

万花筒

向来不喜欢谈职场,但是从最近的事想到,30岁上下真是职场的青春期。基本技能有了,内心热血沸腾,外界同侪压力巨大。懂事懂人懂自己从来都不容易,这个阶段就更难。建

议:想少些,沉下去,学会相信。少想薪酬、职务,多想如何增加见识。职场更像马拉松,不像百米跑,认准一个方向,慢慢来。

——冯唐

人类有三种区分方法:1.托尔斯坦式的区分,有理解力的,没有理解力的。2.对人类事务有同情心的,对人类事务没有同情心的,以及疯子 and 怪人。3.有限却达到完美的人,无限但毫无特

点的人。

——《伯林书信集》

逻辑可以让你从A走到B,但是想象力可以让你走到任何地方。

——爱因斯坦

不争,也有属于你的世界。

——汤唯

温柔要有,但不是妥协。我们要在安静中,不慌不忙地刚强。

——林徽因

从孩子看家庭

■心航路心理网(www.xinhanglu.com)主持人 张丽娟

知进退:成长不可能事事抄近道

核心提示

孟春光在陪伴孩子成长的过程中一直寻求捷径,事事抄近道。儿子李泽龙刚上小学,她就计划着如何让儿子享受到直辖市高考的优惠政策,她多方面搜集信息后,得出一个结论:一定要尽早让孩子到直辖市适应环境。李泽龙初二时,妈妈就向单位请了长假,丢下丈夫,到天津陪读。

面对妈妈的焦虑,李泽龙振振有词,他看明白了,学习成绩与未来是否成功没有任何关系。现在是拼爹的时代,让爸爸抓紧找关系,为自己未来的成功积累人脉是唯一的大事。孟春光不明白,15岁的儿子为什么如此功利?

泽龙是全世界最善良的人。”还要朗读儿子声讨妈妈的檄文和对妈妈的约法三章,比如:“妈妈大肆从精神上虐待儿子……”“无论儿子做了什么,母亲都必须笑脸相迎。”

根据掌握的情况,我明确告诉孟春光,现阶段李泽龙接受咨询的可能性不大,他的问题行为帮他赢得了“权益”——平时他要按妈妈的要求行事,出现问题行为之后,妈妈则要看看他的脸色,这属于典型的“症状获益”。

在我分析的过程中,孟春光几次打断我,询问孩子回家如果不写作业怎么办?孩子如果发脾气又该如何处置?……她没有停留在自己的思维框架中,几乎没有听我的话。

孟春光的聆听力的确存在问题。听有五个层次,依次为听而不闻、虚应故事、选择性听、专注地听和设身处地地听。孟春光听的水平基本处于“虚应故事”和“选择性地听”两个层级之间。“虚应故事”是指表面上仿佛在听,还适时地给予回应,比如“噢,明白,知道……”实际上根本没有用心。“选择性地听”是指双方处于沟通之中,只是听者会将所听到的内容根据自己内心的感受进行筛选,只听到自己愿意听到的部分。

孟春光很难静下心来听对方的话,一直沉浸在自己的主观世界里,这样的沟通力会与孩子产生怎样的互动呢?

在寻找捷径的路上走走停停

孟春光在陪伴孩子成长的过程中一直寻求捷径,事事抄近道。儿子李泽龙刚上小学,她就计划着如何让儿子享受到直辖市高考的优惠政策,她多方面搜集信息后,得出一个结论:一定要尽早让孩子到直辖市适应环境。李泽龙初二时,妈妈就向单位请了长假,丢下丈夫,到天津陪读。

到了天津,孟春光了解到,如果在数学联赛中获奖,可以得到进入全市最好高中的保送机会。她汇总各方面的信息,给儿子报了一个历年奥数获奖率最高的课外班。儿子非常配合,一门心思希望获得一等奖。

升入初三,班主任几次找到孟春光,说孩子在竞赛上投入的精力过多,这种孤注一掷的做法对中考非常不利。孟春光向周围人打听,有人告诉她,只要奥数一等奖,中考就免试。孟春光想,班主任大概只是尽告知义务而已。

然而中考前两个月,教务主任宣布中考政策,以中考成绩为主,竞赛成绩为辅。这时,李泽龙的名次已经由班里前5名下滑到30名,孟春光急了,不顾儿子的强烈反对,坚决叫停竞赛。

李泽龙歇斯底里,以不去上学要挟妈妈,说一定要参加奥数决赛资格选拔考试,给自己一个交代。非常遗憾,选拔中他被淘汰了……李泽龙抱怨,是妈妈半途而废的



态度使他前功尽弃,叫妈妈给他找一对一家教,冲刺中考。

孟春光承认,那段补课效果很明显,李泽龙的中考分数接近母校录取分,妈妈恳请母校给他一个机会。李泽龙留校并进了重点班。

暑假,孟春光看书上说决定一个人成功的因素智商占20%,情商占60%,于是鼓励儿子参加青少年情商班。李泽龙全情投入,根据老师的要求撰写了一篇对自己的赞美文章。孟春光万万没有想到,情商课程不但没有改善儿子的偏执,反而给儿子提供了折磨妈妈的机会。他让妈妈大声朗读自己写给自己的颂歌。

高一开学,李泽龙像变了个人,不再关心学习,将所有的热情投入到班委工作中。孟春光不理解儿子为什么要浪费时间去做那些琐事?李泽龙不屑地说:“你懂什么?如果评上‘市优干’,高考可以加20分呢。”

接着,李泽龙的问题全面爆发了——工作中,李泽龙觉得其他班委嫉妒他能排挤他;学习上,无法集中精力,成绩每况愈下。只要妈妈提醒他学习,他就会大发雷霆,期末考试班里排名倒数第二。

面对妈妈的焦虑,李泽龙振振有词,他看明白了,学习成绩与未来是否成功没有任何关系。现在是拼爹的时代,让爸爸抓紧时间找关系,为自己未来的成功积累人脉是唯一的大事。孟春光不明白,15岁的儿子为什么如此功利?

从小到大父母的关键词就是“借力”

原本以为与李泽龙很难建立咨询关系,我预先设计了几套方案,没想到我们之间的沟通异常顺畅。

李泽龙很礼貌地和我打招呼,他告诉我,在学校图书馆看过我新出版的《学生时代,赢在心态》,想借此请教几个问题。显然,他是有备而来的。

“第一个问题,知识到底有没有用?”李泽龙告诉我,冲刺中考阶段,每天放学后一对一家教到晚上十点半。有一天实在太累了,迷迷糊糊听到家教老师说你们现在的知识没有一丁点用,他被惊出了一身冷汗。既然没用为什么还要学呢?自从听到这句话,他就再也提不起学习的兴趣了。

被学业压得喘不过气来的李泽龙疲于奔命地补课,听讲时处于“选择性地听”是很正常的。“你们现在学的知识没有一点

用”是李泽龙渴望听到的,以此减缓目前自己学得不好的压力,他忽略了老师所说的前言后语。我告诉李泽龙,人处于似睡非睡状态时,意识极为薄弱,此时听到的声音会直接绕过意识层面植入潜意识之中,形成根深蒂固的理念,进而影响人的行为。

李泽龙又问了我第二个问题:如何和强势女生相处?他告诉我,他们的女生班长平时给大家安排工作,自己却不做任何事,仗着人缘好,获得了各种荣誉。李泽龙猜测,她可能会获得“市优干”的荣誉。

透过李泽龙讲的与同学的交往细节,我了解到他在与人交往过程中存在的问题。他骨子里充满了功利心,也将这种理念投射到对周围人行为的解读之中,他总是愤愤不平,与同学的关系很紧张。

我问李泽龙为什么一定要获得高考加分呢?他说,从小他在父母那儿听到最多的词就是“借力”,尤其是没有背景的人,如果不懂得借力,估计一辈子也混不出名堂来。我告诉李泽龙,一个人只有通过自己的努力,扩大自己可控的因素,才能有自信心,由此获得内心的安全感。他表示同意。

李泽龙的聆听能力很强,始终专注地听。我也很注意自己的措辞,生怕因为用词不当而误导了他。显然,母子俩聆听力层次的不同是造成他们沟通不畅的原因。儿子说话时,妈妈不能认真地听,儿子感到不被尊重。妈妈呀呀不认真,说时不过大脑,伤害了儿子,自己还全然不知。

为了保证咨询能够顺利推进,我要求孟春光把我的建议记录下来,并有效执行。第一,咨询要保持每周一次的频率;第二,咨询优先解决孩子与同学的人际关系问题,以免他不去学校;第三,在下个周末的咨询到来之前,孟春光保持无为而治,什么都不要做,避免亲子冲突,延长咨询周期。

临近周末,孟春光打来电话,说孩子这周表现特别好,回家主动学习了。她乘胜追击给他找了几家家教,周末没有时间和我交流了。

心理咨询师往往处于被动之中,尤其是咨询关系建立之初。尽管咨询师和来访者的监护人制定了完整的咨询计划,但真正实施过程中监护人往往率先破坏计划。有的监护人渴望第一次咨询就收获“换了人间”的效果,如果达不到则视该咨询无效,放弃咨询;有的监护人看到第一次咨询效果明显,来访者的行为有所改善,就认为已经达到目的,没有必要继续咨询了。

咨询师总是处于消防队员的状态,人家着火了,你要第一时间赶到,当你扑灭火,要给人家分析起火的原因和如何防火,则没有了观众。

规划孩子之前先规划好自己

孟春光半个月后打来电话,说儿子的问题又复发了,并且比以前还严重,希望马

上见到我。

李泽龙回家之后,有了学习的干劲儿,于是妈妈每天都安排了家教。妈妈认为只有儿子的成绩跟上大部队,才会真正快乐起来。为此她每天监督儿子保质保量完成任务。李泽龙坚持了一周,又控制不住情绪了,经常不分青红皂白让妈妈认错,情急之时还砸电脑、书柜、手机……上周日晚上离家出走,周一没有去上课。

“咨询效果怎么只能保持一周呢?”孟春光稍有怨气地问。我体会到为什么李泽龙让妈妈大声朗读了。我请孟春光将上次给她的咨询建议大声朗读,并追问:“你做到了吗?”

孟春光走进沙发里,“无论我怎么做,周围人都对我不满意。”她告诉我,为了给儿子陪读,她在天津待了3年。她担心孩子上了大学之后,单位是否还会收留她。老公原来每周都开车过来,孩子出了状况之后,老公越来越不耐烦,两三个月都不来一回,每次接电话也匆匆挂断。她很不平,“我所做的这一切都图什么呀?”

父母在规划孩子的人生之前,应先要审视自己所拥有的资源,对自己的人生进行有效的规划。在日常咨询中,一些母亲为了让孩子享受更好的教育资源而只身陪读。她们认为自己所有的付出都是为了孩子,丈夫会因此更加爱自己,却忽略了长期分居造成的感情淡薄。没有事业没有家庭支撑的她们,把最后的希望寄托在孩子身上,想通过孩子的高分来提高自己的价值感,给孩子施加超负荷的压力,结果,非但没有取得预想的成果,反而破坏了亲子关系。

李泽龙辅导的关键点,是调整孟春光的环境。为此,我邀请孟春光的老公加入进来,这样既可以在处理孩子的问题上尽量达成一致,又可以增进夫妻间的感情互动。

在孟春光老公的支持和监督下,我与李泽龙每周的约谈得到保证,咨询计划顺利进行。通过梳理学习动机,学习方法和学习目标,李泽龙在优化人际关系的同时,也提高了情绪管理水平。李泽龙的悟性很高,改善的速度很快。

心航路教育心理机构统计显示,因异地求学产生的心理困扰,占中学生接受心理咨询的41.37%,85.7%的学生是母亲陪读的。进一步分析造成这种现象的原因,主要源于以下几个方面:一、陪读前只看到有利的一面,对困难估计不足,存在盲目跟风现象;二、陪读中母亲因为放弃事业,远离既往的社交圈,自我价值感急速下降,造成心理失衡;三、经济上的支出严重超出预算,两地教材的差异,异地求学往往需要一对一家教,造成求学成本加大;四、情感上缺乏与老公的交流,妻子在婚姻中的安全感降低,是造成情绪失控的重要原因。

■安黎

小林哭不哭

最近,上海四年级小学生以及他们父母的暑假,被一个叫“小林”的人搞砸了。

“谈谈下面的句子,看小林是哭了,还是没哭:1.小林差点哭了。2.小林差点没哭。3.谁说小林哭了?4.谁说小林没哭?5.没有人说小林哭。6.没有人说小林没哭。”这道出现在暑假语文作业里的填空题,不仅让他们犯了难,也引起网友非议。

这道堪比绕口令的填空题,据说是在考查学生对句式的掌握。但一位教育工作者却说,它不大可能出现在小学生的试卷里,因为太“绕”了,孩子会吃不消。

近来,给学生出偏题、怪题似乎成了一种流行趋势。小林哭不哭不要紧,重要的是孩子和家长快哭了。不知道这些看上去花哨的题目,除了让出题者暗爽、让学生茫然、挫败家长信心,还能有什么作用?

考前综合征

考前焦虑刚走,考前综合征又来了。中高考分数线公布后,有的孩子把自己关在房子里,不与别人交流;有的因父母责备,产生自杀倾向;还有的家庭在报考志愿的问题上意见不统一,冷战甚至吵架。

为舒缓心理压力,一些城市设立了心理咨询点,帮助学生和家长度过这个特殊时期。心理学家建议,这时家长和应该建立良好的沟通,学会倾听和换位思考。

实际上,很多时候这种焦虑都是从家长身上开始传递的。比如,考前对孩子的种种优待,英语听力考试时为了不干扰孩子发挥,家长甚至站在路上阻拦过往的汽车。孩子还没怎样,家长先开始沮丧。所谓的心理问题,到底是孩子的脆弱,还是家长无法自己处理的焦虑?

量化的青春

男女学生交往过密扣20分,头发染成异色扣10分,上课玩手机扣5分,在围墙边走动扣3分……最近,广东一所中学用量化考核标准,为学生的学习和德育打分。每个学生的基础分为80,一共有52条扣分项目和8条加分条目,每月结束后低于60分者将要参加“学习班”,甚至被劝退。

尽管这个考核标准被网友戏称为“比美国西点军校还严”,但该校校长表示,家长并不反对这种严格的管理,而且学生的高考成绩还超过了老师的预期,证明管理还是有一定的效果。

高考成绩不一定意味着教育的成功,况且这种机器人式的考核,早就透支了学生的灵气。当他们想起自己的年少岁月时,不再是一段段彩色的回忆,而是一个个灰色的小格子,还有那些被量化的青春。

白领要充电

据媒体报道,今年在在职研究生全国联考报名中,出现了很多事业刚起步的80后白领的年轻面孔,占报名人数70%左右,而且这类群体的报考人数逐年增长。“如果自己落后,将来在职称评定、岗位竞聘职业发展方面也会低人一等。那时,真的会被拍死在沙滩上。”一名报名者这样说。

有进取心是好事,不过换个角度想,这也是一种焦虑与恐慌:一纸毕业证书不能满足工作的需求,职场新秀又对自己形成巨大的压力。对收入不满足,个人发展前景的不明朗,想跳槽却发现没有多少值得炫耀的资本……于是,“充电”就成了他们在职场中找到的一块浮木和一个驿站。或许需要提醒他们的是,真正找到属于自己的那个小站,而不是为了休息或者避乱,随便抓住路边的一根稻草就不撒手。

多少失眠与怕黑有关

失眠的你不是常常苦恼于整夜辗转后的黑眼圈、精神恍惚?春色渐浓长夜漫漫,你的焦虑是不是也水涨船高?科学家表示,让你心烦的失眠症状也许正源自对黑暗的恐惧。

在了一项最近的研究中,加拿大瑞尔森大学睡眠与抑郁实验室的科学家发现,存在失眠状况的受访大学生里,有超过半数的人同时还报告“怕黑”。黑暗中的窸窣细响会使他们深陷其中,心神不宁。

在该项目实验之前,研究者要求71名女大学生和22名男生完成一项调查,以测评他们的睡眠习惯和对黑暗的恐惧程度。结果发现,睡眠良好的学生中仅有26%的人报告害怕黑暗,而这个比例在失眠者中高达46%。

实验中,所有的被试都要分别置身于黑暗和明亮的环境中,听到四次白噪音的突然爆发。白噪音是一种功率谱密度为常数的随机声音信号,听上去就像电台频段空白处嘈杂而均匀的“沙沙”声。与此同时,研究者将测量被试们眨眼反应的速度、幅度和频率。对此,该研究的合作者、瑞尔森大学助理教授科林·卡尼博士解释说,当人们紧张不安时,就会产生闭眼这类的畏避

行为。数据显示,失眠组的被试在第二次听到白噪音乍响时,眨眼率比第一次时缓慢。而睡眠好的被试在黑暗环境中再次听见白噪音时,眨眼率有所上升。这意味着,睡眠好的被试能更快地习惯噪音的爆发,而失眠者则会下意识“等待”与它的重逢。

对于这样的结果,该研究的主要作者塔琳·莫斯在媒体发布会上解释:“相比那些倒头就睡的人,失眠者在黑暗环境中更容易被惊动。作为治疗者,我们假设那些难以入眠的人会在熄灯后变得紧张,因为他们把‘床’和‘不能入睡’联系起来。现在我们感兴趣的是,到底有多少人正受到恐惧症的困扰,却从未接受过相关的治疗。”

上个月,研究者在专业睡眠联合协会的第26次年会上报告了这项初步成果。目前尚需进一步研究来确定对黑暗的恐惧会增加失眠的几率,以及恐惧症治疗是否能有效帮助失眠者。科学家们已经发现了失眠患者尚待满足的全新的治疗需求。”



视而不见

龙泽站到了,最先上来的是一位抱着孩子的年轻妈妈。当她的目光坚定地选择了我为接收对象的时候,我只有一个选择,起身,接受谢意。

坐在她怀里的是个小公主,粉粉的裙子,粉粉的鞋,扭着身子挥舞着小手,不是踢到了这边的叔叔就是手碰到了那边的阿姨。两站地过去,

年轻妈妈只干了两件事,道歉并归置女儿的手脚。

陌生人中的沉默,缺乏亲和力的“下一站”广播,妈妈的约束,很快就让小姑娘不耐烦了,她开始哭闹起来,尖细的声音不绝于耳。这一站需要6分钟,很快,坐在那一头的人也坐不住了,明知噪音源头在哪儿还是直起身子往这边探头看了

看。站在我旁边的男孩移步去了另一节车厢……

终于,五道口站到了,年轻妈妈指着车厢试图让上上下下的人们吸引女儿的注意力,可惜,等上来的人们站定,小姑娘又奏响了新高潮。

还有三站地,我要不要再忍一忍?我还在犹豫,年轻妈妈却忍不住了,她撩起衣服开始喂奶,这应该是杀手锏,很管用,车厢里瞬间就安静了。

这次妈妈没有抬头,但我还是有些不好意思,垂下头似乎就少不了“看”的嫌疑,甚至隔着三个人,车门那儿脸冲这边的男士都转身对着车厢了。

我忍不下去了,走到了车门处。

有时候,充耳不闻难,视而不见更难。