

## ■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，你一气之下去和父亲生活了，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、对孩子的感情，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，考上理想的大学的。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，这样也能使你逐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，你可以选择和他们不同的存在方式。

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)