

心灵护航

"我不行""我不懂""我不会"

关注孩子"资格感"缺失

近日,电影《涉过愤怒的 海》上映,讲述了原生家庭的 话题。影片上映后,引发广大 网友热议:"两个家庭凑不出 半个正常人""教育二字太重 了,自己都过不明白,如何教 育一个小生命"……

"资格感"缺失这个概念 由心理专家李中莹老师提出。 所谓"资格感",最简单的解释 就是:我值得拥有。从小缺少 "资格感"的人,通常带有自 卑、胆怯、恐惧、不自信等特 征,即使在成年后也会不敢拒 绝别人,甚至只付出不敢要求 回报。李中莹曾说:"资格感缺 失,在中国是一个非常常见的 现象,它决定了我是什么样的 人,而资格感的根本来源取决 于孩子和父母之间的连接。"

本期《心灵护航》,让我们 关注孩子"资格感"缺失。



→ 驿站

亲子体验非遗活动。

给予孩子关注,让"爱,存在"

幸福的人用童年治愈一生,不 幸的人用一生治愈童年。

《涉过愤怒的海》中呈现了两 种极端的亲子关系,一段是老金 与金丽娜的父女关系,老金为了 女儿的未来拼命赚钱,口口声声 将一切给了女儿,但却对女儿的 一切很陌生,他对女儿的想法、生 活没有丝毫探知的欲望,从未了 解过女儿的心理健康,他所谓的 对孩子的爱,其实都是对自己感知 的延续

而另一段是景岚和李苗苗的 母子关系,作为母亲,景岚给予孩

子毫无原则的爱,犯错了从不惩 罚,哪怕做了伤天害理的事也会无 限包容和兜底,放任他的妒忌、轻 狂、暴力不断滋长,使他习惯于肆 意妄为,不管不顾。

两段畸形的关系,造就了两个 性格偏失的孩子,金丽娜为爱痴 狂,李苗苗嫉妒成性,两个有着严 重心理问题的青年男女意外走到 一起,李苗苗的一句"我嫉妒你的 鞋子,因为它们把你从我的身边 带走",让金丽娜为之疯狂,以为 "嫉妒是爱的表达",而在不断放 大、增强的偏激与疯狂下,金丽娜 为了自证爱意抽刀自戕,最终酿成 了悲剧。

影片中有一个场景最戳观众 -日语课上,老师解释了"喜欢"和 "爱"的含义后,让金丽娜用"爱"造 句,她想了又想说"爱,没有"。这一剧 情击中了大家,不少人坦言"自己也 是金丽娜,在很小的时候被父母的否 定而伤害,这种以爱为名的伤害会背 负一生"。然,爱是父母与子女之间的 双向奔赴,既是给予,也是倾听。一次 次的错过造成一次次的伤害,电影唤 醒更多人重新审视父母与孩子之间 的相处方式。

该片导演曹保平在多个媒体访谈 里声称,电影里的两个年轻角色都是 按照某种人格障碍类型塑造的,如金 丽娜是边缘型人格障碍,通俗来讲就 是"资格感"缺失,即内心自卑,觉得自 己没有被爱的资格。

不少年轻观众感慨,"缺少父母陪 伴是童年最大的遗憾";也有家长看完 不禁反思,"原生家庭的痛不是一时的 暴雨,而是一生的潮湿"。爱的学习是 永远的必修课,或许与上一代的情感 拉扯很难修正改变,但面对下一代时, 要给予更多爱的关注和回应,要让孩 子感受到"爱,存在"。

易怒的家长,让孩子陷入自我否定

倩楠(化名)只要一提到女儿小 白(化名),就忍不住着急落泪,她心 里很清楚孩子的状态。

倩楠和丈夫是大学校友,一个南 方人,一个北方人,毕业后两人不顾家 人反对,坚持在一起,最终倩楠背井离 乡来到丈夫的城市生活。很快,倩楠怀 孕了,没有婚礼仪式,没有亲人祝福, 就这样和小白爸爸领了证。因为这事, 倩楠还跟家里人彻底闹翻了。

倩楠以为自己找到了幸福,没 想到却是噩梦的开始。住进婆家后, 她才意识到丈夫其实是个"妈宝

男",在家什么事都听婆婆的,像个 自私自利的孩子,这让倩楠十分无 助。小白出生后,她变得更加焦虑, 老公成天不管事,婆婆在家颐指气 使,娘家也无人问津,日子过得异常 艰难。倩楠患上了中度产后抑郁,总

是忍不住对着年幼的小白发火。 婆婆虽然不待见这个儿媳妇, 但对小白还算上心,在倩楠产假结 束后包揽了照顾孩子的事。随着小 白日渐长大,倩楠发现孩子和奶奶 越发相像,她把很多情绪都发泄到 了孩子身上,只要孩子有一点不如

自己意,她就会崩溃,每次打骂完孩子 后, 倩楠的内心又非常后悔。

因为丈夫是家里的独子,婆婆总 是催促着倩楠尽快生个孙子,凑成 "好"字,但倩楠备孕了很久也没有怀 上,导致脾气越来越暴躁。"对孩子语 言辱骂,对孩子否定,让孩子内心受到 很大的伤害。我也知道这样做不对,但 总是忍不住……"倩楠说。

小白是个聪明的孩子,但上学后, 老师反映小白上课很难集中注意力, 从来不敢举手回答问题,常常把"我不 行"挂在嘴边,每次搞活动,她都胆怯

地躲得远远的。小白年龄渐长,性格却 变得越来越懦弱,看到孩子这样,倩楠 心里如刀割一般难受。

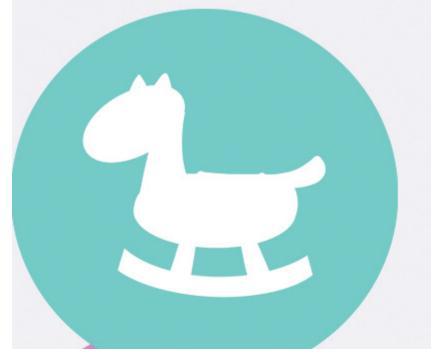
"当你不断批评孩子的时候,孩子 不会不爱你,但是会停止爱自己。"市 中心医院精神科主任、主任医师方向 明表示,很多父母教育孩子时采用打 击式的教育方式,通过不断批评让孩 子听话、懂事,但这种方式会伤害到孩 子。其实孩子越来越胆怯,不敢迈出脚 步,多半是因为"资格感"缺失,在孩子 潜意识中,这些新鲜的事情,都是他们 不敢去尝试,甚至"不配"接触的。

◉咨询师观点

如何避免孩子"资格感"缺失?

生活中,会有这样一群孩子:他 们曾是同龄人中的尖子生,但随着 年级升高、升学压力加大,他们的学 习状态大不如前,例如上课走神、写 作业拖拉、学习提不起兴致、考试成 绩明显下降,面对一些有挑战性的 活动,习惯于说"我不行""我不懂" "我不会""我没准备,肯定输""别人 那么优秀,我比不过的"……

无论是遇到问题还是面临挑



战,这些孩子往往第一时间表现出消 极、悲观、退缩、沮丧,还没尝试、没努 力就已经从心里认定自己"不行",从 而打起退堂鼓。

方向明表示,"资格感"缺失的孩 子,往往会有负面的自我否定、自我怀 疑,也更容易产生畏难情绪,如果不予关 注任其发展,孩子在未来学习工作中可 能会面临更多的心理困扰,从而影响身 心发展、性格形成等。

那怎么才能避免孩子"资格感" 缺失呢?方向明给家长们分享了这

一是及时关注孩子情绪,帮助 梳理。每个人都有自己的情绪,孩 子也不例外。父母在生活中要关注 孩子的情绪,及时帮助他们正确认 识和接纳自己的情绪,告诉他们正 确处理情绪的方式不是逃避,而是 面对。当孩子情绪出现波动时,家长 应该理解、温暖孩子,从言语到行为 告诉孩子"父母永远是你们的坚强

后盾"。

二是正确面对成功和失败,增 强自信。孩子出现自我否定跟不会 应对失败有关,因此家长要教会孩 子正确对待成功和失败,清楚地告 诉他们每个人都会失败,要允许自 己的失败或者不完美。通过接受失 败、接纳不完美,让孩子内心更强 大,减少自我否定的行为和心理。时 常鼓励孩子,学会肯定孩子、善于发 现孩子身上的闪光点,并且要通过 鼓励的方式让孩子也能看到自己的 闪光之处,并努力绽放光芒。



看新闻

婚姻中有疲惫感, 该如何应对?

学心而论 一周婚姻观察

"结婚这么多年,觉得每天 都很累,快过不下去了。""前几 年还觉得大家可以磨合,可相 处的时间越长,对彼此就越失 望。"经常有人走进市婚姻登记 中心婚姻家庭辅导室,向婚姻 家庭咨询师这样倾诉。

漫长的婚姻生活,琐碎的 生活压力,挤走了二人世界里 的浪漫激情,生活渐趋平淡,夫 妻生活在一起难免产生间隙, 如果这个间隙不修复,那就会 是裂痕,让婚姻进入疲惫期。

"我和爱人结婚快20年 了,按理说我们的关系已达到一 种稳定状态,但事实并非如此。" 彩凤(化名)向婚姻家庭咨询师 倾诉的过程中几次哽咽,"我内 心十分难受,多年的婚姻生活, 留下了一次又一次的失望。"

"我们两个是自由恋爱,我 的父母原先不同意我们的婚 事,说嫁过去之后要吃苦,可我 觉得只要两个人肯奋斗,苦一 点也没关系,那时候铁了心要 嫁给他,就算对方有些缺点,我 总觉得能忍则忍,认为结婚后 就好了。"彩凤说,婚后才发现 经济条件可以改善,人的缺点 不容易改变。

结婚后,两人没有钱买房 子,只能和丈夫父母住在一起。 这也是彩凤噩梦的开端,婆婆 总是找她麻烦,对她各种"鸡蛋 里挑骨头",丈夫试着调和婆媳 关系,但是无论他怎么化解,彩 凤跟婆婆的关系依旧不好。

好在几年后,彩凤和丈夫 攒够了买房的首付,两人终于

婚姻的意义,是两个相爱

◎记者手记 > > >

的人一起把日子过好。然而,生 活中很多无心的语言暴力,会 让人变得冷漠和隔阂。伴侣的 指责和贬低,是婚姻的隐形杀 手,比如抱怨另一半:"都是我 在干活,你什么家务都不管' "你不像恋爱时那么用心了" "你能不能考虑我的感受,怎么 这么自私"……想一想,你有没 有这么说过?他改变了吗?教育 一个性格基本定型的成年人是 很难的,现实生活中,另一半因 为你的抱怨而改变也是不容易 的,下一次他再做不到,就会引 发更多的矛盾,你会因"你明明 之前答应做到、明明我都说过 了"而更加生气。而他发现你总 是不满意后,直接不想做任何 改变了,于是开始用不回家、隐 瞒事实等方式来默默对抗你。 长此以往,两个人每天争吵不 断,互相攻击对方,感情越来越 疏远,婚姻也越来越冷漠。

疲惫期是每段婚姻的必经 之路,从恋爱过渡到婚姻,看似 待地和丈夫搬进新家,以为生 活可以步入正轨,没想到丈夫 的性格缺点暴露得越发明显。 "他大男子主义,我又雷厉风 行,两个人因为一点点小事就 会'针尖对麦芒'。"婚后这些 年,彩凤深刻感到丈夫不尊重 自己。"同住一个屋檐下,因为 家庭琐事、孩子教育等总会出现 分歧,但他从不退让半分,一件 很小的事情就能将矛盾不断激 化,直到两人精疲力竭、无力与 对方争执为止。而且家里的大事 小事,他做决定几乎不会和我商 量,更别说考虑我的感受,最后 因为他的决定导致问题出现,两 个人又会大吵一架。每争吵一 次,我都会产生离婚的冲动,但 总想着自己选的老公,天大的委

有了自己的小家。彩凤满心期

屈也只能往肚子里咽。" 长此以往,彩凤与丈夫的 关系已千疮百孔。彩凤说,每次 吵架,她都会伤心很久,作为女 人,上班已经很累,下班还要照 顾家庭,再加上丈夫情绪及语 言的冲击,常常感觉心力交瘁, 在婚姻中如履薄冰、战战兢兢, 现在,孩子成为唯一能继续这段 婚姻的理由。

今年上半年,丈夫因为生 意上的事经常出差,一出门就 是大半个月,期间几乎不会联 系彩凤。彩凤的第六感告诉她, 丈夫可能背叛了自己,但是她 不敢去查证,她不知道自己是 否承受得住"被离婚"的结果, 可是又无法和丈夫好好沟通, 为此她感到很崩溃。

只是一张结婚证的差别,其实不 然。恋爱中可能每天都是惊喜, 甚至吵架也能让生活充满乐趣, 但一旦进入婚姻,每天面对鸡毛 蒜皮、柴米油盐的小事,过着平 平淡淡、苦甜参半的生活,如果 两个人再因意见不合而常常发 生争吵,不仅会影响夫妻感情, 也更容易让双方产生疲惫感。

《纸婚》里有这样一句话: "决定嫁给一个人,只需要一时 的勇气,守护一场婚姻,却需要 一辈子倾尽全力。"同样是平淡 生活,有人过得干巴巴,有人却 能把日子过得热气腾腾。同样 是柴米油盐,有人一地鸡毛,有 人却能拥有琴棋诗酒的浪漫。 经营婚姻的能力并非与生俱 来,我们要在爱与被爱的路上 不断前行,学会退让,懂得感 恩,相互理解,一步步成为更好 的自己、成就更好的彼此、缔造 更美的家庭。

如此,回首往事时,不仅有 情深共白头,还有温情的岁月 可回首。

省级精神卫生专家 走进义乌

□ 全媒体记者 何欣

本报讯 12月7日,浙江省 精神卫生"百千万"服务基层行 活动走进义乌,助力我市提高 全民心理健康水平。

活动现场,省级专家王小 珍,金华二院副院长、专家范卫 星为全市学校心理老师、"精康 融合"工作人员开展心理讲座。 王小珍还开设心理沙龙,邀请 星光实验学校部分家长参加, 通过做游戏形式,引发家长对 亲子沟通方式的思考。"为什么 我跟孩子总感觉在相互为难?" "为什么我总是忍不住对孩子 发脾气?"……家长纷纷提出自 己在亲子关系中的问题,专家 面对面予以答疑解惑。参加完

心理沙龙后,家长刘女士很受 启发:"正如专家所说,只有自 己情绪稳定了,孩子才能慢慢 朝着更好的方向进步。

随后,省级专家团走访了 我市"残疾人之家"与市精神卫 生中心,对我市精神卫生相关 工作进行技术性指导。

据悉,浙江省精神卫生"百 千万"服务基层行活动以服务覆 盖机关企事业、学校、医疗卫生 机构、妇女儿童服务阵地、监管 场所、福利救助机构等重点场所 超千个,面访严重精神障碍患 者、特殊人群、困难群体、学生、 老年人、孕产妇等重点人群超万 个为主要目标,进一步提升居民 心理健康核心知识知晓率和居 民心理健康素养水平。

本版文字/供图:全媒体记者 余依萍(除署名外)