怜,弄不好,还会切磋对付家长的邪门歪道呢。”

“对于生活,中学生更重视亲身体验,而非间接经验。他们最需要的是心心相印的朋友,而不是经验丰富的向导。”我说。要知道,

同伴的一些功能是父母无法替代的。

“那么,小孩子的同伴友谊就没有什么危险吗?”赵女士不甘心地问。

“当然,同伴友谊有风险。”我耐心地说,“社会上诱惑很多,中学生的可塑性又较大,不少家长担心孩子在与同伴交往时学坏。这种担心不是多余的。但是,如果因此严密监管孩子的正常人际交往,则是因噎废食,好心办坏事。”

通过上述分析,赵女士的态度缓和了许多,说:“那我该如何改善与他的关系呢?”

我说:“首先,不要再阻止他和同伴在一起,放弃监管措施,保留观察权利。另外,不要翻看孩子的日记,偷听孩子的电话等。总之,不要干涉过多。”

“做到这些并不容易。”赵女士有了畏难情绪。

“那就慢慢来,从善待孩子的同伴开始吧。”我说。

“我还有一个自私的想法。”赵女士坦白地说,“看子扬和同伴亲密无间的样子,我心里总是酸酸的,我感觉正在慢慢失去他。”

我说:“子扬正在尝试摆脱孩童时对父母的依恋,建立起同伴友谊,是他走向成熟的重要一步,您应该高兴才是。他迈出这一步,并不是疏远父母,而是他正在改变与父母的情感交流方式,如果进展顺利,他将会在一个新的心理平台上表现出对父母更深厚的感情。”



《心理信箱》开通了

你心中有不吐不快的感觉吗?你有难以启齿的事情吗?或者,你只是有一个心灵故事想要诉说?欢迎给我们来信,和专家一起寻求解决之道。来信请发邮件至:kjxb004@126.com,电话:88317922。

家长课堂

## 让爸爸去参加家长会

□ 琴台

女儿上初二那年,期中考试后开家长会,我因为工作繁忙,不能参加。家长会召开的前一天晚上,我嘱咐正在厨房炒菜的老公:“明天孩子开家长会,你去参加吧。”老公兴奋地答应了。谁知一回头,看到的却是小丫头恼怒的面孔。

女儿觑视一眼正在忙碌的爸爸,转身将我拽到卧室,说:“妈,我不想让爸爸去参加家长会。”

在我的再三追问下,女儿说出了内心的真实想法:“我爸只是个环卫工人,穿得不气派,又不会说场面上的话……”我一下子愣在那里,敢情小丫头是觉得爸爸给自己丢脸啊!

那一瞬间,我既气愤女儿的虚荣,又自责这些年我这个当妈妈的太过于包揽女儿的一切。

不知道别的家庭夫妻如何分工,反正在我们家,一直是男主内女主外。因为这样的分工,女儿从小到大的择校、转学、家长会等,一直是我全权负责。对于在生意场上谈判游刃有余的我来说,和老师们沟通,真的不成问题。很多时候,从学校开完家长会回来,女儿都会兴奋地抱着我的脖子,骄傲地撒娇:“妈妈,老师都说你像个女强人。”

当初听到这样的话,我心里很受用,但是今天,看到女儿如此抵触她爸爸去参加家长会,我有点郁闷了。尤其是到了饭桌旁,看着老公那么殷勤地给女儿盛饭夹菜,小丫头一副受之泰然的样子,我的心里更是酸酸的。我在那一瞬间下了决心:我一定要让女儿认识到她爸爸对这个家的重要性。

第二天早晨,虽然女儿磨蹭着不愿出门,我还是拿出西服、领带,把老公打扮得整整齐齐的。

那天晚上,我忐忑不安地赶回家,还没进门,就听到老公和女儿热闹的嬉笑声。原来,今天的家长会上,老公发言了,还获得了家长们的热烈欢迎。看着她兴奋地抱着她爸爸的胳膊,我心里有短暂的失落,可是,更多的还是为这幅默契幸福的父女图感到欣慰。

原来,不是女儿抵触她爸爸,而是我这个当妈妈的,在孩子成长的过程中,太事无巨细、一手遮天了。所以,我决定从此学会放手。

之后,女儿的家长会,我尽量让老公参加。更让我欣慰的是,女儿和她爸爸的关系,因为这样有意的培养,比之前亲密了许多,因为女儿终于体会到父爱的深沉和不易。

新知探索

## 父母焦虑可传染给孩子

一般认为,只有传染病才会传染,心理疾病没有细菌、病毒感染等生物学基础,患此病的父母是不会传染给孩子的。然而,在临床工作中,我们常常会发现一些心理疾病,如焦虑症,会由父母传染给孩子。

一项针对美国家庭进行的调查发现,如果父亲或母亲患上焦虑症,那么与他们生活在一起的孩子患上焦虑症的风险是正常家庭孩子的7倍。研究人员发现,患上焦虑症的家长往往通过以下行为举止将焦虑症传染给孩子:对孩子过度保护、过度批评,在孩子面前经常流露出惊慌和害怕的表情等。