

“好学生心态受害者”和 他们不敢犯错的人生

据《中国青年报》报道,《如何让你的孩子长成一个心理病人》中描述了这样一群“特殊”病人。他们拥有幸福的家庭、慈爱的父母,甚至事业发展顺利,但依旧在成年后常常感到迷茫、焦虑和失落。

“好学生心态受害者”是一个怎样的小组?或许你会疑惑,好学生作为从小被老师、父母夸奖的对象,怎么会变成受害者?

可点进豆瓣的“好学生心态受害者”小组,就像开了魔盒,这里陈列着各种各样的“好学生病症”：“我是被父母老师吓大的”“我习惯于尽可能压抑自己每个细小的需求”“爸妈说我一手好牌打得稀烂”……

我真的不敢拒绝别人

2019年,靳成(化名)从内蒙古某工科院校毕业,来到一家钢铁厂工作。

在此之前,靳成自认为自己是个好学生。中学6年,他的成绩从未掉出过全班前十。但在靳成的心里,好学生不仅要成绩好,更要听话。

“一旦别人给我一个指令或建议,我就要把它当成命令。”当顺从和听话的观念在心里扎了根,靳成发现,自己变得越发无法拒绝别人的请求,有些时候,即使内心极其为难,靳成也要试着去完成别人交给他的任务。

一开始,靳成认为“好学生心态”是一个积极的推动力,可以帮助他完成学业目标。在好学生心态的激励下,大学刚入学时,靳成一直保持系里前30%的成绩。

不久后,靳成发现身边的同学并不将心思花在学习上。他甚至不用付出很多,便可以收获还不错的成绩。放松、偷懒、摆烂的心态像泥潭一样将他吸入其中,靳成开始报复性地逃课。

这时,靳成发现自己即使请假,也必须按照学校的规章制度走流程。“我不能接受自己不交假条、不与老师请假,就无故缺席某堂课。”靳成从班

长那里要来很多盖了公章的空白假条。每逃一次课,他便在空白假条上写明编造的原因,交给班长,再由班长转交给教务老师。

事实上,学校规定如果连续未交假条不上课或连续4周请假,学生必须在退学和休学中作出选择。

就这样,靳成“主动”选择了休学。曾经的优等生如今却落得休学的结果。他有些不知所措,甚至有点发蒙,但也不知道问题的关键出在哪儿?

其实,这种“好孩子”的想法并不少见。早在20世纪90年代初,人类学家吴燕在一些村庄做田野调查时发现,中国人的教育可以概括为一种权威式教育,这种教育多强调孩子的顺从。但对外顺从、听话的背后是对孩子内心本能需求的压制。某种程度上,顺从并不被允许探索自我内心,也很难找到真正的兴趣所在。

毕业后,靳成在一家钢铁厂做办公室行政工作。由于钢铁厂一线工作危险且多发生事故,靳成开始反思,如果有一天他被领导叫去一线进行现场工作,那么一味地“顺从命令并执行,是不是一种教条主义的错”?

这也正是靳成加入豆瓣“好学生心态受害者”小组的契机。

我不敢犯错

与靳成一样,隐匿的“权威观念”像烙印一样打在刘畅(化名)身上。多数时候,面对“权威”的要求,刘畅不敢忤逆、不会对抗。对她而言,成长的任务是快速执行别人的安排与规划。

刘畅就读于一所211院校,是学校新闻传播学院研二的学生。

在刘畅的世界中,好学生不被允许犯错。“就像我觉得应届毕业生不能有空窗期,有空窗期,你的人生就不完美了。”刘畅说。

有段时间,为了追求完美,她发现自己变成一台永动机,怎么也停不下来。研究生入学第三个月,刘畅就已经找到自己毕业论文的选题,并开始着手筹划开题报告。同时,她不停地在校外找专业对口的实习工作,提前为秋招做准备。刘畅形容这种感觉就是,“如果没人给我正向反馈,我觉得自己就是个没有意义的人”。

刘畅的父亲要求她从小必须对自己的事情负责。小时候,但凡做错事情,刘畅就会有恐慌、焦虑、心跳加快等心理反应,担心自己要承担未知后果。在父母的指导下,刘畅按照他们的意愿选择专业、学校,顺利读完本科和研究生的课程。近期,刘畅报名参加国考、省考等相关考试。她说,“因为害怕走错路,我已经内化了这套规则。就像父母觉得我应该当

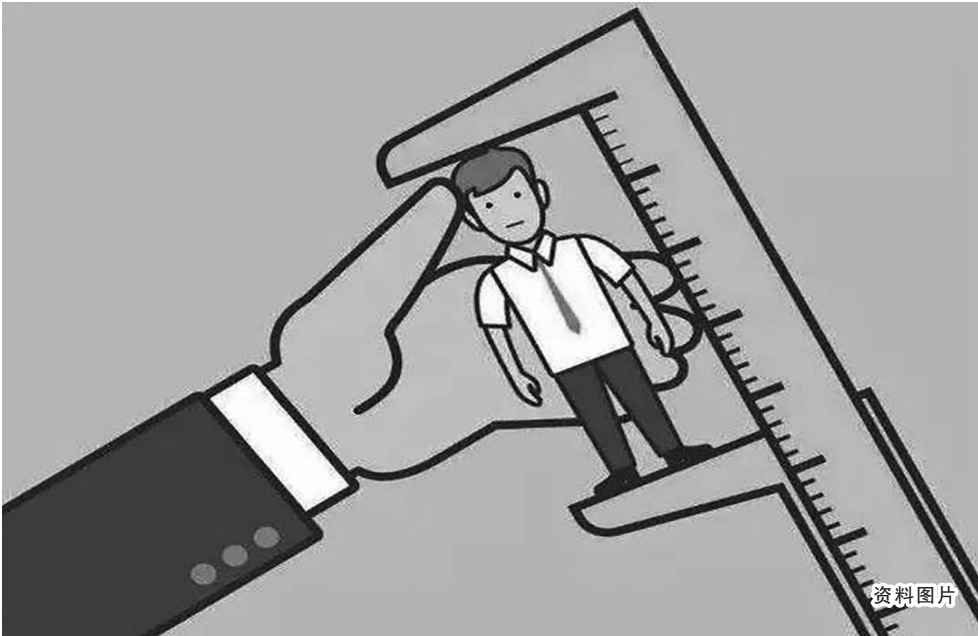
公务员,我觉得自己就应该去考公”。

来半分是浙江工商大学杭州商学院人力资源管理系教师,她对“好学生心态受害者”并不惊讶,在独生子女政策影响下,一些家长在子女的成长阶段,会产生一些偏执性的追求,尽一切努力不让孩子体验挫折、焦虑或失败等过程。尤其在社会压力持续增大的情况下,父母的期待也会随之升高,会因无法承受失败成本而加强对孩子的保护与控制。

事实上,迫于外界老师同学的压力、家庭中父母给的压力,这些孩子通常以满足他人需求、获得他人正向反馈为目标,甚至有讨好型人格和完美主义倾向。这种情绪长期得不到有效宣泄与释放,会产生比较严重的抑郁、焦虑等情感问题。

刘畅的自我内卷状态一直延续到她研究生毕业。接连不断的挫折打击让刘畅开始思考努力的意义。早早开题的她发现,选题因数据收集受阻只得搁置。“卷”过多项实习后,她依旧没有在秋招时收获满意的offer。拿到手的offer薪资水平与她本科毕业就参加工作的同学无异。

这一切让刘畅感到焦虑、失落与窒息。这一刻,她在豆瓣发了名为“好学生心态受迫害的一年”的帖子,并创建了“好学生心态受害者”小组,希望找到有过相同心态的人。



资料图片

一定要将别人踩在脚下吗

陈婵(化名)是“好学生心态受害者”小组中的一员。

多年以后,当陈婵已经就读于复旦大学某强势专业时,她依旧常常做噩梦,梦见高中的历史老师在班上划重点。

不过这次,她没有跟着老师的讲课节奏亦步亦趋地在书本上画着红红绿绿的线条,而是道出自己内心深处的真实想法,梦里她说:“求求你了,讲点有用的东西吧!”

但10年前,陈婵还意识不到这些。

彼时,陈婵就读于苏北一家以“衡水模式”著称的重点高中。学校会按照层级进行分班“理科强化班、理科普通班、文科强化班、文科普通班”。几次不理想的数学成绩,让陈婵落入金字塔塔底,她进了文科普通班。

学校的资源天平像跷跷板一样倒向强化班,陈婵第一次意识到“差学生”的残酷性。那年学校开大学节,清华大学、北京大学、南京大学、浙江大学等强势985院校纷纷来校进行宣讲。由于学生人数众多,并非每一个人都能听到这些顶级院校老师进行介绍。陈婵位于文科普通班,“顺理成章”只听到了苏北地区普通211院校的宣讲。

她内心有些委屈,又隐隐觉得哪里有点不对。当她再次回忆起那天时,她说:“就像你积极努力地在这个系统里争取公平,

实际上又不可能完全公平。”有时,在竞争中,“还不得不将别人踩在脚下”。

苏州大学教授曾永国在研究中发现,“好孩子”反映了划分层级教育的观念。学校为了培养出栋梁之材,将孩子们分为不同的层级,给予他们不同的教育待遇。从表面上看好像是一种因材施教的方式,但实际上它加固了等级性教育的观念。在现实中,甚至有家长与教师为保证这种人为制造的学生结构,会告诫好学生不要与坏学生交往。但这种教育模式,一方面会让“好学生”产生自我优越感与恐惧焦虑的情绪,另一方面也因成绩下降而产生失落无助与自卑。

孩子的天性在过度保护中被束缚

我们怎样教育孩子呢?

来半分回忆起自己的童年,她记得那时自己常在课间休息时与同学一起追跑打闹。但现在,出于对学生的保护,老师在课间休息也会要求学生尽量不要跑动,以防意外发生。“其实打闹、争吵本身就是一种挫折教育,学生是可以在这过程中学会‘冲突管理’。比如如何面对攻击,怎么寻求帮助,如何协商解决等。”可在现行体制下,孩子的天性会在这种管制中慢慢被束缚,缺乏抵御挫折的能力。

几年前,美国著名心理学家洛莉·戈特利布(Lori Gottlieb)在文章《如何让你的孩子长成一

个心理病人》中描述了这样一群“特殊”病人。他们拥有幸福的家庭、慈爱的父母,甚至事业发展顺利,但依旧在成年后常常感到迷茫、焦虑和失落。

而这位咨询师认为,问题与学校和家庭的过度保护不无关系。当“好学生”只需要达到成绩优异与顺从这两个标准时,她们所处的环境,会尽可能不让孩子在其他方面体验到不适或挫败。但当这些孩子成年之后,挫折与失败很容易让她们陷入恐慌、无措的情绪泥潭,更严重的则会产生抑郁、焦虑、厌学等问题。

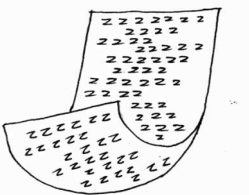
其实随着社会压力的增大,

学校与家长的焦虑与担忧在系统内显得不无道理,但孩子的成长仍需更好的培植环境。来半分认为,首先要教会学生“理性”看待挫折。家长要让孩子有暴露在挫折与失望之中的机会,并在困境中给予孩子足够的爱与支持,从而激发他们处理应对问题的能力。其次,学校也在规章制度之内尽可能让孩子的天性得到磨炼,引导学生积极应对压力、正向面对困难。一个稚嫩的孩子,只有在不断面对挫折、痛苦、障碍的过程中,才能激发自我应对能力,成为一个健康、独立、自主的成年人。

(李悦)

环保公益广告

重复使用,多次利用



双面使用纸张
=减少1/2的废纸产生

优先购买绿色食品

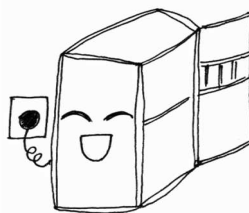


健康
安全
无污染

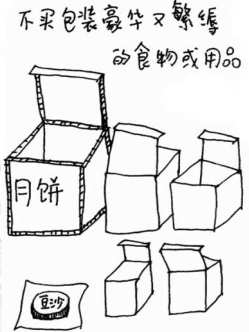


拒绝使用一次性用品

6000~8000双一次性筷子
≈一株20岁的大树



使用无氟冰箱
不会造成臭氧损耗



不买包装豪华又繁缛
的食物或用品

过份包装=巨大浪费+严重污染

废电池放入专门回收箱,
以免污染环境



分类回收 循环再生