



# 高中生 失位 别让暂时的消耗影响人生轨迹

担责任,而不是沉浸和放纵在自己的负面情绪之中。

人际关系错位,难有持续学习的动力

尚玮自从上高中以来,枯瘦得让人心疼,她吃不下饭,强吃后会干呕,她睡不着觉,一闭眼就想起跟班上同学那些不愉快的关系。

本来上初三时,班主任介绍这所高中校师资好、学生素质高,尚玮对这所学校心向往之。如愿考上后,却发现班上的男生上课玩手机,有的女生说话口吐脏字,对高中的完美想象破灭了,尚玮心中失望,期待班主任整顿班风,经常搜集班里存在的各种问题,晚上在朋友圈吐槽同学,怪现相,以至于学习都不太专心了。

更糟的是,她渐渐发现自己被同学孤立了。老师布置小组讨论,没有小组愿意接收她,放学和课间休息,没有同学跟她聊天玩耍。她曾试图像别的学生那样,跟大家调侃、开玩笑,却被同学回怼,她觉得自己被欺负了。

在学校人际关系的不顺,让尚玮回到家经常大哭一场,父母很着急,粗略询问后觉得孩子受了委屈,就和她一起痛斥班风不好,同学不善良,班主任不作为。可是,父母的支持,却没有真正帮到尚玮,尚玮感到越来越压抑,不被同学接纳,成绩由班里前十坠落到倒数第八。父母同样也陷入极端焦虑之中,尚玮父母都是靠努力奋斗读博士,毕业后在大学任教,他们不明白女儿为什么这么依赖人际交往,缺少朋友,为何会严重影响学习呢?

【点评】许多成年人认为孩子上学的主要任务是学习,交太多朋友属于耽误时间。然而,不被群体认同的学生,内心难以建立起安全感和归属感,容易引发负面情绪,进入各种内耗,无力在学业上投入时间和精力。我在日常咨询中发现,很多长期不愿到校上课的孩子,有一个共同的原因就是在班里没有朋友。

尚玮说:从初中经历来看,孩子和同学之间的互动经历了两个阶段。第一阶段,对同学不满意。中考前,老师也许为了激发学生的学习动机,而营造了一个过于理想的环境。进入高中感觉失望后,没有调整自己的期待,误选了“嫌弃”模式,同学怎么可能接纳你呢?第二阶段,分寸失当,当你试图改变原先的交往模式,却没有给自己和同学留出足够的时间,别人可能无法理解你突如其来的转变,关系继续处于尴尬状态。

所以,当你不知道该怎么做事时,不如先停一停,让自己适应环境,给自己和他人留出相互了解的时间,接受融入群体需要一个过程。纠正从前不恰当的做法,不随意评判他人,观察同学和班级是否真像想象中那么糟糕。同时聚焦于学习,成绩提高会增强自信心,改善在同学心目中的形象。相信这段经历或许可以让你更新人际交往的理念,学习与不同性格特质的同学相处。也许,青春期人际交往能力就是在一路磕磕绊绊中提高的。

尚玮说:作为成人,更要尊重人与人之间的差异,除了学习,家长不妨多问问孩子在人际关系方面的感受。一些高学历、在科研院所工作的人员,自身往往专注于学术,不用过多考虑人际交往,也容易认为孩子间的交往可有可无,然而同伴间的认可和陪伴是青春期孩子重要的心理需求。

其次,当遇到问题,尽量全面了解情况,跟老师、其他同学和家长取得交流,理性面对客观环境,教会孩子对自己负责,反思自身做得怎么样。如果父母过度卷入和孩子一起轻率指责老师和同学,只能强化孩子的被害模式,长远来看影响孩子的社会适应能力。

(作者为 丽珊幸福心理 创始人 天津市耀华中 学心理教师)



视觉中国供图

多名为,然而她无心学习,每天都忧心忡忡。她不知道母亲今天晚上会不会又到出租屋来和父亲争吵?会不会做出什么极端行为?更不知道自己应该以怎样的态度面对,是赶紧劝架,还是堵住耳朵不理不睬?

如果劝阻,战火可能烧到自己的身上:你是你爸爸的女儿,他对婚姻不负责,你对学习不负责。如果不劝,妈妈又会说:你和你爸一样白眼看,我承担了所有家务,支持他工作,可他却背叛了我们;我省吃俭用,让你生活得像小公主,可你竟然和他一起搬出家门。

最近一段时间,母亲反复说要借助网络让父亲身败名裂:森森,为了你的前途和面子,我不应该这样做,但你太让我失望了,我要为自己而活。

森森是在电台 张丽珊幸福心理 专栏的听众,她特意跑到耀华中门口来等我,讲述了自从父母婚姻危机以来,她的情绪情感经历的三个阶段:第一阶段痛恨父亲,得知父亲有外遇时特别气愤,坚决站在母亲一方,不和父亲说话;第二阶段理解父亲,母亲经常在家大吵大闹,把女儿拉进矛盾之中,让女儿站队,生气时把女儿当出气筒;第三阶段逃离母亲,森森整天头晕脑胀,无法聚焦于学习,上课看着老师的嘴一张一合,却完全不知道他们在说什么。晚上回到家,又陷入焦虑之中。恶性循环之下,森森成绩下滑,她只希望父母顺利地离婚,还她一丝宁静。

【点评】夫妻双方发现对方有外遇后,第一反应可能都会情绪失控,行为失常,如果难以自我改善,或没有寻求婚姻治疗师的帮助,这种混乱也许还会持续相当长一段时间。孩子的成长有可能深受影响,甚至出现停滞或者倒退。

尚玮说:森森不妨和母亲好好谈话,首先告诉母亲自己已经在寻求心理老师的帮助,老师的讲解让自己意识到,母亲感觉自己在婚姻中受到伤害,还要面对和处理这一切,非常不容易,一时情绪失控是可以理解的。其次,提醒母亲接受心理咨询或婚姻治疗,以免陷入更严重的负面情绪无力自拔,遭受更大的损失。

最重要的是,森森不能因为父母的婚姻状态而自我放弃,影响了前进的步伐。每当陷入烦恼之中,应有意识地叫停,尽量转移注意力。意识到自己的焦虑并不能得到父母,而学业上的沉浸感、忙碌感则有可能替代负面情绪,让自己有所收获。

此时要多跟老师交流,主动请教,这样有两个好处:一是让老师知道你在努力学习,会多给予你相应的关注和支持;二是尽快弥补知识上的漏洞,以学习上的获得感来缓解当下的痛苦。

尚玮说:那些与森森母亲有同样经历的家长,你是否想到过自己情绪失控给孩子带来的影响?当婚姻出现危机,不妨接受婚姻治疗。无论将来是离婚还是不离,父母都要尽力给孩子营造安全的心理环境。孩子目前的成绩,失位只是暂时影响,如果不尽快挽回,持续两三年到孩子高考时,可能会影响到孩子的人生轨迹,那么婚姻危机的损失就扩大了。既然为人父母,就要敢于面对困难,承

挫败感,此时玩手机、不学习可能只是一种逃避。

尚玮说:你不是笨笨了,而是高中的知识密度大、难度高、没有足够的时间反复练习了,这是高中生要面对的现实。此时,给自己正向的鼓励很重要,可以把 有点学不动 的真实感受讲给父母听,一家人共同面对困难,寻找适合的方法,而不是用暴躁、拒绝沟通来处理焦虑,让父母陷入纠结和猜测之中。此时的你,最容易产生放弃的念头,逃避到手机中,会让自己离人生目标越来越远。在此时,要利用高一的时间学会自主学习,紧跟学校老师的节奏,向课堂要效率。自己登山的人最有安全感和成就感。

尚玮说:如果你的孩子是比较吃力地考入重

点校,就有可能面对 失位 情况,请收起属于自己的焦虑,别对孩子指责和抱怨,耐心聆听孩子的无助和痛苦,在精神方面给孩子支持,千万别给他施加更多的压力。孩子们遇到学业 失位,最大的痛苦是失去信心,对自己充满否定。试着理解孩子逃避背后的焦虑,肯定他为此作出的一系列努力,很多时候,一个理解的拥抱胜过多少条建议和劝解。而最重要的,是让自己接纳孩子的特质,放下不切实际的期待,帮助孩子作出长远规划。

父母离婚危机,让孩子无法聚焦学习

森森的成绩由高一入学时班里前10名滑落到40

张丽珊

所谓失位,是指高中生在学习过程中失去原有的学习状态和相应位置,整体表现下滑。

造成失位的因素很多,显而易见的是网络游戏、一次恋爱,但却有更多看不见的因素,甚至并非孩子本身的问题,都在深刻影响着孩子。

当然,初始年级同学在适应期出现暂时的成绩滑坡属于正常现象,不在讨论之列。

靠过度补习进入重点校,差距加大

昊博每天晚上都睡不着,麻木地刷着抖音,却不知道自己看的是什么。他不知道每天到学校有什么意义,听不懂老师在讲什么。他多么希望自己和别的学生一样聚精会神地听讲,和老师互动,思考疑问,或是心领神会地点头微笑。

昊博学习曾经十分努力,初三时,周末每天上10多个小时的课外班,物理和数学既上小班课,又上一对一,当时的他已经到达了 看见题就想做,一看题目就知道大概思路 的地步,完全达到了课外班老师倡导的 肌肉记忆 。

昊博中考成绩优秀,进入了当地最好高中的尖子班。暑假时,他又浸润在 衔接班 里,差不多把高一的课程都学了一遍,对于一个不到16岁的孩子来说,这种自律性极为难得。

原本以为高中生活可以像初中一样名列前茅,然而事与愿违,高一第一学期期末考试,昊博却是班里倒数第六名。各个学科的老师找他谈话,说他失位太严重,要知道,他的中考成绩可是班里第三名。

父母为了给昊博报最好的课外班,省吃俭用,他们不理解为什么儿子越大越不懂事,每天回家手机不离手,晚上怎么催都不睡觉,早晨叫他起床成为父母最痛苦的事情。昊博成绩直线下降,脾气越来越暴躁。父母骂过,砸过手机,甚至动手打过他,可是都没什么用。他现在已经不敢跟父母说话,每天放学回家,直接把自己关到房间里。

【点评】在天津市耀华中 学每年高一新生的家长学校里,我都会给家长讲一个比喻:孩子如同登山者,目前都同样站在山顶,但我们还不能确认他们的体能。有的孩子是自己一路小跑到山顶的;有的是气喘吁吁爬上来;有的是被父母两个人拽到顶峰;更有甚者是让别人背上来。同样的道理,只有家长最了解自己孩子是如何考入重点校的。

对于能够独立学习,没上过课外班的学生,就算入学有不适应也不要紧张,亲子双方要放松心情,孩子一旦摸索出适合自己的学习方法,就会稳步提高。但如果孩子是上了很多课外班才考入重点校的,无论他的中考分数有多高,进入高一很可能出现 失位 。

面对巨大的压力,孩子会产生 求而不得 的

## 废话挚友:我们的友谊藏在无关紧要的废话里

那是一种你还在、我还爱你的证明。

余冰珂

你有没有这样的朋友:平时关系亲近,志趣相投,或朝夕相处,或相隔千里。但你们总会有事没事常联系,愿意彼此分享各自琐碎、甚至毫无营养的废话,却丝毫不会觉得这段时间被浪费。

倘若如此,你或许拥有一个 废话挚友 。

何为 废话挚友? 微博博主 语文指挥 中心 给出解释,它指的是彼此之间可以疯狂输出 废话 的友谊。此处的 废话 更偏向于那些没有明确目的、无关紧要,甚至明知故问 的事情。在信息爆炸的今日,人们更加看重 投入产出比,付出了一分钟的时间,就希望得到一分钟的有效回报,很多人一边要求自己言之有物,一边期待 听君一席话,胜读十年书 。

于是,在日渐加速的时间节奏里,一个愿意花时间与你说 无意义废话 的挚友,格外稀缺。



视觉中国供图

人的关系就越深厚;如果经常对对方的 投 视而不见,关系则更可能变得岌岌可危。废话 有时正如同一个 投 标,成为彼此关系的助推剂。

当然,愿意彼此分享废话的友谊,并不意味着不分时间场合占据他人重要时间,也不代表可以把朋友当成自己负面情绪的垃圾桶。

当代年轻人并不是时刻可以和任何人说废话的。软件工程专业大一学生杨琛发现,成为要好的朋友、有足够深厚的感情,才是无时无刻分享废话的前提,如果关系不够 铁,很容易造成尴尬处境。发的人纠结,我给他发,他为什么不回,收到的人只想吐槽,他怎么还在给我发,烦死了,怎么提醒他别发了,告诉他我不感兴趣。

杨琛认为,人际交往的分寸感很重要,说的人要及时察觉,听的人也可以委婉提出换个话题,都是成年人了,不舒服了直接说,不要玻璃心嘛。

对于关系好的朋友而言,当废话的 负能量浓度 过高,也会体验不佳。24岁的姑娘段宜霖自称 小话痨,最爱和好朋友聊天输出废话。她坦言,尽管自己对于朋友们的废话包容度很高,依旧无法接受太多负能量信息。哪个成年人过得苦?谁晚上不想偷偷躲被窝里哭?偶尔分享负能量还行,但我可不是垃圾桶。

及时沟通后,段宜霖和 废话挚友 们形成了默契:如果难过了,不要长时间用微信输出情绪 废话,伤人伤己,不如直接打电话,听对方吐槽,及时给予安慰、鼓励、抱抱,并一起想解决办法,待对方心情稳定后,聊感兴趣的话题转移注意力。这事就会以哭着打电话开始,以畅想未来成为百万富翁成功人士结束,哈哈。

也有人认为,真正的好朋友之间,或许并不存在 废话,有趣的故事、无聊的琐事,每句话每个字都有各自的价值。正如作家圣埃克苏佩里在送给成年人的童话《小王子》里写道:你在你的玫瑰花身上耗费的时间,使得你的玫瑰花变得如此重要。

废话挚友,正是那些可以分享下班路上粉紫色的晚霞、摸鱼 时刷到的奇葩笑点,甚至一言不合便简单粗暴地刷起表情包、挑起 拍一拍 大战的无聊人。那些看似毫无主题的碎碎念、可说不说的 废话,实际上潜藏着爱、关心与包容,让朋友在匆忙的世界中喘口气,以合适的 度 融入彼此的生活里。



视觉中国供图

## 心理咨询师的 废话文学 特别管用

心理咨询师说:我们有时候也说废话,但这些话 有大用处。

殷锦绣

前段时间,废话文学火了。听君一席话,如听一席话。每当60秒过去,就过去了一分钟。这些无厘头的废话,只是简单地用下半句重复上半句的意思,不知怎么就能让无数网友哈哈大笑,纷纷模仿:我上次听到这么没有意义的话还是上次。

不过,这样的 废话 真的都没有意义吗?心理咨询师说:不是,我们有时候也说废话,但这些 废话 有大用处。

当心理咨询师说 废话 时,他们在做什么

假设这样一个场景,一位青少年来访者生气地对心理咨询师抱怨:

我不喜欢妈妈总是管我,她一管我、命令我,我就更不愿意做她让我做的事。昨天不知道为什么,我做什么她都不顺眼,总爱过来唠叨几句,我都快烦死了,跟她说你能不能别老管我,然而她唠叨得更厉害了,我们就争吵起来。

心理咨询师甲也许会问:因为妈妈管你、命令你,一直唠叨你,你受不了,和她吵起来了。

这听起来很像 废话,因为咨询师没说什么新内容。但其实,这是心理咨询中常用的技术,内容反映技术,也就是咨询师用自己的话反映或者是重复来访者的叙述内容。

心理咨询师乙也许会说:妈妈管你、唠叨,让你觉得烦躁、生气。

这段 废话 则是心理咨询中的情感反映技术,也就是咨询师重现来访者提到的情绪感受。

更神奇的是,来访者在听到这些 废话 后,并不会觉得生气或者可笑,他们往往点点头,或者说:对对,是啊,就是这样的。

为什么仅仅是反映,就可以让人感觉到安慰

首先是因为,反映的前提是认真倾听。

在生活中,其实很多人不会或者不愿意像心理咨询师这样认真地倾听,总是忍不住打断别人,然后说自己事情:我妈也是,我都是大人了,她还觉得我什么都做不好。或者忍不住反驳别人:不会吧,她怎么会这样呢?甚至更过分地要求、指责别人:她毕竟是你妈,说几句怎么了,你就忍一忍呗,生啥气呀?

这么听下来,是不是觉得自己更生气了,是不是觉得心理咨询师的 废话 还挺挺好的?

内容反映能让来访者感觉到自己被听到、被关注了,并且给了来访者一个暂停、喘息的机会。咨询师整理事情的经过,让来访者可以从别人口中再听一次自己的困扰,再深入一点去思考。

而情感反映,则在内容反映的基础上又深入了一点点。当来访者在叙述自己的经历时,也许只是在专心地吐槽事情发展的经过,希望获得咨询师的支持,并没有注重自己的情绪和感受。当咨询师重现他提到的情绪感受时,能促进来访者关注自己的这些感受,产生更多被理解的感觉:你竟然透过这件事,知道我的感觉!是这样的,我果然没找错人!在这种感觉的驱使下,来访者也会更愿意在接下来的咨询过程中配合咨询师,更好地探索自己的经历经验,更好地达到咨询效果。

跟心理咨询师学点 说废话 技巧吧

在生活中,我们都会遇到朋友和我们抱怨诉苦的时候。如果想让朋友好受,不如就跟心理咨询师学点 说废话 的技巧吧。

第一步就是学会 倾听。倾听过程中,多给朋友一些眼神肯定,时不时托腮点头,说些 嗯 就是 可不是嘛 哎呀真是的 这些看似 糊弄 的回应,其实是为了让对方知道你真的在听。

而第二步就是 说废话 复述。朋友说什么,你就跟着用自己的理解再说一遍;如果能在复述的时候总结上对朋友情绪的理解,那就更好了,比如:是啊,你一定很生气,本来以为是blabla,结果发生了这样的事,肯定会觉得生气。这样说几个回合,也许你的朋友就会大为感动,深感被理解了。

网络上的 废话文学 给我们带来快乐,而心理咨询师的 废话 大有用处,在生活中好好利用这些 废话 吧。