

专家坐堂

男生女生

告诉父母,你希望看到他们幸福的模样



我今年初二,虽然平时无论是学习上还是生活上,我都很努力地做到最好,成绩在班里也一直名列前茅,但还是常常因为一些小事被父母打骂。其实,父母打骂我不是因为我有什么错,而是因为他们之间关系不合、心情不好。虽然他们在我面前很少争吵,看上去很和睦的样子,可我心里明白事实不是这样的。有好几次晚上我听到他们在自己房间关起门来吵架,吵得很凶,甚至提到了离婚。妈妈情绪很不稳定,经常会为了很小的事情大发脾气,弄得我在家里总是提心吊胆的,不知道什么事情不顺她的心就会招来“狂风暴雨”。爸爸身体不好,经常去医院。我想问问他的病情,关心他一下,他却显得不耐烦,说我只要管好自己就可以了。我觉得家里缺乏亲情温暖,真想做点能让家里和睦的事,我该怎么办?

甜甜

甜甜:

可以感觉得到,你是个特别懂事而且又体谅人的孩子。虽然在家里,你会受爸妈的责备甚至打骂,但你仍然坚持你自己的那份努力,使自己成绩在班里名列前茅,在生活上也尽量让爸妈不为你操心。更难能可贵的是,你还想为家的温暖出点力。

你信里提到“父母打骂我不是因为我有什么错,而是因为他们之间关系不合”,我想说:你说的太对了!责备和打骂真的和你一点关系没有,更多的是父母两人之间相处的问题。我们知道当人出现负面情绪的时候,人就会像一只憋足了气的气球,膨胀而且脆弱,然后随时可能爆炸。父母因吵架或其他生活歧义造成心情不好的时候,就会是这样的气球,如果你稍有什么事情做得不那么如他们所愿,那就如同用针扎了气球一样,紧接而来的就是伴随巨大声响的气球爆炸。但你需要知道

是,父母间的不合或者不开心真的和你无关,不用你去承担。

此外,作为成年人——你的父母,他们有义务控制好自己的负面情绪。在你的信中我也能隐约感觉到,他们也在做这方面的努力。“虽然他们在我面前很少争吵,看起来很和睦的样子”“爸爸说,我只要管好我自己就可以了”,尽管父母用的方式比较拙劣,但也能些许看到他们其实希望保护你,不想将你卷入他们的矛盾风暴中去,其中多多少少有些温暖和关心在,尽管效果并不理想。不知道你是否同意我的观点?

我觉得现在的你,最需要明白的一点:你真的很棒,你做了你能够做的大多数事情,绝没有理由为今天家庭的现状去承担什么责任。如果一定要谈及你还能做些什么,我觉得:你可以找个机会告诉爸妈,你很爱这个家,希望看到他们幸福、开心的模样。加油!

12355心理咨询师 谢一磊

俗语读心

眼不见为净

文/天天

【俗语释义】意思是指只要没看见,就可以认为干净。形容心里不能接受,但又没有办法,只好撇开不管。常用于怀疑食品不干净时,进行自我安慰。

【知心指数】 ■ ■ ■ ■ ■ □

【心灵扫描】

日常生活中经常看到这种现象:年幼的孩子不小心打破杯子,会因为闯祸而害怕,马上用双手遮住眼睛;碰到失恋,有些人明明很生气,当别人来劝她时却说:“没有,我没事!我早就不想和他好了,走了更好!”心理学上把这种完全否定或彻底“忘掉”那些令人不愉快或痛苦的事情,就当它根本没有发

生,以此减轻心理痛苦的行为称之为否定作用。

心理学家

在对即将动手术的病人所作的研究中发现,那些否认现实并坚持错觉的人,会比那些坚持知道手术实情、精确估算愈后情形的人要复原得好。因此,心理学家认为“否认”让人们获取了短暂的安慰,有时对健康是有益的。不过,固执地否定不仅否定了事实,而且真的相信没有发生,扭曲了一个人在创伤情境下的想法和情感。比如,有的人身患



绝症后,拒绝面对现实,也拒绝采取相关的医疗措施。又比如,灾难发生后,有些人长期不承认亲人已经死去,认为只是出门还没回来,每天仍然做好饭在家等着他回来。

这种讳疾忌医会延误最佳治疗时机,带来更坏的后果。因为它只是“掩耳盗铃”,使人们否定对这些问题存在的注意力而已,以躲避问题代替面对问题,并不会使问题真正消失。



我是一个高三女

生,功课很多学习非常紧张。我就希望能有一个安静的环境能多做一点题目,可是我前后

坐的几个男生偏偏一刻也安静不下来,一会儿大声说笑打闹,一会儿要我帮忙传纸条,让我不胜其扰。我心里很不舒服,但又不知道怎么跟他们说。告诉老师好像又有点小题大做,不知道该怎么处理。

答:我非常理解你的处境,但是我知道你

为什么在受扰后不及时跟那些同学提出呢?你害怕或担心什么?如果你不说出你的感受,继续帮他们传纸条,那些同学会怎么认为?他们很可能没有意识到他们的行为给你造成了困扰,以为你愿意这么做。相反,如果你礼貌地说出你真实的感受,我相信那些同学会意识到对你造成的影响,会有所收敛的。另外,你也可以和老师沟通,建议换座位到这些男生前面,这样也避免了麻烦。你认为呢?



我会针对每一门

课程制定一些学习计划,但每次计划

都执行不下去,虎头蛇尾不能完成。这种情况已经有很长时间了,一次又一次,我自己也越来越失望。父母虽然嘴上不说什么,但我也能感觉到他们的失望。明年我就初三了,如果还不能提高自己的行动力和坚持性的话,一定无法考上我理想的学校。

答:你是个对自己有要

求、上进的孩子。其实,遇到同样问题的学生很多,针对目标制定计划是一个很好的习惯和做法。建议你吧远期目标,或者最终目标细化成若干小的目标,这样让你执行起来更容易,不会虎头蛇尾。而且小目标比大目标更容易完成,不断达到的成效会鼓励你,增加你的自信心。另外,你也可以在完成每一个小目标时,给自己一个小小的奖励,让自己更有动力继续完成其他目标。待每个小目标都完成了,那个大目标也达成了。你说呢?

心理咨询师 胡颖