

大学生家长群,尽职尽责还是过度保护

追完剧像失恋：拿什么拯救「完结综合征」

“全剧终”意味着虚拟人生体验也结束了。

□ 黄彬彬

刚到3月,已有不少影视剧热播,优秀的作品令人欲罢不能,烂尾的作品让人愤愤不平,但看完后我们都可能出現一种空虚感,甚至有种失恋的感觉。这其实是“完结综合征”,指看影视剧时非常投入,情绪随着情节起伏,看完后心情反而空虚、寂寞、难受。

完结综合征不仅出现在看完影视剧之后,看文学作品、漫画,甚至是经历重大事件(如婚礼)后,人们也可能出现这种感觉,并且看的作品越长,重大事件准备的时间越长,越容易出现这种感觉。

这种“忧郁”不是真正的忧郁

虽然完结综合征又叫系列后忧郁,听着很“致郁”,但这种现象并不意味着看完完剧就抑郁了。心理学研究指出,完结综合征是一种常见、健康的心理现象,它意味着你在阅读、观剧等活动中很专注,很享受,甚至情绪很兴奋、很激动。它会刺激你寻觅下一部优秀的作品,甚至激发你的创作欲。完结综合征就像你即将结束一段精彩纷呈的旅程,但内心又不愿意结束,刚开始会让人感到疲惫不堪、心怀不满,并倾向于质疑生活中的一切,但通常在几天或一周后就会有所缓解。

完结综合征为何会出现?因为“全剧终”意味着虚拟人生体验也结束了。看都市女性群像情感剧《烟火人家》时,有人代入一心关爱保护孩子却不被理解的母亲孟明玮,有人代入承担着家庭重任、承受着无尽失望委屈的孟宛青,有人代入恋爱美好婚姻却遭遇困境的孟以安,也有人代入母亲控制欲极强、情感和工作经历都不顺的女孩李衣锦,还有人代入阳光开朗、勇敢追爱的陶妮娜……充分感受着人世间的情感羁绊,当学变得更独立、更强硬、更自由。但当剧播完,我们的虚拟人生体验就被迫结束了,少了一个心灵可以暂居的群岛。

此外,没法再点“下一集”也意味着上帝视角的掌控感消失了。看《猎冰》,我们知道赵友男和黄宗伟等角色的性格与过往,知道在每个时间节点怎么做最好,也预判了他们的结局,我们在这个过程中具有确定感和掌控感,但当看完剧,我们又回到了未来道路迷茫的现实生活,内心当然是惆怅且不舍的。

烂尾剧为何让人难以释怀

实际上,当一段经历结束后,无论是电视节目、工作项目还是人际关系,大脑记忆和处理信息的方式都会影响我们对这段经历的思考,有时候对一段经历是好是坏的评判并不容易,因为生活中的大多数经历都不是全好的,也不是完全坏的,就像有些剧开头无聊,但中间跌宕起伏;有些节目第一季很精彩,后续却很糟糕,那我们该如何去评价呢?

心理学研究表明,人们通常会根据两个关键方面来判断经历的好坏。一个是峰值,即这段经历最强烈的积极或消极体验,比如《南来北往》中汪新被盗窃团伙诬陷面临职业危机,姚玉玲因此被迫与汪新黯然分手,正义与邪恶的较量以及两人那种想触碰却不得回应的爱情让人抓耳挠腮;另一个则是结局,即这段经历的最后时刻,例如《繁花》结尾阿宝挥手大笑道:“我们知道自己在每个春天,会开出什么样的花,也知道秋天一定不会结出什么样的果,但我们依然会期待下一个冬去春来,繁花似锦,赤子之心常在,人不响,天晓得。”让人感受到繁花落尽的浓浓遗憾与惆怅。

相较于峰值,结局的作用尤为明显。一项经典的心理学研究发现,当人们被要求在实验中经历两次令人厌恶的经历:一次是把一只手在水温为14摄氏度的水中浸泡60秒;另一次则是将14摄氏度的水中浸泡60秒,水温逐渐升高到15摄氏度时,再在水中浸泡30秒。虽然两次经历都很痛苦,且第二次时间更长,但被问及更愿意重复哪次经历时,大多数人竟然更愿意选择后一次时间更长的痛苦经历。他们认为比起经历60秒的剧烈难受,不如经历60秒剧烈难受加上30秒的中度难受,后者反而让人好受些。之所以会出现这种现象,是因为在第二种情况下,人们更有可能记住最后发生的中度难受,而不是前面的剧烈难受。

因此,如果一段经历开始得不尽如人意,但结局温馨,意蕴悠长,人们还是能选择原谅;反之,尽管有些小喜、影视剧、重大经历的开端或中间过程还不错,但如果“高开低走”结局糟糕,与前面的精彩纷呈两相对比,人们的记忆会更加深刻,开头有多喜欢,结局就会骂得有多狠。但是,这其实是一种失真的判断,所以千万不要把一年的计划拖到最后一个月赶进度,虽然可能自己感觉良好,但其实这整年的计划也不能评价为完成度高。

学会抽身,与作品好好告别

当我们出现完结综合征时,建议大家直抒胸臆,与作品好好告别。比如看完一部好剧,我们可以写篇观后感,或者参与网络点评,作为告别仪式的一部分。有很多演员就会在拍摄或者播完一部剧后分享杀青照片、自己写的人物小传及感悟。

在进行有仪式感的剧评、书评或者日记创作之余,依然意难平的你不妨自己当编剧、作者,创作自己喜爱的同人内容。尤其对于烂尾剧,不如自己写一个喜欢的结局。我们也可以把好作品推荐给其他朋友,从而“二刷”好作品。或者加入同好网络讨论群组,我们还能在此过程中结交志趣相投的人,彼此分享,相互治愈。

当我们看完一部好作品感觉空虚时,可以搜索同样喜欢这部作品的人还关注其他什么类似作品,根据推荐寻找和欣赏下一部优秀的作品。重大经历后难以抽离的人,可以开始制定新的计划,比如办完婚礼后还可以计划蜜月旅行。

虽然我们可以给自己一个缓冲期,去搜寻周边内容,如演员的采访、花絮、表情包等,但还是建议大家逐渐从这个作品中走出来,回到现实生活,无论是休息,还是做其他感兴趣的事情。

无论与好作品分离的感觉有多不舍,我们还是带着好作品留给我们的精神财富与对好故事为我们造梦的感激之情,过好自己的人生。

会资源,可以互相帮助解决困难,万不得已才需要家长的介入;最后,老师越来越害怕学生在校期间出事,由于学生在校期间自我管理能力强一些,就需要家长作为外援。“实际上这也说明现在大学老师保姆化了,没有把大学生当成一个更成熟的人来看待。”此外,有些家长心态比较焦虑,需要老师反馈孩子的在校情况。

“这种过度干预和保护的环境,容易让孩子过于依赖成人世界。体验不利的情绪,也是人成长必要的过程。”贾洪武表示,想要培养孩子的自主性,就要给他犯错的机会,让他学会承担后果。

充分试错:理想的大学生活是“自由”

大学生活应该怎么过?面对刚刚步入成人世界的大学生,学校管理的边界怎么定?在谈到理想中的大学生活时,苗苗和涂莉莉都提到了“自由”。

“在小学和中学,我的生活就是努力考更高的分数。而大学不一样,我有更多的平台,有更多试错的机会。”苗苗希望自己在大学里是自由的,“能询问自己的内心到底想做什么,而不是完全按照别人告诉我的去做;我自己的事情能自己决定、自己承担,而不被其他人指指点点”。

在涂莉莉看来,虽然自由是相对的,但是大学作为教育里最高等级的一环,更应该以人为本。“现在的大学生思维更加活跃,充满了无限可能,在允许的范围内应该支持他们。”

贾洪武认为,大学时期应该是自我探索的阶段。第一是职业方向,大学生要解决自己和职业的关系,通过专业技能的学习探索自己未来的职业和发展领域;第二是和朋友或异性的交往,开始建立一个自己的友谊圈子,发展更加深厚的亲密关系;第三是发展和自我的关系,形成自己的价值观,具有更完整更准确的自我认知和自我接纳;最后是探索和社会的关系,大学是从个人家庭走向社会的过渡阶段,大学生不应该只是关到教室里读书,而是平衡好自己的生活,更好地认识社会。

大学阶段的家长和老师,对孩子生活参与的边界在哪里?贾洪武觉得,如果学生是比较成熟独立的,家长只要提供经济资助,在重大决定时提供参谋即可;即使自己的孩子特别不成熟,家长也要学着退出来,把成长的任务和面临的困难交给大学生自己去处理。“家长和老师参与越少越好。”他说。

(受访对象:苗苗、涂莉莉、张栋和秦亮为化名)



视觉中国供图

点进链接后,该干吗干吗,有的人干脆不参加。涂莉莉觉得,现在大学的管理模式越来越“高中化”,“小到熄灯、卫生这些事都会有专门的规章制度,每逢节假日必须通知家长报平安,当然这些都是为了安全,但也说明大学越来越不放心学生了”。

“大学‘高中化’是大学的一种自我矮化。”湖北省心理卫生协会理事贾洪武表示,大学的管理者事无巨细地管理学生,学生不能做任何事情,什么事情都要消灭在萌芽之中,这其实是一种“职业保姆”思想,害怕自己承担责任。“这种事无巨细的管理虽然会让学生少犯一些错误,但也抑制了他们的成长。”

为什么有的大学管理得越来越细

大学生家长群备受诟病的同时,也受到不少人的欢迎,便于沟通是重要原因之一。

“爸,机会非常难得,我不想错过。”张栋在武汉某校读大三,某天,一个自称张栋小号的微信发消息给他的父亲说,学校有一个国家(高级人才补贴80%)的研究生专业课培训活动,邀请清华大学资深教授培训,名额仅有15个,他经过重重考核通过预选获得了资格,非常想缴费参加。说要先发来一份盖着公章的清华培训通知书,上面写了张栋的名字。张栋的父亲没有轻信,而是在家人群里找到张栋原本的微信信号,发现这是一个骗局。

张栋本以为这只是个例,没想到过了一段时间

间,辅导员在家长群发布提醒:“陌生号码添加时一定要核实,谨防上当受骗!”原来有同学家长碰到了同样的骗局并中招。张栋说:“遇到这种事时,家长群还是有用的,可以避免进一步的损失。”

秦亮家住河南,女儿在北京某校新闻专业就读。他十分支持创建家长群:“我孩子以前都没离开过父母,现在一个人在外地读大学,家长肯定是担心的。我觉得老师发布的东西越多越好,看到她们班得了优秀班集体、女儿或者同学在比赛里得了好名次,我会觉得她在这么好的班,同学都这么优秀,学习环境挺好的。能看到孩子的生活和精神面貌,我也能放心一些。”

大学生家长群出现的原因是什么?为什么有的大学管理得越来越细?涂莉莉觉得,关键在于家长。某次有个学生国庆放假准备回家,家长早上打电话没打通,在家长群里连发七八条三四十秒的语音,语气急切,请求老师去宿舍看看情况。结果敲开门发现,学生只是睡着了。还有一次,有个学生要去看演唱会,但不知道怎么去高铁站,家长就在群里问涂莉莉能不能带孩子去。“明明出门就有公交,也可以打车,地图不会看可以问同学嘛。”涂莉莉特别无奈,“如果家长无法放手,学校乃至社会的干预也无济于事”。

出现大学生家长群,贾洪武认为,首先是因为现在大学生的心理年龄偏低,应对压力的能力不足,需要家长的援助;其次,现在大学生的社会功能弱化,上大学以后,舍友、同学、老乡都是重要的社

湖州 2251885:我们的秘诀是倾听

以拨通电话。“工作日与白天更多是来自家长的咨询,深夜我们总能接到孩子们的求助电话。”回忆起夜班生活,吴佳元说电话接通后很多孩子的第一句话就是,“老师,我好像抑郁了”。

青少年咨询的更多是由人际关系引发的各类焦虑、抑郁等情绪问题。“很多时候,青少年谈起自己因人际关系产生的负面情绪,家长往往很难理解,通常会用‘你去学校是去学习的,不是让你去交友的’等类似的话搪塞,孩子倾诉无门,积压在心里,久而久之问题会更加严重。”吴佳元说,“如果我们不能帮助、引导孩子正确看待人际关系,孩子可能会感到很孤独,甚至被孤立”。

吴佳元告诉中青报·中青网记者,“求助的孩子打热线过来,我们的秘诀就是倾听。在倾听的基础上,再去安慰孩子,引导孩子重新认识人际关系”。

吴佳元谈起一名曾经拨打热线求助的孩子,因为小升初与原来的同学分开产生分离焦虑,在组建新玩伴的过程中遇到了一些不顺利甚至是冲突,却不被家长理解。吴佳元听完孩子的满腔委屈后,对他说,“小朋友你坐过公交车吗?你的朋友就像是那些陪你坐上车的人,公交车到站总是有人下车,但也会有人上车,可无论你在车上还是下车,绝大部分的人都不可能陪你坐到终点站,有的时候车里的人可能都下站了,但没关系,再过几站就又会有人上车。重要的是你要明确你坐车的目

的是什么,让自己这段旅程变得更加精彩。”用孩子能够接受的方式帮助孩子重新认识和理解人际关系,孩子都能接受。”

当然,热线并不能解决青少年所有的烦恼与问题,为了帮助更多青少年获得更有效的心理援助,湖州市在实践中逐渐摸索出了一套三级心理护航体系。除了“2251885”热线,湖州市打造了公益性质的“2259885”(谐音“爱爱我就帮帮我”)线下咨询中心,孩子们在线上解决不了的问题,可以来线下做面询,在面询过程中将心理问题严重的孩子进一步分流,通过绿色通道转诊到依托于湖州市第三人民医院建立的青少年心理诊疗中心。

热线负责人王澜告诉中青报·中青网记者,“如此分级可以对孩子的心理做更科学的评估,更有效守护孩子的心理健康”。

一次深夜,正在值夜班的吴佳元接到一通电话,电话那头女孩儿哭着说要跳楼,“她站在楼顶,本身已经非常绝望无助了,但可能还抱着最后一丝希望拨通电话,这通电话对她来说是非常重要的。”吴佳元回忆,“当时情况非常危急,但我还是强制让自己冷静下来,我对女孩儿说‘我能感受到你现在非常难过,你肯定是遇到了一些很难过去的事情,你可以跟我讲讲’,慢慢地安抚她,让她觉得这个世界上还有人关心她。在乎她、愿意听她倾诉,在取得她信任以后再逐步获取更多信息。”另一边,吴佳元利用热线心理咨询系统的“一键智

咨询手记

我和爸爸中间隔着妈妈



视觉中国供图

有愤怒,但我不想让她知道我的愤怒,因为她也会退缩的。”

“你放心,我们的谈话是保密的,如果我需要跟你的父母沟通,交流内容也需要得到你的允许。”我告知小果保密原则。

“那倒没事,我不介意她知道我们谈话的内容。其实我平时跟妈妈交流很多的。”“你跟妈妈平时都聊些什么呢?”“平时的一些事,妈妈大多时候会说说我的学习,告诉我要更努力。”小果看似平静地说。

“那你会把在学校发生的事告诉妈妈吗?比如你开心的或不开心的事。”“会说,但大多时候我也没啥可跟她说的。妈妈说得比较多,我就听着她说,大多数交流她都在提要求和督促。”

“那会让你感到有压力吗?”我追问。“会,但我自己很会调节,很多时候听过就忘了。”

“那有忘不了的时候吗?”我问。“有,有时候我会被说哭了,但哭过之后就没事了。”“妈妈把你说哭了,爸爸会站出来干涉吗?”我问。

“有时候会,但干涉也没什么用。其实我挺抵触我爸爸的,他因为工作需要应酬很多,酒桌上的一些言行也是我很反感的,我几乎不跟爸爸沟通。”小果说。

“小果,请你想想,这样的抵触是你爸爸的,还是你认同了妈妈对爸爸的态度呢?”我问。“都有吧,妈妈会跟我吐槽爸爸,我也不喜欢爸爸。”

“那妈妈会有因为对爸爸不满,转为对你发泄

情绪吗?”

听到我问这句话,小果的眼泪瞬间就涌出来了,“有时候妈妈对爸爸有情绪,就拿我撒气,发邪火,但过后妈妈会跟我道歉,说实话,我感觉现在我父母的关系就是靠我在维持着。”小果哽咽着不断擦眼泪。

我不断递给她纸巾:“我感觉你跟爸爸之间总是隔着妈妈,并没有爸爸有真正意义上的沟通,这样形成对爸爸的态度,其实对爸爸也不太公平吧?”“好像是这样的。”小果点点头。

“你已经进入青春期,已经有比较清晰的自我意识了,不妨尝试从妈妈身后走出来,感受真实的爸爸,可能会跟包裹在妈妈情绪中感受的爸爸不太一样。”我说。

小果想了想:“老师,您说得很对,之前从来没有想过可以这样尝试,一直也抵触,现在想想,我根

实习生 刘怡君
中青报·中青网见习记者 李丹萍
记者 郭韶明

“各位家长,大学英语六级考试成绩已发布,我班的成绩位列全学院倒数第一。英语关乎未来的考研、就业,请务必提醒学生加强英语学习!”看到父亲从家长群转来的信息,在北京某大学读大三的苗苗觉得好气又好笑:“都大学了,怎么还搞拿成绩排名跟家长告状这一套?”

应学校要求,在湖南某大学担任辅导员的涂莉莉也开设了家长群,并定期发布信息。内容主要是节假日放假通知、电信网络及出行安全防范、班级举办的重大团体活动、学生价值观引导等。

家长群常见于中小学,如今在大学,家长群也越发普遍。尽管便利了家长和学校之间的沟通,但公众的质疑从未停止:“大学生都是成年人了,有必要吗?”“大学里的家长群有什么用?”

大学时期本是培养学生自主性的阶段,当大学变得越来越“高中化”,会对学生造成怎样的影响?面对刚刚踏入成人世界的大学生,学校的管理该如何兼顾自由与保护?

当大学“高中化”

苗苗班级的家长群是班主任在学生大一刚入学时组建的,除了发布成绩外,还会转发班上同学参加学科竞赛取得的荣誉,并让家长鼓励学生参加比赛等。“我爸看到比赛信息或者有同学获得荣誉,总会来问我,这个比赛你参加了没有?有没有得名次?”苗苗觉得,每个人对未来的规划不一样,赛道也有所区别,“愿意参加就参加,不愿意就算了,为什么一定要用这个标准来衡量学生呢?”在她看来,组建家长群是多此一举,“群里的内容平时班会都会讲,家长想知道可以直接问我们,何必在群里再说一次?”

在群内,班主任还会定期举办线上家长会。某天,由于好奇老师在家长会上说什么,苗苗的舍友找父亲要来了会议链接。苗苗和舍友把用户名改成“大海无边”“听松观水”,头像换为大海、松树,经过一系列“长辈账号”大改造后,成功“混迹”其中。刚进入会议链接,一阵笑声、聊天声,伴随着麻将的碰撞声,顺着听筒传来,原来有位家长忘了麻将。后来苗苗了解到,不少家长都没有认真听会,



视觉中国供图

中青报·中青网见习记者 谭思静
记者 郭韶明

2251885,在浙江湖州,青少年遇到心烦的事情都会拨通这个神秘号码。

2020年,湖州市启动青少年心理健康护航行动,作为计划的一部分,湖州市将湖州“12355”青春热线等5条心理热线合并为“2251885”青少年心理咨询热线,谐音“爱爱我就要帮帮我”,24小时为青少年提供心理咨询服务。

白天,吴佳元是湖州市第三人民医院的心理治疗师,下班后,他成为“2251885”热线的一名夜班接线员。“从晚上10点到第二天早上8点,一周两次夜班,像这样一年100多个夜班的生活,我已经持续了3年。”

吴佳元说,虽然当前互联网发展迅速,但电话仍是青少年最方便也最易获得心理援助的方式,不管孩子身处城市还是农村,只要记住号码都可

□ 小月儿

小果是初二女生,长得清秀白净,性格有些内向,接触过她的老师都觉得她思维敏捷,能力也不错,但就是成绩平平,跟她实际的思维能力水平并不匹配。

在一次探索亲子关系的心里课后,她找到我说希望单独聊聊她跟妈妈的关系。小果如约来到咨询室,并没有直接谈跟妈妈的关系,而是说最近她比较紧张,从上个月一次课外班开始,老师请她回答问题,她不知怎么就紧张得浑身发抖,后来在学校还出现过一两次,不知道如何应对。

我很耐心地询问小果:“这个情况出现的时段,有没有特别的事情发生?”

“也没什么,就是期中考试吧,我成绩还可以,但妈妈不满意。开完家长会后,妈妈说班里表现差的没有我,表现好的也没有我,觉得我在班里很‘透明’。小果终于说到了妈妈。

“听起来,你很在乎妈妈的评价。跟我说说你和妈妈的关系吧?”

她长舒一口气,想了想才开口:“妈妈对我挺好的,我不能说她任何不好,我很感谢妈妈。”小果的泪水在眼眶打转。

我递给她一张纸巾:“小果是个很懂事的孩子,对妈妈怀着深深的感恩,听起来你感恩的背后,其实还背负着一些情绪上的压力,妈妈对你的期待比较高吗?”

小果点点头,“对,我妈妈对我期待挺高的,妈妈的确也有不太好的时候,但我比较能调节自己”。

“小果,我们从小受到的教育就是不能忤逆父母。但表达愤怒不代表要攻击妈妈,而是为了更好地看到自己的感受,允许情绪自然顺畅地流动起来,这样我们内在才是舒坦的,而不是憋屈的。”我跟小果澄清了一下感受。

听我这么说,小果坦诚地答:“我对妈妈的确实