

心灵护航

萍心而论
一周婚姻观察

全媒体记者 余依萍

十二个温情故事感动万千读者
相信爱,你不缺爱的能力

不是每个人都深陷过爱情,但你我一定都相信过爱情。

近日,由义乌籍时尚作家朱小川历时3年创作的治愈爱情故事集——《世界那么大,只有我和你》上市,一时间刷爆了朋友圈。12个温情故事感动万千读者,上市七天,该作品已进入新书排行榜TOP10。

人间烟火,百般姿态。《世界那么大,只有我和你》重点讲述在义乌这座城市发生的爱情故事,他们有的是土生土长的义乌人,有的则是来自外省、来自国外的新义乌人,他们在这里燃烧青春,奋斗一辈子,他们在这里遇到爱情,收获浪漫,最后根植于此。

“世上没有一帆风顺的婚姻,每一份恋爱都是吵吵闹闹,分分合合,最重要的却是,不能丢了勇气 and 希望。”朱小川说,主人公们都是他身边的朋友,他们大多是商人,他们白手起家,或是缝纫机工,或是酒店门童,或是做本土蜜枣开始积累原始资本,他们走南闯北,用鸡毛换糖的义乌精神慢慢把生意做强做大。后来,有人成为商海传奇,有人输得一败涂地,桑田沧海,人生百态,不变的是他们从来不缺从头再来的勇气,不变的是他们在这片神奇土地上都收获了一份浓烈炽热的爱情。

如《三生有幸》这个故事,讲述的是一群80后追逐梦想、寻找爱情的奋斗故事,主人公狗子勤快、上进、脑子活,放眼望去,我们身边但凡有这些特质的人,在义乌这片特别适合播种梦想的土地上都很容易出人头地,干出一番事业。三挺路夜市是狗子和杜鹃梦想开启的地方,而在银都酒店当门童期间,狗子还认识了一些外商,这也为后来他创办外贸公司奠定了基础。

随着故事情节的发展,狗子和杜鹃分手,遭遇北京女房客、海归Julin,最后却又输得一败涂地,就像回到2003年流落街头的样子,这时候杜鹃又出现了,或者说,杜鹃从来没有离开过。

“人之一生,何其短暂,会经历甜蜜,触碰困苦,会品尝别离,体会背叛,但如果有一个愿意释放光和热去迁就你,等待你,守护你,给你希望,那你真是三生有幸,此生无憾。”朱小川介绍,故事的结局并不是为了迎合大众,在这个浮躁的社会,他更希望用温暖的故事为读者带去更多爱的滋养和勇气——世上没有一帆风顺的婚姻,每一份恋爱都是吵吵闹闹,分分合合,最重要的却是,不能丢了勇气 and 希望。

《义乌爱情故事》是一个发生在新马路的爱情故事,上世纪80年代末,新马路作为义乌最繁华的商业街,在这里谱写了几个年轻人追逐自由爱情的故事:一个奋斗拼搏的爱情,一个等待守候的爱情,一个有分有合的爱情。新马路似乎是一个符号,浓缩了时代发展,同时标注起那个时代毫无杂色的、纯洁却热烈的关于青春、爱情与梦想的励志故事。

故事里,三十年后,当年的痞子、主人公夏天早已是某商业联盟的会长、公益协会发起人,而随着绣湖广场、银泰、义乌之心等城市新地标的拥簇,新马路两旁的楼房商铺皆已被拆除,菜场、夜市也早已迁移,再也没有往日的嘈杂市井相。

“但要是停下脚步,闭上眼睛深深呼吸,空气里依然能听见属于新马路遥远的温暖气息,爱一直与你同在。”朱小川淡淡地说。

◎记者手记 >>>

在《世界那么大,只有我和你》书中,有人因受过爱情的伤,而对爱情丧失信心,从此便与爱情彻底决裂;有人正在忘我地爱着,即便婚后多年,依然恩爱如初,回忆起茫茫人海中的初见,依然会心动不已;有人被“刺”很多年,却依然明媚如风,在爱情这条路上默默等待,静静守护,把爱情视作终身信仰;人生,就是不断地遇见,遇见你,遇见你,遇见一份不悔的爱情。

爱情有很多意义,终究不过是周遭世界再大,最想见的只有你。你有多久没有心动的感觉了?如果你已经很久没有遇到让你怦然心动的人,不如静下心来品读一本书,细细品味,感受世间的爱与善意。

请相信,“爱”不是等待与期盼,而是一种能力。只要心怀希望,积极面对,就一定会和生命中那个对的人相遇。

◆心理答疑

不被家人理解
如何摆脱“更年期”?

问:我今年51岁。最近不知道怎么了,总和家里人发生冲突,感觉听到他们讲大道理很烦躁,完全没法好好说话。我和我老公最近吵架次数也非常多,他总说我不理喻,我们现在完全没有办法沟通,我和我的儿子也是,感觉他们都不理解我。我该怎么做才能改变现在这种状态?

市妇保院心理咨询师答:您现在这种情况是进入更年期的特殊表现。一般情况下,女性的更年期心理会发生很大的变化,通常表现为:挫折、莫名烦躁。我们建议,对于女性更年期的心理表现必须重视,避免出现严重的心理疾病。首先我们要拥有一个良好的心态,女性朋友在更年期要注重培养自己的情操,让自己拥有一个愉悦的心情,自觉地减轻心理负担,消除精神紧张、焦虑等负面情绪干扰,努力保持身心健康。其次营造一个温馨有爱的家庭气氛,一般更年期的妇女需要克服战胜以自我为中心的个人主义,多一点理解,多一点包容,多和家人沟通,这样才有利于与人关系的和谐、家庭关系的和睦,对于更年期期间的心理健康百利而无一害。但是,如果女性在绝经期出现严重的心理问题,甚至出现精神疾病症状,应尽快咨询精神科医生并寻求医疗帮助。

图片来自网络

解密青少年不爱学习背后的创伤和焦虑
跟厌学拒学说“再见”

弄清孩子厌学的原因,判断孩子的厌学程度

“孩子无缘无故不想去上学,经常早上说不舒服、没睡够、不愿意去学校,总是请假。怎么办啊?”

“孩子一学习就犯恶心,她也很想学好,也很着急,但效率越来越低,我看着都替她着急啊!”

“孩子已经在家好几个月不去上学了,怎么都劝不动……”

前段时间,不少老师和家长反映,很多孩子在期末考试前夕,本该好好复习,却出现上课无法集中注意力、厌学等不良情绪。尤其是新冠肺炎疫情下,青少年在超长假期内居家时间长,爆发了诸如亲子关系恶化、手机网络成瘾、厌学拒学等一系列问题,一个厌学的孩子,让整个家庭陷入痛苦的拉锯战……国家二级心理咨询师、义乌市精神卫生中心精神科主任医师金艺峰表示,问题的核心也许不仅仅是“孩子不上学”这么简单。所以,无论是老师还是家长,首先要搞清楚孩子厌学的具体表现,通过孩子的外在行为找到其背后的原因,才能有针对性地给予纠正和指导。

“厌学可表现为很多种形式,如对学习毫无兴趣,不愿意学,一上课就打瞌睡,对学习完全处于被动应付,混日子状态。绝大部分学生学习成绩都很差,而且对学习不在乎的态度,视学习为负担,把学习当成一件痛苦的事情,经常逃学或旷课,严重的会导致辍学。”金艺峰表示,不少来访者向她倾诉,孩子在家都挺好的,但是家长一提到上学,孩子就会出现恶心、头昏、肚子痛,脾气暴躁甚至歇斯底里。

记者了解到,在市精神卫生中心门诊接受“厌学症”心理咨询和疏导的学生中,成绩优异的学生也不在少数,由于假期较长,部分孩子在家中时刻保持高度紧张状态进行学习,但在开

学后的考试测验中发挥却不是理想。此时部分学生便会产生焦虑情绪,如若家长再“火上浇油”,则会形成挫败感,使之短期内无法正常集中注意力学习,久而久之便会处在一个负向循环的怪圈里,失眠和厌学等负面情绪也会随之产生。

金艺峰坦言,孩子厌学不学习背后往往隐藏着复杂的原因,比如学不会、感情问题、和老师闹矛盾、在学校受委屈、同学关系不好等等。不学习只是一种外在的表现,要想解决孩子的厌学问题,必须先弄清楚孩子厌学的原因,判断孩子的厌学程度,然后采取针对性的解决办法,从根源上解决孩子厌学问题。

为什么会出现厌学现象呢?主要有以下几种原因:

一是缺乏学习动力,学习目的不明确,认为学习无大用,最终使孩子厌学而追求享乐;二是学习兴趣发生转移,厌学的学生大多数成绩比较差,在学习上毫无成就感,在家在学校都得不到认可,在网络虚拟世界中寻求成就感而荒废学业,比如沉迷于手机的孩子,上课就根本听不进去,也听不懂,一上课就打瞌睡、与学习脱节,从而产生厌学;三是过重的学业负担,过度疲劳引起的厌学,家长期望值过高,给孩子报了很多补习班,每天作业要做到十一点,早上5点多又要起床,如此循环,孩子不堪重负引起的厌学。

拒学≠厌学,走进拒学孩子内心世界

的直接表现。

拒学上学的学生大致分为神经症性的拒学、精神障碍造成的拒学,前者多为像可这样的优等生,性格属于娇纵型,在社会化、情绪控制方面相当不成熟,常常逃避困难和失败。后者大多会有逃学倾向,包括无兴趣、无愿望的倾向和不良行为倾向,存在故意、公开的拒学倾向,他们大多不认可现代学校教育的意义,选择自己喜爱的方向,渴望远离学校。

拒学的影响,从时间上可以分为短期影响和长期影响,从具体的影响范围可以分为个人影响、家庭影响、学校影响与社会影响几个方面。

鼓励并帮助孩子,和孩子一起面对困难

孩子进入青春期,他们懂得很多,心理会发生变化导致出现厌学症状,这是青少年正常的心理情况,面对青少年厌学问题,金艺峰提醒,当家长找到孩子的厌学、拒学的原因后,不要去责备孩子,要用包容的心态,对孩子多关爱、鼓励并帮助孩子,和孩子一起面对学习上的困难,一起去寻找解决办法。父母此时需要的是更多的耐心来了解孩子,不断地从生活的小事上给予孩子鼓励,同时更需要审视自己的教育方法以及家庭关系中不和谐的因素对孩子厌学造成的影响。

如何有效支持和帮助孩子?金艺峰的观点是“关系先于教育”。家庭是孩子的安全港湾,孩子需要父母的温情,及时、恰到好处的关怀和回应,可以帮助建立孩子自信和向外探索的勇气。孩子的安全感也依附于父母之间稳定的关系,父母关系稳定、和睦的成长环境是孩子健康的基础。

当孩子们厌学时,他们会承受很大的心理压力。如果孩子在学习和生活中遇到其他困难,也会有相应的心理压力,如情绪问题、与老师的冲突、与同学的不关系等,适当的压力可以使行动更有效,而过大的压力会阻碍行动的达成。因此,家长应该引导孩子的心理,让孩子切实感受到来自亲人、老师的关心和爱护,让孩子敞开心扉。

厌学孩子的显著特点是自信心欠缺,所以家长要尊重、宽容、适时鼓励孩子,给孩子创造成功经验,帮助他们找回自信。孩子的学习兴趣与信心更多的是与家庭教养的方式相关联,培养良好的学习习惯、建立合理的学习目标、树立充足的学习信心,都是家庭教育潜移默化的结果。家长需要用耐心引导孩子对学习的兴趣,相信孩子的价值和潜力,用时间等待孩子的成长,让孩子逐渐爱上学习。

除了家长外,老师是陪伴孩子时间最长的人。这时候,家长要主动与老

师沟通,从老师那儿获得孩子在学校的第一手信息,也要请求老师的帮助。请求老师多在学校注意孩子的情况,及时和家长沟通交流,并对孩子做做有关厌学的引导教育工作。有的厌学孩子并不接受家长的教育,但是对于老师的引导教育还是肯接受的,这样更有利于帮助孩子解决厌学思想。

孩子不愿意去上学,是一种比较正常的现象,相信大多数家长曾经也有过厌学心理,对刚开始拒学的学生,金艺峰建议,家长老师需提前进行干预,最大限度去理解拒学的孩子,提高拒学孩子的自尊心,肯定拒学孩子的积极方面,尤其是孩子的父母,一定给予拒学的孩子足够的信任,短时间内先不强迫拒学孩子上学。父母可以通过外界刺激来激励他们,如果是孩子心理问题,那么父母就需要及时寻找心理专家的帮助。

全媒体记者 余依萍

