

愿天下父母洒满阳光

单亲家庭易患的“孤独自闭症”

我生长于繁荣的南京城。母亲聪明有才干，但专制而暴躁。父亲善良有涵养，可柔顺而懦弱。由于性格、感情不和，我7岁那年，他们分手了，我和弟弟跟着母亲。母亲由于感情不顺，老是将情绪发泄在我身上。所以，我从小是恨母亲的，就这样直到14岁那年，母亲又结了婚，我随母亲转学到了苏北的一个小县城——这是我人生的一大转折。

我开始变得“好静”，读书刻苦而努力。从此，我走上了“考大学”这条读书之路。但是，这也为我走向社会与人际交往产生障碍埋下了隐患。母亲再婚嫁到了苏北某县一所重点中学，而我的继父正是那所中学的副校长。我的生活圈狭小而特殊，老师和同学从不与我为难，但在家里，母亲再

婚又不幸福，更加专制和暴躁，有时我被打得鼻青脸肿无法上课。有一次母亲当着老师和同学掴我的耳光，我不敢反抗，任由其打，内心很痛苦。

那时，我是恨母亲的。在家里，我不敢多说一句话，也不敢笑，个性受到严重压抑。母亲不允许我玩，甚至不允许我与同学交往。所以，在高中阶段，我没有学会与人交往。我变得孤僻、压抑、胆小，好似患了“孤独自闭症”。

由于我的勤奋，我的孤独自闭痛苦导致我想脱离家庭而带来的动力，使我以当地第一名的成绩考进了华东师范大学。就这样，我带着与生俱来的淳朴与善良，后天“铸就”的孤僻、压抑、胆小和我勤奋好学的习惯走进了大学校门。

歪风邪气诱发的“寝室强迫症”

上大学换了个环境，应该有所好转。然而，我的人际交往能力的发展又受到了严重阻碍，原因是刚上大学的第一学期，我怀着对新生活的向往，帮同寝室的同学打饭、扫地、打水，可我过分单纯和善良很快被其他女生看透，她们轻易地利用了我的单纯和善良，顾指气使地让我为她们做这做那……不仅如此，她们两人一帮、三人一伙，勾心斗角，互相攀比，互相算计。时间久了，我有所察觉，不愿加入她们的行列，只好独来独往地去读书。

这样也激怒了她们，她们逐渐也由对立变得团结，并将矛头指向了我。同寝室的张某爱吃爱穿爱打扮，屡偷钱物。有一次，张同学偷了同寝室李同学400多元

钱，被李同学察觉了，但张同学给了李同学一些好处，她们为了阻碍我考上研究生，干脆串通全寝室其他女生嫁祸于我。她们之所以敢这么做，一方面是嫉恨我，另一方面是我太胆小、太孤独了。我本来纯真而极脆弱的心从此变得更为闭锁。

大学时代本应是人际交往能力培养和发展的关键时期，而“寝室”正是关键的环节所在。然而，我恰恰遇到了那样一个歪风邪气的寝室。以我当时过分单纯、善良和胆小，我除了封闭自己的心灵，想不到还有其他办法与她们相处。自然，我的人际交往能力也没有得到正常的发展。这句话也反映了我当时确实是歪风邪气诱发的“寝室强迫症”。

不谙世故的“人际障碍症”

临毕业了，功课轻松了。上海的初夏是充满阳光的晴天，我尽情享受着美丽的校园，绿莹莹的杨柳……我的心情一天比一天好起来，浑身散发出健康的美。那时，我是多么快乐，是一种单纯的快乐，因为我仍然不谙人情世故。

2011年夏天，我毕业了，带着“好好工作、好好干”的希望来到苏北某师范学院。但我仍未意识到由于环境的原因和我自身跟人接触太少的孤僻、过分单纯和

软弱而造成了人际关系发展的障碍。不知是否是我当时情况特殊，我这个单纯又软弱的傻丫头，被分到了家属院的寝室，恰恰遇到了一个难处的中文系的林某。她不仅霸占了我们本应共用的厨房和过道，并且把她家电器的电线从我的房间上面绕过接到我的电表上，她很霸道。我当时的软弱和势单力薄，使我根本不懂应该去找组织来帮助自己摆脱困境。

是他逐渐治好了我的病

2010年12月，我的这种不良状况有了转机，我恋爱了。对于我

这样一个有着人际交往障碍、常常抑郁不乐的人来说，恋爱给我

有这样一位女子，曾经青春、活泼，在高中、大学一直是品学兼优的学生。她在上海念大学期间曾在象牙塔里过着无忧无虑的生活，毕业后分到了苏北某师范学院这个相对闭塞的地方。她想不开，常常回忆美好的过去，同时在人际交往上又遇到了挫折。她烦恼不堪，天天赖在床上，不想吃饭也睡不着觉，从此一蹶不振，大病一场……这位青春女子，就是我。

为什么我毕业后工作了却大病一场，影响了身体、工作和生活？现在，我各方面都逐渐好转了。我在这里要对自己过去的“青春女病因”作深刻的剖析——青春女人际障碍症的心理剖析与矫治，以使天下的父母和青春女性们吸取我的教训，以免重蹈覆辙。

带来了无穷的快乐和精神上的一种释放。他逐渐治好了我的“青春女社交障碍病”。随着社交圈子的扩大，我无形中逐渐学会了为人处世。另外，如果我遇到一件不顺心、很想不开的事情时，大脑就会紧张，控制不住自己的思维胡思乱想，随之而来的是头痛、失眠。每当这时，男友就会逗我开心。我开心一笑，大脑就轻松

了，头就不痛了。到现在，我已经好了很多。

2012年1月，我俩结婚了。与此同时，我逐渐变得开朗、自信，也大胆些了。在单位，我拓宽了交往圈子，主动积极地去和其他老师搞好人际关系，而且工作比以前积极、认真。久而久之，大家对我的评价也比较好，他们说我懂事了。

青春女社交障碍的心理剖析与矫治

现在，我认为有必要将自己的曲折告诉大家，请大家理解我这样的年轻人。

■ 人际关系从幼年的家庭教育开始 亲身经历告诉我，高中阶段，母亲只重视学习，照顾我的生活，但她却不准我与同学玩，这相当于剥夺了我人际交往的权利。家长们请不要忽视孩子们的“玩耍”，因为幼年、少年时代的“玩耍”涉及对玩伴的复杂评估、互惠、矛盾的解决等思想，以及游戏规则等。玩伴关系的建立是未来成人后人际关系建立的一个雏形。

■ 建立良好的人际关系圈 人际关系圈，就是在社会生活和交往过程中形成的人与人之间的相互关系，诸如夫妻关系、邻里关系、同事关系等。如果这些关系都理顺了，人就有了一个良好的环境和心理氛围。要学会与志趣、追求、年龄不同的人交往。独来独往，易导致孤僻、信息闭塞。有了困难无人帮助，有了委屈无处诉说……久而久之，有碍身心健康，甚至会得心理疾病。

■ 积极参与劳动、运动、活动 我发现，如果白天体力劳动少了，身体不易疲倦，晚上肯定睡不好；睡不着觉时，人易胡思乱想，周而复始，恶性循环。

所以，我建议在空闲时适当从事体力劳动，因为在劳动中可以得到无穷的乐趣和智慧。

其次，要坚持锻炼。运动可使人精神愉快、心胸开阔。如果没有锻炼习

惯的人，可以开始培养。最后，“活动”在这里指的是社会活动。青春期，是“人格的第二次诞生”时期，它显著的特点是强烈的自尊和十分重视别人对自己的态度，以及情绪不稳定。要克服这一点，就要打破自我封闭，积极参与现实的人际交往。心理健康的人，应当在现实环境中寻求快乐和满足，不应沉湎往日的幻想。单位组织的活动要积极参加，这会增进你与同事们的感情，同时也会缓解工作带来的紧张和压力。偶尔与同事有了磨擦，在闲暇之余主动打个招呼，矛盾一般来说会自然化解。在与人为善、助人为乐时，社会会给予你积极、有利的评价，同时也使你感到心情愉快。参与同事或他人的闲聊，学会关心他人，更容易使你与人沟通。

■ 加强性格的自我完善 青年人涉世尚浅，对人生的态度具有朦胧的理想主义特点，容易从自我出发，追求纯真和善良。因此，青年人要适应社会，应当培养自己具有包容性和覆盖面积广的性格和观念。要采取包容和宽容的态度来对待周围世界。当你宽容别人的时候，你就不会感到自己和别人站在敌对的地位。如果我在大学里不那么愤世嫉俗，而是在心理上对同寝室的女生适当包容（当然不是与她们同流合污），那么就不会招来她们对我的嫉恨。

家庭教育应有收有放

从我自身的变化可以看出，克服人际交往的障碍，建立良好的人际关系，不仅使人心情舒畅，而且有益于学习、生活和事业，反之，人际关系上的障碍，会使人惊恐、痛苦、憎恨、愤怒甚至生病，影响身心健康。

我的曾经不良的人际关系的产生，追根溯源是由于家庭教育的误导；家庭对个性的过分压抑；母亲只抓学习和身体，忽视了人际交往的能力培养。所以，

愿天下的父母从孩童时期，就应多让孩子结识善良、正直、热情、乐观、开朗的朋友，不要对孩子的个性过分压抑，应适当地有“收”有“放”，使他们健康、愉快地成长。如果你从小就有乐观的情绪和开朗的性格，你的生活将会充满阳光。

如果先天不足，自身遇到了人际交往障碍的问题，应想办法通过自身的努力和他人的帮助去克服，去改善不良状况。（辛华）

