

心灵按摩室

父母苛责教出懦弱孩子

“我生病了爸妈才会对我好?”

□纪瑾

如玉(化名)又生病了,这次是因为焦虑和压抑而直接影响到身体健康。

今年已经28岁的如玉仍然单身,没有谈过男朋友,跟爸妈一起生活,曾在一年前全身水肿,而且还做了一场大手术。在父母和亲戚的印象中,如玉好像就没有健康过,病恹恹的,毫无生气。

因为无法缓解焦虑和压抑,她不得不寻求心理咨询师求助。

初见如玉,心理咨询师黄成英通过心灵魔方情绪找线索的方法让其找到焦虑、压抑和易怒的原因,并协助其释放。

如玉也向黄成英敞开心扉,她说:“爸爸脾气很差,一出口就骂人,或者直接对我所做的事情进行否认。记得我小时候特别想养狗,每当我小心翼翼地提出这个要求时,总是被爸爸一口拒绝。不仅对我如此,对我弟弟也是这样,这使我们姐弟俩从小就没有自信心,做什么就怕出错。”

“难道你爸爸身上就没有优点吗?”黄成英问道。

“好像也有。”如玉想了很久才说,“记得我还小的时候爸爸是很疼我的,经常会问我累不累,问完了也不管我同不同意,就把我抱起来坐在他大腿上。不过,这也导致我现在做什么都感觉很

累,工作时感到累,交朋友也累,做运动更累!”

“谈谈你妈妈在你心中的形象吧!”黄成英把话头一转,试图引她走出爸爸对她造成的心理阴影。

“妈妈也很没耐心,而且怕爸爸,每次爸爸对我们无故发脾气,她明知是爸爸的错,也不敢站出来为我们说话。”如玉为自己遇上这样的父母感到很无奈,“最令人无法接受的是,她从来不懂得如何尊重我们。”

接下来如玉沉默良久,然后有些痛苦地回忆往事:小时候她经常被妈妈打,妈妈经常说如果不听话就把她送到派出所,或者说把她扔回乡下耕田。妈妈的这些行为让她变得非常胆小,一到傍晚就要回家,从不敢在外逗留。

有一次她做了一朵手工花送给妈妈作为生日礼物,没想到妈妈收到礼物时不仅没有感到开心,还说她做的花很难看。这让她心里很受打击。

……

说着说着,如玉流下了眼泪:“我们之间一直都没有什么沟通,这让我感到家里永远都是冷冰冰的。”

“所以你就经常生病,希望以此引起父母对你的关注?”黄成英分析说。

“你是怎么知道的?”如玉有些惊讶,然后继续倾诉心中的不快,“这些年来,只

有我生病时,他们才会对我好些,为了得到他们的关心,我只能经常生病。”

“根据你的表述,我认为造成你受伤的原因还是你自己,而不是你父母。”黄成英分析说,“你没有用正确的方法向父母表达情绪,而是一味选择忍让和压抑,或者直接与父母争吵,最后不但没有达到目的,自己还更加受伤。”

“对于发生的事情,你如果能够客观地、不带指责、批评等色彩表达自己对这件事的想法,然后希望对方如何做,我想整个事情就不会那么糟糕。”黄成英继续分析说,“例如,你可以这样对你爸爸说:爸爸,当我说要自己

摆设我的房间,却听到你说我什么也不会时,我非常生气和愤怒!我希望你可以给我自己尝试的机会,而不是处处否定我!”

“好的,那我回去试试吧,虽然这需要我鼓起勇气。”如玉说,“他有可能对我的反问会再次大发脾气。”

黄成英再见如玉时,她已经离开家人一段时间,并搬出来居住。她说,她现在已经会积极应对和处理自己的情绪,内心感觉轻松很多,不再受他人影响,也不再感到那么累了,同时也有精力去做更多的事情。

专家点评

让孩子学会用语言表达情绪

国家二级心理咨询师、国际NLP执行师黄成英表示,身体上有些疾病可能是由心理原因造成的,情绪没有很好地表达,从而通过身体来表达,这在心理学里叫做躯体化。在现实生活中,很多做父母的经常会用“我所做的一切都是为你好,都是对你的爱”的名义来说孩子,同时又剥夺孩子说“不”

的权利。

当孩子无法接受父母的所作所为,且又不敢表达时,就有可能转向对自己身体的攻击,通过躯体化来表达。此时,做父母的应该教会孩子用语言表达情绪,培养孩子稳定的情绪人格,而不是通过攻击自己、他人或自己身体来释放或引起别人的注意。

(文字整理 纪瑾)

七夕里的旧情事

□朱凌

七夕,总会让人想起当年的一些旧情事,想着想着,记忆如同长了翅膀一样回到了从前。那时,似乎我也就只是二十出头的样子,有一年的七夕,我收到了一张贺卡,打开贺卡一看,我的脸开始微微地烫了起来。原以为自己是单相思,没曾想,居然他心中也有我。

那个七夕是幸福的七夕,我与他终于将彼此的心事说给了对方,他说其实早就想向我表白,只不过想等待一个好时机。而我又何尝不是呢,可是碍于女孩子的面子,我没能主动向他说明自己的心事,倒是他,借着七夕这个节日,将对我的

感情,写在了贺卡上。

那段日子我们是快乐的也是幸福的,他总说这就是缘份,让两个原本不熟悉的人,成为了恋人。我信这是缘份,不然为何,茫茫人世间,我与他都认定了对方是自己这辈子要爱的人呢?七夕成了我们爱的纪念日,在那之后的每一年的七夕,都是他陪我一起度过。

原以为相爱的人一定会在一起,可谁曾想,我与他之间,也总会因一些小事而争吵,吵到最后,感情吵淡了,人也吵倦了。他冷冷地说:“与其这样,倒不如分开。”是啊,我的猜疑,加之他的凡事不喜欢解释,让我与他之间的信任也一度到了零点。

分手后我与他便各奔东西,有几年的时间,我都没敢触及感情,生怕像当年那样,爱得深,却又备受伤害。而他在离开我之后,便失去了消息,有时想到他时,竟觉得当年的一切如同梦一般。

再后来在好友的介绍下,我认识了现在的老公。那一年的七夕,他送给我一把玫瑰花,他说他不是那种喜欢凑热闹过七夕的人,只是希望我能够接受他,希望今后的日子有我相伴。细品他给我的这份感情,不像当年那样轰轰烈烈,他所给我的是一份很平淡的爱,但却又是那样的踏实和安稳。

与他在一起的日子,虽平淡但似乎更能长久,结婚之后,他对我的好,体现在

生活中的方方面面。也直到那一刻,才让我明白,感情这事,真如同有些人所说的那样,情深不寿。感情平平淡淡,才能够更加长久。年轻的时候不懂这个道理,以至于当年的那段感情,没有结果而告终。

如今我基本上不过七夕,只是每当七夕来临的时候,依旧会想起当年的旧情事。我想或许人就是这样的,没有得到的,永远都会觉得美好,而我也将这份美好放在了心中,放在了某个角落之中。偶尔也会想起,偶尔也会在这个特定的日子,忆起当年的一些往事。然而我深知,逝去的不可再回,此时唯有珍惜眼前人,过好现在的日子,才是最为重要的。

亲与子

吃零食记

□四月

从5、6个月起,小子的“零食生涯”已然起步。

妈妈在澳门药店选到两种好东西:美国果蔬小圈圈、日本鱼肝油糖。前者可以练习小手指的灵活、眼睛的活泛,后者可以锻炼咀嚼功能。

小圈圈入嘴即化,小子显然不满足,小手撮拾得那叫一个快!接着干脆左右开弓,两手都往嘴里塞。不过仅仅吃了8盒,这样的零食就已满足不了贪婪的小嘴啦。

小心翼翼地添加着——紫菜片、葡萄干、浆果、鱼干、巧克力、山楂糕、核桃、酸奶、饼干……几乎每天一睁眼,小嘴便忙乎,简直一刻不停地往嘴里塞东西,还努力捡些词汇评点几句。大人一旁看得直发呆,都忘了担心小家伙能否消化。他从电视广告或者别的小朋友那里得知什么新鲜玩意,也起劲叫大人去买。妈妈偶尔也会上当,比如什么花生膨化奶,价廉,味道怪异,试了一盒赶紧叫停。

有段时间狂迷糖,缠住大人转弯抹角地索要,每天限制两三颗已很难生效。叫小家伙看看他最好的朋友、一个漂亮小姑娘的满口虫牙,告诉他糖吃多了,虫虫就会来咬牙齿;每天早晚不好好刷牙,虫虫也会来。似乎听进去了,没那么贪吃了。妈妈选了德国“二宝”维C糖,每天两粒;还有日本“不二家”棒棒糖,偶尔来一根;台湾话梅黑糖棒棒糖,小子却不爱,皱眉嘀咕:这个不是糖,是药。

非常喜欢口香糖,无论啥味道,无论藏在哪个柜里,都逃不过小子的法眼。嚼腻了多数时候就吐掉,也会一不留神吞进肚里。妈妈会吹口香糖大泡泡,小东西艳羡得很,盯着泡泡直乐或者去戳破,追得妈妈四处躲闪。

3岁那年春节回老家,住小姨婆家,小子霸住小姨的电脑,往卧室窗台前一坐就是好半天。零食都放客厅的,小子便寻个盘子,每样东西抓一点,端进卧室,右手鼠标左手零食,小神仙一般!还不时蹿进隔壁舅公家,看看打麻将的大人们另有啥好东西吃。

碰巧春节回珠海后,妈妈大学同学老棍自北京来,约了一众老同学聚会。见到小子,老棍好开心,即刻消失半小时,从超市拎了大堆零食回来。捧着两盒糖、巧克力,小东西乐得合不拢嘴,不住地问:“妈妈,这些都是我的吗?这些都是我的吧?”再加上别家大姐姐的那份也给了他,小子回程兴奋了一路。也从此,谁一提北京,他就念叨“老棍叔叔”。

还好,那么爱吃零食,对于正餐小子也毫不含糊,什么食物都不挑剔。

萌娃子张曰:知道吗?其实我最喜欢的并不是口香糖,而是泡泡糖!可能就会有人问了,这两者有什么区别呢?区别就在于,泡泡糖材质较软,有弹性,味道嚼两下就没了,越嚼越软。而口香糖材质较硬,没弹性,味道嚼很久都还有,越嚼越硬。