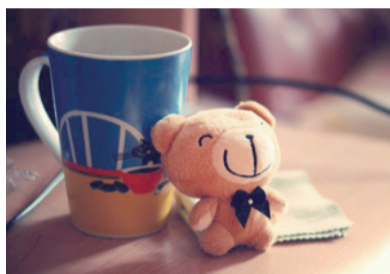


■专家坐堂

陪伴务必全心全意， 幸福来日方长



我今年上高三，单亲家庭。我是和妈妈一起生活的。平时我是住读的，只有周末回家和妈妈小聚。妈妈工作很辛苦，她很渴望我能回到家来和她聊聊天，说说话。可是我的作业实在太多，做不完。妈妈看着我埋头写作业也不理她，虽然没有说什么，其实心里是不开心的。我能感受到她内心的寂寞。我该怎么办？一方面作业太多，另一方面，妈妈受到了冷落。

小涵

小涵同学：

你好！

你在信中，用了很多篇幅描述妈妈，妈妈的辛苦与孤单，你感同身受，想要尽你所能地安慰她。心有余力不足的情况下，你的心中有冲突，甚至有痛苦和自责。

目前你想到的安慰妈妈的办法是，多陪伴，的确是一个好办法。

陪伴首先是一个时空的概念，在无限的宇宙有限的生命里，我选择和你在同时同地。陪伴还是一个情感的概念，因为我的存在，让你感到更开心更温暖。因此增加陪伴，可以从两个方面考虑，一是数量、二是质量。

首先是陪伴的数量，把时间花在哪儿，哪儿就是重要的事情。我看到你，因为没有更多的时间陪伴妈妈而难过，同时我也看到，你的生活中只有两件事情，除了学习，就是陪妈妈。你甚至没有分一点时间给自己去交友、运动或者上网。

人都生活在局限之中，尽力而为，无需自责。尽力而为还是大有可为的，比如周末增加碎片时间：提高写作业的速度、利用写作业的间歇；工作日增加连接时间，早晚以短信的形式互道安好。虽然不能见面，可能一整天妈妈的心里都暖暖的。

这些数量的提升方法，同时也可以提升陪伴的第二个要素，陪伴质量。

陪伴质量有两个奥秘：当你在场时，务必全心全意。当你不在场时，寻找替代陪伴。

无论多努力，你的24小时和妈妈的24小时很难完全重合。你对妈妈的陪伴，本意是让妈妈更快乐，有没有其他的事情也可以让她快乐一点呢？比如你送妈妈的一幅简笔画、你拜托妈妈帮忙照顾的宠物或植物？当妈妈的生活空间拓展之后，以她的空间替换了你的部分时间，会让她快乐一点吗？

提升陪伴质量的根本，是提升一个人的生活质量。一个人的生命也是有数量和质量的。在有限的生命里，让自己过得更好，让所爱的人过得更好，是一个不断学习和锻炼的技能。

在这一点上，妈妈是你的亲人，也是你的盟友，在这个家里，你俩互为支持和依靠。你的难题，可以试着和妈妈谈谈吗？听听她是怎么看待这件事的，她认为需要你做什么，她才感到更温暖？

不过有一点我是肯定的，有你这样的小孩，你们一家的幸福生活，来日方长。

12355心理咨询师：曹森

■心理花园

你有晚睡强迫症吗？

困不困，是生理机制问题，而熬不熬夜是心理机制问题。

“熬夜变笨”真的有了科学依据

波士顿大学的一项最新研究成果登上了Science，科学家们拍下了大脑在睡着后的自我“洗脑”过程。红色的血液会周期性流出大脑，蓝色的脑脊液趁机涌入，清除毒素，包括导致阿尔兹海默症(俗称老年痴呆症，但并不完全等价)的β淀粉样蛋白。而这只有在睡觉时才能实现。如果你在熬夜，脑脊液是没办法涌入清除毒素的。

“熬夜会变笨”是真的。

美国《睡眠》杂志的研究显示，剥夺睡眠时间，大脑会产生类似于脑部受到撞击时的化学物质，所以晚上没睡好觉就头疼不是没道理的。

“舍不得睡”是心病

很多人睡眠不足，其实是主动选择熬夜。

白天的工作学习压力大，不满意自己对时间的利用效率，所以总想着能在半夜偷点时间，找补回来。好像只有熬夜的时候，才有自己的空间，才能感到一种满足感。

但这种让自己内心满足的心理仪式是无用的。

心理学中有种疾病叫DSPD——睡眠相位后移综合征。这是一种慢性睡眠紊乱，最突出的表现就是强迫性晚睡，与失眠患者不同，DSPD患者入眠后，照样会进入深度睡眠。但对于需要按时工作生活的人，它就如绝症一般。

这是一个长期的慢性病。患者常常在工作日晚上让自己少睡，但要在周末补回来。这样的“补觉”，更加强了睡眠相位后移。后果就是总比想象中更晚睡、也更晚起，早晨起床越来越难；长期缺觉，心脏供血不足、耳鸣、脸色蜡黄……整个人都不在状态。

而在有记载的DSPD病例中，近半数患者还有抑郁症或者其他心理疾病。

如何应对晚睡强迫症

1. 制止恶性循环，从早起开始

调整时期，就算睡得晚，也要求自己七点起。因为白天精力不够，自然能制止当天继续熬夜。连续几次固定了起床时间，会让人把生物钟调到健康状态。但这只是最简单粗暴的一种做法，正常的作息，不是困了就睡，而是要养成到点习惯性觉得困、想睡觉，从而保证充足的睡眠时间。为了刺激自己，可以选择把一些有意义的活动安排到第二天早上。

2. 强制转移注意力

睡前逼着自己关上手机、电脑，给自己五分钟，闭上眼睛，让脑袋处于空白状态。你可能会觉得百般无聊，但进入浅眠状态后，放心去睡就没那么难了。

3. 运动或放松

运动过后一段时间内人会比较兴奋，但经过适量的运动后，人体会产生需要休息的信号，对助眠有很大帮助。

4. 学会取舍

熬夜其实是一种用健康赊债的赌博行为。心里应该有一杆秤，可以衡量哪边的价值更高。

晚上就是用来休息的，不要觉得“偷不到”的时间就被浪费掉了。