

处处争优秀 我被自己压垮了

绘图
吴芳

- 倾诉人:佳(化名)女 21岁
- 采访人:洛报融媒记者 闫卫利
- 心理咨询师:孟怡敏
国家二级心理咨询师

佳头发高高绾起,露出白皙的脖颈,说话时眉眼含笑,却会在不经意间流露出尴尬的神情。

1 我出现了心理问题

我上大三,眼看再有一年就该毕业了,却被一种无形的力量压垮了。

大二下学期,我感觉自己有些不太对劲儿——明明准备了问题去问老师,到老师面前却不知道要问什么;在校园里走着,忽然脑子一阵恍惚,竟忘记自己出来要干什么;本打算只买一件衬衣,竟不知不觉买了十多件衣服;到了晚上,别人都睡觉了,我却亢奋得睡不着,即便勉强睡两三个小时,第二天依然精神亢奋……这种状态持续数日后,我的情绪又急转直下,整天感觉沮丧、抑郁、昏昏欲睡。

很长一段时间,我在这两种状态间摇摆,无比痛苦。我去医院检查,被确诊为双向情感障碍。

这对我来说无异于灭顶之灾!我对未来充满期待,正在拼尽全力争取保送研究生(以下简称保研)的资格,这突如其来的打击,是在宣告我的梦想破灭,以后的人生路也将变得艰难!我接受不了这样的现实。

我上的是一所“985”院校,学校保研条件非常苛刻,学习成绩、德育成绩、学校活动参与度等各方面都要优异,缺一不可。

我刚进大学,就给自己定下这个目标,一定要取得保研资格。我原本是一个很内向的人,自从定了这个目标后,我像打了鸡血一般,不断挑战自己。

年级长我竞聘成功,学生会主席我又顺利拿下。通过主持年级活动,跟老师沟通,跟同学们打交道,我的社交能力也得到了飞速提升。

2 我要为妈妈争脸面

飞速进步的背后,是严重的自我透支。我原本不是八面玲珑的人,现在却被迫伪装成社交达人,竭尽全力去应付各种不擅长的事。我还要熬夜学习,把各科成绩提上去。夜深人静时,我能明显感受到自己的身体已经虚脱。

我特别累,想停下来,但内心的声音一直提醒我:“你不能停,一定要被保研,那样你才配得上优秀。”是啊,我必须坚强,表现得更好,才能为妈妈争脸面,让妈妈开心。

妈妈是我生命中最重要的人。从我记事起,爸妈就离婚了。我很少和爸爸在一起,只记得有一次,爸爸带我去他的大别墅。午休时,他让我去哥哥的房间休息。这么大一栋别墅,却没有我的一间房,我很失望。

妈妈对我很好,她会把我的衣服搭配好,成套放在衣橱里,我只需要伸手一拿,往身上一套准没错。

妈妈再婚后,她跟继父时常闹矛盾,可只要我追问怎么回事,妈妈就会说:“你别担心,受再大的委屈,为了你我也能扛过去。”听完这句话,我内心沉甸甸的。

妈妈培养我很下劲儿。我很小的时候,她就让我去学画画、弹钢琴、跳舞,可我对电脑最感兴趣,尤其喜欢在电脑上画动漫,妈妈却呵斥我不务正业。有时我半夜拿出电脑画画,妈妈发现了,会带着恨恨的表情冲进我的房间,把电脑收走。如果恰巧我在看书,妈妈就会关切地说:“不要看太晚,早点睡啊。”

高中时,我想报艺术类院校,妈妈却要求我报金融专业,理由是:“学艺术有什么出息?未来赚钱才是王道。”尽管我不喜欢,也只有接受。

3 我是妈妈炫耀的资本

妈妈很喜欢拿我的学业出去炫耀,就连坐个出租车也不忘跟司机显摆两句:“我家姑娘上的大学是‘985’……”我心里挺不舒服的。

自从我上了大学,妈妈一边炫耀一边对我施压。我俩去商场购物,她说:“以前是我给你买东西,现在你上大学了,就得靠自己。”

她带我去吃海底捞,会说:“你啥时候能请我吃海底捞呢?”类似这样的话,都挂在她的嘴边,让我很反感。

所以,我这么拼命,除了讨妈妈欢心,还为了获取一笔丰厚的奖学金,自食其力。我年年拿一等奖学金,学费基本能够自理,可这又成了我妈向周围人夸耀的资本:“俺姑娘上大学年年拿奖学金,几乎不花家里的钱……”这对她来说是一种荣耀,对我却是沉重的压力。

妈妈说她很担心我的心理健康,想让我跟她说说心里话,我试着说:“妈,你以后不要拿我去炫耀……”话音刚落,她就反驳我:“咱这么优秀,为什么不能说?”我觉得妈妈一点也不尊重我。

如今心理出现问题,我只怪自己太无能,为什么别人都好好的,单单我出问题?是不是我真的太不堪?

洛阳市阳光心理健康咨询中心



蒋庆伟,有趣、有才、有温度的心理咨询师。洛阳市阳光心理健康咨询中心创始人,中国心理学会会员,洛阳市心理学会常务理事。专注心理咨询16年,积累成功个案1.8万个。

进入大学后,太想处处争优秀,佳(化名)表现出一个完全不同的自己。

她一反常态,强迫内向的自己高频次、大范围开展人际交往,以高调示人,更力求每个场合都要展示一个完美的自己。上大学后取得的成绩,使她相信自己非同寻常、拥有卓越非凡的能力,甚至确信自己足够全能,不需要他人帮助,这是佳病态的呈现。因为强迫自己去做各种超越能力极限的事情,虽然会有喜悦的感受,但更多的是低自尊和内心耗竭带来的痛苦。每次拼命自我表现之后,她都被深深的无价值感和空虚感所淹没,甚至严重到出现心理问题。

这一切问题的出现,和佳的成长环境有很大关系。

首先,佳儿时从妈妈那里获得的欣赏都是有条件的。妈妈总是根据自己的欲望和期待,来强化佳的行为和人格。与此同时,她忽视了佳自我管理和被肯定的需要。当妈妈的需要阻挡了孩子的需要时,势必会严重影响孩子的人格发展。

其次,只有获得妈妈的认可,才能感受到自己的存在。长期以来,佳都生活在妈妈的庇护之下,妈妈因为离婚、再婚,对佳有内疚感,她想通过物质和无微不至的照顾进行弥补,却忽略了佳在心理上的独立和个体化的发展,这也影响了佳独立人格的形成。顺从、迎合是佳和妈妈互动的主要模式,她压抑了自己的心理需求,只是一味去满足妈妈的期待,用一个假的自己生活中存在着。

最后,妈妈从一个过分给予的照顾者又迅速反转为索取者。没有上大学时,妈妈是全方位的照顾者,佳是被动的接受者,但当这种照顾忽然消失甚至逆转为索取时,孩子就会混乱、迷茫和痛苦。

通过佳的案例,建议父母在孩子小时候要多回应他们的需求,而不是只从自己的意愿出发,对孩子进行随意的批评、打压、漠视。要对孩子充满好奇心,明白并接纳孩子的成长与我们的期待会有差异,鼓励孩子自我成长,及时给他们足够的尊重和信任。



微信二维码

抖音号:xlzxyg

洛阳市阳光心理健康咨询中心创建于2007年,16年来专注于个体心理咨询和团体心理咨询工作,专业团队30人,积累个案2万多个。作为洛阳市知名专业心理咨询机构,主要提供青少年厌学、婚姻家庭、抑郁焦虑强迫、社交恐惧及性心理等问题的咨询服务。地址:洛龙区帝都国际城东区2号楼305室。

电话:63911995 18937996995