

陪考家长,你别慌

“需要看心理医生的是我妈”

本报记者 王燕



“孩子再不高考我就要崩溃了。”近日,在湖南省第二人民医院(湖南省脑科医院),李女士挂着大大的黑眼圈,向急诊科医生诉说道:“近半个月,我几乎每天失眠,我和儿子、老公动不动就起冲突。”医生在询问后得知,李女士是一名准高考生的家长,随着高考的临近,她时常因为一点小事和家人发生矛盾。

北京师范大学心理学部硕士,湖南师范大学附属中学心理备课组长、生涯

发展指导中心主任袁春龙告诉记者,近期来学校心理发展中心寻求心理咨询的学生家长明显增多。“这些家长无一例外的都是来咨询‘孩子的问题’,他们十分焦虑,往往能一口气把孩子从小到大的问题都说给你听,然后迫切地希望心理老师能提供方法,立马解决孩子的问题。”袁春龙透露:“听完学生家长对学生状况的描述,我会找到该学生了解情况。可我经常听到孩子告诉我‘我还好,我觉得需要看心理医生的是我妈’。”

高考前,总有家长和考生一起出现“高考焦虑”,不少陪考家长甚至比考生还焦虑、紧张:有的专门请假在家照顾孩子,有的自作主张插手指导孩子学习……“家长一些不当做法会加剧考生的紧张情绪。”袁春龙表示,造成家长比孩子还焦虑的成因很多,常见的成因有两种。

第一种是因为“不了解”而带来的焦

虑。大部分青春期的孩子不愿意和父母分享自己的想法,很多父母对孩子的了解仅仅是基于自己看到的表象或者自己的猜测;第二种是因为“不合理的想法衍生出来的糟糕结果”而焦虑。很多家长在高考前过度关心孩子,看到孩子不高兴就觉得不行,一定要高兴起来,不然高考就完了,看到孩子焦虑就觉得不能焦虑,孩子焦虑高考就完了……不合理的想法会引发更多的焦虑。家长比孩子焦虑的结果往往是糟糕的,因为大部分家长会迫切地推动孩子解决他们眼中的问题,但是大部分孩子并不能很好地回应父母的需求(立马解决自己的问题),因此孩子便会产生更多的焦虑和更复杂的情绪,如负罪感等,从而导致更糟的结果或者爆发家庭矛盾。

陪考家长可以从以下四个方面努力,来缓解自己的焦虑,当一名合格的陪考家长。

第一,父母应该做孩子的倾听者和陪伴者,而不是指导者和控制者。把主要的生活精力放到自己的工作关系中,当孩子表达时多听多问,不给建议或者少给建议。如果孩子不愿意说,那就做好一个陪伴者。

第二,理性看待孩子的情绪表现,允许焦虑和负面情绪的出现。适当的焦虑对个人潜力的激发,考试结果都是有正向影响的,允许孩子有负面情绪的体验和表达,有利于发挥其积极作用。

第三,改变不合理的认知。认识到高考前出现焦虑、睡不好、厌学、抑郁等情绪都是正常现象,出现了不代表高考考不好,陪伴孩子度过这些情绪才是最合理的选择,而不是压抑它们。

第四,如果家长感到自己焦虑万分,请不要把焦虑传递给孩子,应主动去寻求专业的心理辅导。

心知

演讲时为何容易忘词

□ 林乐乐

许多人都有这样的经历:演讲前背得滚瓜烂熟,可一上台就忘词;越想好好表现,大脑越一片空白。

加拿大滑铁卢大学心理学博士后研究员诺亚·弗林的团队曾经针对不同记忆方式和对应的文字记忆效果差异进行对比研究。他们发现,相对于聆听、默读和书写,大声朗读涉及

至少3个记忆编码过程(发音、听觉和自我参照),是记住文章内容的最佳方法。此次,研究人员招募400名大学生进行试验。

参试者朗读同一篇文章,其中一组人被告知即将在听众面前转述,另一组人不用进行演讲。结果显示,相较于演讲组,不演讲组参试者记住的文章内

容明显较多。

研究人员指出,演讲忘词的原因在于,人们将更多的精力放在了其他细节上,对自我表现的预期削弱了大脑的记忆编码能力。研究还发现,提升演讲效果、降低台上“忘词儿”风险的一个小策略是“第一个上台”。减少了演讲前的等待和期待时间,或许会有更好的表现。

成长研习社

你有没有误解仪式感

□ 吴霄眸

我们需要一种仪式感。我们借由一种仪式,让内心对自己当下正在做的事情全情投入,并从中升华出一分敬畏。这种仪式感,并不是为了表现给别人看,而是和自己的内心有关。

有些人内心渴望被重视,所以希望被仪式感包围,这种仪式感让她觉得自己是被爱的。

我有一个来访者,她非常注重仪式感,她可以为结婚纪念日,提前去美容院做脸,做指甲,精心装扮,力求在当天成为老公眼中最美的女人。结婚纪念日那天,她做了一桌子的美味佳肴,将提前定好的蛋糕摆在中间,红酒杯摆放到位,各种自拍和拍菜以后,等待男主角的出现。每一分每一秒都过得如此之慢,于是她不停地看手机,微信里依然没有老公的回复,终于超过了约定的时间。

她开始出现急躁,当期待没有实现的时候,内在情绪触发了那个失望的按钮,更严重的是,她将老公在如此重要的日子,不按时回

家,不及时回复短信,自然归因到他他不重视结婚纪念日,因此他不重视她、不爱她。这个逻辑启动了她的内在的情绪,于是她愈发愤怒、伤心起来。她被自己的仪式感伤害了。

我们通常认为的仪式,常常是为了某个重大节日或者具有特殊意义的场合而创造出来,为了让人留有特别回忆。也许我们会为这个仪式精心地准备,但是这个仪式的存在,到底是为了给别人看,还是为了自我的满足感,完全只有自己知道。

但过于用心在仪式的表面,却忽略了对事情本身的尊重,就误解了仪式感的本质。

就像结婚纪念日,是为了让对方感受到一份爱与祝福,我们为对方做一些事情,固然是一种爱的表达,但更为重要的是看好自己的念头,有没有偏离纪念日的本质。

所以仪式感,不仅是一份对外表的感觉,更重要的是内心生成的爱的力量,以及对当下的尊重,知



道此刻自己正在做一件非常重要的事情。

也有部分人,会认为仪式就是形式,因此非常反感这样虚有其表,大费周张的形式,他们更愿意关注内容,而不愿意将时间耗费在外在流程。但是,在忙碌的生活中,用心创造一个环境,为自己内心增添一分惊喜,却不失为爱自己的表现。

我有一位老师,她非常喜欢仪式感,她的生活中充满了仪式感。她几乎每做一件事,都需要仪式。比如,吃饭前,她精心准备好食物,放在精致的餐盘里,然后双手合十,感恩食物,感恩自然的馈赠,感恩这份食物背后所有人的恩典,然后她认真地对待这份食物。

我们需要借由仪式感来提醒自己当下正在做的事情,即便只是刷牙洗脸,也当作是此刻最重要的事情,而不仅仅是某种习惯。

人生解題館

走出原生家庭伤害

□ 李雅娟

父亲向几个女儿灌输的理念是,“正派的女人永远都不能露出脚踝以上的任何部位”“厨房才是你待的地方”。还有什么家庭比美国女孩塔拉生活过的这个地方更糟糕吗?暴力、男尊女卑……

16岁那年,塔拉通过自学考入美国杨百翰大学,后来又成为剑桥的历史学博士,还曾赴哈佛访学一年。这名年轻的历史学家追溯自己特殊的成长过程,写成《你当像鸟飞往你的山》。

最近两三年,“原生家庭”这个词热极一时,许多人诉说自己在成长过程中受到的种种身体的、心理的伤害,控诉家人不懂得尊重孩子。尽管针对“原生家庭伤害”的讨论热火朝天,但中英文论文库里都很难找到有关这一主题严肃的文献,以至于有人称之为“伪心理学”。

与这个概念较为相近的是“创伤理论”。美国学者凯西·卡鲁斯在其《沉默的经验》中认为,“创伤”是某些人对某一突发性或灾难性事件的极不寻常的经历。创伤事件在经历者的心中留下挥之不去的阴影,使人焦虑、恐惧、绝望,对经历者此后的生活造成影响,严重时甚至会威胁到其生存。

对于人们受到创伤之后的反应,不同流派有不同的解读,精神分析一派比较悲观,它认为人们会暂时将创伤经验压抑下来,但这种经验会成为心理情结,以至于人们不可能产生理性的责任行动。这派理论也许就是“原生家庭决定论”的祖师爷。

另一派则认为人们会“致力于扭转造成创伤的环境”。人们会采取种种行动,最终,“创伤的感觉会平息消退”。

回到塔拉的故事。哥哥泰勒考入了大学,摆脱了这个奇特的家庭。泰勒也指给妹妹一条路:去上大学。如今故事发展到了“原生家庭决定论”没讲到的部分:改变。

诉说自己的不幸很容易,改变却很难。早在“原生家庭决定论”火起来之前,就已经有形形色色的理论告诉人们:改变人生的机会很多。