



## 【专家坐堂】



我是一名高一的学生。从小由爷爷奶奶带大,13岁时爷爷奶奶过世后回到父母身边。平时父母与我的交流少之又少,只知道让我抓紧时间写作业。我以前在班上学习成绩还不错,但自从进入高中后,我突然变成了无人关注的“丑小鸭”,觉得学习生活单调无味。一次一个同学说有新鲜事可干,我们便到离学校几里远的农户家里去偷鸡,然后廉价卖给小饭店。偷鸡给我带来了前所未有的刺激。但每次偷了鸡卖出去后,我都会深深地自责,可还是欲罢不能。对此我很痛苦,同学不喜欢我,我也没有兴趣学习,看书看不下去,就是满脑子想着去偷鸡时兴奋的快感,学习成绩明显下降,我不知道该怎么办。

小罗

# 我的人生小船 偏离了航向……

小罗同学:

你好!

你这种行为发展下去是很危险的,必须悬崖勒马!

通过你的自责和痛苦,可以判断你目前是心理问题,即病理性偷窃。这种行为的特点就是:反复出现不能遏制的偷窃冲动,偷的东西不是个人使用所需,也不是为赚钱,反而可能被丢弃、送人或贮藏起来。偷窃前常伴有紧张感积聚,偷窃时或刚偷完则有一种满足感。对于这样的行为,医学治疗和心理治疗是有很大成效的。医学治疗包括服用一些药物,服用药物对这种行为能起到改善作用。心理治疗可以采用一些方法:如厌恶疗法和家庭关系修复。

首先我认为你的偷窃行为源于与父母亲的关系的表达。你在婴幼儿期的依恋关系是与爷爷奶奶建立的。假设你的爷爷奶奶现在依旧健康生活着,我可以肯定你不会发生这样的行为。在你

的信中说“我以前在班上学习成绩还不错,但自从进入高中后,我突然变成了无人关注的‘丑小鸭’,觉得学习生活单调无味”,由此可以判断你的爷爷奶奶曾经给了你很不错的养育,你是一个品行良好的孩子。但是在与父母相处的时候,由于你与父母的依恋关系没有建立起来,你对父母的管教充满叛逆。你人生的小船像在波涛翻滚的大海里失去了指明灯和舵手,你通过“偷窃”来报复父母,并获得父母老师的关注。

高中生正处于人生观、世界观成熟的时期,许多问题还似懂非懂,有时执着任性,有时盲目效仿。这时需要老师、家长正确引导。同时在结交朋友时,相信你能明辨是非,择友而交。相信你和父母能够修复亲子关系,在心理老师和社会支持系统的帮助下,截断这一不良行为,成长为健康、有利于社会的公民。

12355心理咨询师:欧阳群

## 【成长心语】

## 别人的评价 真的那么重要吗?

你有没有想过,为什么别人的评价对你那么重要,重要到可以影响你的心情,甚至影响你的选择。

1

对别人的评价太过敏感,就好像别人的评价,在不同程度上定义了你是谁一样。

我们太在意别人的评价,是因为我们的自我太脆弱了。

在个人成长中,核心自我的形成,是人格成熟的里程碑。

核心自我在形成之前,我们就像是环境的响应物。譬如,你对别人的评价非常在意,你会极力调整自己,以争取做到别人眼中的最好。

但是,一旦你的核心自我形成了,即使是环境的变化会激发你的反应,也难以动摇你的根基。而且,你还有了从环境中跳出来观察的能力与智慧。

自体心理学的创始人科胡特说:在情绪的惊涛骇浪中,有一个核心自我稳稳地站在那里。它会摇晃,摇晃是一种呼应,但只摇晃,根基不被动摇。

而这个核心的自我,就是来自于孩子对父母人格的内化。

2

科胡特认为,核心自我的形成,常取决于关系的质量。

而一个功能良好的心理结构,最重要的来源是父母的人格。

若母婴关系足够好,即妈妈没有和孩子长时间的分离,总在孩子身边,并且与孩子有敏感的回应,能够承接住孩子的情绪,也能守住界限,那孩子在三岁时,就可形成一个有弹性的独立自我的雏形。

足够好的母婴关系可简化成两点:带有共情的回应和情绪过滤的容器。

若有这样温暖且有良性互动的稳定关系,你会感觉到,你的心灵在迅速成长。突然一天,你会发现,自己不再被外在环境中的苛刻评价所左右,那就意味着,你终于有了自我。

但是,我们很多人的成长,不仅

得不到共情和接纳,更多的往往是忽视和否定。

为何太多人那么在乎别人的评价?

因为对孩子而言,最可怕的是不被父母看见,而被评价,至少是被看到。

3

我们渴望被看见,所以我们在意评价。

如果别人的评价意味着自我存在的价值,那么,在乎别人的评价,就是在乎自己的价值是否被人看见。

而你在意别人的评价,恰好是因为你在意这段关系,你害怕失去这段关系。你在意别人的评价,就等于把自己限定在这个关系里,就像小时候,你认为你的世界只有父母。你对他人的评价如此在意,很有可能是,你对他人的评价赋予父母般的意义。

所以有时候,你也会忍不住自己评价自己,我们内在评判的产生,是源自与父母共处的渴望,源自于对关系的渴望。

只有在你不了解自己的时候,别人对你的看法才变得重要。

在意别人的评价,只因它证明了自我的存在感会被注意到,而自我存在感,才是我们真正想要的。我们在意别人的评价,在意每一份关系,是因为我们害怕这份关系没有了,自我的价值好像就不存在了。但是越是限定自己,就越是难以建立更多的关系。

我们需要被看见,而那得是带着理解、爱与接纳的眼睛。要求与评价,就像绳索一样,会捆住我们的心灵和手脚。

只是你忘记了,你已经长大了,你可以不需要任何人界定好或是坏,不需要任何人来评价你的应该或是不应该。

放下那些评价,才能活出自己的生命,你的存在本身就很有价值。