

# 让自闭的『宅男』不恐慌

15岁的张宁是因“自闭症”前来就医的。送他来的母亲唉声叹气,说孩子辍学后成天就守着电脑,很少出门,现在是十足的“宅男”了。

站在面前的张宁瘦高个,脸色苍白,目光散乱却不失犀利。我给他倒了杯茶:“能告诉我今年多大了吗?”张宁坐在那里既不喝茶也不开腔。短暂的沉默后,他的额头竟然渗出点点细汗。看到他紧张的样子,我说:“放心,心理治疗既不打针也不吃药,就是聊聊天而已。”听到这句话,他抬头看了我一眼,马上又低下头。他母亲见了说:“看看,一出门就这样,见了陌生人就啥话也说不出来,畏生得很。”的确,从张宁进门后躲躲闪闪的目光中,我就洞悉了他内心始终有种惶恐不安,母亲的话更让他无地自容。

支开了张宁的母亲后,经过一番宽慰,张宁才渐渐平静下来。我突然单刀直入:“其实我知道你不是自闭,而是不喜欢出门,不想和形形色色的人打交道,对吧?”这话让他的眸子一亮,似乎找到了知音,终于噤着嘴开了口:“我,我不是自闭,只是害怕与人交往,和别人说话时不敢正视对方眼睛,因

## 【真实案例】

此会让人误会没礼貌,我就更自卑了……”我问道:“那你最严重时到什么程度?”张宁似乎有所顾虑,再次陷入沉默。看他欲言又止,我继续诱导:“放心吧,我不会告诉任何人,这是我做人的准则。”我有意识地避开了“心理医生”几个字,力求像知心好友般聊天。“最严重时我不敢出门,甚至不敢在别人的卫生间里解手。”他小声回答。“不过,经过自闭治疗后,就不大害怕人多的场合了。”“嗯,你很不错,能认识到自己的进步。”听了我的表扬,他不好意思地笑了:“可是,在有异性的情况下,还有在一些比较正规的场合,我仍然会感觉很别扭、很不自然、很难受。特别是有人单独和我说话,我就更紧张,经常语无伦次,明明想好的话总是表达不清,过后又后悔得要命。”

“能告诉我,你在什么情况下不紧张吗?”我继续循循善诱。“和家人里,和最亲密的朋友讲话时,我才能消除紧张感,思维敏锐,说话流利,有时候甚至能讲得天花乱坠。”说到这里,他有点眉飞色舞了。

我告诉他:“一般而言,形成你在这种局面都有一个导火索,虽然表

面好像造成你现状基于某种因素突然间降临到你的身上的,可事实上,那是经过漫长的量变积累的。”

听了我的启发,聪明的张宁想了一小会儿,就告诉我一件事。一是小时候他4岁时,因为和伙伴抢玩具受了委屈,哭天抹泪地不愿罢休,母亲不耐烦地吓唬他“再哭,就把你扔给疯婆婆”,“你去呀,去让疯婆婆帮你抢回玩具呀”,看到在人群中疯癫狂语,想到她平时张牙舞爪的骇人模样,张宁吓倒了,再也不敢哭出声来,生怕自己一开口就把疯婆婆招引过来。以后每次遇到疯婆婆,他都会紧张得要命,到后来,看见谁都紧张得说话不流利,成了个“小结巴”。

我接过话茬儿:“最后,你就彻底发展到不愿意说话,而且时常出现觉得与人接触和交流是一件糟糕的事,会忽然起誓般地下定决心今后再也不与人说话了等强迫意识。觉得缩在房间里看书上网是最适合自己的生活方式。可你依然得上学,但每一次社会化行为失败,你又后悔不已,想着自己应该能做好,产生强烈的自责,对吧?”张宁惊讶极了:“你怎么这样了解我的感受呀?”

## 【心灵分析】

我笑着给他分析:“其实你这种社会化行为的退缩,完全是因为自信心受到打击而形成的心理阴影,完全是可以克服的。比如说,你见过疯婆婆恐惧的样子,当母亲为了阻止你吵闹不得以的吓唬手段。你想想,疯婆婆虽然会无缘无故地伤人毁物,但她根本不

可能有清晰的思维去帮你争取到那个玩具,对吧?还有,一个母亲无论如何也不会轻易把自己的孩子交给一个明显带有危险感的人,因此,你的担心完全是多余的。”听了我的分析,张宁着急地问:“你说得很有道理,可是现在我该怎么办呢?”

于是,我开始教他一些应对社交恐惧症的方法。首先告诉他要建立自信,要相信自己能克服和别人说话脸红、紧张等缺点,比如把陌生人幻想成父母、朋友,消除或减轻恐惧感后与之交谈,慢慢发展到和较熟悉的、陌生的人交往;其次,不要太在意别人对自己的印象和评价,顺其自然就好。

看着张宁依然有点理不出头绪,我给他列出一张等级表:第一级:家,家人;第二级:邻居,朋友;第三级:邻居中的异性……总共10级,从最不让人紧张的人和熟悉的家庭入手,一步步地向下一级和外周发展。在这个过程中,若发现自己有轻度的紧张时不

要回避,自己给自己打气“我能表达清楚的”,同时注意不苛求自己,能做到哪一步就做到哪一步;平时在家中,多回忆些自己交往成功或受人夸奖时的情景;经常性地去人多的地方走走,不说话也行,面带微笑就好……

最后我叮嘱张宁:“这张等级表没有时间限制,第一级通过了你就进入下一级,这样能慢慢减轻你的压力。另外,有什么问题,你随时可来找我或电话也行,我随时欢迎你。”

张宁母子离开时,我悄悄告诉张宁母亲,不可操之过急,也不能光盯着孩子能不能走出家门,多注意他的心理健康和性格、意志、交际技巧等等的培养。这位母亲看到我谈过话后,儿子神态有了明显改变,忙满口应允下来要积极配合治疗。

随后经过三四次心理治疗,张宁明显地话多了,人也变得精神起来。他还把我当成了知心朋友,什么事都愿意和我说。

## 心理辞典

社交恐惧症属于焦虑症范畴,是一种对任何社交或公开场合感到强烈恐惧或忧虑的精神疾病。患者对于在陌生人面前或可能被别人仔细观察的社交或表演场合,有一种显著且持久的恐惧,害怕自己的行为或紧张的表现会引起羞辱或难堪。有些患者对参加聚会、打电话、到商店购物、或询问权威人士都感

到困难。在心理学上被诊断为社交焦虑失调症,为焦虑症的一种。有社交恐惧感时,除了要注意扩大自己的认识范围,还要做到勇敢、坦然地面对恐惧,一遇到恐惧就马上镇定,要养成习惯,时间长了就能克服。如果感觉按上述方法做了之后仍收效不大,应尽快找心理医生寻求帮助。(寒沁)



## 经典感悟

# 对小孩子也要有大信用

上次到美国,顺便去探望了一个朋友。朋友是个美国人,有一次来中国参加一个学术研讨会,因此得以认识,并相谈甚欢。我们约好,他日到美国,一定要重聚一番。

朋友有个儿子,今年8岁,正值调皮的年纪。我到朋友家的时候,小家伙正在生闷气。原来,小家伙想去旅游,但朋友最近比较忙,没有时间,因此小家伙便生气了。

中午,朋友在厨房准备午餐。我看小家伙的小嘴还是嘟嘟的,便哄他:“还在不高兴呀?你爸爸还说今年要带你去中国玩呢!中国很多好玩的东西,你一定会玩得很开心!”

小家伙一听,果然高兴了。我不禁沾沾自喜,哄小孩这一套,在中国都不怎么行得通了,

毕竟现在的小孩都成精了,多哄几遍,便不再相信。看来呀,还是外国的小孩子好骗!为此,我也有点得意,朋友困扰了一个上午,我几句话就轻而易举解决了。

后来,朋友准备好午餐,见小家伙阴转多云,也有点意外。我没有跟他说起刚才的事,毕竟在我看来,不过是小事一桩。

可没想到,回国没多久,朋友就打电话问我,是不是跟小家伙保证过,今年会带他到中国玩?我呆了好一会儿,才想起这件事,心想不就是哄哄小孩的话吗,犯得着为此打越洋电话?见我承认了,朋友语气严肃地说,既然说过了,就要守信用!最后,朋友说,下个月他会带小孩来中国旅游,到时候免不了麻烦我当导游

了。

挂了电话,我不禁一阵羞赧。为了履行对小家伙的承诺,朋友推掉了好几项工作,损失惨重。在我们看来,信用仅限于成人之间。大多时候,我们对小孩的承诺,不过是为了哄哄他们,说过也就忘了。可美国人在对待子女的教育上,却极讲信用,只要答应的事,一定付诸行动。

其实,我们现在哄小孩,以后小孩长大成家了,也会下意识地用同样的方法去对待他们的子女。如此恶性循环,信用的价值观越来越淡薄。外国人教育后代的方式,值得我们借鉴,信用不分大小,哪怕对待小孩子,也需要有大信用。(叶轻驰)

## 爱的教育

# 走进孩子的世界



玲是一位9岁男孩的妈妈,近来老是觉得很沮丧。她沮丧的原因是因为总感觉没有办法很有效地管教儿子。玲的儿子天资聪明,学什么东西都特别快,就是调皮好动、鬼点子多、主意大,而且脾气还特别倔,一旦执拗起来,无论打骂哄劝都不管用,谁的话也不听。虽说男孩聪明有主见是好事,但儿子毕竟还小,不懂道理,有些不当行为还是需要家长管教的,问题是儿子随着年龄增长也越来越不听话,玲经常为了管教儿子费尽心思,效果却不理想。

见到玲的儿子是在一个阳光灿烂的星期天下午,那天,他正在公园的大草坪上快乐地独自拍着球玩。突然一个五六岁的小孩莽撞地冲过来,一头把玲的儿子撞倒在地,然后自己也摔在地上哇哇大哭起来。玲的儿子一边摸着被摔疼的胳膊爬起来,一边对着哇哇大哭的小朋友大声嚷嚷:“哭什么哭,是你撞了我,真不讲道理!”玲见了,急忙把小孩扶起来,不满意地批评儿子:“他比你小,你也不知道让着他,真没教养!”“是他不讲道理,你怎么还怪我?”玲的儿子一听急了,立马摆出一副抗拒的姿态来。显然,他不接受妈妈的批评与教导。“这孩子,可怎么办呀?”玲看着我一脸苦笑。

我温和地走向玲的儿子,关切地察看他的胳膊,见上面有些红肿,便询问他疼不疼?是否需要马上回家处理一下伤口?玲的儿子有点不好意思,说自己已经长大了,这点伤不算什么。然后我问他无缘无故被人撞倒是否很不开心?尤其是明明是对方不对,却还被指责是他的责任,心中是否感到委屈难过?玲的儿子低下头说是有点难过。我说我也为他抱屈,遇到这样的事情真的很倒霉,要是换成我也会不开心的。这时玲的儿子抬起头看着我,目光中透出被接纳的愉悦,情绪明显比刚才平静了下来。接着我跟玲的儿子讨论该怎么处理此事,问他是否需要跟撞他的小孩理论,去讨回公道?这下,玲的儿子不好意思地笑了,说那只是个小孩子,自己是大孩子,应该让着小孩,不应该计较的。说完主动跑到那小孩面前,把自己的球送给小孩,并陪着小孩一起玩起来。

玲惊讶儿子这么快就主动改变了自己的行为,以为我对她儿子施展了什么魔法。其实,从心理学的角度来看,玲的儿子的改变一点也不稀奇。玲的儿子对撞他的小孩态度粗暴,表面上看好像是恃强凌弱,不符合家长的道德标准,但行为背后的动机却是出于自我保护,本身是正当的。正当的自我保护行为受到指责,当然是他本能上不能接受的,再加上他还被撞疼胳膊,身体上受了点小伤,作为孩子,这时最需要的是妈妈的爱护,而这种保护最主要的是情感上的安慰。一旦心理情感的正当需求得到满足,他内心正向的能量便出现了。其实他心里明白是非,只是当内心充满了委屈情绪时,激发出来的就是负能量了。

在人类心灵中,通过情感共鸣使他人产生认同比理性说教产生的影响力要大得多。家长要让孩子的教导取得良好效果,就需要俘获孩子的心。而让孩子接受他的最有效方法,就是一起分享、理解、接纳他们的喜怒哀乐。(亦君)

