

专家坐堂

恭喜你已经踏上自我探索之路

老师:

您好。

我是一名中职二年级学生,最近在我们班里流行起纹身,和我比较好的几个同学都去纹了,还叫上我一起去,几个好兄弟纹一些相关的图案。

我并不觉得纹身这件事有什么问题,但是我家里人很反对。我曾经和他们说起过这件事,当时就被驳回了,而且没有商量的余地。可是我的好朋友并不是很理解,他们觉得我很幼稚,这么小的事情都要和父母商量,而且不重情义,没把他们当兄弟。

我很难过,在学校里,几个好朋友都不怎么爱搭理我,都有点疏远我;在家里,父母觉得我在学校里交了不好的朋友,整天叮嘱、唠叨,我该怎么办?



同学:

你好。

感觉你陷入了朋友与父母都无法理解的两难境地。而这种两难的境地,是每个人在青春期必然会面临的议题。青春期是建立自我同一性的时候,简单来说就是我要成为一个什么样的人。而这种自我认同的获得,会逐渐从父母这边转向朋友这边。

很高兴的是,你开始关注这一点啦。纹身这件事,你在向父母、朋友寻求理解。通过他们是否对纹身这

件事的认可,来确立自我,确立自己是一个什么样的人。如果更进一步的话,会确定自己将来要做什么。所以,说到这里,要恭喜你即将进入成人阶段啦,开始思考他们对纹身这件事的态度,从而确认你要成为什么样的人。

朋友觉得你幼稚,父母又怎么都反对纹身这件事。他们有着对纹身各自的想法与态度。或许这正是一个契机,让你想想你自己的想法与态度是什么。纹身这件事,撇去父母、朋友的影响,你是怎么看的?这个才是

最重要的。

当你的态度与父母向左的时候,你该如何去恰当地表达自己的想法?如果不能成功说服父母认可你的行为(纹身)又该怎么办?当朋友认为你告诉父母的行为是一种幼稚的行为时,你是该认可顺应他们的说法,还是用另一种方式去树立自己独特的态度?这些问题,都是此刻思考的最佳契机。这些思考,能帮助你梳理清楚“我是谁”这个在漫长人生道路中特别重要的议题。如果你切换视角,把这件事的发生当做是自我探索的一个必经之路,或许你就不会卡在那里,感觉自己左右为难,不知如何是好了。

至于究竟该怎么办,我相信当你能清晰地了解自己,知道自己是谁,要去哪里,用心理学术语说,建立起自我同一性之后,自然就有答案了。

最后,祝你快乐,一切顺利。

12355心理咨询师:濮文菁



小伙伴们如果遇到成长的烦恼想找人倾诉,可以拨打12355青少年公共服务热线(021-12355)或登录青小聊网站(www.sh12355.com)和我们专业的心理老师沟通哦!(你的个人信息我们会为你保密。)

心理故事

每个人心里都有一棵樱桃树

有个失意的人爬上一棵樱桃树,准备从树上跳下来,结束自己的生命。就在他决定往下跳的时候,学校放学了。小学生成群走过来,看到他站在树上。

一个小学生问他:“你在树上干什么?”倒霉时,连想自杀都不顺利!唉。看着小孩,他心想,总不能告诉小孩他要自杀吧,于是他只好说:“我在看风景。”

“你有没有看到身旁有许多樱桃?”小学生问。

他低头一看,之前根本没有注意到树上真的结满了大大小小的红色樱桃。

“你可不可以帮我们摘樱桃?”小学生说,“你要用力摇晃,樱桃就会掉下来了。拜托啦,我们爬不了那么高。”

失意的人拗不过小学生,只好答应帮忙。他开

始在树上又跳又摇,很快地,樱桃纷纷从树上掉下来。小学生们都兴奋地抢着捡食樱桃。

由于是放学时间,地面上聚集了越来越多的小学生,他也被要求一跳再跳,一摇再摇。然后是小孩的欢笑声、大呼小叫声。

一阵嬉闹之后,樱桃掉得差不多了,小学生们都渐渐散去了。失意的人坐在树上,看着小学生们的欢乐背影,不知道为什么,自杀的念头一下子就没有了。

他看了看周遭,摘了些还没掉到地面的樱桃,无可奈何地爬下樱桃树,拿着樱桃慢慢走回家。

他回到家后,家仍然是那个破旧的家,一样的老婆和小孩。

老婆问他到哪里去了,他拿出了那些樱桃。老婆露出了笑脸,没再说什么,孩子们全都又叫又跳,好



高兴爸爸带樱桃回来了。

晚餐之后,太太端出樱桃来,大家开心快乐地吃着樱桃。

看着大家,他忽然有种新的体会和感动。他心里想着,或许这样的人生还是可以过下去的吧。

【启迪】

每个人心里都有一棵樱桃树,它其实一直都在那里,只是你没有发现而已。当你和故事主人翁一样热心地用力摇晃樱桃树,摘下樱桃给别人时,你很容易就会带给别人快乐,也会带给你自己快乐。