

1.一封家书,浮出退学背后的隐情

一次次盘旋在脑海中的退学念头,却一次次让梅梅陷于进退两难的地步。有一次,她决定不再读下去了,收拾好行李来到火车站大厅,准备买车票回家,但心中的矛盾,又让她收住了回家的脚步。想到这一路走来,顺利考上本科,现在又读到研究生二年级,突然退学回去,怎么向爸爸妈妈交代?梅梅陷入进退两难境地。

其实,梅梅从考研那时起,就已经有了退学的想法,倒不是不想继续学业,而是从爱好出发,她更喜欢语言、文字方面的专业,不想选择现在读的医学专业。

她记得,当初曾把这想法向父母提出过,说是不想再考研了。可父母都认为,女儿的想法肯定是未经深思熟虑的,于是晓之于理,告诉她所选专业的利弊得失,还说医生是一个很稳定的职业,社会地位也较高。

经耐心劝说,梅梅接受了父母意见,但实际上并没有放弃退学念头。她听从父母劝说,只是因为从感情上不想让父母失望,不希望看到父母伤心。她知道爸爸妈妈从来就没有用过不恰当的方式对待自己,相反,他们总是从孩子的角度考虑,为孩子的将来着想。

对于梅梅提出的退学想法,她的父母也是着眼于孩子自己,希望她考虑再三。这样一来,梅梅就感到,如果自己执意要退学而不听父母的话,会让他们失望、伤心的。况且,当初考大学选的这个志愿,也并非完全是照着父母的意愿填写的。

她心里明白,姥姥就是医科大学毕业的,妈妈又在医学院工作,自己从小就住在医学院的家属院里,整个生活环境,都让她感到自己算是医学世家的人。

梅梅是家里的独生女,父母也把全部希望寄托在她身上。他们认为,梅梅出生在医学世家,理所当然应继承这专业。更因为他们爱梅梅,就为她规划好了成长的路线。

其实,梅梅对父母这么多年来安排的顺从是不满的。现在,她已经26岁了,还没有一件事自己作过主。令她苦恼的是,她想在退学这件事上自己作一次主,可又看不得父母的伤心,也不知道怎样向父母表达自己的意见。她说:“如果说当初我听了他们的话,继续上了研究生,但现在上到二年级我坚持不下去了,想退学。那父母问我,退学后你打算怎么办,我又怎么回答呢?”

梅梅确信父母是爱自己的,自己也爱他们,越爱就越不能伤他们的心,矛盾重重的她,终于想到一个方式,给父母写了一封很长的信。她在信中说,其实我一直都在经营一个骗局,骗自己,骗你们,骗导师。实际上我早就不想学了,我现在在作出学习的样子,是身不由己,是对导师和父母作出的一种假象。我觉得这是在浪费时间,这骗局已经给我带来很大的伤害,而要揭开骗局,无疑又会对你们造成伤害,我真的不知道该怎么办。

个案提示

26岁的梅梅,是陕西某高校在读研究生。她生于医学世家,就读的医学专业在全国赫赫有名,其前途在别人看来非常美好。但现在,梅梅却执意要退学,并向父母自揭了一个“骗局”……

撰稿:吴国平

迟到的成长



央视《社会与法》频道每天23:10首播,次日11:35和15:25重播

2.心理追踪:只敢坐在小板凳上

从这封信看出,梅梅自我揭骗局的做法,既包含了自责,同时也发泄了一部分对父母的不满甚至愤怒的情绪。

自责表现为她深信父母是为自己好,是爱自己的;不满与愤怒是日积月累下来的,爸爸妈妈没有听她内心深处的声音,她这部分声音被压抑了。但被压抑的情绪是有能量的,它会出来捣乱,不让人心境平和、身心愉快。

在访谈现场,北京著名心理学家方新教授告诉梅梅,解决问题的最好办法,是向父母表达自己的想法。梅梅却说,由于父母的无形压力,她养成了一味顺从的习惯。那么梅梅能否在父母面前大胆地说出自己的想法呢?

专家进行的心理训练是:现场摆出三把椅子,一把代表梅梅,一把代表她妈妈,一把代表她爸爸,请她选三种不同颜色的纸,绿色代表妈妈,蓝色代表爸爸,粉红色代表梅梅,然后分别把纸放到每把椅子上,表示三个

角色对话的位置关系。这时,梅梅忽然提出为什么要这样摆?她说如果这椅子让她来挑的话,她习惯于自己的椅子是最低的,比爸爸妈妈的矮一点。

现场有这样的椅子吗?节目编导还真费了点时间,按照梅梅的愿望,把代表她的椅子换成了矮板凳,她觉得这样和父母的关系才是对的,是符合内心感受的。

当梅梅坐到那把矮板凳上,专家问她这样面对爸爸妈妈有何感觉时,梅梅说挺像家里平常的感觉。专家说,那你本身是不是就觉得比爸爸妈妈矮一截了?她觉得应该是这样,这样会让她觉得很安稳。

那么,这种表面的安稳,是否反映出梅梅内心的另一种情绪——希望与父母坐一样的椅子?专家分析说,梅梅已经26岁了,是一个硕士生,很多这样年岁的人可能已经工作了,可梅梅觉得自己还特别幼稚,她内心实际上有两种成分,一种是愿意

长大,希望和父母坐一样的椅子,跟他们一样高,平等地对话;但另一种成分又觉得目前这种关系很熟悉,很安稳,不需要变化。

梅梅从小就听话,而父母对她的成长有一种不自觉的东西,就是控制。不知道梅梅怎么理解控制这个词。所谓控制,就是他(她)不听你内心是怎样的一种愿望,只按他们的想法、他们的方式来做,尽管确实也是为你好,但这个为你好,不是说你喜欢什么,才为你设想和考虑,然后尽力帮助你,这两种情况是不一样的。

比如吃苹果,假设小时候因为吃苹果吐过一次,你对苹果特别厌恶,但因为大人喜

欢,自己都舍不得吃,一定要你吃,你说不吃,非塞给你吃下去,这是大人用他们的方式在爱你。尽管这是关于控制的极端例子,但这种模式从梅梅的表述中看来,她父母对她也有一种控制作用。

当然,我们不能说控制就是糟糕的。天下父母,没有哪个是不控制孩子的。正确的方法应是在控制的两个维度中,找到一个适当的量。也就是说,一方面我要告诉你怎样才是好的,另一方面我又要尊重孩子内心的需要。这对所有父母都是个难点。父母想要用正确的方式去控制孩子,是需要付出努力的。而梅梅从自己的角度又该怎么去做呢?



3.突破障碍:小鸭子也游水了

专家建议梅梅,要经常倾听自己的声音:我喜欢做什么?如何向爸爸妈妈表达自己的想法?如何面对爸爸妈妈的伤心或失望?把内心的想法勇敢地说出来,比如你向爸爸妈妈表述,毕业后想怎么做,你说将来不想到医院当医生,想找一个与世无争的地方,如果可能的话,做一个自由职业者,做医学方面的翻译等等。不必担心,在真实的家庭环境中,能把自己真实的想法说出来,会影响到与父母的关系,只会有利于相互了解和理解。

梅梅却不这样看。她说:“我妈妈肯定会说,你现在的想法太幼稚,你的选择不理智的。然后会给我说很多道理,可我会全听不进去,所以,我的一些想法是不能跟家长交流的。”专家询问说,假如妈妈确实这样说,它又会引起你内心什么样的感受?你能告诉她吗?你能用自

己的想法与她交流吗?梅梅还是迟疑着说:“我觉得还是说不出来,觉得直接的表达会对家长不太尊重,我怕伤害了与大人的感情。”专家则指出,从你这样的反应看,你妈妈有些地方做得不成功,女儿有心里话都不敢跟她讲,这不是一个很好的母女关系。

当专家发现梅梅与父母交流方式上的问题,一是自己没有把内心的痛苦很明确有力地表达出来,二是把爸爸妈妈想得太不可以改变了。这种感受越强烈就越不会表达,聪明的梅梅意识到为了尝试改变与父母交流的方式,自己应该主动做些什么了。她主动提出把自己坐的矮板凳,换成和爸爸妈妈一样高的椅子。她说:“刚坐到这个高椅子上,觉得有点冷,有高处不胜寒的感觉,而适应之后,又有了一点愉快、兴奋的感觉,仿佛处到了一种新的境遇。”

此时的梅梅,与父母平等地坐在一起,已不是以往设想的那么困难了,觉得与爸爸妈妈坐在一样高的椅子上平等交流的感觉非常好。而此刻,她也有了从内心深处想要告诉父母想法的愿望。她说:“爸爸妈妈,我知道其实你们都是为我好,就像我知道你们爱我、我也爱你们一样,但我毕竟不是你们手里的棋子,按照你们的思路去下棋。我应该是一个独立的个体,我会认真地考虑你们的建议,但如果我确定了自己的想法,希望得到你们的支持和鼓励,这对我是最重要的。”说出这番话后,梅梅感觉到脑子

里出现了这样一个活动的画面:一只毛茸茸的黄色小鸭子,战战兢兢往河边走,先用鸭蹼试了一下水,然后跳进水里。水有点冷,鸭子一激灵,但还是慢慢游着,河面渐渐开阔……真棒呀!

心理专家兴奋地看到了梅梅内心发生的变化。在访谈即将结束时,主持人请梅梅为这档节目取一个名字,梅梅说:“我现在想到的应该是《迟到的成长》。”这个名字还真贴切,虽然对梅梅来说,成长来得比较迟,成长伴随着痛,但它最终来了,她为此付出代价,经受了痛苦,但最终更多的是感到成长的快乐。

心理访谈

幸福起点情感心理咨询协会

www.xf21.cn

63120880 63120885