

心理问答

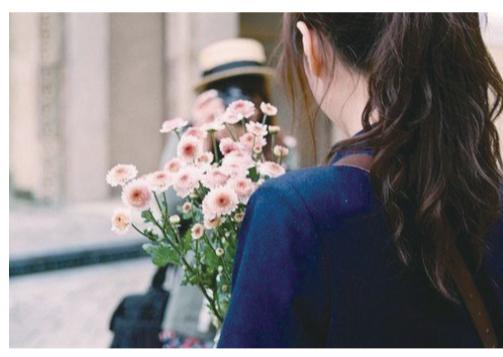
母亲的负能量让我无所适从

很多时候，我发现父母过度关注我的学业和成绩，一点点他们不理解的东西，就不分青红皂白地骂我，说是我的错，我没有做好。之后，我妈还说一些很伤人的话，比如“成绩不到XXX你就去打工或要饭，没人管你”，“你脑子是不是进浆糊了”这种话。我也不知道，也懒得去跟她讲，因为道理她只信她认为是真的，其余的我讲了她反而觉得我撒谎。

母亲的负能量让我无从下手处理，也不敢处理，因为处理得稍微有一丝偏差就是更加猛烈的被骂。这也导致了我不敢跟他们讲真话，因为谁知道我妈下一句会是什么。

我觉得这样子生活实在是太累了，请问我应该怎么办？

沮丧的小安



小安同学：

你好！

看到来信，你既要背负沉重的学业负担和升学压力，另一方面，和自己最亲近的人交流又不顺畅，真的挺为难你的。给你一个大大的拥抱吧，希望能带给你一点温暖和关爱！

妈妈的方式的确让人很不好接受，可能这么多年，她已经习惯了用这种方式讲话，要想改变一个人是很难的，除非这个人自己有改变的意识和愿望，否则我们真的很难让她改变。在这种情况下，我们可以做什么呢？

1.试着接纳妈妈，从另一个角度去理解她的话。

可能妈妈的本意还是想激励你努力学习，有一个好成绩，将来有个好的前途。但是在妈妈的成长过程当中，她没有机会学习到如何正确地表达自己，这可能和她的养育环境和人生经历有关系，但无论如何这不是你的错。

你现在所要做的就是尽可能地去理解妈妈，照顾好自己，尽可能减少妈妈负面

情绪对你的影响，把更多的精力放在学习上，尽量不要受到妈妈那些打击你的语言的影响，保持自己的情绪稳定，减少干扰。

2.调动自己身边的其他资源，看是否能够帮助自己缓解和妈妈的情感冲突。

试着求助爷爷奶奶外公外婆等其他家庭成员，可以向他们倾诉，让他们帮你分担来自于父母的压力。其他成年的家庭成员或许比你更有能力和义务帮助妈妈，让其他的家庭成员和妈妈谈一谈，转达你的感受和希望，给她一些建议和帮助。

3.不断地成长自己。

你即将长大，世界将向你敞开更宽广的天地，随着视野的开阔、接受更高阶的教育，你一定会有更多的机会成长自己，比如对很多人和事会有更深刻的看法和理解能力，应对处理问题也会有更加灵活多变的方式，你也可以去学习一些心理学的知识，这些都会让你变得更加强大。再往前走，你就会有更多爱和包容的能力，你也有能力去帮助妈妈改变。

(来源：壹心理)



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。)

心理花园

坐车的时候，
我们为什么这么喜欢看窗外？

在傍晚公交上看到的晚霞，让人从一天的疲惫里松一口气；长途汽车外绵延的道路和窗外的风，好像置身公路电影；高铁外不断倒退的风景，总会勾起尘封的回忆；从飞机舷窗看去的层云和俯瞰的城市，又从琐碎中抽离，展现换个角度的惊喜。

无论坐在哪种交通工具上，只要靠窗，就可以减缓一大半旅途的无聊和辛苦。

“在路上看窗外”这一行为本身，为什么这么吸引我们？

1)流动的感觉与安全、少干扰的环境

周国平在散文《车窗外》中开门见山地叙述过这种感受：“其实，窗外掠过什么风景，这并不重要。我喜欢的是那种流动的感觉。景物是流动的，思绪也是流动的，两者融为一体，仿佛置身于流畅的梦境。”

这种流动感带动着我们思维，与此同时，车厢内相对安全、干扰较少的环境，让我们体会到充分的安全感。

于是，自我重启的开关被打开，景色的流动和身心的放松让大脑得以短暂地脱离固定的思考模式和标准答案，我们潜意识里关心的事件也更可能找到另一种思路。

2)大脑在我们的发呆时刻
没有宕机

默认模式网络（Default Mode Network）是指人在无任务的静息状态下，仍持续进行着某些功能活动的脑区所构成的网络。

默认模式网络涉及许多看似不同的功能：它既是自我的

神经基础，收集有关一个人的事件和事实的记忆、自我的特质和描述、反映自己的情感状态；还包括他人认知，如思考他人的思想以及他们可能知道或可能不知道的东西；以及回顾过去、思考未来。

在这种状态下，我们对周围环境的敏感度减弱了，内心的想法不仅没有沉寂，反而会变得清晰活跃起来。

3)思绪漫游时更容易产生“创造性洞察”

在看向车窗外的时候，是否曾经有过“豁然开朗”的瞬间，让你感觉到很多事也没什么大不了？

或者本来已经很疲惫了，但却跟随车窗外的景色，感受到实实在在的“灵感”在脑中流动？

有时候，当你想要看出一个点的特别之处，你并不需要总是凝视着它，反而应该向别处看。

在节奏越来越快，生活越来越容易被填满的时代里，“放空时刻”显得弥足珍贵。光阴蹉跎，世界喧嚣，舒适的“车窗外”体验也许不易得，但“车窗外”的心情却不能丢。

看车窗外时，向前走的人生任务被交通工具暂为代理，让这成为难得的不必焦虑时刻，我们也在此得以看见自我，并与世界重新连接。

有人在热闹都市的公交车窗外体会自己的孤独；有人在飞驰的高铁窗外感受国家和时代的变迁。

为生活留一份“车窗外”的心情吧，看车窗外的时候，我们生活在生活之外，我们不会变老。

(文：陆漓)