



# “请父母不要对我这么好”

科教新报全媒体记者 王燕

最近，初二学生小静经常闷闷不乐。朋友询问后得知，和她的家庭有关。

小静的家庭并不富裕，父母工作辛苦、收入不高，他们在生活上非常节省，吃穿用度都很简单，但对小静很舍得。

每次父母对自己很节省，把最好的留给她时，她的心情都很复杂：一方面，小静希望父母自己过得好一点；另一方面，小静感觉到父母付出背后的期望，父母经常对她说：“我们辛苦没关系，就是想把你培养成人，你好好学习，以后就能有更好的生活。”小静努力地成为优秀的人，但上初中后，她发现同学都比她优秀。

“我是个平凡无奇的人，我对不起父母的付出，请父母不要对我这么好。”你是否有和小静类似的困扰，想让“自己的优秀”配得上“父母的付出和期望”，却在现实中受挫和怀疑自己。该如何调整？来听听长沙市长郡双语洋湖实验中学心理健康教育教师郭倩倩的分析与支招。

小静遇到的问题是中学生常见的心理困惑。小静父母这份爱对于孩子来说有些沉重，其实孩子也希望父母能过得好一点，希望自己足够优秀对得起父母的付出，因此无形中会对自己有过高的要求，如果一直顺利还好，若一旦受挫了，现实和期待不符，就容易自我怀疑、自我否定，甚至产生愧疚的心理。如何破解这种局面呢？

## 1、理解父母的过度付出

父母过度付出的背后原因可能很复杂，可以尝试从家庭和时代背景去理解。父母的成长过程中可能有遗憾，因此他们希望孩子的人生能少些遗憾，少走些弯路，少吃点苦；此外，小静可以观察一下，或许祖父母就是这样对待父母的，父母在无形中学习了这种教养方式，认为“做父母的就是要把最好的留给孩子”，因此他们无意中成为了这样的父母。

## 2、正确认识自我，建立合理的自我期待。

小静是一个懂事和懂感恩的孩子，她体会到了父母的辛苦付出，因此想努力变得优秀让父母欣慰，但也给了自己过高的期待。合理的期待应该建立在客观自我认识的基础上，否则过高的期待反而会给自己带来打击和伤害。

### 建议：

#### 1、尝试和父母沟通，化解烦恼。

人际交往中，很多困扰源自沟通不足，良好的沟通能解决很多烦恼。小静可以尝试跟父母沟通，将自己的想法和感受告诉父母，也听听父母的想法。

#### 2、正确认识自我，区分信心和自信。

如果生活中有人一遇到挫折就自我怀疑，可能是和自信心有关，但是“自信≠信心”。自信建立在认可能力的基础上，信心是能完成某件事必定成功的信念。自信是积累的能力，信心是认识自

我的反省状态，两者相辅相成。有人成功了就会产生自信，失败了就会不自信，这是缺少自我认同的表现。他人的评价不会从根本上影响一个完整的个体自我认同。如果一个人对自己期待过高，要求自己什么事都做到最好，就容易丧失自信，合理的自我认识和期待有助于建立自信。

## 3、学会自我关怀。

研究表明，78%的人对别人比对自己好，但自我关怀会让我们更加友善地对待自己，也会更有力量面对困难和挫折。自我关怀，首先要停止批评自己，拥抱和鼓励自己；其次，把注意力专注在此刻，认真感受生活，感受人际的温暖，对生活保持一份觉知。

青春的烦恼是乌云镶着金边，烦恼让我们困扰，但也是我们认识自我和成长的契机。愿你我都在解决烦恼中成为更好的自己。



## 孩子行为异常，警惕心理问题

□ 张华



## 高度敏感者如何调整

□ 刘宏

高度敏感的人常常能感受到别人忽略的微妙事物，会自然而然地处于一种激发状态，从而感到不舒服。

法国行为心理医师克里斯托夫·安德列认为，高度敏感者往往有三种特征：胆怯，对自己缺乏足够认识；水仙花人格，觉得自己比别人优越，应该受到更好对待；偏执，总觉得自己在受虐待。

对于高度敏感者来说，想改变这种痛苦，要注意做好以下几点。

1. 调整自我反应。在预感到要发脾气时，设法让情绪正常表达出来。比如，和对方谈心沟通，说出自己的想法和感受。

2. 不要轻易发作。为了避免曲解别人的语言和行为，可以向对方提出一些问题来解开疑虑，比如“我觉得你最近总躲着我，我是不是搞错了？”

3. 寻求专业帮助。如果高度敏感的性格已经严重影响工作生活，应该尽早向心理医生寻求帮助。通过专业的心理分析测试或者心理分析治疗，找到导致高度敏感的心理原因，尽快解决内心的苦恼。

近一个月来，10岁的康康十分沉迷于手机游戏，学习兴趣明显降低，在家也是沉默寡言，晚上还失眠，整个人闷闷不乐、撒谎……康康妈妈跟孩子谈话后，没收了手机，设立了奖惩制度等，但是康康的异常行为仍未改善。

康康与妈妈一起进行心理咨询。心理治疗师说，我们通过让康康绘画的方式，进入他的内心世界。“在他的画作中，有个机器人想通过打怪证明自己有能力保护世界，但却遭到了隐者、机器人或者坏人的打压。他的画作反映了他与妈妈的相处模式。”

原来，妈妈用管理企业员工的方式管教他，要求高，将他的生活学习安排得像工作日程表，不许出错。妈妈只关注到他抗拒的行为，而忽视了他的承受能力。久而久之，他关闭了与妈妈交流的窗户，只能通过画画这种

象征性的表达方式表达内心的愤怒与对抗。而康康的行为问题正是个人情绪、内心冲突被压抑的表现。

通常，厌学、撒谎、沉默、过度使用手机等行为问题最容易被家长注意到。这是因为，首先，孩子的表达方式尚未成熟，只能通过“对抗”“吵闹”“沉默”“指责”“哭泣”“失眠”“厌学”“沉迷网络”“攻击”“不合群”“暴饮暴食”“坐立不安”等行为表达和宣泄自己的情绪；其次，孩子的行为问题会对家长形成干扰。

这些会让家长将自己的情绪、感受、期待、想法、需求等混为一体，将自身的情绪、压力等转移到孩子身上，并用指责、妥协、忽略等方式处理孩子的问题，让双方的关系受到影响，问题不能真正解决。

因此，家长要重视孩子的行为问

题，更要关注孩子的行为所表达的需求（被爱、被关注、被认同、被接纳、自由、归属感、安全感和独立、价值感等）。以下一些问句可以帮助我们走近孩子的内心：

“我看到你最近……（行为），你能告诉我发生了什么事吗？”

“发生这个事情你感觉怎么样呢？你是觉得很……（情绪：伤心/开心/愤怒）吗？”

“你觉得很……（情绪：伤心/开心/愤怒）是因为你想……（期待）吗？”

如果孩子沉默也要允许他沉默。创造接纳、不批判、尊重、开放的交流氛围可以帮助我们得到孩子的信任。如果孩子的情绪问题已经超过两周并且严重影响到生活、学习、人际关系，应及时寻求专业人士的帮助。



## 有一种善意，叫不问

□ 王永清

不追问，就已表达了善意。

生活中，人人都有一些深藏于内心的秘密，不愿意为外人所知，更不愿意成为别人饭后的谈资。可总有些人以“好心”为名，出于窥探心理，只顾自己问得痛快，不考虑别人内心的感受。不仅伤害了别人，也显得自身修养和情商都不高。

不少在外地打拼的年轻人说起过年回老家最怕的事情，少不了提及被“查问”——每次回老家后，众街坊亲朋围上来追问，“工资涨了没，一个月

能拿多少”“谈了女朋友没”“什么时候买房啊”……你若不回答或表现得不开心不耐烦，大家还会理直气壮地说：“别怪我们多嘴，我们都是关心你！”其实，哪壶不开提哪壶，不是真正的理解和关心。

每个人都会遭遇困难或失意，有些伤只想自己去疗愈。那些真正关心你的人，会体察你的难言之隐，暖心地维护你的自尊。你说我便不问，默默陪伴。有时候，不问，便是一种有分寸的善意。

