

心理 健康

青春期的问题 可能缘于孩子“太听话”

□ 见习记者 王妍

近年来,青春期问题在心理咨询中占了越来越大的比例,其中关于“逃学”的问题占青少年心理咨询的50%~60%,其他的还有亲子关系、异性交往、自残行为等。

专家分析发现,这些处于苦恼中的孩子,在生活中常常表现得更单纯、更听话,在他们身上几乎看不到一般青春期的孩子所特有的反抗行为。这些青春期问题,可视为孩子在成长过程中发自内心的呐喊。

家长的几道选择题

针对青少年常见心理问题,市第五人民医院临床心理科主任董琳琳为家长列出了如下问题,面对这几个问题,您会作出什么样的选择呢?

- 1.孩子拒绝上学时,父母力劝孩子上学吗?(是或否)
- 2.面对家庭暴力时,父母会认为风暴将随孩子发泄的结束而平静下来吗?(是或否)
- 3.厌食症、贪食症的孩子需要在父母的监督下进餐吗?(是或否)
- 4.面对自残的孩子,耐心等待他们自行停止自残行为吗?(是或否)
- 5.父母要坚决压制孩子的反抗吗?(是或否)

董琳琳表示,对于这些在孩子青春期普遍存在的问题,家长正确的选择都应是“否”。

“由于这些孩子过于单纯、听话和善良,使得他们的感受性和共



感性比其他孩子更强,也就更容易受到周围人的伤害和感到烦恼。”董琳琳说,她在心理治疗中发现,这些敏感的孩子遇到不开心的事情时,遭受很大伤害的同时更倾向于逃避眼前的困难,如在学校感到压力和威胁后就会逃学,如果遭到父母的责骂就索性躲到自己的屋子里闭门不出,有的甚至把气撒在父母的身上而引发家庭暴力。

面对这些孩子,如果父母或周围人应对有误,那将使问题变得更加棘手。那么,父母如何应对,才能让孩子的心理变得更坚强?

倾听孩子的心声

每个人都有抵抗疾病的能力,都有修复内心创伤的本能。倾听孩子心声的不一定非得是心理医生,如果在日常生活中,父母、教师、朋友和孩子身边的大人能时刻倾听孩子的心声,就能避免问题行为的发生,如果已经发生则能尽快恢复。倾听,关键是创造宽松的讲话氛围,在不逼问孩子的前提下静等孩子自己开口说话。

鼓励孩子说“不”

咨询中经常见到这样的案例,父母坚称“我们家孩子过去老实听话,怎么会突然变得好话赖话都不听……”这合乎逻辑吗?答

案很明显。

过去那个听话的孩子,不排除是“努力做个好小孩”的思想在作怪,而要做大人眼中的“好小孩”,就要压抑自己的许多欲望,就会淡化自我存在。而当进入离开父母准备精神独立的青春期时,就会在不期而遇的困难面前选择逃避。所以,家长要有目的地鼓励老实的孩子有勇气跟父母说“不”,甚至在看到既往老实的孩子不听父母的话或顶撞父母的时候,顺便夸一句:“看来你真要长大了!”

强调“自我声明”

一个看到儿子把刚刚打扫干净的房间翻得乱七八糟的母亲,如果直接骂“每次都是你把我的努力毁掉”,效果会极差,如果改变一种说法而强调“自我声明”:“我好不容易打扫的房间又变脏了,我很失望!”就会促使孩子认真自我反省,或惭愧,或道歉,或替妈妈收拾房间。

改变对孩子的期待

当今世界已发生了翻天覆地的变化,特别是西方文化的融入,给东方传统文化及传统教育方式带来了新的元素。放眼孩子的将来,改变传统的期待目标十分必要。最忌讳的莫过于父母把自己未实现的梦想强加给孩子,把孩子当做父母的“替身”。

心理障碍 根源在“贪”

人生本来就不是完美的,有所得必然有所失。如果在得到的同时,又不舍得失去什么,或者已经得到了还不满足,就会造成心理问题,日积月累就变成了心理障碍,“贪心”是产生心理障碍的根源。

当“灾难”已然发生,我们都还希望情况能像没有发生前那样,一味地追求完美,那也是贪心。比如有一个事业有成的女人,在她的标准中,一个人必须事业、婚姻、家庭都成功才是最成功的,所以即使老公跟她已经几乎不再有任何交流,她也不选择离婚,仍然卑微地乞求对方改变。

不愿意放弃痛苦,有时候会觉得就是想折磨一下自己,来调节一下自己平淡的生活。有一种怒气、怨气,像火山一样,爆发出来无法控制。这个时候,我们需要朋友,一个知心到能随时了解你的情绪的朋友,用来倾诉,完了之后忘记这一切,开始新的生活。

其实每个人都是贪心的,所以每个人都有可能出现心理问题,你、我、他,漂亮的、难看的、乐观的、悲观的、成功的、失败的,都会。不要以贪心为耻,只要你不是损人利己,但是也请要认清,贪心其实伤害的是自己,所有人都是自己的贪心的最大受害者。努力克服自己的贪心,就能走向健康、快乐与幸福的明天。

(谭潭)

白领女性 减压诀窍

在紧张、快速的生活中,怎样才能减压呢?不妨试试以下方法。

简化生活

按轻重缓急安排日常活动,每天留些时间给自己,静下心来什么也不做。

倾诉苦恼

通过交谈或写日记,疏导内心的积郁,这样既可以减轻心理负担,也可以得到别人的安慰和听取别人的理性建议。

放松肌肉

静静地躺在床上,伸直腿,闭上眼,自然呼吸,注意空气经鼻腔到口腔到喉部进入肺部的过程,让全身处于松弛状态;也可走路时放松四肢,昂首阔步。

享受乐趣

读闲书,听轻音乐,泡热水澡,运动或外出旅游,只要能自得其乐就行。

闭目静思

背靠椅子,闭目静思,联想以往愉快的事情或大自然的美好风光,这样既可以消除疲劳,也可以对免疫系统的系列物质起良性促进作用,进而提高人体抵抗力,给健康“充电”。

(康社)

百忧笑解

绘图 玉明 吴芳



小高的父亲因病住院了,被安排住3床,住2床的老头姓刘,是个热心肠。这天,小高的父亲在打吊针,药液快滴完了,护士却还没有来,老刘对小高说:“你照顾你父亲,我帮你喊护士。”

说着老刘来到病房门口高喊:“护士,快过来呀,3床快完了。”

小高觉得“完了”两字很不吉利,忙说:“您喊错了,是药完了。”

老刘一听,忙改口道:“护士,快过来呀,3床要完了……”

三剂“妙药”赶跑不良情绪

第一剂“牛黄清热散”

如果负面情绪是由事业、家庭引起的,并且有实质性的问题存在时,一般情况下,应先让自己平静下来,使心态保持平和,否则此时作出任何决定都是冲动的。最好再能约几个好友或者同事,请他们帮忙分析,把问题分析得更全面、更透彻,才有利于自己作出决定。

自己看自己大多是片面的,别人的建议或者意见这时候显得非常重要。所谓“牛黄清热散”,正是寓意要先冷静思考,切不可冲动行事。如果把存在的问题解决了,那些不良情绪也自然消失了。

第二剂“跌打膏”

由于工作压力大、坏天气等不可操控的因素造成的情绪低

落,调节的方法比较多。可以做一些自己不太擅长的体育运动,比如滑冰,既是学习的过程,又能享受掌握新事物的满足感,会迅速找回愉快心情。当然,初学滑冰难免会摔跤,很多新事物在刚接触时都要付出努力,所以第二剂“药”是“跌打膏”,用满足感冲淡坏情绪,也不失为一个好办法。

第三剂“养心冲剂”

在工作生活中,有很多不愉快的事情,问题是我们用怎样的心态去对待。同一种事物,从不同角度去看它,有时甚至会得到截然相反的两个答案。所以,平时多思考,让自己拥有一个平和的心态非常必要,当然这是一个长期的工程,不是一朝一夕练就的。于是,第三剂“药”称它为“养心冲剂”再合适不过。

(据人民网)