



【专家坐堂】



我是一名高二的学生。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乐，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。

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。

而你不在意别人的评价，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，只因它证明了我的存在感会被人注意到，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。

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反应，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