我就像生活在一口高压锅里

墨个头很高，嘴边已有密密的胡须，但交谈中，他目光躲闪，神情暗淡而拘谨，缺少这个年龄该有的阳光和洒脱。他觉得自己有心理问题，求助妈妈帮他找个心理咨询师。

绘图 吴芳

●倾诉人：墨（化名） 男 16岁
●采访人：洛报融媒记者 闫卫利

1 越努力成绩越不理想

我觉得我是一个很上进的人，从上小学起，学习成绩一直比较优异，而且从不调皮捣蛋，让爸妈很省心，老师也经常夸赞我。爸爸经常把这句话挂在嘴边：“只要不松懈，你将来就是清华、北大的料。”

爸爸这句话带着夸赞的成分，让我很自豪，也很有压力。虽然我当时年龄小，不明白清华、北大具体是什么，但我知道，那是很多人向往的地方。

我一直很努力地学习，妈妈还给我报了辅导班，虽然我觉得很累，不想上辅导班，但我不上辅导班，就要面对妈妈冷冰冰的态度，还有爸爸的斥责。

上了初中后，课间，很多同学都打打闹闹、一起玩耍，我很羡慕他们，很想跟他们在一起，但我不知道该如何跟他们交谈，如何融入，只有埋头学习。我觉得玩就是放纵自己，不想跟他们一起堕落。

上了高中以后，我发现，学习越来越吃力。我比谁都刻苦，别人还在一边吃饭一边说笑，我却已吃完坐进教室学习。别人仍在睡觉，我已悄悄起床在路灯下背书。但是我的付出与收获不成正比，学习成绩不断下滑，从前十名下滑到十名以后，之后是二十多名、三十多名。

2 想发泄却无人诉说

我很焦虑，尤其是快要考试时，压力很大，觉得连睡觉都是浪费时间。在家里，睡觉时我也开着灯，这样我睁开眼随时就可以投入学习。但我拿起书，思想集中不起来，脑子蒙蒙的，心里很乱，害怕自己学不会，即便学会了，也觉得自己没有其他同学学得好。

我很想找个朋友倾诉一下苦恼，可是我没什么知心朋友，唯一的朋友最近让我很烦，我不想再跟他来往。我曾把自己的苦恼跟他说，他当时安慰我，事后又拿这些来挖苦我。他总是留意我的一举一动，要求我必须把所有行踪都告诉他，我觉得他比我妈的要求还苛刻。

我不想把我的心思告诉我妈，我妈是个女强人，在她看来，我就应该是个超人，什么事儿都不算事，我要敢跟她说，我难受，学不进去，她就会噼里啪啦把我训斥一通：“有什么好难受的？别的同学跟你一样读书学习，人家能学进去，为啥你学不进去？还不是你自己的问题……”

妈妈从来都不理解我，她在外雷厉风行，做事果断，在家里对我也是高标准严要求。老师要求做10道题，她会再给我加10道题；别的小朋友摔倒了可以哭，我摔倒了刚哭一声，就被妈妈呵斥制止：“男子汉，怎么能随便哭鼻子？”

3 妈妈的爱让我窒息

当然妈妈也有对我温柔的时候，可她对我好起来时，让我窒息。

妈妈将近40岁才生下我，所以，她把我当手中宝，每天给我打新鲜果汁，上学时还给我带一盒水果，如果我不想喝果汁，也不吃水果，妈妈就会发火。她甚至会哭着跟我说：“妈妈费心费力给你打果汁，就是想让你多增加营养，少生病，你怎么就不听话呢？”我内心满是愧疚，但我实在是不想喝，有时我会在学校把果汁倒掉，然后告诉妈妈我喝完了。

妈妈会给我买我喜欢吃的比萨，也会给我买名牌衣服，但她给我买的前提是，她也认可，否则，我再怎么喜欢，她都找各种理由不让我买。比如，我喜欢吃牛排，尤其是黑胡椒味牛排，但妈妈带我去吃牛排时，不让我点黑胡椒味的，如果我执意要点，她就阴沉着脸，给我讲一堆大道理，什么太辣，吃了容易上火感冒，说我本来就容易嗓子发炎，还不克制自己，不是自己给自己找事吗？她说个不休，直到我屈服了，她才罢休，以至于后来我对牛排不再感兴趣。

后来妈妈再给我买什么东西，征求我的意见，我都回答：“随便。”“都可以。”因为妈妈看似民主，让我选择，但最终的决定权还在她，与其我费心思选择还不如直接让她决定。

4 一和爸爸交流就紧张

跟妈妈没法沟通，但至少妈妈在家，听着她的唠叨，让我觉得有人关心我。爸爸呢，对我来说就是一个遥远的存在。他常年在外，忙忙碌碌，他跟我视频聊天，三句话不离学习。

他一年也就回来两三次，回来后跟我说话还是围绕学习，如果我近期学习成绩不错，他会和颜悦色跟我多说几句话，如果成绩不如意，他就火冒三丈，说他在外如何艰苦打拼，社会竞争如何激烈，我还不知道努力奋进……

每次接完爸爸的电话，我心情就很不爽，以至于现在我一接到他视频聊天的信息，就很紧张，本能地想逃。我其实不盼着他回家，他不在家，至少我的压力会小一点儿。

我觉得自己现在就像生活在一口高压锅里，父母给我的压力，学习的压力，没有同伴的压力，让我喘不过气，我很想找个知心朋友说说心里话，却不知向谁说。我只能把自己埋在书堆里，用刻苦学习的假象来掩藏自己的痛苦。

我经常思考刻苦学习的意义何在？就是为了将来有个锦绣前程？我不想要什么锦绣前程，只想自由自在，做自己喜欢的事，即便日子苦些也无所谓，但是爸妈不会允许。

我觉得再不宣泄自己的痛苦，就要撑不住了，随时可能情绪爆发。那可不是爸妈和老师眼里的我。我只想活得轻松一点儿，可是出路在哪里呢？

王彩霞，洛阳东方心理学研究所副所长、无为心疗师，洛阳妇联家庭教育讲师团讲师

洛阳东方心理学研究所

在本案例中，墨（化名）无处不在的压力，又何尝不是如今大多数同学的一个缩影呢？

我们都知道，快乐学习才能学得好，压力可以使人进步，但压力也要适度，一旦压力过度，将严重阻碍同学们的学习能力和学习动力。

在此，比较庆幸的是，墨认识到了自己的心理问题，及时寻求帮助，积极配合心理咨询。

而我们在长期的心理咨询中，发现有许多同学不愿意承认和面对自己的心理问题或心理疾病，错失了最佳心理辅导的机会，从而耽误一生，令人扼腕叹息！

我们对墨进行了一系列的心理辅导，以提高他的心理素质，提升抗压能力，进而很好地适应环境。

首先，我们对墨所处的高压环境表示同情，对墨的努力学习表示肯定和赞赏。

墨听后，长长地叹了口气，表情轻松了很多。我们给墨讲了他为什么会产生心理问题，以后如何正确应对自己纷乱的思绪，如何顺应心理自然、如何退出心理斗争。墨听后恍然大悟，决定按东方无为心疗师给的建议去做。

其次，在和墨的交流过程中，基于墨的密切配合，心理咨询进展顺利，墨进步很快，效果显著。

我们教给了墨身心相依法、是或就是法、知道记住法、察觉法等，要求墨按要求、按次数进行心理练习操作，墨都一一按要求去做了。

经过一个半月的练习，墨已经能做到上课不再胡思乱想、患得患失，并自述心理状态宁静，巨大的压力感消失，上课或自习时其他同学的任何行为都打扰不了他的学习状态，他的焦虑情绪已经消失。

墨晚上开灯睡觉的毛病也改掉了，睡眠质量良好，和好朋友和好如初。总之，墨很开心，原先已经不想上学的他，现在每天都快乐积极地投入到学习中。

最终，墨的父母对墨的进步感到高兴，我们告诉他们接下来如何和孩子相处：

1. 墨如此优秀努力，不要过多地干涉孩子的学习和生活，要随时给墨减压，才是对墨的最好呵护。

2. 墨周末回家后，家里要保持轻松愉快的氛围，经营好亲子关系。

3. 让墨真正拥有选择的权利，不要总把自己的思想强加在墨的身上。真正尊重孩子，孩子才会更爱父母，爱是孩子飞翔的动力源泉。

墨的父母认识到了自己教育孩子中出现的问题，表示要和孩子一起进步，携手成长。

微信二维码（也可搜索“无为心学与心疗”关注公众号）

洛阳东方心理学研究所成立于2013年，集心理学研究、心疗服务、心疗师培训于一体。运用中华优秀传统文化中的东方智慧，进行心理操作，疗愈各类神经症，疗效独特。擅长强迫症、抑郁症、恐惧症、焦虑症、疑病症、失眠症、学生心理障碍及婚姻家庭等问题的心疗。本所研究人员历时15年，撰写60万字的《无为心学与心疗》专著，得到中国心理学会张侃、韩布新两任理事长的认可并写序，即将出版，敬请关注。

地址：洛阳市高新区丰华路1号连飞中心3楼302——1室
咨询电话：13838419373（微信号）