

“小狐狸”要长大



我上的是一所寄宿制学校,原则上学校要求每一位同学都住校,这样便于统一管理。但因为我家离学校很近,父母认为我不必要住校,还特地为此事跑到学校和老师提意见。我知道后非常生气,因为我不想成为同学之中的“另类”、不喜欢搞特殊,想和大家一样正常住校。为此,我还和父母大闹了一场。之后,虽然父母最终同意我住校了,但从开学到现在他们天天一个电话,每周三还要过来送吃的穿的给我,我觉得在他们眼里我就是长不大的孩子,还经常因为这些事被同学笑话。他们的关心和爱让我一点面子都没有,真想问他们能不能给我多点自由?

弼杰

弼杰:

上世纪80年代初,有一部从日本引进的纪录片叫《狐狸的故事》。片中,五只小狐狸在爸爸妈妈的精心呵护下渐渐长大。在初秋的一个早晨,狐狸的爸爸妈妈将孩子们远远地带离家门,趁它们不注意的时候突然离去,将孩子们留在了茫茫草原的深处。当孩子们艰难摸索着在夜幕降临时终于回到家门口时,却被爸爸妈妈无情地挡在洞外,甚至在爸爸的驱逐和疯狂撕咬下,纷纷哀嚎着无奈地离去。看着孩子们渐渐消失的身影,狐狸爸爸妈妈昂起了头仰天长嚎。它们把还没有完全具有独立生存能力的孩子逐出家门,驱逐到危机四伏的荒郊野外,难道是疯了吗?难道是不再爱自己的孩子了吗?

千百年来形成的自然法则表明:小狐狸的爸爸妈妈所做的,看似无情,但恰恰正是爱孩子,帮助孩子

真正长大、成熟的正确行为。把它们带去那么遥远的地方,不让它们再入家门,甚至将它们赶出父母的领地,就是因为孩子们已经到了学习独立生存的时候了,必须离开父母、离开温暖的家,在残酷的动物世界里经受磨炼、成长成熟了。否则的话,结局反而是成了永远长不大、永远依赖父母、没有独立生存能力。

因此,我非常理解你渴望自由的强烈愿望。无论是生理还是心理上,你都已进入了青春期,自主意识、独立意识明显增强。你在父母的悉心呵护和严密监管中渐渐长大,终于有了寄宿在校这个能够获得部分自主感、独立感的机会,却被父母过度的关爱行为给破坏了。你渴望成长、独立,而父母过分担忧、不放心,继续一如既往地“关爱、呵护”,你必然会感到不满,出现反抗行为,甚至造成亲子关系紧张、恶化。

我们看到当今社会已经常见的一个怪现象:父母替孩子填报高考志愿,父母陪同孩子去应聘工作、参加面试,父母“帮着”、替代已经成家的子女处理家庭事务以及作出相关决定……也许,你的爸爸妈妈年轻时也看过《狐狸的故事》。如果他们没看过或者对片中故事的情节已经记忆模糊的话,你不妨上网下载这个视频,然后和爸爸妈妈一起观看。另外,你要找一个机会和父母坐下来好好沟通一次,告诉父母你已不愿继续沉溺于他们给予的无尽关爱中,不愿在若干年甚至几十年后,心理上依然还习惯于依赖父母,依然不能完全独立地面对和解决工作、生活中的各类难题。因此,希望父母理解并尊重你的决定。当然,最重要的是,你要用实际行动证明你已不再是小孩子了。

12355 心理咨询师 茅建东

问 我是一名中职生,我初中的好友都上了高中,对于我来讲这种不同至今还是一种压力,我不知如何去面对自己上中职的事实。

答 新生入学已经有一个阶段了,看来你还没有很好地接纳自己“中职生”的身份,甚至感觉成为中职生是一种失败。在我看来,压力不是来自你上高中的那些同学,而是你对自己当前处境的不满意。这说明你对自己有要求,如果能摆正心态把压力转化为动力,会更有助于自己成长。

可能在中考考场上,你的确没有发挥好,但是人生是一场长跑,高中阶段或中职阶段的学习都是人生的一段经历,没有成功和失败之分,只是“术业有专攻”。不论高中毕业还是中职毕业最终都将面对社会的竞争和挑战,学历也仅仅是你个人财富的一部分而已。没有谁是仅仅凭借学历来应对社会的考验的。只有接纳自己才能不被外界一些不恰当的评价影响。

和同学比较是了解自己的一种方式,可以比较清晰地看到自己和他人的差距。不过,也要注重和自己比较,看到自己的进步和发展。如果你能更关注自己现在已有的成长空间,那些在职校生活中有利于自己发展的支持力,不是感伤现在的中职生身份而是找到清晰的发展坐标,相信你能更加自信地面对。

问 我的胆子比较小,说话声音也比较轻。英语口语考试的时候,就因为声音太轻考试没有通过。我很担心自己这样轻声轻气影响以后求职面试时候的表现。我该如何努力来改变自己呢?

答 看到自己不够优秀想努力改变的想法,就已经值得表扬啦!想让自己说话变得大声点,在练习说话之前需要培养自己的信心。可以在家里对着镜子练习,微笑地对自己说“我喜欢自己”,声音要让自己能够听得到。还可以试试下面这些办法:

- 1.一个人休闲的时候,可以自己唱歌或朗诵,练习发声,还可以录音下来,找好朋友点评一下,为你加油。
- 2.在面對别人讲话之前,可以进行一点心理暗示,比如先来一次深呼吸,然后对自己说“我能行”、“我是个受人欢迎的女孩”。接着,努力让第一句话大声说出来,后面的话自然水到渠成。
- 3.平时可以练习多和人交往,在别人面前说出自己真实的想法。表达是一种能力,只有多加实践才能有进步。

本期主持:陈志雁



24 小时青少年服务热线:12355

心灵鸡汤

心有多大,世界就有多大

文学大师雨果曾说过:“世界上最宽阔的是海洋,比海洋宽阔的是天空,比天空更宽阔的是人的胸怀”。的确,心有多大,路就有多宽、多远;心有多大,世界就有多大。很多时候,我们去办一件事,常常缺少的不是知识和能力,而是胸襟、视野和境界。

心像针眼一样小的人,做起事来,常常挑三拣四、患得患失,他们整日忙忙碌碌,最终却碌碌无为;心像大海一样宽广的人,尽管有时从事的是最平凡的工作,但他们从来不怨天尤人、自暴自弃,而是任劳任怨、埋头苦干,创造出不平凡的业绩。

当一个人心变大时,他就多了一对眼睛、一双手、一副耳朵。眼望不到的景物,心可以感受到;手够不着的东西,心可以触摸到;耳听不见的声音,心可以聆听到。用心做事,可以明辨是非、洞察秋毫。世上千事万事,唯有用心做事,才能把事情做大做好、做精做妙。

把心置于山巅,就会“山高我为峰”、“一览众山小”;把心置于大海,就会“自信人生二百年,会当水击三千里”。而把心放在手掌上、眼皮下,永远只能看到眼前的方寸之地。

心灵瑜伽

让情绪晒晒太阳



每到阴雨天,不少人的情绪会受到影响,情绪容易低落,不少人还常常犯困,特别是早上起不来。其实,这都是自然的生理现象。

原来,大脑内的松果体会分泌褪黑素和5-羟色胺(5-HT)两种物质,平时这两种物质处于一个动态的平衡状态,然而在春天,特别是阴雨天气,褪黑素的分泌增加,而用于调节情绪的5-HT分泌则会减少。为此,人们表现出来的除了犯困外,还有情绪更容易波动,会烦躁、不开心,想要发火。

虽然天气对人的情绪会有影响,但这只是外因,关键还是个人的自我调节能力。

所以,心理专家建议大家要注意多运动,如果雨天无法进行户外运动,在室内也可以适当进行一些运动。同时,保持良好的生活规律也非常重要,特别是在持续阴雨天气,尤其不要让自己过于疲劳。

专家还建议,还可以听音乐、唱歌、看电影、逛商场等方式来调节情绪,还可以通过朋友聚会、聊天的方式宣泄情感。心情不好时可吃巧克力等甜食缓解情绪,把冷色调灯换成暖色调的。同时,不要对自己要求过高,给自己多点时间,让学习、工作和生活节奏慢下来。