

■专家坐堂

■励志故事

“能不能不要管我？”

老师:

您好!

我是一名初中女生。我最讨厌听我妈跟我讲的那句话是“我都是为你好”，我其实不需要她管我，可她盯我盯得很紧的，连我做考卷没有从头开始做都要管，我其实觉得分析题比较有意思才从后面开始做的，我不是不会做。我吃东西她要管，上厕所要管，洗澡要管，什么都要管，我不想跟她说话她也要管，我不喜欢她管我，怎么才能让她不管我？

同学:

你好!

我也曾经是个孩子，我也不喜欢那句“我都是为你好”，比如说，她让你吃苹果，削了皮切了块放在你面前，说对身体好，你只是今天不想吃，所以不吃，但那句“为你好”就会让这个事情变了味道，连你自己都觉得自己有点不知好歹。所以有了“我都是为你好”的这个说法后，就似乎对我们做什么都是理所应当的感觉，我们其实都知道，爸爸妈妈都是爱我们的，很多时候他们都把他们觉得最好的给了我们。但我理解你，这句话，像个枷锁一样让你讨厌。

关于这句话，要看你父母是怎样的个性了，如果他们平日里愿意跟你沟通，会听听你的想法，我觉得你可以跟他们聊聊，告诉他们你对这句话的理解和看法，以及你讨厌这句话的好几个事由；如果他们的工作很忙，已经没时间陪你聊天了的话，那我们一起想想，一般在什么情况下她要说这句话？有没有哪次在相似的情况下，她差点要说或者可能要说这句话，却因为你做了什么而她没有这么说？如果有的话，那可不可以参照一下这个她没有说的情况，在今后的生活学习里你做些

什么，让她少说，或者不说这句“我都是为你好”，那样，会不会就不那么讨厌了？

至于“管”，美好一点的说法应该是“关注”，你的母亲应该是个很关注自己孩子的妈妈，你应该是她生活中很重要的一个部分，她可能在你每次抱怨不想被“管着”的时候，也会提醒着自己，等孩子再长大点就不操心了，但很难，在她心里，你永远是她孩子。我们一起回忆一下，有没有什么特例的情况下，给你的感觉是很舒服的，妈妈没有那么“关注”你，是你做了什么？或者发生了什么？比如洗澡的时间正好不是太晚也没有太长；比如吃饭的时候每个菜都有尝到，没有挑食；比如休息下来没有看电视手机正好翻翻课外书籍；或者其他什么，那这些就是可以让妈妈不“管着”你的成功经验，我们可以记录下来反复操作。

今天吃什么呀，要不要买新衣服啊，这些你想让她管着的事情，还是要让妈妈管着比较好的，至于你不希望她过多关注的事情，我们可以结合之前的成功经验，避免或减少妈妈的关注。祝你成功!

(国家二级心理咨询师、社会工作者:
小张老师)

方法比勤奋更重要

有两只蚂蚁想翻越一面墙，到墙的那边寻找食物。一只蚂蚁来到墙根处就毫不犹豫地向上爬，可是当它爬到一大半时，由于过度劳累和疲倦而跌落下来。它并没有气馁，一次次跌下来之后，又迅速地调整一下自己，重新向上爬。另一只蚂蚁观察了一下四周环境，决定绕过墙去觅食。很快，绕过墙的蚂蚁找到了食物，而另一只蚂蚁忍受着饥饿，仍在屡次跌落后又屡次重新向上爬。

其实，很多时候，方法比勤奋更重要。第一只蚂蚁毫不气馁的毅力值得我们学习，但是在不断努力和不断失败后，是否该停下来思索一番，寻找一个更好的解决问题的方法。面对失败，我们需要从失败中汲取教训，改进思维方式，调整努力方向，如果一味地盲目蛮干，不仅白费力气，还会贻误时机，给自己造成不可弥补的损失。

感悟: 阿基米德说：“给我一个支点，我可以撬动整个地球。”这个支点就是一个恰当的工具，就是我们解决问题的方法。如果没有合适的方法，纵然勤奋做事，不辞辛劳，也只能是事倍功半，白白浪费精力和资源，不会获得什么好结果。

你的困难有多大

德国都柏林大学植物学系的皮埃尔教授曾经做过这样一个试验：精选两粒大麦种子，同时种在试验田相邻的两个穴中，每天浇水。

过了不久，两粒种子都发芽破土而出了。等它们长到一定的高度时，都用石头把它们压上，一块是小石头，另一块是大些的石头，大些的石头重量是小石头的两倍。被石头压住的大麦，努力寻找机会向上生长。

几天以后，被小石头压住的大麦先从石头的缝隙处长了出来，然后继续向上生长；又过了几天，被大石头压住的大麦也长了出来。又过了一段时间，同时将压在它们身上的石头搬开，任其自由地生长。这时，区别显现出来了，被大石头压过的那株大麦长势很快，而且茎叶粗壮；相比之下，被小石头压过的那株大麦长势明显不如另一株。两株大麦抽穗以后，被大石头压过的那株大麦籽粒饱满，比用小石头压过的那株壮实很多。

皮埃尔教授解释说：“这是由于它们在生长期间所受的压力不同造成的，受压力大的，成长就快，而且籽粒饱满，反之亦然。”

感悟: 其实，我们人类又何尝不是如此呢？一个人的成就，往往取决于他所遇到的困难的大小。挫折并不是绝对的坏事，它会激发人的斗志，促进人的成长。有时真该感谢上苍，它在赋予我们一份苦难的同时，也赋予我们一份坚强。苦难是最好的成长，只有经历过苦难洗礼的灵魂，才能成为生活的斗士，才能以一份坚强去面对生活中的雪雨风霜，显示出永不服输的人格力量，并因此而成就人生的辉煌。