

万花筒

我们若要生活,就该为自己建造一种充满感受、思索和行动的时刻,用它来代替这个枯燥、单调、以愁闷来扼杀心灵,带有责备意味和冷冷地滴答着的时间。

——高尔基

我们经历着生活中突然降临的一切,毫无防备,就像演员进入初排。如果生活中的第一次彩排便是生活本身,那生活有什么价值呢?

——米兰·昆德拉《生命中不能承受之轻》

我早先岂不知我的青春已逝过去?但以为身外的青春固在:星,月光,僵硬的蜘蛛,暗中的花,猫头鹰的不祥之语,杜鹃的啼血,笑的渺茫,爱的翔舞。虽然是悲凉漂渺的青春罢,然而究竟是青春。

——鲁迅《希望》

若要改变自己,就该谦虚诚实,客观地审视自我,并从过去的错误中要学会如何自律。

——稻盛和夫

在你年轻的时候,你以为干什么都能

可以随心所欲。你做事没有长性,虚度光阴。你就是你自己的快速跑车。你认为可以任意丢弃东西,也丢弃人——把他们一股脑儿丢在身后。但你还不懂世故,不知道他们还会回来。

——玛格丽特·阿特伍德

从孩子看家庭系列

心航路心理网(www.xinhanglu.com) 主持人 张丽珊

要自立 先解散你的亲友智囊团

看台 林朵拉

恶意短信来就删

江西的王女士这个假期过得有点儿不开心,原因来自一条新年短信。王女士说,她收到朋友发来的一条新年问候短信,原本挺高兴的,但发现后半段竟然有如下信息:请将这条短信在3天内转发给10位朋友,否则你的父母将会有难。王女士本意是拒绝转发,但此后心理负担很重,怕真的发生什么事情,最终还是转发了。

节日期间此类短信不少,皆以前半段祝福,结尾诅咒威胁的形式逼迫收信人转发。不少人出于“宁可可信其有,不可信其无”的心态,“不得已”选择转发。心理专家分析,收到消极和悲观的消息时,很多人有一种本能的恐惧和自我保护需求,诅咒短信就是利用这种心理得逞的。

真正的善意绝不会通过威胁的手段表达,所以根本无需为此自我加压。遭到诅咒短信,最好的方式是一删了之。上当受骗的人越少,恶意短信的消灭就越快。

有爱就是“好日子”

2013年1月4日。因为谐音“爱你一生一世”,这一天被网友们奉为“万年真爱日”,引发各地新人扎堆儿领证。多地媒体报道称,民政局婚姻登记处当天出现人头攒动的壮观景象,排队队长甚至蜿蜒到大街上。武汉市民政局的统计信息显示,4日当天武汉市结婚登记数达9168对,创下历史新高。

挑个“良辰吉日”完成人生大事乃人之常情。不少来登记的新人表示,希望能在这个意义特殊的日子留下最美好的纪念。不过,婚姻专家并不建议年轻人跟风“好日子”盲目结婚。““一生一世”寓意虽然好,但婚后是否一生一世相守,还需要新人用心建设家庭。”

近年来,吉日扎堆儿结婚似已成风尚。吉日形本无可厚非,但在网络和商家热炒下,从众心理引发的“闪婚”时有发生,事后闹纠纷的也不在少数。选好日子不如安心过好小日子,非要把它吉提到首位,未免太过注重形式了。

乐观一点“8连班”

元旦假日结束后,从1月4日开始,上班族迎来了“8连班”。因为在假期玩得太过开心,不少人在上班第一天就已经苦苦连天。网络上的“哀嚎”随处可见。

媒体的报道更加重了人们的心理压力。有消息称,因为过于劳累,“疲劳综合征”让不少人吃不消。

休息日上班总让人觉得不平衡,持续工作的强度也会带来些许不适。叫叫苦、发发牢骚,未尝不是减压的手段。但要说起心理问题,未免太过矫情。若一个“8连班”就能叫人崩溃,这种脆弱实在不适合职场生存。

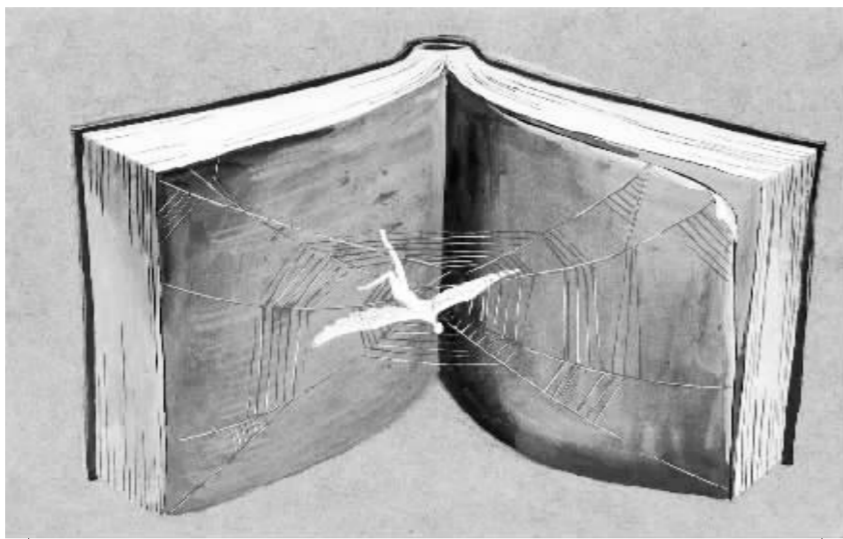
还是学学乐观的人吧,他们会说:元旦过了,春节还远吗?

发发脾气减减压

美国《健康心理学》杂志日前刊登德国一项新研究发现,适当发泄愤怒情绪可使寿命延长两年。

据介绍,此项针对6000人的研究发现,擅于发泄愤怒的意大利人和西班牙人比更为“温和”的英国人平均寿命长将近两年。科学家认为,宣泄愤怒等消极情绪起到了关键作用。相反,自我克制和压抑会严重影响身心健康。“压抑人群”患冠心病、癌症的几率更高,另外他们在隐藏恐惧、愤怒等不良情绪时,为避免危险,总是寻求自我克制的方式,导致心率和脉搏加快,出现压力和焦虑等其他症状。

说得通俗点儿,这就是减压和积压的利弊。想起早年一首流行歌《男人哭吧不是罪》。哭泣、吵闹都可以看作宣泄压力的有效手段,需要注意的只是度的问题。



核心提示

狄帅的父母对熟人充满了依赖。他们替孩子选择道路不是以孩子的实际情况为依据,而是爱找熟人,哪里有熟人就奔到哪里。狄帅成长的路上遇到很多“好心人”,他们不切实际地为狄帅选择捷径,狄帅父母的认同又强化了这些人的“使命感”。表面上,时时处处有人为狄帅铺路,但路上狄帅的坎坷与艰辛却很少被过问。父母在陪伴孩子成长的过程中,不能放弃对孩子教育的主动权,借鉴一些过来人的经验是人之常情,但千万不能将孩子的人生交给“熟人”。

反客为主的智囊团

心航路的接线老师对狄帅印象深刻,不是他的问题有多特殊,而是替他预约的人太多了,包括他的姑姑、小姨的同学……狄帅妈妈告诉接线老师,她本人没有上过大学,有关孩子上学的事情都依靠亲朋好友的指点。她希望将所有熟悉孩子情况的人都带来,以保证介绍得周详。接线老师答应了,但来的人数远远超过了想象。

第一次见狄帅时,场面的确壮观,大厅里坐满了人,见我有些摸不到头脑,狄帅善解人意地依次介绍了同行的人。我心中暗想,一个大三学生的问题真的需要这么多人才能说得清楚吗?

“请问,你们谁先和我交流?”所有陪同者都跟着我走向咨询室,我迟疑了一下。姑姑的一个朋友反应机敏,重复了一句,“丽珊老师谁先跟她交流?”这时,所有人都站住了,仿佛在等待下一个指令。

我注意到整个过程中狄帅始终站在那里,脸上是旁观者的微笑。“狄帅,你觉得谁最了解你目前的处境呢?”我问狄帅。

狄帅不紧不慢地说:“应该是我自己吧!”

狄帅的小姨快人快语:“那就让他先和

韩晓晨/编译

如何应对你的失眠

失眠是最常见的睡眠障碍。在每一个漫漫长夜里,都有近四成的中国人和约半数的美国人在各自的床上辗转反侧。长久以来,人们为了一夜安寝进行着各种尝试,逐渐发现药物疗法和行为疗法均对顽固性失眠很有疗效。有趣的是,美国罗切斯特大学的心理学家通过分析发现,这两种治疗方法可以取得几乎同等的效果。

在这项发表于《美国精神病学期刊》的报告中,迈克尔·史密斯博士和迈克尔·波利斯博士带领的科学家们回顾了涉及470名失眠者的21项研究,比较了被试接受药物治疗和行为治疗的短期效果。其中,药物治疗包括苯二氮卓类镇定剂和苯二氮卓受体激动剂,行为治疗则包括旨在缓解入睡焦虑的“刺激控制疗法”和缩短患者躺床时间、提高睡眠效率的“睡眠限制疗法”。



如果有个个人一边发出狗吠一样的声音,一边做着各种奇怪的抽搐动作,然后微笑着对你说:“我的志向是要做一名教师。”你会怎么想?我的第一反应是:天哪,这太不可思议了,这不是要自取其辱吗?

可就是这样一个人,由于他的顽强不屈,在被25所小学拒绝之后,终于成功地被第26所小学聘任。不仅如此,工作的第一年,他就获得新晋教师评选“年度最佳教师奖”。

他是一个真实存在的人,叫布拉德,美国电影《叫我第一名》就是根据他的自传改编的。6岁那年,他得了妥瑞氏症——一种会无法控制地发出噪音并产生抽搐的疾病。老师讲课,他紧紧地咬住铅笔,但是没有用,他越想集中注意力,就越控制不住自己,考试时情况更为严重。同学骂他笨蛋、怪物,别人欺负他,老师冲上讲台架起第一句话也是:“你是一个大麻烦!”但是,这个妥瑞氏症患者长大后,却成为一名优秀的老师!

看完这部片子,我一直在想,这个充满正能量的人究竟是如何炼成的呢?

从影片里可以看出,这首先要归功于他的妈妈。他的妈妈无条件地爱他,无条件地信赖与支持他,对他的沮丧总有最恰当最温暖的安抚。在爸爸为孩子的病感羞耻而离家出走时,在校长威胁只给孩子最后一次机会的时候,妈妈毫不迟疑地站在孩子一边,并且持续不断地对他说:不要放弃,不要放弃!

从总体上来说,药物治疗使失眠被试的入睡时间缩短了30%,而行为法则缩短了43%。两种疗法都使失眠者夜间醒来的次数减少了一次左右。很多失眠者还会在睡眠中途醒来,不得不重新开始酝酿睡意,而药物疗法将这段清醒时间缩短了46%,行为法则将其缩短了56%。两种疗法都延长了失眠者的睡眠总时间:药物治疗延长了20%,行为法则延长了6%。综合来看,药物疗法使这些失眠者被试的睡眠质量提升了20%,行为干预则提升了28%。

针对这一发现,研究者在报告中总结道:“在理想的情形下,失眠症患者可以自由选择所接受的治疗,此时,药物疗法与行为治疗的效果平分秋色。”问题是,人们究竟应该选择哪种治疗方式呢?研究者解释说:“当迅速解除患者的失眠症状居于第一

妈妈还有一个了不起的举动。关于孩子的病情,心理医生和孩子的说法不一致,医生说他“发出滑稽的声音,做出古怪的举止,只是为了引起注意”,孩子则说“我控制不了”。这个时候,妈妈选择了相信孩子,并且自己跑到图书馆去“做研究”,直到发现具有这种症状的疾病的名称……

还有一个对布拉德具有决定意义的人,那就是他初中时遇到的校长。当他知道这个学生的抽动与怪声是疾病引起的,就用一种很巧妙的方法发动全校同学对布拉德给予支持。因为校长的仁爱智慧,一向爱学习却很老师的布拉德开始立志要做一名老师。

布拉德周围的正能量还包括他的弟弟。小时候,为了保护总被取笑的哥哥,弟弟不知道和别人打了多少架。除了弟弟,布拉德的朋友、录取他做老师的那位校长、布拉德的同事、女朋友、继母,还有后来与他和解的父亲,也都陆续成为布拉德的后方力量。

布拉德是如何取得这么多支持的呢?如果当年的布拉德因为自己的疾病觉得低人一等,他有可能变得退缩、回避、敏感。这种自我否定和自卑会让人变得过度防御与戒备,与人相处时会特别警觉多疑,别人的一举一动,都容易被他解释为对自己的嘲笑和羞辱。那样的布拉德还可能拥有这么完善的社会支持系统吗?

我们来看一个经典的布拉德式幽默吧。他第一次和女孩约会时无法自控,引得周围人侧目,他笑着说:“他嫉妒你,他在

您说吧,有不清楚的,我们再补充。”我坚信一名大三学生完全可以讲述自己的处境。

进了咨询室,狄帅为组团咨询给我造成的“意外”表示歉意。他说自己是奶奶家和外婆家的第一个孩子,亲戚都抢着宠。后来妹妹们陆续出生了,他又成了两个家族中唯一的男孩,大人们更是把爱聚焦到他的身上……

不久前,家族成员们知道狄帅要被退学的消息,如大敌压境,于是作为智囊团一起从外地赶来。

太多的人参与到狄帅的生活中。来自外界过多的关注使孩子既失去了自我选择和自我成长的机会,也让他变得被动、消极和疏离。被学校通知退学,对于任何一个学生来讲都是危机事件,但狄帅完全不急不躁,好像事情与他无关。一直生活在这样的环境中,他对自己的人生能有责任感吗?遇到困难是否有承担的意识 and 能力呢?

父母放弃的是什么

狄帅就读于天津某大学的计算机系,在过去的四个学期里,必修课是24门,他有21门不及格,并且都没有参加补考。现在他面临两个选择:一是一个月后参加21门补考,如果通过考试,学校可以从轻处理,让他留校察看;二是直接办理退学手续。

而第一个方案根本无法实现。一个月补21门功课简直是天方夜谭,就算补课成功,21门课的考试中有不少是同时进行的,一个人分身乏术。

姑姑的熟人出主意,说可以借口孩子生病无法到校上学和考试,名正言顺地办理休学手续,这样可以争取半年多的时间在家补课,暑假过后复学,再陆续补考。

这个主意给大家吃了定心丸,一行八人浩浩荡荡地到学校教务处开具休学证明。教务处的老师要求出示医院诊断证明和假条,面对这个突如其来的要求,亲戚们顿时乱了阵脚。狄帅小姨的同事急中生智,说狄帅在学校和同学打架时受伤很严重,

要务时,药物疗法是最佳选择。但是,当患者意在进行长期的睡眠调理,或存在药品滥用史,抑或可能出现药物交叉作用的情况下,行为疗法就更为适宜。”

最后,研究者指出,两种治疗的成本也是患者作出决策时应加以考虑的因素;在美国,35日一疗程的安眠药价格为166美元,而为期五周的行为治疗则要花费350美元。但另一方面,在进行成本收益比较时也要考虑到治疗的持续效果:失眠症状在停止服药后还可能卷土重来,但行为治疗的效果已被证实可以持续两年之久。

对此,史密斯博士总结道:“这项研究打破了人们认为摄入药物比行为干预收效更为显著的误区,提醒人们应将行为疗法作为对抗长期失眠的一线治疗。”

杨眉

叫我第一名

想:我怎样才能像那个家伙一样发出这么酷的声音呢?”

再来看看布拉德无数次对各学校招聘者做的一个解释:“在他们了解我之前,会把我把怪物,甚至会怕我。但是,一旦我对他们解释妥瑞氏症后,他们就会知道科恩先生是个普通人,只是偶尔发出一些怪声。然后他们会认同我是一个好老师,就像他们认同你们一样。”

是的,这就是布拉德成功的秘密所在:他拥有强烈的自我悦纳,而这种特质极大地增加了他被人帮助的概率。想象一下,如果一个人发自内心地接受自己、喜欢自己,他看你的眼光就是澄澈坦然而又充满友好的,你回应他的会不会也是坦诚与友好?必要时,你是不是很愿意向这个人施以援手?

而面对一个充满戒备、猜疑的人,你回应他的是不是也有猜疑和戒备?由于多重原因,尤其是早年的不幸经历,会使有的人产生“自我否认、自我排斥”的倾向,这种自我否认导致的自卑会让他戴着有色眼镜看别人——他看不起自己,投射出去,就成为别人看不起他。和一个总怀疑你看不起他的人在一起,你很难调动出自己的正能量,不仅如此,你还要耗费能量去调节自己。

所以,即使身处困境,你最需要的其实只是“自我悦纳”,自我悦纳一小步,走向自信一大步,而一个自信地向特定目标前进的人,全世界都会帮他。

根本无法去医院,也开不来证明,让教务处直接给办理休学手续就行了。

谎言一出,大家你一言我一语地跟着圆谎,结果漏洞百出。教务处的老师很生气,告诉他们如果不主动办理退学,就有可能被直接开除。

狄帅的处境更加复杂了,但他却像在看别人的事,情绪异常平静。

“这么多人参与你的生活,把事情弄到不可挽回的地步,你不生气吗?”我问狄帅。

“我没有生气,反正都已经这样了。大人这么做也是为我好,他们大老远跑来,替我遮风挡雨。”狄帅是真的豁达,还是在逃避自己的责任?我不得而知。

我问狄帅为什么这么多门功课不及格,还不及补课。

他平静地说:“我根本听不懂老师讲的内容,后来索性不去上课了,早晨起来就直接去网吧。但我不是网络成瘾,因为多数时候我是在看动漫消磨时光,很少玩游戏。”

狄帅所修的科目大多和数学相关,他说自己自初中以来数学一直是薄弱学科。为了评估他的真实水平,我探问他的高考成绩。

狄帅说是620分,看到我不解的表情,他告诉我自己是高考移民。那里不是原始分,而是标准分,简单地说就是排队分,他是靠语文成绩在全省排名靠前的……

我问狄帅是否想过解决的办法,他告诉我,父母听朋友说大学是严谨认真,只要进了校门,就一定会给毕业证的,更何况在这所大学里还有个熟人,临毕业时跟教务处的老师通融一下就没事了。所以,尽管学校给父母发了两封学情警告信函,但他们根本就没有重视。

父母在陪伴孩子成长的过程中,不能放弃对孩子教育的主动权,借鉴一些过来人的经验是人之常情,但千万不能将孩子的人生交给“熟人”。狄帅的父母因为没有接受过高等教育,对如何教育子女充满了不安,因此对周围的人产生了严重的依赖心理。

孩子在学习过程中遇到困难,本应是一家三口坐在一起梳理情况,找出解决问题的办法。狄帅的父母却招来那么多,乱箭齐发,伤的恰恰是他们刻意要保护的狄帅。

选择的权利属于谁

“你语文好,当初文理分科时为什么不选文科呢?”我问狄帅。

“我报文科了,但爸爸给班主任打长途电话改成理科了。”狄帅告诉我,从小到大的他一切反过都被视为无效。父母文化程度不高,又没主见,一切都请亲戚帮助。亲戚说了什么狄帅只能遵从,不然就被父母说成不知好歹。所以,任何人的突发奇想都可能影响狄帅的人生。

狄帅高一时,姑姑从同学那里得知外省的高考政策相对优惠,于是就找关系把狄帅办到那里。

初到那个城市,狄帅根本无法适应,炎热的气候、不同的教学秩序、听不懂的方言,都使他产生了强烈的焦虑感……他几次给妈妈打电话,希望被允许回家。妈妈断然拒绝,说姑妈费尽千辛万苦,千万不能辜负了人家的好心,不然以后就不会有人帮忙了。狄帅从此就再说什么,只能自己忍着。

文理分科时,狄帅填了文科,父亲找“明白人”打听,得到的结论是学文的路窄,就算考上大学,未来找工作也难,基本上是毕业就失业,一定要学理科。爸爸没有跟狄帅商量,就直接让班主任将文科改为理科。

狄帅高中时理科几乎都听不懂,好心的数学老师告诉他,可以将精力投入到语文,争取高考时语文名次高一些,以弥补理科的不足。数学老师还告诉他,在未来填报志愿时一定要选择文理兼收并且偏文科的专业。数学老师的话给了狄帅信心。

高考分数下来,父母对狄帅的高分特别满意,让他报计算机专业。亲戚们说学这个专业特别有面子,以后做IT,赚钱多。狄帅跟父母详细地解释了这620分的组成,并且强调主要受益于语文,他根本听不懂数学,还把数学老师当初的建议告诉父母。

高峰时的北京地铁,每条线都会有几个难寻立锥之地的“站点”。

比如,往南开的五号线上,立水桥南站跟前4站一样,住宅多过写字楼,已经享受不到临近始发站的好处。不管是在城东办签证,还是去城西上班,进城的人们向南向南。

尽管它的前一站就是换乘站,但挤在车厢里的人总比换乘之地的多。车门打开的时候,就是没人下车,想上去,除了挤,只有挤。

但父母根本不听他的解释,他们告诉狄帅亲戚肯定更爱他,更替他的将来着想,更何况天津的这所大学里有熟人,以后能有个照应。狄帅再一次遵从了亲戚的意愿。

狄帅父母对熟人充满了依赖,他们替孩子选择道路不是以孩子的实际情况为依据,而是爱找熟人,哪里有熟人就奔到哪里。狄帅成长的路上遇到很多“好心人”,他们发自内心地为狄帅选择捷径,狄帅父母的认同又强化了这些人的使命感。表面上,时时处处有人为狄帅铺路,但路上狄帅的坎坷与艰辛却很少被过问。

狄帅产生了“习得性无助”,放弃了选择的权利,以为这样一来也就不需要为选择承担什么责任,还可以避免因为自己的选择出现失误被父母指责。

从“熟人社会”走出来

我与狄帅的父母全面分析了狄帅的情况,并指出孩子现在面临的尴尬,与父母当初的选择息息相关。

狄帅的父母一再表示,他们不懂教育,孩子遭罪了……奇怪的是,他们的表情一直都是平静的,没有丝毫的焦虑和愧疚。一家三口旁观者的心态如出一辙。父母用“我不懂教育”来推卸责任,儿子用“我必须听父母的”来推卸责任,他们对外界的依赖已经成为习惯。

我明确告诉狄帅的父母,狄帅的心态会使他将人生的主宰权交给外人,他不选择也就不承担,生活完全处于被动之中。此时,狄帅的父母稍稍有了些焦虑,但很快,他们又平静了,说实在不行可以找熟人给狄帅安排工作。我哑然失笑,熟人在他们眼中真是万能的。

我打算给狄帅做职业生涯规划,让他将现实的努力和未来的目标联系起来,增强战胜困难的信心。

狄帅的父母一再表示,他们不懂教育,一切听我的。我说,不是听我的,而是由狄帅自己选择,我可以给他建议。

根据职业测评的结果,我请狄帅独立写出职业规划书。他一再追问:“真的可以不听别人的,完全按照自己的意愿吗?”得到肯定的回答之后,他说马上上学,这是他从进入大学第一天就决定的事情。

我告诉他退学可以,前提是他对退学之后的人生有明确的规划。

半个月后,再次见到狄帅时,他的状态完全不一样了,表情坚定、严肃。他告诉我,大学两年间他看了太多的动漫,基本掌握了动漫设计的套路,自己酷爱文学,成为动漫编剧是他的梦想,但他生怕父母认为这不是正经职业,所以一直没敢提出来。

这半个月,他先在网上搜集了有关动漫产业、动漫人才的选拔与培养等信息,然后向父母申请出去旅游,借机考察了几个地方的动漫产业园。

“这是我有生以来第一次自己作决定,我要为这个选择负责,只能成功不能失败,不然父母又会将我交给周围的人了。”狄帅笑着说。

在家庭辅导中,狄帅完整地说明了自己的想法,父母表示尊重他的选择。“如果你上了动漫培训学校,还是找不到工作,咱就找熟人。”我和狄帅对视一下,笑了。

狄帅找到第一份工作之后给我发来邮件:“我现在每天都生活得特别充实,特别有奔头……”

在这个咨询中,我并不奢望狄帅父母的观念有所改变,因为他们对“熟人社会”的理解已经根深蒂固,很难在短期走出来。目前这个阶段,只要他们不妨碍狄帅的独立,已经是这个家庭进步的开始了。

父母没有接受大学教育并不是大问题,但要保持一颗平常心,没弄清情况就不要轻易出招。现实中,不少目不识丁的父母也能培养出符合社会要求的人才,就是因为他们给自己一个合理的定位,对教育抱持敬畏之心,尊师重教,以“无为而治”的态度,给孩子更大的自主空间。在这种环境中长大的孩子反而会更主动、更积极地创造属于自己的天地。

安黎

窘境

候,就是没人下车,想上去,除了挤,只有挤。

下一站,有一家三级乙等医院,只有零零星星的人在这儿下车。再往南的8分钟里,车厢里的人越“攒”越多,直到广播里说“惠新西街南口站到了”,臃肿的车厢才有了松动,有人奔东,有人往西,接着往南的人终于可以长出一口气了。摆脱窘境的轻松难以言表。