

■ 五花八门

我一个朋友,前几天去一家大房产公司谈个大活儿,带着全家,给人家放PPT讲解。一切都完美,直到屏幕上出现了“××房产2010年业绩土匪猛进”。许久的沉默后,对方示意,关电脑走人。

——王佩

警觉的人不丢东西,睿智的人不找东西,我们可是丢三拉四,还像得了强迫症似的非得找到不可。

——中国韩东

据统计,野比康夫在《机器猫》全集中共被大熊揍了173次,被老师骂了60次,被妈妈骂了327次,被狗咬23次,

掉进水沟14次,可是野比康夫还是乐观地活着,我们面前的委屈又算什么呢?!

——动漫梦工场

一个顶级谈判手,口才反而是最后一位的。其合理排序是:1.扎实的数据支持;2.严谨的逻辑支撑;3.优秀的社交礼仪;4.敏锐的环境洞察;5.机智的话题

嗅觉;6.得体的气场控制;7.普通的口才表达。

——杜子建

每天五点半,如果你是位正在电脑前悲催麻木的工作者,那我希望你停下手中的工作,拍着良心想一想,今天你到单位做了些什么,创造了多少价值,余下的这周,这个月,甚至这一

整年,你还能为单位带来些什么。当你想清楚这一切,那差不多就六点了,你就可以心安理得地下班了。

——地下天鹅绒

一个人越懒,明天要做的事就越多。

——新周刊

选自新浪微博

从孩子看家庭系列

趁落败前退出 还能维护点面子

任飞翔在全省最好的中学上初三,他的第二次月考成绩不理想,由年级第十名退到了第三十名。他觉得这样下去,肯定考不上本校高中重点班,也就难以进入清华,趁着落败之前退出总能维护点面子。

于是,从11月到次年2月间,他接去了全国多家心理咨询机构,被每一位咨询师夸赞头脑聪明,就是没人能说服他回到学校。

有着丰富“被咨询”经验的任飞翔和我见面时轻松自如,“我可以先参观一下机构吗?”他楼上楼下每一个房间看了个遍,完全没有普通来访者的紧张和局促,更像是个观光客。

“丽珊老师,我对上学的利弊分析得很透彻了,根本就不需要心理咨询。可转念一想,原本我对父母言听计从,从小到大我的成绩就是父母炫耀的资本,现在我不去上学了,总要满足一下他们让我做心理咨询的愿望。”

“你真懂事,能够考虑父母的心情和感受。”

“嗯,都是为了他们。活着真累,从小学开始,我的一切努力都是为了讨父母欢心,为了给那些曾经歧视我们的亲戚狠狠的打击,为了面子……”

我知道咨询关系已经初步建立,但因为任飞翔对咨询有抵触,刚刚敞开的扉扉随时有可能再次关闭。所以我注意每一个用词,每一个肢体语言。

任飞翔的问题十分简单:只要写作业,他就狂躁得难以自持,但不写作业又害怕被老师指责,老师在教室里说的每一句鞭策学生的话好像都指向他,有如针刺一般。回避这种痛苦的唯一方法就是不去上学,恰恰就是这个貌似简单的问题却让我们的咨询颇费周折。

“你为什么一定要考清华呢?”任飞翔说非清华不上,我打算从这儿打开缺口。

“我哥哥在浙江大学,小姨的儿子在北京大学,所以我必须到清华大学。”我哑然失笑,“这好像不太符合逻辑呀。”

“我舅妈一直骑在我妈头上作威作福,如果我不能考过她儿子,我们就永无翻身之日了。”任飞翔的表情非常复杂,不像一个16岁的孩子。

“可不上学就能解决这些问题吗?”

任飞翔沉默了,“以前我以为上学是我痛苦的源泉,不上学就一切都好了,可我在家待了4个月,反而觉得压力越来越大。”任飞翔说,妈妈每天都歇斯底里,从前因为儿子的聪明,成绩好,听话而扬眉吐气,现在她再次被周围人指责,大家都说是她把孩子逼成这样的。

妈妈每天唠叨,“你一定要把我逼疯吗?”咱俩一起解脱吧……在这样的环境里,任飞翔说自己真的对学习特别反感。

我将清华大学的官方网站打开,让他浏览院系设置,介绍一些他感兴趣的、就业方向、工作样态……他总觉得这些都不是他想要的。

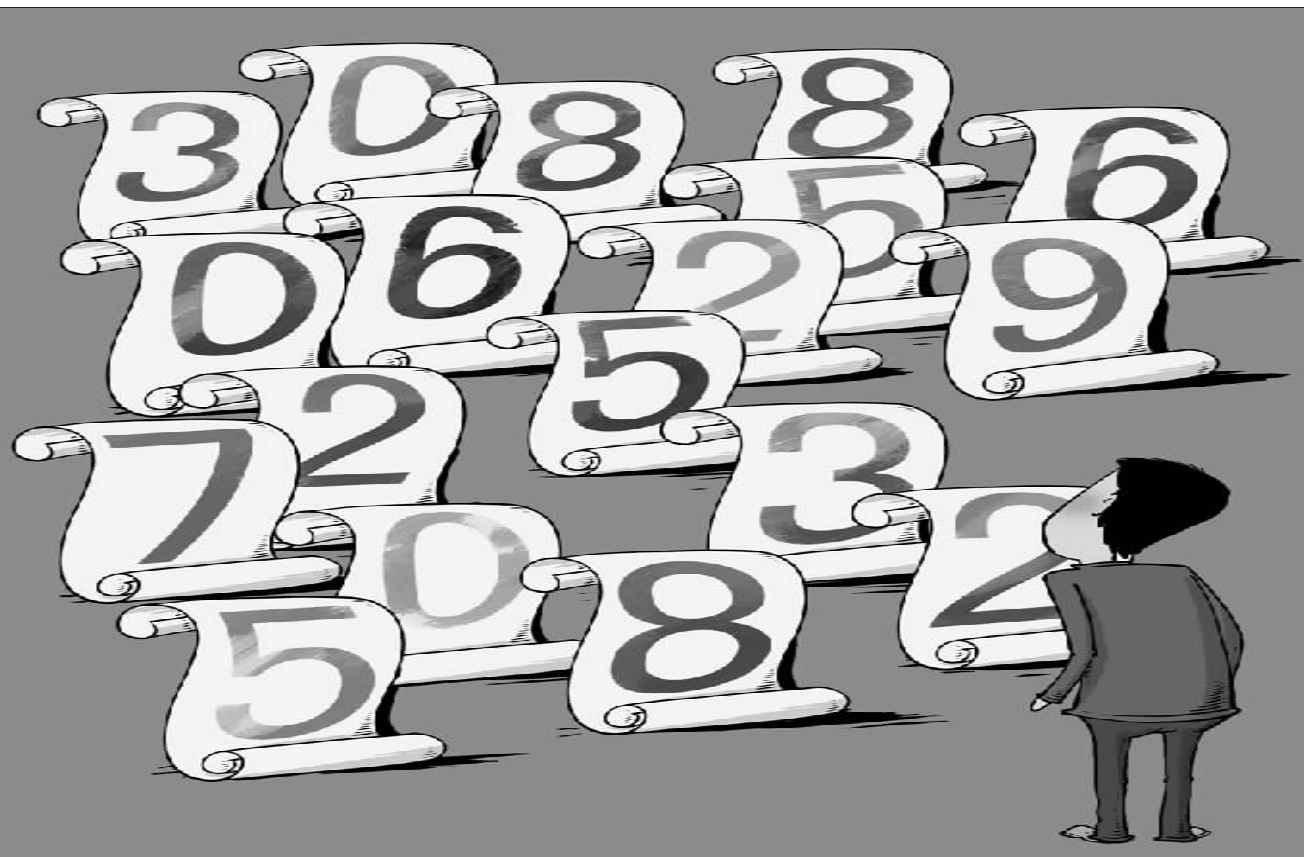
之后我们对职业规划有了一些交流,最终达成一致,任飞翔回学校,赶上总复习,借助从前的基础参加中考。我鼓励信任他,在初三就有职业生涯规划意识的人,肯定能走在同龄人的前面。

“上学”对于绝大多数孩子来讲都是理所应当的,在他决定不再上学之前肯定经历过一些事情,内心纠结了很久。如果父母先知先觉,觉察孩子情绪的波动,给予适时适度的引导,孩子可能会放弃自己的计划。就算父母后知后觉,但最终给了孩子必要的心理支持,孩子也会一步步走出灰色地带。可惜太多对孩子缺少觉察的父母,他们不但不能给予孩子支持,反而由自己的负性情绪宣泄,这样会给孩子造成更多的现实困难。

强大的“超我”和“本我”一直在打架

第一次咨询之后,任飞翔果然回学校上学了。我们约定好,先坚持一周。可仅仅两天之后,他就要求找我谈谈。

“上学的感觉太痛苦了,作为学生,必须将老师布置的作业一字不落地完成,而



核心提示

来自家族同龄人间学业成绩的攀比,已经成为许多学生最重要的压力源。小升初,任飞翔考上了全省最好的中学,一家三口喜极而泣。他下定决心,初中努力三年考上本校高中的重点班,为考入清华大学奠定基础。任飞翔每天都想象自己考上清华之后如何鄙夷舅妈,如何藐视在浙大读书的表哥,可进入初三,任飞翔觉得力不从心了……

不想当家族学业攀比的牺牲品



每次写作业时,我就难受,可不写作业,又有强烈的负罪感,无法入睡……我实在坚持不了,就提前来见您了。”

一般来讲,来访者第一次咨询没有收获“拨云见日”的感觉就会放弃咨询,任飞翔多次“被咨询”的经历使他对咨询有了合理期待。

“我觉得你的执行力很强,当你明白了上学相对是条捷径,就马上回学校了。但是,很多改变都要伴随新旧两种观念的冲突,没做好充分准备,自然会遇到困难,现在我们来解决这个现实问题。”

任飞翔对是否写作业的情绪反应太过强烈,为了能够更快地找到他痛苦的根源,使咨询更加有的放矢,征得他的同意,我通过心理技术手段进入他的潜意识。

在寻找的过程中,任飞翔的眼前出现了一个很大的衣柜,里面挂满了传统、古板的衣服,他感觉到压抑。我建议他更加认真地观察这些衣服……他发现一件衣服靠近内部一侧的袖子折出来,露出很花的格子,我建议他把那件衣服从衣柜中拿出来看一看——衣服是不对称的,靠在外面的一侧则传统得近乎刻板,而靠近内部一侧则超出想象的花哨……在我的鼓励下,他把所有的衣服都拿出来了,每一件都如此……

衣服露在外面的图案和款式是传统和古板的,说明任飞翔有着强大的“超我”,也

可以称做“父母的我”。强大的“超我”要求任飞翔循规蹈矩,不得越雷池半步,他要一字不落地完成作业,一定要考上比哥哥更好的大学;而藏在里面一侧的衣服却是花哨的,说明任飞翔也有强大的“本我”,也可以称做“孩子的我”,“本我”要求任飞翔追求自由,不受约束,不完成老师的作业,不去上学。

当“超我”和“本我”打架时,遵循现实原则的“自我”变得无能为力,由此任飞翔对现实产生了无力感。

我建议任飞翔先分步骤回归学校,不要急于求成。

第一步,保证出勤,用出勤率让老师相信你也是可以参加中考的;

第二步,部分完成作业,根据自己的实际水平,选择重点的作业完成,接受“不完美”的作业;

第三步,和同学建立互通有无的关系,彼此分享一些复习成果。

任飞翔转天就去了学校,但三天之后,他再次与我面对了。“我实在无法完成任务,在学校,我基本能正常地听课,可一回到家,心情就不好。我妈控制不住情绪,经常和我闹,弄得我心烦意乱,根本无心写作业。”

为了能够给任飞翔营造良好的心理环境,我将咨询重点转移到任飞翔母亲孙璐身上。弗洛伊德认为人格结构由本我、自我、超我三部分组成。

父母在孩子成长过程中如果过于严格、苛责就会在孩子内心深处植根一个强大的“超我”。或者,因一些特殊的原因,孩子从小就主动约束自己,由此成为成年人所夸奖的“小大人”,也会形成强大的“超我”。

一些超我过于强大的人,进入青春期会突然变得违背规则、为所欲为,这是因为

随着年龄的增长,他感受到本我被压抑得厉害,于是开始挑战超我,以父母或社会的规则为挑战的靶子,反其道而行之,“用本我摧毁超我”。任飞翔可能就是这种情况。

学习成绩成为亲戚打压对方的武器

任飞翔的妈妈孙璐在家排行老二,夹在大她10岁的哥哥和小她两岁的妹妹中间。在孙璐记忆中,嫂子颐指气使,主宰全家的气氛,孙璐每天都提心吊胆生怕惹了嫂子。尤其是孙璐找了家在农村的男友之后,嫂子认定她再也没有翻身的可能,对她的欺负更是理直气壮。

任飞翔从小就生活在舅妈的“白色恐怖”之中,他6岁时,因为抽水马桶坏了,任飞翔没有及时冲水,结果舅妈大发雷霆,拎着耳朵把小飞翔揪到便池边,大声训斥。当时任飞翔吓得浑身颤抖,孙璐生怕庇护孩子引火上身,默默地把头扭到一边。

孙璐认定只有儿子成绩好、听话、懂事,才能提高自己在娘家的地位。从小学一年级,任飞翔的周末就奔波于几个课外班。六年级时,他开始偷懒了,数学竞赛老师要求每天做20道数学题,父母负责检查并签字,没有完成作业就不要再去上课。任飞翔为了不去上课存心不完成作业,母亲只能违心签字,以保证他能继续上课。每次签字后,孙璐都会狠狠地打自己的脸,“我是为了你坚持上奥数才当骗子的!”

嫂子的儿子考上浙大,妹妹的儿子考入北大,成为一家人“训导”孙璐的资本,于是任飞翔的学习成绩成了他们一家的救命稻草。小升初,任飞翔考上了全省最好的中学,一家三口喜极而泣。他下定决心,初中努力三年考上本校高中的重点班,为考入清华大学奠定基础。任飞翔每天都想象自己考上清华之后如何鄙夷舅妈,如何藐视仅考上浙大的表哥。可进入初三,任飞

翔觉得力不从心了……

孙璐告诉我,她早就料到我会给她做心理咨询。“周围人早就告诉我,孩子这样都是我造成的。但我改不了,我就这命。只要对孩子有好处,我可以和老公离婚,也可以自我了结。我早就想明白了死是最好的解脱……”

“你连死都不怕,却害怕自我改善吗?”“我不是怕,是不可能改善。40年来,我总是试图改变命运,每次都会陷入新的更深的黑洞之中。”

孙璐说自己长得不好看,说话声音特别尖,周围没人愿意和她说话,包括她的父母。妹妹长得好看,嘴又甜,深得父母的疼爱,嫂子也很喜欢她。“我被冷落、被忽视、被羞辱,幸亏儿子聪明,我开始看到生活的希望,却不想孩子让我坐过山车——把我举得高高又狠狠地摔下……”

我帮助孙璐重新界定她与儿子的关系:飞翔是孙璐的孩子,但不是“孙璐”的延续,而是叫做“飞翔”的另一个人。母亲要对自己的生活负责,而孩子要对他的生活负责,两者不能混为一谈。

对孙璐的辅导是艰难的,大量的生活体验已经有了积重难返的感觉,但还好她有一个信念,为了孩子,多难也要坚持。

来自家族同龄人间学业成绩的攀比已经成为许多学生最重要的压力源。人们往往认为亲属之间有很大的可比性,而忽略了影响学习成绩的因素是多元的。当父母将孩子的成绩赋予太多的含义,孩子就无力承受了。很多家长只在意孩子的学习成绩,忽略孩子的身心和谐,其实家庭悲剧已经显露出来,却没有引起足够的关注,最后的结局只能是更难收场。

孩子的成长 有时不给父母纠错的机会

任飞翔告诉我,他已经两周全勤了。“我非常感谢妈妈,她改变了许多,已经两周没有发脾气了。因为太长时间没有到学校,我不敢参加月考,妈妈真诚地跟我说:成绩好是好儿子,成绩不好也是我的好儿子。原来妈妈总是长篇大论,我却无动于衷,甚至很厌烦,而这次,她只说了一句,我却感动地哭了……”

“我以前误认为只要名列前茅就能获得安全感,但实际上,对于一个学生来讲,决定成绩的因素中很多都是变量。”

任飞翔坦然地接受了并不完美的自己,不再和任何人比较。“其实不一定只有考到清华才有前程,我现在需要修炼的是自己的情商。只要我的心态健康,未来就一定有所作为。”任飞翔说得真诚、轻松。

父母是孩子的重要他人,不仅影响孩子当下的心理感受,而且构成了孩子心理环境的一部分,直接影响着孩子的情绪体验、行为模式、生活品质 and 人生轨迹。父母如果将自己在成长中的缺失和自卑寄托到孩子身上,会使孩子背负难以承受的重压,甚至会扭曲孩子的成长轨迹。

尽管任飞翔接受咨询的时间间隔大了,但因为母亲持续接受辅导,并努力改进,孩子的状态有了明显的改善。

家庭成员之间的交流不是坏事,但避免相互深度卷入,每个人都应该以独立的心态应对自己的过往,经营自己当下的生活。尤其是为人父母者,如果自己不能始终保持清醒的自知,不能保持良好的社会功能,不能拥有足够的定力,就会被眼花缭乱的选项迷惑,被周围环境所裹挟。恰恰,孩子的成长是一个不可逆的过程,有的时候不给父母纠错的机会。所以面对外界一些不利于孩子成长的因素,保持一颗清醒冷静之心,显得尤为重要。

漫画/杨博



看台 小鱼

期待“灵魂伴侣”有损婚姻

“我将在茫茫人海中寻访我唯一灵魂之伴侣。得之,我幸;不得,我命。”这句话让“灵魂伴侣”成为很多人的毕生追求。但近日有媒体却尖锐地指出:没什么比“灵魂伴侣”一语造成更多人生不幸了。对“灵魂伴侣”期望过大的心理,导致人们的婚姻深受其害。

从前,人们对婚姻的要求只不过是“男人挣钱,女人持家”,但现在的要求是全方位的——伴侣要能体现自己的品位和身份,能够理解自己,能够帮我们自我实现……一旦某个方面有所欠缺,我们就会问:这辈子就这样了吗?我的人生快乐吗?外面的世界还有没有更适合我的人?许多夫妇分开都归结为一句“性格不合”,但是婚姻的双方本来来自不同的家庭,拥有不同的性格,所有夫妇都会为一些相同的事情产生分歧:金钱、子女等等。与其耽于浪漫,寻找所谓完美的婚姻,不如早点认清事实,保持一颗平常心,珍惜眼前人吧。

“神马”都是浮云

“神马都是浮云”是一句网络流行语,意为在重压之下什么都可不顾了。初看是一句调侃,颇为玩世不恭,甚至带有消极色彩。但有人在深究后指出,这句话有其现实意义,是现代心理压力加大的一种反映。这句话的现实语境虽系调侃,但是,“烦恼即菩提”,因此,亦可做积极解读。

心理压力大、内心焦虑、惶恐不安,这些是现代普通人普遍的心理状态。欲望无穷,能力有限,虽然大家都或多或少地分享了现代社会的好处,可是很多人都觉得别人分到的好处要比自己多得多;各个阶层都认同改革开放所取得的成就,可是,也会担忧在进一步的改革中得不到利益甚至会失去利益。重压之下,人们难免会产生虚无感。因此,不妨把一切看“空”,把心头重压看做天上“浮云”,然后采取更积极的心态看待人生。

年收入7.5万美元 幸福感已达顶峰?

近日,有一美国学者依据一项社会调查所获数据分析和推定,高收入可以促进幸福感,但并非毫无止境。这位学者试图解析收入和幸福感之间的关系,发现年收入为7.5万美元的生活安逸、快乐。一旦个人年收入超过7.5万美元,幸福感趋于平稳。收入增长提升幸福感的作用不再明显。

不知道7.5万美元年收入这个临界点是怎么计算出来的,但是可以理解,钱多不一定能买到更多幸福感,但是低收入通常会产生糟糕情绪。因为,低收入人群生活艰辛,而在一定程度上,收入越多,内心越轻松快乐。然而,收入大幅提升起初会带给人快乐,当一个人面对生活琐事和人生烦恼时,快感却会迅速消散。金钱和幸福,永远是一对难以调和的矛盾。难以追求幸福顶峰,但至少可以不断逼近一种心理平衡吧。什么时候最合适,只有自己知道。

另类学习班专教孩子吵架

当你走进教室,映入眼帘的是一群小朋友乖乖坐好听课,往往是此起彼伏的冲突声,不知情的人可能会认为老师教导无方,其实这是专门教导孩子情绪管理的学习班。有媒体介绍了这么一家另类的学习班,此类学习班的出现也是由独生子女一代不懂得与同伴相处的现状应运而生的。

吵架,不只是沟通谈判的方式,更是一项重要的社交行为。冲突发生时,习惯以打、骂形式表现情绪的孩子,显示他们很积极面对问题的心理。但因方法不当,考虑不周,才使得冲突爆发。而家长一味告诉孩子吵架不对、吵架不好,也可能让孩子失去解决问题的动机,最后习惯性地处于逃避、无助、压抑的状态。教导孩子用正确的方式沟通自己的想法,与人协商争取自身利益,是一门人生必修课,不妨早点开始。

■ 杨眉

什么是潜能?我们先来看几个个案:一个典型的社交焦虑症患者,见人从来不敢抬头,总担心自己会出洋相,并且非常害怕别人看出他的不安。她来咨询时的目标是:希望自己能够做到当众发言不紧张,坚持咨询加上认真完成每一次行为作业,3个月后的某一天,她微笑着告诉我:前一天她向同事介绍一项工作的进展,居然滔滔不绝地讲了一个小时!

我们再来看另一个故事。因为家中几代单传的独子,他被溺爱成一个任性霸道的孩子,邻居的孩子都怕他。小小的他动不动就用拳头说话,从来都要别人让着他。谁也没想到,他后来却成长为一个十分善解人意的人,有非常强的利他精神和社会责任感。

两个个案表现出一个共同点,那就是:他们把自身的某个潜能变成了显能。从表现形式上看,人的能力可以分成两种,一是显能,也就是已经显现出来的能力;二是潜能,也就是尚未显现出来且自己尚未意识到的能力。



心理学家对人类潜能的关注始于20世纪初。他们的观点之一是:人有无限发展的潜能,你今日表现出来的能力是你昨日未曾意识并表现出来的,你明日将要表现出来的能力又将是你的今日未曾意识或发掘的。潜能存在于我们每个人的身上,它等待着我们去发现、去开发,去将其变成显能。咨询中我发现,人们常常忽略自己精神上的许多潜能,如成长的潜能,学习的潜

能,向善的潜能,自调节的潜能以及自愈的潜能等等。其实,那些努力想要解决“我是谁?我从哪儿来?我将何处去?”这类困扰的人,表现出的正是成长的潜能;那些正努力调节对孩子的教育方式的父母,表现出的巨大的育儿潜能;那些为摆脱成瘾行为而苦苦挣扎的人,正表现出向善的潜能;那些为心理问题所困扰而不断调节自己的人,表现出的是自调节潜能;那些从创伤事件中巨大阴影中走出而又重新恢复微笑的人,表现出的是巨大的自愈潜能……

潜能是一种客观存在,容不得你对它的忽视。只要你忽视它,它就会忽视你。被潜能忽视的你,久而久之,就会真的以为自己一无是处,并且也会真的一无是处。心理学上,这被称为预言的自动兑现。

我在教学与咨询中发现,大多数人都用各种方式试图发掘自己的潜能,但他们却常常是在自己的弱势潜能上下工夫。

明明有很好的做文字工作的优势潜能,却今天去考会计证,明天去考律师资格证,后天又去考……他们不断挑战自己的精神十分可贵,但这些扬短避长的行为只能不断给自己增加挫败感。

就好像本来是粒苹果种子,他却硬要长成一个梨子,结果不仅没做成梨子,还耽误了发育成好苹果苗的机会。

中国的学生上大学之前,更多关注的是考试成绩,到大学甚至大学毕业都不知道自己究竟该做什么、合适做什么的人大有人在。

发现并实现潜能的方法有很多,你可以到专业的生涯规划机构去做咨询,也可以自己去读有关书籍,还可以征求亲友和老师的意见,他们有丰富的生活经验,往往能够提出很多富有建设性的意见。当然,你也可以跟着兴趣走,通常你的兴趣所在就是你的优势潜能所在,但这里有个

如何寻找自己的优势潜能

“青春热线”

心理咨询电话 010-88569081 服务时间 每天晚上6:30-9:30 中国青年报社 中国青年政治学院 合办

010-88569081