

为“家”涂上温情底色

本报记者 王燕

疫情期间居家隔离时,学生小鹏把自己关在房间,不和任何人交流。

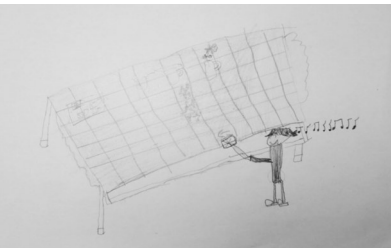
面对孩子的变化,他的母亲有些焦虑,手足无措。前段时间,她联系到醴陵市陶瓷烟花职业技术学校心理咨询师杨虹,希望做一对一的咨询。特殊时期无法面询,杨虹通过电话了解情况后,请孩子的母亲按照要求和步骤带着孩子完成第一次绘画作品《添添向上》。

画面中,最醒目的部分是涂黑的房子,房子的屋檐上用封闭的线条框住了“家中无人”四个大字。“里面本来住的是老鼠,因为树上有个猫头鹰,所以老鼠都跑了。”小鹏解释。

与杨虹交流之后,小鹏母亲反思道:“虽然整个画面看上去很安静,但是也能感受到‘黑色的家’带给孩子的压力。第一个压力来源是

孩子隔离在家,很渴望外面鲜活的世界。第二个压力来源是,我们会因为孩子考试成绩不理想,批评他。这让孩子有压力,他既想得到我们的认可,又得压抑自己的真实感受。这段时间,我们家长应该多听听他的想法,多用心陪伴他。”

几次咨询后,母亲和孩子又继续进行着绘画。



第三次绘画作品,小鹏取名为《家务乐翻天》。“原来,在这个与世隔离的特殊时期里,家的底色可以

更加丰富。”小鹏的母亲惊喜地发现,这幅画里多了些色彩和温情——桌子上不仅插了一朵鲜花,而且小鹏哼唱起了歌曲,一切美妙极了。

“在家庭系统理论中,有个概念叫‘家庭弹性’,是指家庭能够有效应对内外部危机的一种能力。而人一旦找到这种能力,便能够变得强大。”杨虹表示,面对疫情,作为家庭成员,有必要抓住契机,提高家庭弹性。

当感染者出现在我们身边,我们不得不居家隔离时,除了保持良好的身心状态、理性客观地接受信息之外,还可以趁着机会好好陪陪家人。“试着一起做家务,运动或者聊天。”杨虹说,亲子陪伴从聊天开始,如果没有话题,可以说说“废话”,你会发现,只要你愿意说话,大家都乐于倾听。

知心屋

同样的一件事,对有些人来说,是灭顶之灾;而对另外一些人,却只不过像是被蚂蚁咬了一口的小事而已。

一名女性朋友和我发消息说,她因一件事情受到很大的精神伤害——一所大学通知她参加在国庆长假期间举办的学术会议,但她已事先安排去国外度假。一番犹豫后,她决定放弃度假去参加会议。“十一”早上,她开着车、带着钱去报名,却被告知“通知误发”,她被拒之门外。

可以想见她的失望与愤怒。一小時后,我回复了一条短信,问她:“你希望这件事对你的伤害有多大呢?”一小時后,朋友回短信说:“你这么一问,我一想,怎么就觉得这事也没什么了不起了呢?”

这是一个典型的对心理创伤进行澄清的过程。心理伤害跟身体伤害是完全不一样的东西。身体伤害是在物理学层面发生的,在这个过程中,伤人者主动,被伤害者被动,而且受伤害者身上会留下肉眼或者仪器可以检测出来的创伤。而心理伤害是发生在象征的层面的,看似伤人者主动、被伤害者被动,其实并不一定是这样。

任何心理创伤,都必须有所谓受伤者的“配合”,才能够完成。

朋友看起来是完全的受伤者,受伤害的程度,似乎完全由拒绝她的会议主办方决定。我所提的问题——“你希望这件事对你的伤害有多大呢?”——改变了事件中主动方和被动方的位置,隐藏着这样的意思:这件事已经摆在那里了,受多大伤害,完全你自己看着办。

朋友的“悟性”好,在短暂的思考之后,马上就让自己从这件事情中脱身了。这样的利落,当然也是因为她实际上早就为不受伤害做了性格上的准备,这种健康的性格可以称之为“趋乐避害”型性格。而也许对其他人来说,遇到同样的事件,遇到我的反问之后,仍然会对该事耿耿于怀,令自己长期处于创伤性的状态中不能自拔,对这样的性格,也有一个描述性的“诊断”,叫“对创伤成瘾”。

心理健康意味着,面对外界的心理刺激,你内心的稳定程度有多大。一般来说,越稳定,就越健康。而这种稳定,取决于你的性格在多大程度上把这些事情当回事儿。佛所谓“无我相”,则是最高级的境界了。在“我”都不存在的情形下,伤害藏身何处呢?

伤害有多深,自己说了算

曾奇峰

家长课堂

怎样向孩子解释至亲辞世

“爷爷走了”“奶奶去了天堂”……人们往往这样向孩子解释这个悲伤的现实。虽然我们以为这是最好的解释方式,但实际上并非如此。如何向孩子解释至亲死亡又不会给他们造成创伤呢?

首先,必须注意,不向孩子隐瞒死这个现实。因为阻挡他

们直面死亡的过程会让孩子以后更容易陷入挫折,无法具备成年后直面生活大事的必要技能。

心理学家认为,与孩子讨论至亲死亡一定要尽可能坦白,告诉孩子这个噩耗的人不要掩饰悲伤,表达这种悲伤是一种有效的沟通方式,可以让孩子认清现实,并学习大人如何消化这种负面的悲伤或愤怒情绪。如果大人不说实情,会让孩子感觉苦恼。

除了坦白相告,要选择一个平静的时间和地点,让一个孩子信任的人来与他们谈论死亡,耐心回答他们的问题。通常要说明以下几个问题,那就

是“人死不能复生”“所有人最终都会死亡”“人死了,身体也就消亡了”。在这个过程中,让孩子参加葬礼有助于他们认识到亲人已逝,但活着的亲友依然爱他伴他前行,并珍藏关于逝者的美好回忆。

最后要注意,和大人一样,孩子会因亲人去世陷入一段时期的伤痛。在这期间,我们要注意多多陪伴,帮助他们早日走出伤痛。此外,要给予他们时间接受死亡的含义。还要给予孩子谈论悲伤的机会,如果他们不想谈论这个话题,那就像往常一样生活,这也是摆脱伤痛的一种方式。

摘自《参考消息》



成长研习社

在公共浴室怎么洗澡

白简简

那个暑假,知道自己要去北方上大学了。18岁之前从未出过省的我,充满了各种美好的想象与期待,直到比我高一级、考入了同一所大学的师姐带来了一个消息,大学宿舍楼没有热水,洗澡要去公共浴室。我问了最后一个问题,“那有隔间吗?”师姐豪爽地说:“一大间。”那一刻,我觉得自己就站在那个浴室中间,四顾茫然。

澡堂是一种区域性的存在。对南方的我来说,洗澡向来都是在密闭空间里单独完成的事,一大屋子人热气腾腾的聚众场面,我只在火锅店见过。

当我的高中同学都在操心要不要买点大人模样的衣服,手机选什么款式的时候,我最操心的事情特别现实主义——在宿舍之外、没有隔间的浴室怎么洗澡。具体的问题可以细分到:夏天这么热,一来一回,澡是不是白洗了;冬天这么冷,去浴室的路上要穿多少衣服;最

关键的是,在人群之中我能否洗得舒舒服自然。

然而,这是一件不到现场无法准备的事情,我做了很多心理建设,甚至还减了点肥。之后,收拾好行装,我一路北上。

那一天,当我提着装满洗浴用品的小篮子,骑着自行车来到浴室时,发现一切都是那么顺理成章。浴室里一片欢声笑语,一边洗澡一边聊天是多么坦诚;人多时,站在别人旁边等位,和餐厅排队并无区别。我甚至看见了互相搓澡的景象,不过直到毕业我也没有解锁这个项目。而其它的什么害羞,不存在的,在这个热气腾腾的空间里,唯一的目标是在11点停水前把澡洗完。

真是,白担心一场。除了浴室,在上大学前,我还为很多问题操过心。比如,寝室4个人生活习惯不一样怎么办,食堂菜太辣怎么办,教

室离宿舍太远怎么办……这些问题,都因为即将迎来的新生活,和我18岁以前大不同了。

所以,时隔多年,我清晰地记得,走出大学浴室的我,心情和头发一样神清气爽,仿佛打通了一个游戏关卡。我惊喜地发现,改变并没有我想象的那么难。到了一个新环境,年轻人的生理心理机能就会做出相应的反应,原生环境并不是那么大的决定性因素。大学,完全可以是一个新的开始。

入学后,我发现不少同学曾和我一样,在那个暑假就开始操心大学的生活。

有个上海的同学从来没骑过自行车,听说这所大学是隔壁大学面积的3倍,自行车是必备交通工具,于是花了一个暑假学骑车,报到时膝盖摔破的痕迹都还没好全。而开学没过多久,她已经车技了得,毕竟在这上午第一



节课的早高峰中,车技不好是要迟到的。

而且事实证明,有的问题解决方式十分简单。吃的方面,在那个暑假,我在家有意识地吃了一些很辣的菜,提升耐受度,但效果不佳。有一天,我站在大学食堂的麻辣烫窗口,怯怯地问师傅,“有没有不辣的麻辣烫?”

师傅大手一挥,“涮羊肉窗口在那头。”不费吹灰之力,问题迎刃而解。

而关于浴室,在我大一下学期时,宿舍通热水了。