



「青胜于蓝」的焦虑 你有吗？

学霸父母难以理解，儿子为何在差生的路上越跑越远

□记者 虎敏

每次检查儿子的作业，梁媛总会有一种深深的无力感：自己和丈夫都毕业于985大学，儿子却几乎避开了他们的学霸基因，在差生的道路上越跑越远。

“青出于蓝而胜于蓝”，道出了大多数父母对孩子的期待。然而，也有部分家长只能无奈地自我调侃：桃李满天下，家里结苦瓜。北大教授想让学习不好的女儿逆天改命，最后也只能认命。针对家长们的心结，记者采访了知名心理专家、玉林市第四人民医院副院长、国家心理治疗师黄英民，听听他给出哪些疏导良方。



▲青出于蓝胜于蓝，是父母们普遍的愿望。

为了陪伴儿子学习，她当起了全职妈妈

生二胎后，为照顾和培养一对儿女，梁媛辞去高管的职务，全心全意做起了全职妈妈。

儿子从小就很听话，学习也认真努力。每天完成老师布置的作业后，还会按照妈妈的要求，提前预习、刷题复习。看到儿子上进懂事的样子，梁媛越发自觉得自己选择牺牲职业是对的。两年前，在儿子即将小升初时，梁媛花了近80万元购买心仪初中的学区房。

“儿子小学还没毕业，我就早早四处打听，找名师给他上小升初衔接班。”让梁媛失望的是，她的付出好像根本没有效果，初一上学期期末考试，儿子的成绩从入学的前5名跌落到班级30名。

梁媛很生气，除了惩罚儿子外，还给他报了周末一对一辅导班。但儿子的学习效率越来越低，原本一个多小时能写完的试卷，结果两三个小时还没写完。而

且总说睡不着，因为没休息好，儿子的学习状态越来越差，进入了恶性循环。

“我和丈夫都是学霸，名校毕业，工作上也有所成就。为了儿子辞职做全职妈妈，我把全部希望寄托到他身上，渴望通过他优秀的学业来证明自己的价值。”梁媛想不明白，自己的丈夫小时候的学习条件不如儿子，却能考上985，儿子为什么没能继承他们的“学霸基因”？

“青胜于蓝”源于家长的绝对化思维，也是对孩子未来的期待

在某国企担任高级工程师的林杨毕业于清华大学，同事们都知道他对女儿的要求：考上他的母校。事实上，父母希望孩子能够继承他们的衣钵，甚至是青出于蓝而胜于蓝，成了古老而普遍的愿望。

谈及父母期待子女“继承衣钵、青胜于蓝”的心态，黄英民直言：“深有感触。我虽然没有那么出色，但也在自己从事的领域获得了一些名望和光环。和许多家长一样，我也希望女儿能

继承衣钵，首先就是学业优秀，能考上重点高中、大学，但女儿的学习没能如我所愿，我也觉得很委屈、很惭愧。”

父母的心态，是人的弱点，也是本性。我们已经形成歪曲的认知和绝对化的思维，认为“我这么优秀，我的孩子理所当然也必须优秀，甚至更优秀”。以这种认知来衡量和期待孩子的成长，父母的情绪和情感也受此影响。

此外，父母的心态，还

是他们强加给孩子的愿望。他们对孩子未来担忧，于是希望通过教育来创造一个良好的未来，但是父母这种希望也可能成为孩子成长过程中的负担。“孩子达不到家长的期待和要求时，就会出现受挫心理。对于抗挫能力不强的孩子，他们会感到焦虑、不安，因为自己无法满足父母的期待，觉得在父母眼里很糟糕，于是感到自卑、绝望，导致自暴自弃、自我否定。”黄英民说。

“给孩子一个底线，其他的任由发挥”

在代际传递之间，面对孩子的成长不如自己所期待时，家长该如何自我调整？“临床上，这类案例很多。”结合自己的专业和研究，黄英民意识到，家长没必要一开始就给孩子设限，让他们按照自己的要求、模式去成长，也不应该把自己没实现的愿望投射到下一代。正如自己的女儿，虽然不如他期待般学业出色，但同样能独立地实现自我价值。

“我有一个在法院任职的朋友，他孩子只考上了普通院校。我们交流时他就说，‘我只给孩子一个底线，不违法乱纪。只要他不触碰底线，孩子自己的未来，由他自由发挥。’”黄英民建议，每一朵花都有它绽放的时间和地点，家长要尊重孩子的特质，放手让孩子去探索自己的成长道路，给孩子最好的礼物是合适生长的土壤和空间，让他们成为他们想成

长、能成长最美好的样子。

森田疗法是一种心理治疗方式，其精髓是“顺其自然、为所当为”。黄英民说：“将森田疗法运用到家庭教育，对于孩子的成长，家长要按客观规律办事，让花成花，让树成长。同时，父母做好自己应当做的事，完善父母的角色和功能。育儿如养花，过程大于结果，只问耕耘，不问收获。”

（文中家长均为化名）

如何摆脱“我不配”的心理困扰？

心理专家：不断增强自我意识，用成就感、存在感给自己积极的心理暗示

□记者 虎敏

感情上，遇到条件好的异性会自动保持距离，觉得自己不够好配不上；工作中，不敢跟老板提要求，也不奢望更高的职位和收入，觉得自己没有那能力和野心；面对机遇和挑战，脑子里总是响起“我不值得”“我不行”……“觉得自己和很多美好的事物不配，不敢去试穿时尚漂亮的衣服，也不值得同事、领导的欣赏和认可。”27岁的小晓（化名）渴望摆脱不配得感，从心底里相信自己值得过更好的生活，配得上更好的事物。

即使成绩优异，他也觉得“我不配”

小晓长得高挑漂亮，有份稳定体面的工作，在外人看来，她是一个优秀的姑娘。有不少男生向小晓示好，但她的每一段感情都结束得很快。

“有条件好的男生向我示好，我会诚惶诚恐，觉得自己配不上他。好不容易找到一个与我条件相当的男友，也会觉得忐忑不安，总是不敢相信自己值得与他相爱，担心总有一天会分手。”在小晓一次次的猜疑、求证下，那段感情真的很快就结束了。

一次次失败的感情，让小晓很受伤，甚至悲观地认为自己只适合单身，不配得到爱情。“小时候家里穷。我从小是捡表姐的旧衣服穿，长大了也不习惯打扮自己。逛街时，看到漂亮的衣服，明明很喜欢，却总不好意思试穿，觉得自己穿不好看。”小晓也知道自己的心态不对，但从小的物质匮乏让她形成了条件反射——美好的事物都不属于我。

知名心理专家、玉林市第四人民医院副院长、国家心理治疗师黄英民在接诊时也遇到不少深受不配得感困扰的来访者。李想（化名）是一名高一新生，中考时以6个A+的优异成绩考上了玉林高中。刚上高一没几天，李想就出现厌学、厌世情绪，甚至还用美工刀割自己的手腕。老师和家长以为李想是一下子适应不了新环境，于是带他向黄英民求助。

心理咨询的过程中，李想反复和黄英民诉说“考上玉高的都很厉害，人家都是学霸，我哪行？”对于自己的中考成绩，李想也觉得是“运气加持”，直言“我不行的，答案都是蒙的”。

不配得感或是一种动力，但要警惕演变成抑郁症

不配得感，是潜意识里认为自己不配得到一切美好的事物，往往是源于幼年时的需求总得不到满足，比如物质匮乏，或者感觉不到来自父母的爱。

“心理学将人格分为本我、自我、超我。本我代表的是人最原始的本能和欲望，从‘三我’理论来说，自卑是人的本性。”在黄英民看来，与不配得感伴生而来的，是自卑心理。但自卑不一定是坏事，或许是一种动力，觉得自己做得还不够好，从而激励自己更加勤奋努力。

需要注意的是，不配得感更多的是觉得自己不值得、没有用。而抑郁症最典型的症状就是自我价值感低，觉得自己无助、无能，不值得拥有任何美好的事物。“像李想，老师和家长都以为是不适应新环境，其实是患了抑郁症。”黄英民说。

如何消除“我不够好”的心理困扰？黄英民建议，首先要增加自我意识，打破自我设限。努力去尝试以前不敢尝试的事，用一件件客观事实去证明自己“配得”，随着配得的信念不断得到强化，不配得感也会不断消退。

同时，还要多看到自己好的一面。比如每天记录一件自己做得好的事，或者自己的一个优点，突出、强化，甚至适当地放大优点，用成就感、存在感给自己积极的心理暗示，告诉自己过去的已经过去，原生家庭对每个人的影响的确会伴随一生，但作为长大成年的我们，有能力爱自己，而不是以原生家庭为借口来逃避成长。