

复学女孩的困惑： 什么样的人生才是成功？

那天咨询时，一个准备复学的高一女生问我：“老师，我是不是很失败，连去上学都这么困难？”我问她：“那在你看来，什么是成功呢？”女孩低头，搓着手说：“别人跟我说，要想成功就是现在要成绩好考个好大学，将来能找个好工作赚很多钱，可我害怕自己做不到，那我是不是没希望了？”就像这个孩子受到环境的影响一样，在当今社会里，人们对成功的定义似乎是标准化的：考上好学校、找到好工作、赚到很多钱。但事实真是如此吗？这使我陷入了深思。

成功学≠成功

我常常对家长说，我并不喜欢“成功学”。因为它假设生活有一套统一的答案，而这个答案往往被用来推动竞争和消费。事实上，生活没有标准答案。真正的幸福，是在自我认同和自在中找到的。

考多少分，拿多少奖，进什么学校……当父母一心追求孩子所谓的“成功”，他们往往没有意识到：这里的“成功”其实只是一种外界标准化的衡量，被用来评判一个孩子是否值得被认可。但这些标准更多是别人眼中的“成功”，是外界对一个人的界定，而不是我们自己内心真正的满足与安定，而孩子的优秀也从不止于分数和排名。

真正的优秀需要被“发现”

每个孩子都有独特的天赋与气质，也许是学习勤奋努力，也许是行动充满创造力，也许是性格善解人意。只是这些往往不在“唯分数论”的单一评价体系中体现，所以容易被忽视。孩子的焦虑和抑郁，往往正是源于身边缺乏“支持系统”：没有人看见并愿意认可他的闪光点、他的努力、他的与众不同，甚至连最亲近的、本应最了解

他们的父母也是如此，于是孩子对自己的存在和价值就会产生疑惑，逐步自我崩塌。

因此，咨询中我常常帮助家长去重新认识孩子，学会去发现和真心认可他们的亮点。比如一个不擅长数学的孩子，也许是一个能说会道的情绪价值提供者；一个内向安静的孩子，也许是观察力、思维力强的孩子；一个敏感爱哭的孩子，也许是一个情感细腻、共情力强的善良孩子。父母的看见与认可，就像给孩子撑起一把伞，让他们在风雨中不至于全然淋湿。

帮助孩子构建 “自我支持系统”

心理学研究表明，孩子出生后的早期阶段，就可以大致看到他们的气质倾向。成长中，他们需要不同方式的养育与支持。父母如果能理解并提供相应的环境，孩子更容易建立起强大的自我支持系统。青少年阶段生理和心理的快速变化发展，对于孩子和家长都是挑战，孩子大多都还没有力量做到完全独立的心理支撑，就格外需要来自外界的认可和理解。等他们进入成年，这些早期的支持，会转化成一种内



在力量，成为他们将来能独自面对社会苦难和挫折的勇气和底气。就如家长希望孩子成为高楼大厦，就需要有相应的承重梁，承重梁就是高楼的支持系统。承重梁越多，高楼越稳；如果支撑太少，却被迫建设，那么砌得再高也只是危楼，随时可能倒塌。

什么是成功的人生

那么，什么才是成功的人生呢？在我看来，成功不只是成绩单上的数字有多优秀，而是一个人能否在有限的人生中活出属于自己的精彩。有人在科研中发光，有人在艺术里安放灵魂，有人选择做一个温暖的人，默默撑起家庭和社会。

成功的人生，不是用别人的眼光去定义，而是有人能看见、认可你独一无二的存在价值。真正的成功，是在即使不被他人认可时，也依旧能够去认可自己，让自己自在幸福。

就像这位复学的女孩，我告诉她：“你愿意带着不安和伤痕尝试着重新走进课堂，本身就是一种成功。因为你正视了困难，你在为自己努力。这份勇气，本身就很优秀。”

国家二级心理咨询师 严诗琪

孩子频繁做出怪异动作， 究竟是怎么了？

9岁的小宋阳光帅气，外向开朗，学习成绩优异，深受老师和同学们的喜爱。但他常常心事重重，回家就一个人待在房间，甚至不想去学校上学了。好好的孩子变成这样，可把小宋的父母急坏了。

医生了解到：孩子在8个月前就出现了挤眉弄眼的现象，当时家属以为孩子是淘气、做鬼脸，加上孩子成绩还不错，所以就没有太在意。随着时间推移，孩子开始出现不分场合地皱额头、张口、歪脖子、耸肩等表现。父母也指责孩子没规矩，打骂孩子也没见“习惯”有所改变。同学们觉得小宋怪怪的，就渐渐疏远了他。

经过对病情的了解及体格检查，医生很快有了答案——抽动障碍。通过对疾病的宣教，家属也明白了孩子的烦恼，并积极配合医院治疗。经过两个月的系统治疗，今年5月份开始，小宋怪异的行为已经得到明显改善，再次回到熟悉的校园，和同学们一起学习、玩耍，孩子脸上洋溢着开心的笑容。

那么，什么是抽动障碍呢？有哪些表现？为什么会得这个病？

抽动障碍的常见表现和类型

- 运动性抽动。眨眼、皱眉、咧嘴、扭脖子、耸肩、甩手等。
- 发声性抽动。清嗓子、咳嗽、哼哼声、重复单词，甚至说脏话（少数情况）。

抽动症状可能时轻时重，在紧张、兴奋、疲劳时加重，而在放松、专注或睡眠时消失。

根据症状持续时间和表现，抽动障碍可分为：

- 短暂性抽动障碍 症状持续少于1年，最常见，许多孩子会自行好转。
- 慢性抽动障碍 运动抽动或发声抽动持续1年以上。
- 抽动秽语综合征 同时存在多种运动抽动和发声抽动，持续超过1年。

为什么会得抽动障碍

目前医学界尚未完全明确病因，但可能与以下因素有关：

- 遗传因素：遗传度估计为0.77，具有明显的家族聚集性。
- 大脑神经递质异常：多巴胺、5-羟色胺等化学物质失衡。
- 环境因素：压力、焦虑、感染（如链球菌感染）可能诱发或加重抽动。

家长该如何帮助孩子

- 正确认识，不批评、不提醒，减少焦虑。
- 减少诱因，改善生活习惯，均衡营养、适量运动。
- 心理支持与减压。
- 必要时寻求专业医疗帮助。

邵阳市脑科医院 罗昀

漫言漫语



黑夜的转弯是白天，
愤怒的转弯是快乐，所以有的时候让心情转个弯就好了。

陈英远（安徽）作

培养感恩力，收获幸福的钥匙

感恩是一种美德，代表着人类最高尚的品质之一。培养感恩的心，不仅让我们更快乐，也让生活更加丰盈。那么，如何有效培养自己的感恩品质呢？

首先，要学会表达感激之情。无论是家人、朋友、同事，还是陌生人的善意与帮助，都应及时表达感谢。无论是当场的一声“谢谢”，还是写一封感恩信，或者发送一条感谢短信，都能拉近人与人之间的距离，增进感情。

其次，养成写感恩日记的习惯。每天花几分钟记录当天值得感恩的人和事，哪怕是微小的细节，也不要忽视。定期回顾这些记录，会让你发现生活中的美好与温暖，强化感恩的情感。

此外，创建一面感恩墙也很有帮助。在家里或办公室显眼处贴上便利贴或卡片，写下感恩的事情或人，让感恩成为生活中随时可见的提醒。这不仅鼓励自

己，也会影响身边的人，营造积极的氛围。

培养赞美他人的习惯同样重要。学会关注并真诚赞美他人的优点和努力，会增强你的感恩之心，让你更懂得欣赏生活中的美好。

参与志愿服务，则能让你更深刻体会到帮助他人的快乐，同时珍惜自己拥有的一切。通过关注和支持需要帮助的人群，感恩的心会更加丰盈和真切。

建立感恩仪式也很有意义。无论是家庭或团队的感恩分享会，还是个人的感恩冥想，都能让感恩成为生活的一部分，传递正能量，增进彼此情感。

最后，在面对困难和挫折时，学会感恩逆境。积极反思并感激挑战带来的成长和机会，能够帮助你保持乐观和韧性，让心灵更加强大。

山东潍坊理工学院泰山书院 曾黎