

■专家坐堂

平和地对待他人,生活会更美好

我今年高二,因为是离异家庭,所以我是和妈妈一起生活的。今年年初的时候,爸爸送了我一个手机,可能是自从那时开始玩手机渐渐地上瘾了,导致成绩也下降了很多。我妈妈很着急,一气之下就把我的手机摔了。我很气愤,觉得没有办法和她一起生活,于是联系了爸爸,现在和我爸爸一起生活。妈妈现在又有点感觉不知所措,经常给我打电话,我感觉好烦,想问问老师该怎么办?

思茗



思茗同学:

你好!

你的来信收到了,得知你和妈妈因玩手机上瘾起冲突,你一气之下和父亲生活了,这对于妈妈来说确实会让人有点不知所措。俗话说,可怜天下父母心,做父母的对孩子的爱、对孩子的情,是任何东西都不能比的,父母一心盼着孩子好,而孩子们,多是只有自己当了父母亲,才能深刻体会、亲身懂得和理解父母的辛苦与付出。做父母不容易,这一点你现在还感受不到。

女儿这些年一直跟着妈妈生活,缺少父亲的陪伴,这有可能让你安全感不够,情绪不太稳定。而高二的学业压力很大,很多孩子为了逃避现实,也为了发泄心中的冲突矛盾和负面情绪,就渐渐迷上了玩手机,这种现象还蛮普遍的,不过作为父母,看到这种情况,确实会担心、着急。

手机是爸爸送的,你和妈妈冲突后,去和父亲一起生活,看来女儿和爸爸的关系还不错,这非常难得。离异后,虽然不住在一起,但父亲关心着女儿,女儿也能感受到父亲对她的爱,这对你的健康快乐成长很重要。这件

事情的发生,从另一个角度来看,你多了一个让自己和父亲生活相处的机会,可以满足你被爸爸照顾和宠爱的心理需求,也可以弥补一下自己心里的父爱缺失,这或许是另一件好事。但妈妈还是一如既往地关心你,想你她就会打电话给你,或者还会买些你喜爱的食物,她那么爱女儿,这份心意你一定要明白啊。

相信你是个懂事的孩子,而且每个孩子都是希望学习好,考上理想大学的。建议你找个时间,心平气和地和妈妈谈谈,听听她的想法,理解她,尊重她。很多时候,只要我们做些改变,能不带评判地、不带情绪地、平和地对待他人,一切都会好起来的,你大可不必为此感到烦恼。

今后关于手机的使用,可以共同商量使用方式、使用时间、用途等等,建立契约,培养规则,奖惩分明,严格遵守,这样也能使你一步步回归现实的学习生活。另外给你推荐两本书:《非暴力沟通》和《爱的五种语言》,相信你看了之后,一定会有所收获的,也相信你和妈妈之间会有良好的沟通,关系越来越亲密,祝福你!

12355心理咨询师:周传美



■心灵花园

你为什么总让自己不开心?

“我发现我总是希望自己不开心,整天郁郁寡欢才觉得心安理得,很矛盾,也很痛苦,我该怎么办?”有那么一些人,他们暗自较劲,与自己作对,挣扎又痛苦,害怕让自己开心,你是不是其中之一呢?

对开心的恐惧,往深处想,很有可能是一个人在恐惧自己失控、发疯。这也是人们内心深处的核心恐惧,因为发疯等同于一个人丧失了人的属性,更多呈现出动物性的一面。

孩子在6岁以前,他的思想眼光所看到的范围还比较窄。他就只能看到父母还有老师、同学、小伙伴。在这一群人中他更多会关注父母的情绪,因为父母就是他最大的生存环境。

一个孩子,假如他的父母总是不开心,那这个不开心就是他们家庭的情绪空气,他要将自己与这个情绪空气匹配得上才安心,另一方面,情绪也是会相互感染的。

孩子一般是忠诚于父母的,不仅会忠诚于他们的观念,也忠诚于他们的情绪状态。开心就意味着他背叛了父母,和父母活得不一样。甚至当这个孩子成年之后,他已经离开了那个生长的环境,他依然是不敢开心的,他依然

背负着父母的情绪。

不开心的人可能不太容易用语言去表达自己的需求,他表达需求的方式就是用情绪来表达。如果情绪表达总是管用的话,这就意味着他拥有了一个保护自己的有力武器,他的语言表达能力也会跟着退化。

实际上,语言表达是更成熟的表达需求的方式,用情绪表达是一种退化。婴儿期的孩子就非常善用情绪表达的,当他饿了不舒服了,他就哇哇大哭,那是因为他还不会用语言表达自己。已是长大的我们,就不需要用这种方式了。你完全可以,有需求,直接说。

那如何允许自己感到开心呢?

1.和开心的人在一起,慢慢地你会发现,开心并没有那么危险。

2.要区分自己和父母,父母不开心,那是他们的一种选择,你可以选择和他們不同的存在方式。

3.开心其实是特别有创造力的能量,如果你不允许自己大笑,就微微地笑,时刻地提醒自己,我是可以感到开心的。

4.学会用语言表达需求,而不是用情绪来表达。

(来源:壹心理)