

■心理关注

# 接纳孩子的平凡 与自己和解

又到期末考试季，家长圈焦虑倍增。高考、中考、期末考等，各种消息不停刷屏；身边某某学霸又被某某名校提前录取；别人家的孩子在期末前的模拟考中又考了第一名……可自己的娃呢？不管你怎么用力，还是那个不好不坏、不紧不慢的普通娃。

## 01 孩子终将平凡 是父母必须面对的现实

在孩子很小的时候，很容易被问到一个问题：“你长大了想做什么啊？”司机、面包师、清洁工、厨师……这样的答案说出来，大部分父母是不会欣然接受的。似乎长大了只能做科学家、文学家、宇航员等，孩子们才会被认为有出息，父母们才会有面子。更为重要的是，这符合父母们“望子成龙”的殷切希望。

父母最难接受，也最不愿意承认的一个事实就是，自己的孩子很大概率上会是一个极其平凡、极其普通的人。即便从内心隐约意识到这一点，也定要排除万难，创造条件把孩子培养成天才。于是，“望子成龙，望女成凤”成了很多父母给自己拟定的宏伟目标，也是他们赋予自己的伟大责任。当然，这情有可原，无可厚非。我们不用去探讨这是出于什么心理，也不用去争辩这种做法的对错。我们只说明一个事实：99%的人可能会平凡地度过一生。从概率上来说，一个人如何在平凡的生活与工作中找到快乐、幸福与平静，才是最重要的能力。而我们的父母在教育孩子的时候，往往忽略了这99%的部分，却将精力集中在剩下1%极其渺茫的希望中。这意味着从一开始就是一场注定了会失败的豪赌，是很多人悲剧的开端。因此，我们很多人可能过得并不快乐。

## 02 承认孩子平凡 与自己和解

有一位妈妈，和所有的母亲一样，从小就立志要让自己的孩子出类拔萃。儿子还在小学阶段，她就软硬兼施让他背完了《小学生必背古诗词》全套，还规定每天都要读一篇名家美文。后来她发现孩子对阅读兴趣不大，就改用听。因为找不到合适的影音材料，她就

亲自上阵，每个学期给孩子亲自录制十盘以上的磁带。如此坚持了数年。然而，等孩子上初中了，每次考试在现代文阅读一块都基本不能得分。这位母亲不理解，不接受，生气，痛恨，最后绝望。每天要给自己暗示，强调八百遍那是自己亲生儿子，才能勉强克制自己不动手。痛定思痛，这位妈妈最后分享说：“最终，我意识到在这方面，他就是一个没有天分，不灵光的孩子，我才没发疯。”

认识到自己的孩子不是天才，这实在是一件十分幸运的事情。这不仅能够让父母正确认识孩子、接受孩子，在教育孩子这件事上和自己和解、和孩子和解，也能让孩子对自己有一个正确的认知。如果明明知道孩子是个平凡而普通的人，却一定还要想方设法，削尖了脑袋将其培养成精英。结果不仅会让自己在回报与付出的巨大落差中绝望，还会给孩子营造一个假象，让孩子误以为自己是了个了不起的人，抱有了很多不切实际的幻想，结果眼高手低，总觉得自己明明是千里马，却始终遇不到伯乐。无法正确认知自己的平凡，又如何能在平凡的生活中快乐和幸福呢？

## 03 推己及人，接纳孩子

如果父母用自己的优势去衡量、要求孩子，是不公平的，会给孩子造成额外的压力，会对孩子的教育起到适得其反的作用。更为可怕的是，很多中国父母自己明明不擅长，还非得要求孩子足够出色。台湾著名作家吴念真曾经讲述过这样的事情。他的儿子数学成绩很烂，老师在和家长的联络簿上写道：“数学成绩要加强！”儿子回到家里，老婆劈头盖脸就是一顿臭骂。吴念



真赶紧把老婆拉到厨房，问：“你原来读书的时候，数学有没有很好啊？”老婆回答说：“很烂！”吴念真说：“我也很烂！大学联考才考了10分。”然后吴念真和老婆很认真严肃地谈了这个问题：我们自己都做不到的事情，就不要为难孩子了。

为人父母，回头看看自己走过的道路，很多时候自己也未尝不是不够努力，而是真的不擅长。又何苦来为难孩子呢？从另外一个角度来讲，父母不曾做到百里挑一，又何必为难孩子，勉强将其培养成为人中龙凤呢？

## 04 不要盲目让孩子 追求不平凡

有一个朋友，大学毕业后做了北漂。几经周折，终于让孩子拿到了在北京读书的指标。

朋友是个追求完美的人，索性再四方运作，将孩子送到了名校。全校800多名学生，孩子始终在600名左右徘徊。朋友自然是不甘心，加班加点给孩子补课，结果孩子的成绩干脆降到了倒数50名，最后还产生了严重的厌学情绪。痛定思痛，朋友开始意识到孩子完全无法跟上名校的节奏，只好将孩子转到了家附近一所普通高中。虽然孩子的分数没有提升，但是状态改善不少，开始变得自信、开朗，对学习有了兴趣。最终在高考的时候，还超常发挥，制造了一个小小的惊喜。父母盲目将孩子培养成精英，将孩子置于无法胜任的位置，会增加孩子额外的压力，加重挫败感，让孩子自暴自弃。当现实与希望的反差太大时，父母自己也会容易陷入绝望。如此，孩子就悲剧了。

国家二级心理咨询师 罗娜莉

## 患者须知： 精神分裂症是一种慢性病

美国斯坦福大学精神与行为医学系名誉退休教授 Ira D. Glick 博士曾指出：将精神分裂症真正视为一种慢性病，并采用与其他慢性疾病一样的管理方式，是精神分裂症长期优化治疗的秘诀。Glick 博士强调，尽管抗精神病药仍是有效治疗精神分裂症的基础，但患者及其家人需要真正地知行合一，将精神分裂症作为一种慢性疾病理解及对待，而这也需要医生的努力。

“在一个比较大的患者样本中，我发现患者对药物治疗的依从性越好，对生活的满意度也越高。”Glick 博士称。另外，对于那些药物治疗不依从的患者而言，生活总体上就是一场灾难。Glick 博士认为，医生要主动教育患者及其家人，告知罹患精神分裂症需要做好长期甚至终身治疗的准备。与糖尿病类似，被诊断为精神分裂症意味着持续监测疾病表现（血糖波动、并发症等），必要时调整治疗（口服药种类、胰岛素用量等），以改善长期转归。

“一旦患者真正明白自己得了什么病，他们的依从性就会大大提高，愿意长期用药。”Glick 博士称。尽管抗精神病药的确是治疗的关键，有些患者也实在很难沟通，但医生的努力终究很重要，有效的教育是让患者及其家人接受漫长的病情监测的第一步。

“你必须跟患者本人谈，而不是直接把药片扔给他们。”随着症状的潮起潮落，精神分裂症的长期控制往往也并非一帆风顺。然而，其他慢性疾病又何尝不是如此，且过程甚至更加繁琐痛苦。例如，糖尿病患者需要频繁扎手指，必要时调血糖，有时到了必须强化治疗或换药的程度。精神分裂症也是一样的道理。

通过开展有效的患者教育，让精神分裂症患者真正接受慢性病这一概念，是改善其病情控制的关键一步。与糖尿病、高血压一样，精神分裂症是一种慢性疾病，需要长期治疗，如果大家都能接受这一点，药物治疗不依从相关的糟糕后果有望得以减少。

北京大学第六医院  
精神疾病康复中心 罗秋燕

## 心灵鸡汤

▲ 给时间一点时间，让过去过去，让开始开始。让你难过的事情，有一天，你终会笑着说出来。

▲ 水到绝处是风景，人到绝处是重生。绝境不仅仅是一场磨难，更是人生的一种醒悟和升华。

黑龙江 励升