

避免“复刻”是原生家庭留下的功课

■ 吴金娇



今年网剧《隐秘的角落》成为当之无愧的爆款。剧中总是考第一、外表看起来温顺沉默的朱朝阳一路走来让人感叹:10多岁的孩子怎么会变成这样?网友直指,原生家庭正是他一切改变的源头。近年来,影视剧中原生家庭的话题屡见不鲜。专家指出,原生家庭并非贬义词,成年后遇到的问题不能全部归咎于此。

过乖或是缺乏安全感

生长在离异家庭,父亲出轨后再婚,继母刻薄寡情,同父异母的妹妹骄横无礼,相依为命的母亲将他视为生命的唯一骄傲,无微不至的关心包裹着令人窒息的控制欲和操纵欲……在这样的家庭环境中长大,《隐秘的角落》中朱朝阳的未来是一种必然。

为什么会这样?上海大学心理咨询中心专家许静认为,母亲周春红长期压抑自己的情绪,缺少合理宣泄,这种性格极大地影响到儿子朱朝阳。朱朝阳一面温顺驯服地扮演第一名的“好学生”,一面无比压抑,少年老成。他的乖巧和懂事是一种伪装,“小大人”的形象更像是一种缺乏安全感的防御方式。

“这种‘小大人’看上去非常会照顾人,很会从他人的角度考虑问题,但是从心理学来说,实际上是一个‘虚假自我’。‘虚假自我’有三种功能,一是通过服从环境的要求来隐藏和保护那个脆弱、敏感的真实自我;二是在家庭中行使照顾者的功能,照料母亲;三是替代环境所没有提供的护理功能。像朱朝阳这类孩子,由于家庭种种原因导致养育失败而发展出‘虚假自我’,隐藏了自己的真实情感,特别缺乏安全感。”许静分析道。

“毒父母”或是爱表达错误

在《隐秘的角落》中母亲周春红给儿子递过一杯热牛奶。儿子表示“太烫了,过会儿再喝”,然而母亲却拿起来大口喝下,再次命令儿子立即喝下,

直到儿子喝完才露出满意的微笑。

“毒父母”的概念由来已久,最初来自美国资深心理治疗师苏珊·福沃德的中文版著作《原生家庭:如何修补自己的性格缺陷》。她明确定义了两种典型的父母:在一些家庭里,父母为孩子种下的是爱、尊重和独立,而在另一些家庭里,则留下恐惧、责任和负罪感。后者就是对孩子过度控制、情感敲诈、情感勒索的“毒父母”。

青少年心理专家陈默分析,这是因为父母对孩子的爱出了问题。“这是一种母子纠缠现象。”孩子到了青春期后,想以拉开空间距离来解决恋母问题,所以就把门关起来不让母亲进来,不跟母亲说话。殊不知,越是不让母亲进门,母亲就越是要进来,越是不跟她说话就越是要骂人。

许静认为,相比离异,缺位的父亲

加过度焦虑的母亲,这种家庭结构在教育中更容易出现问题。将孩子与自己高度捆绑,把生活重心完全交给孩子和家庭,这类母亲活得很累。在她看来,每个人都有被认可的需求,如果在其他地方难以满足,便只能在孩子身上放大,靠孩子证明自己。

原生家庭无法决定人生

从《欢乐颂》中发出“一个人的原生家庭,就是一个人的宿命”感慨的樊胜美,到用好成绩去争取父爱的朱朝阳……许多从原生家庭中受伤的人都能找到自己的影子。从原生家庭中受到的影响会不会决定人的一生?

心理学家武志红认为,原生家庭对一个人有两重意义:既是塑造性格、人格的重要因素,又是进入真实世界的演练场。一方面,它的影响伴随人的一生,而另一方面,人终究要离开它进入真实世界。

专家认为,原生家庭对人的重大影响主要发生在幼年时期。随着人成熟和长大,进入学校和社会后,来自家庭的影响会不断减弱,老师和朋友会对成长产生新的影响。“从人生长河来看,虽然原生家庭塑造了我们的过去,但是却不能束缚我们的现在和未来。好的亲密关系具有疗愈作用,通过创建新的人生经验和新的依恋关系,可以降低原生家庭的影响。”许静说。

“尊重和接纳自己永远是第一位的。”在许静的身边,很多经历原生家庭创伤的人接纳自己身上的问题,通过学习心理学、读书、参加家长工作坊、寻求专业的心理咨询等消除来自上一代的某种延续和重复。

当我们从原生家庭中受到伤害后,余生应当倾尽全力避免成为上一代的“复制品”。经历过它,但未来可以选择不成为它,这才是原生家庭交给我们的功课。

青少年近视率半年增加11.7%

新华社北京电(记者 胡浩 刘硕)近日,教育部在新闻发布会上介绍,教育部调研发现,中小学生近视率半年增加了11.7%。

教育部应对新冠肺炎疫情工作领导小组办公室主任、体育卫生与艺术教育司司长王登峰说,教育部对9个省(区、市)小学、初中、高中学生在疫情期间视力变化情况做了调研,结果“很

不乐观”。与2019年年底的数据相比,6月份所做的调研显示,这半年,中小学生近视率增加了11.7%,其中中小学生的近视率增加了15.2%。

王登峰介绍,下一步,教育部将采取相关措施,严格落实青少年近视防控工作的要求。

“一是要控制在线学习的时长。”王登峰说,关于在线学习的时长,原则

上要求小学不超过两个小时,初中不超过3个小时,高中不超过4小时,而且每次连续看视频的时间也有明确的要求。“二是要加强体育锻炼。”王登峰说,最近将出台加强学校体育工作的文件,强调中小学生在课外也至少有每天一小时的户外活动和体育锻炼的时间。

清华大学跻身泰晤士大学前20强

新华社伦敦电(记者 梁希之)英国泰晤士高等教育9月2日公布2021年度世界大学排行榜,中国清华大学排名较去年上升3位,和美国杜克大学并列第20位,成为自2011年以来首所进入排行榜前20位的亚洲大学。

今年共有来自93个国家和地区的1527所高校入围榜单,中国大陆共有91所大学进入榜单。除了清华大学外,还有5所大学入围百强,分别是北京大学、复旦大学、中国科技大学、浙江大学和上海交通大学。进入百强的中国大陆高校数量比去年翻了一番,再创新高。

泰晤士高等教育首席知识官菲尔·巴蒂表示,今年的排行榜是一个重要的里程碑,中国大陆首次有高校进入了前20名,而且前100名中的中国大陆高校数量增加一倍。

泰晤士高等教育世界大学排名以教学、科研、引文数量、产业收入以及国际化程度等多项指标衡量大学综合实力,被视为比较权威的 world 大学排名之一。

北大首次实施“强基计划”招生录取842人

新华社北京电(记者 魏梦佳)9月1日,北京大学迎来3300多名前来报到的本科新生。记者从北大招办获悉,2020年,学校首次实施“强基计划”招生,共录取842人,北大将对入选学生实施全过程培养,着力培养基础学科拔尖创新人才,以服务国家重大战略需求。

为深入贯彻教育部出台的《关于在部分高校开展基础学科招生改革试点工作的意见》(“强基计划”),突出基础学科的支撑引领作用,2020年,北大将数学类、物理学类、化学类、生物科

学类、力学类、历史学类、考古学、哲学类、中国语言文学类和基础医学等学科纳入北大“强基计划”方案。

据悉,北大“强基计划”将发挥该校在学科及人才培养方面的优势,通过“基础学科+多元选择”的个性化培养体系,为每名配备一名专业导师和多名跨学科导师的“1+X”导师制、打通本科和研究生阶段培养的“3+X”计划等多元方式,着力培养基础学科专业型以及跨学科复合型的创新人才。

记者了解到,北大生命科学学院为此还专门成立了“鹿鸣书院强基

班”。北大生命科学学院副院长王世强介绍,“鹿鸣书院强基班”将重点加强学生交叉学科综合素质培养,并开设交叉融合课程、创意实践系列课程,实施小班授课,密切师生、学生间交流。同时,打通本硕博3个教育阶段,通过“3+5本博直通”项目探索我国自主培养生命科学人才的方案。

此外,进入“鹿鸣书院强基班”的学生在8年学习期间还能至少享受2次公费出国进行学术交流、国际合作研究或由国际兼职导师指导研究的机会,将大大拓宽国际视野。