

刺激的漂流之旅

淮南二十六中404班 徐靖琪

今天是周二,我和妈妈六点多就起床,带上昨天买的零食出发了……

坐上大巴,我们开启了漂流之旅。中午,进入霍山县,这里到处都是高山,空气清新,翠绿一片,让人精神一振。山顶云雾缭绕,像戴着面纱的仙女。山脚和山腰彩色房子,就是她们的住所。

吃过午饭,我们来到霍山嗨谷,这就是我们要漂流的地方。此处河道不宽,但是河流落差大,水流湍急。坐上皮筏,我竟有点害怕:小小皮筏在急流中不会翻吧?

还好,刚上皮筏的时候水流比较缓慢,大家都开心地打起了水仗。山谷中飘荡起阵阵欢快的笑声,我也忘记了刚才的担心。

我拿出自己买的水枪加入了打水仗的行列,不一会衣服就湿了,但却很开心。很快,我们的皮筏来到了第一个有落差的地方,妈妈提醒大家抓好扶手。我一眼看过去,地势这么高,水流这么急,我害怕地抓紧了扶手,闭上了眼睛。接着,我感觉皮筏突然变快,颠簸了几下,“哗啦”一阵浪头扑到了我们所有人

身上,皮筏又慢了下来。

我睁眼一看,我们冲下来了。哈哈,漂下来也不可怕嘛。我开心地准备迎接下一次俯冲。就这样,我们的皮筏有时直直往下冲,有时抖动着,有时迎来一阵巨浪,我们都觉得刺激、新鲜又好玩。等到河道缓和的时候,我们和其他皮筏相遇了,就拿出各自的“武器”水枪、水瓢、小盆等工具向附近的皮筏泼水,把对方淋成“落汤鸡”。

对方也不甘示弱,拿起他们的“武器”向我们泼水。可是,泼了没几下,我们已经远离了,他们泼不到了只能干瞪眼,我和朋友们大笑了起来。就这样,我们一会在激流中极速冲下,一会和其他皮筏上的人们打水仗,山谷里飘荡着我们激动而开心的笑声。玩了差不多两个小时,我们的漂流之旅结束了。大家依依不舍地告别嗨谷,到指定地点洗了热水澡,开开心心地回家了。

今天真是刺激又好玩的一天,我期待着明年的暑假,带爸爸一起去漂流。



为什么父母的焦虑毫无意义?

虽然做父母的总是忍不住想象孩子的未来,但在无限多的可能性中,孩子到底会有怎样的人生,是你无法决定的。无论怎样焦虑,都不可能消除生命成长的不确定性。

别把“野猫”当“老虎”

孩子只不过是一次数学考试没考好,就头皮发麻:“完了,看来他没有数学天分,以后小升初、中考、高考可怎么办呢?数学是高考必考的,看来他上不了好大学了。上不了好大学,一辈子不就完了吗?”然后,半夜起床上网搜索提高孩子数学成绩的方法,第二天一早又到处打听哪里有好的数学培训班,晚上就带着孩子去交钱报名了。

还有些父母,先是焦虑孩子说话晚,孩子会说话了,又焦虑孩子没礼貌、乱打人;孩子不打人了,又开始焦虑孩子学不会拼写;孩子会拼写了,又焦虑孩子在班上不主动发言……总之,前面的焦虑刚消失,后面的焦虑便接踵而至。

焦虑有益还是有害,关键在于度——焦虑程度要与事情的危险程度相匹配。老虎会吃了你,非常危险;狐狸会吃你家的鸡,使你的财产遭受重大损失;野猫会偷你家的鱼,当然也是一种财产损失,但你辛苦一点儿,多打点儿鱼就弥补了。

面对这三种危险,你的焦虑水平应该和它们对你造成的威胁相匹配:对老虎产生的焦虑最多,狐狸次之,野猫最少。

我曾经在网上看到一个故事,有位留学生给父母写信说:

“爸爸妈妈,我在美国一切都好,最近还交了男朋友。他虽然只是初中毕业,没有工作,但是没关系,我向同学借钱给他用,因为真爱是无价的。他比我大19岁,对我就像对女儿一样疼爱,我很喜欢这种感觉。他有时候不开心了会打我,但我不会怪他的,因为总是我先惹他生气的。他有很多爱好,比如滑雪。我们上周一一起去滑雪,他把我拉上了黑道,我把两条腿都摔断了。所以,我现在是躺在医院里给你们写这封信……好了,其实前面说的都没有发生,我在美国一切都好,没有交男朋友,身体也很好,只是这学期有一门功课没有及格。”

显然,这位女生是怕父母对她有门功课不及格大发雷霆或者过于担心,虚构了前面那些更糟糕的场景,先吓一下父母,等到父母担心到了极点,才说出她真正遇到的问题。这时,她的父母肯定已经发现,功课不及格这个以前他们非常担心的问题(野猫级别),与女儿生命有危险、摔断了两条腿、被老男人骗相比(老虎级别),其实算不上什么。

在孩子成长的过程中,总是会出现这样那样的问题。这些问题,有的属于老虎级别,比如,那些影响孩子健康、乃至威胁孩子生命的重大疾病和意外事故;有的属于狐狸级别,虽然不致命,但可能显著影响孩子的未来,比如道德品质、社交障碍、学习障碍等。而大多数问题,只属于野猫级别,从长远看并不会对孩子产生不利影响,比如一次考试没考好,对你安排的兴趣班没有兴趣,和其他孩子在操场上打了一架……

遇到老虎级别的问题,你就应该整夜睡不着觉、心急如焚,想尽一切办法全力解决;遇到狐狸级别的问题,你就应该高度重视、仔细研究,一步一步认真解决,而那些野猫级别的问题,你当然也要应对,但完全没必要彻夜不眠、大动干戈。

(未完待续)

来源:下班心理学微信公众号



淮师附小本部校区 三(1)班 顾苒