



厉兵秣马 决胜高考

家长课堂

让阳光照进伤口 高考后心理辅导不容忽视

本报记者 王燕

2018年高考已落下帷幕。有不少家长反映:“孩子没被高考压垮,却在高考后被无形的压力压垮。”可见,高考后的心理调整尤为重要。据了解,在高考结束后,进行心理咨询的人数会大幅度提升,问诊量是平时的两倍。

考生案例

今年高考试卷标准答案揭晓后,李吉离家出走了。走之前,她给父母发了一段很长的短信:上了高中之后,我的目标十分明确,就是北大。一切也都在我的计划之中,高中三年,我的成绩一直名列前茅,冲击北大的希望相当大。然而,看了标准答案后发觉,错了好多不该错的题目。虽然也算是高分,但估计与北大无缘了。这两天,我连哭都哭不出来,不敢看你们关心的眼神,也不去考虑“退而求其次”

该报考哪所学校。走路在发呆,坐着也发呆,晚上躺着睡不着继续发呆,脑子一片空白……

对此,李吉的父母很着急:“我们都劝过她,要她不要太往心里去,高考分数还没正式出来,说不定还有奇迹。”不管父母如何劝说她回家,她都听不进去,她哭着说:“上北大是我多年的梦想,而且我准备得这么充分,竟栽在最后也是最重要的这道关卡上,说什么也不甘心。”

专家支招

一、父母全然的理解和接纳。人本主义心理学家罗杰斯说:爱是深深的理解与接纳。“高考分数还没正式

出来,说不定还有奇迹。”与其说这是父母在劝李吉,不如说父母对李吉考北大还抱有希望,这份希望在考砸了的孩子那里无疑是更大的压力。父母只有对孩子全然的接纳,孩子才能去除那份面对父母的压力。

二、引导孩子自我接纳。让阳光在伤口处照进来,接纳自己的痛苦和悲伤,与痛苦共处,与悲伤同在。

三、引导孩子淡化目标。人生是一场马拉松,高考只是其中的一个驿站,淡化目标,重要的不是到达哪个驿站,而是如何朝理想再出发。



陈立军, 国家二级心理咨询师, 湖南省长沙市明德中学高级教师。

本期专家

心理分析

李吉因为考试没有发挥好而离家出走,这是典型的考后焦虑,它产生的主要原因有三个:1、过于自恋。李吉从小是尖子生,是人人称美的“邻居家的孩子”,优异的成绩和周围的夸赞培养了她的全能自恋。全能自恋者往往脆弱,一旦遇到阻碍,就会有摧毁欲望产生,并且更多的是指向自己。2、过于强化目标。当一个人只关注某个目标点时,就容易“一叶障目,不见泰山”。3、过于看重外在评价。李吉说“不敢看父母关心的眼神”,她的出走,不仅是难以面对自己和高考成绩,更多的是难以面对父母。

新知探索

假装谦虚和直接炫耀 哪个更令人反感

“我太苦恼了,有三所大学同时给我发了通知,我该选哪个?”

“昨天突然被邀请去参加年会,据说来了很多名人。但我的名牌包都跟礼服不搭,又得买新包了,你知道去哪个商场比较好吗?”

从表面上看,这些说话的人好像是陷入了困境中,正在向你寻求帮助。但你是否有另一种感觉,比起寻求意见,他们更像是在炫耀自己?你的感觉没有错,他们其实是在假装谦虚,目的是借此来展现自我的优势。

来自北卡罗来纳大学的研究员 Sezer 以及哈佛大学的研究员 Gino 和 Norton 把它称为“自我呈现策略”。为了检验假装谦虚的效果,Sezer 等人设计了一个巧妙的实验。研究员来到大学的咖啡馆,假装正在为一项活动征集学生签名。在和一半学生交谈的过程中,研究员提到他最近很苦恼,因为他同时获得了两个很好的暑期实践机会,他不知道该如何抉择。在和另一半学生交谈的过程中,研究员则直接炫耀了自己所获得的成就。

通过实验发现,第一种情况下,有 65%

的学生最终同意支持这个活动,而在第二种情况下,有 86% 的学生同意了支持这个活动。假装谦虚似乎比直接炫耀更令人反感。

紧接着,Sezer 等人又进一步探究了假装谦虚、自我贬低式的谦虚和直接炫耀这三种自我呈现策略哪种更令人反感。

最终,研究员发现,假装谦虚是最令他人厌恶的方式,并且这两种方式的谦虚都比直接炫耀更令人反感。假装谦虚容易让别人觉得你不够真诚,感觉被你“套路”了,如此一来,会降低对你的好感度,也不愿意再去回应你的抱怨。

芒果熟了



成长研习社

自我表露是良药

在韩国机场,我遇到了一名面善的韩国大叔,我小心翼翼地向他问路。他热情地给我指了指路,然后我们自然而然地开始闲聊。

大叔问我从哪里来,准备去哪里玩,还向我推荐了一些值得去的地方:“年轻人就应该多出去看看,多结交一些新朋友。”我对他也十分好奇,我问:“你从哪里回韩国?”

他告诉我,他刚从法国回来。说着,他拿出他的护照给我看里面各个国家的印戳,“退休后闲来无事,计划环球旅游,我也去过中国的几个城市。”……期间,我们还聊了生活、工作,虽然我的韩语很一般,但我们依然开心地聊了半个多小时。

你们有没有觉得,陌生人之间的关系

很神奇,一旦有一方破了冰,双方就会迅速地聊起来,并且没有负担。

心理学上,有一个概念叫“自我表露”。当人们把自己的私密信息展示给另一个人时,他们就在进行自我表露。通常情况下,表露具有相互性。心理学家认为,自我表露对个人成长和快乐非常重要,在一个值得信任的关系背景中公开地自我表露,是理解自我的必要一步。因此,我们有必要学会适当地自我表露。

在东野圭吾的小说《解忧杂货店》里,人们将各自的烦恼投进杂货店,第二天就会在店后的牛奶箱里得到回答。杂货店的浪矢爷爷认真对待每一封来信、每一份烦恼。来信的每一个人也都在这一过程中,获得了慰藉与面对未来的信心。

把自己的烦恼、痛苦通过文字的方式表达出来,也是一种很好的自我表露方式,它们会成为你情感的宣泄口,能释放你的痛苦,也能让自己更清晰地认识当下你所迷惑、纠结的事物。

相关研究证明,无论是书面表露还是口头表露,将自己的创伤经历表露出来,对身体健康有一定益处。与此同时,写出过去从未表露过的经历,还能让人更有幸福感。

其实,这样的例子在我们身边也随处可见。遇到麻烦时找朋友倾诉;坚持写日记,或给别人写信;在网络上以匿名的方式,表露自己的缺点和遭遇……把日常的压力写成文字,会使你更轻松地对应对抗。在某种程度上,自我表露是治愈自己的一味良药。

何似

你配得上所有的爱

在亲密关系中,价值感不同的人所表达的方式和所看重的点是不一样的。什么是价值感?价值感其实就是你的核心价值。高价值感的人有一种“成全”的能力,而低价值感的人则是“剥夺”的能力。

小时候,如果你的父母每次见到你都眉开眼笑,那么当长大后,你将是高价值感的人,因为你会觉得自己能给别人提供价值。相反,父母见到你时总是愁眉苦脸,你会感觉自己很糟糕,觉得自己是一个负担、累赘,你的自我价值感就会降低。

我的妈妈是一个低价值感的人。低价值感的人容易产生两种对自我或事物的认知,分别是“我不配”和“我不值得”。当她用上好东西的时候,会觉得“自己配不上”。无论谁给她高价值的礼物,她都会有强烈的负担感。每次我想给她买衣服时,她总会拒绝我,理由是:“你挣钱不容易,没必要花这些钱。”

曾经,我和她探讨过这个问题,我说:“你为何不愿意去成全你的儿子,难道我连一件衣服都买不起吗?你拒绝我,让我感觉你是在否认我的能力。你能不能承认我很不错?你或许是在为我考虑,但你没有考虑过我的感受。妈妈,你无需刻意贬低自己,或者拒绝大家给你的爱,你配得上所有的爱。”

当孩子向父母表达爱意,父母接受就可以了;当孩子成长为一个独立的人时,父母肯定就可以了;当孩子想给父母赠送礼物,父母接受就可以了。在孩子成长的过程中,父母需要给他们机会表达,去成全他们,而不是剥夺他们的机会。

胡慎之

知心小屋

我不优秀 你还爱我吗

半夜,我姐痛哭不止,她和我打电话说:“我女儿得了抑郁症。”

我姐为了让她的女儿小迪保持优秀,对小迪要求十分严格,就连双休日,也要求她在琴房每天练满 12 个小时,不练满就用尺子抽打。小迪为了排解压力,暴饮暴食,小小年纪就得了糖尿病,每天吃饭前还要打胰岛素。

有一天,性格内向的小迪问:“妈妈,如果有一天我不优秀了,你还会爱我吗?”我姐回答:“我家宝贝不可能不优秀。”或许就是这句话把小迪的心给扎穿了。

这句话让我想到了一个类似的故事。20 年前,男生在幼儿园被人欺负了,回家后他妈责怪他:“你怎么这么软弱?你怎么不知道捍卫自己的权利?你应该告诉他,不要再欺负你了。”男生感觉自己说出口,他的妈妈又拼命在后面推他。后来男生的压力越来越大,母亲的责问声也变成一个心结。

20 年后,男生上了一档电视节目,他对自己的母亲说:“我就是个很软弱的人,我不可以做很软弱的人吗?如果不优秀,你就不爱我了吗?”

世上本无应该或者不应该,关键在于你的感受。美国著名的家庭治疗专家萨提亚写过一首短诗,叫《五种自由》。它的前三句是这样写的:“自由地去看见和听存在于这里的一切,而不是那些应该存在、过去存在或是将要存在的;自由地去表达你的感受和想法,而不是表达那些你应该表达的;自由地去感受你所感受到的,而不是感受那些你应该感受到的。”

我们默许他人所说的“应该”,实则是在默许自己被某种看不见的语言暴力所支配。追求“优秀”本身没错,但当“优秀”成为人生唯一指定的目标或唯一应该做的事时,“优秀”就成了阴影。

小迪收到了来自母亲的“恶意”。这是一种温柔的恶意,裹了一层亲情的包装,所以能杀人于无形。直到小迪疾病缠身,我姐才醒悟。我最后问我姐:“你现在对小迪是什么态度?”

她说:“我现在只希望她能做一个健康快乐的普通人。”

陆 JJ