

影视剧中不断加入来自原生家庭的矛盾,引发的话题广受关注,专家指出——

避免“复刻”,才是原生家庭留给我们的功课

■本报见习记者 吴金妍

今年夏天,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“好学生”朱朝阳一路“黑化”,让人感叹:10多岁的孩子怎么可以“坏”成这样?网友直指,糟糕的原生家庭正是他“黑化”的罪魁祸首。同为热播剧的《三十而已》,女主顾佳14岁丧母,成长为独当一面的全能太太,有人认为是“勇敢走出原生家庭影响的典型”,也有人认为,是原生家庭导致她一直在承担丈夫“妈妈”的角色,导致“培养”出了一个毫无责任感的丈夫。

近年来,影视剧中原生家庭的话题屡见不鲜。它的每次出现,总能戳中不少人的痛点,激发负面情绪。从《欢乐颂》到《都挺好》,都引起了大众关于原生家庭的讨论。

难道我们中的大多数都生活在原生家庭的影响下?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。我们永远都是父母的孩子,长大成人后,如何走出原生家庭塑造的过去,面对现在与未来,是永恒的课题。经历

过它,但未来可以选择不成为它,这才是原生家庭留给我们的功课。

过乖,也许只是缺乏安全感的本能防御

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》中朱朝阳成为“坏孩子”似乎是一种必然。

为什么《隐秘的角落》中朱朝阳会“黑化”?上海大学心理咨询中心专家李静认为,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“好学生”,一面压抑无比,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父失败而发展出‘虚假自我’,隐藏了自己的真实情感,特别缺乏安全感。”李静分析道。

“毒父母”或许只是不会正确表达爱

是否爱得足够多就好?在《隐秘的角落》中有一段著名的“喝牛奶”片段。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。在弹幕中,观众们纷纷评论:“可怕”“和我小时候的经历一模一样”……令无数观众感同身受的并不是一杯滚烫的牛奶,而是母亲对自己强烈的控制欲。

“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:在一些家庭中,父母为孩子种下的是爱、尊重和独立;而在另一些家庭中,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。”在陈默经手的咨询案例中,不乏此类现象。曾有一名母亲哭诉,外界看来品行不错的儿子竟然对自己拳打脚踢。详细询问后发现,母亲一直越过父亲的角色,对儿子的成长教育大包大揽,过度的爱挤兑了孩子的成长空间。孩子到了青春期后,想拉开空间距离来解决问题,母亲却把门关上不让母亲进来,不跟母亲说话。殊不知,越是不让母亲进门,母亲就越是进来,越是不跟她说话就越是要骂人。

“婴儿时期母子之间有很强的依恋关系,这种依恋关系随着孩子的成长,理应逐渐拉开,到了青春期孩子就该转向依恋同伴,从同伴那里汲取成长的力量,但对这位母亲来说,她并没有意识到孩子成长的这个心理需要。她发现孩

子在变化,总是担心他‘变坏’,所以不停地关心、叮嘱、说教。”陈默解释道,“这对母子就像藤绕树,树要生长,藤越绕越紧,挣不断,树死,挣断了,藤死。”李静同样认为,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。把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《都挺好》里曾与原生家庭决裂的苏明玉,再到用好成绩去争取父爱的“坏孩子”朱朝阳……许多从原生家庭中受伤的人都能找到自己的影子。在微博上,关于“原生家庭能不能决定一生”的话题迄今已有4.7亿阅读量,讨论量更是高达8.4万。我们从原生家庭中受到的影响会

不会决定一生?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。随着人的成熟和长大,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。”李静说。

“尊重和接纳自己永远是第一位的。”在李静的身边,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褪去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,余生应当竭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。

这个暑假,儿科医院的就诊队伍中“小胖墩”随处可见,患儿平均又增重5公斤 “爱的投喂”未必科学,孩子更需多运动

■本报记者 王星 李晨璇

这个暑假,沪上各大儿科医院内分泌科再度开启“暑期档”。在复旦大学附属儿科医院内分泌科门诊室外,“小胖墩”的身影随处可见,八九岁就“体重过百”的孩子并不少见,甚至还有孩子五六岁就患上脂肪肝。

“最近来看病的小患者比疫情前平均又增重了五公斤。”复旦大学附属儿科医院内分泌科主治医师章乾分享的数据不让人吃惊——受疫情影响,小朋友们宅在家,吃得好了,动得却少了。儿童内分泌科就诊率节节攀升,已超过去年同期数据,在儿童医院和儿科医院内分泌科,日均门诊量分别都超过了600人次。相关专家提出,长辈一味“爱的投喂”,还不如鼓励孩子“多运动、少静坐、睡足够”,爸爸妈妈身体力行和孩子一起做,效果更好。

“多运动、少静坐、睡足够”,达标青少年仅5.12%

“最近刚来求诊的小女孩,8岁,体重40公斤,已经来月经了。”上海市儿童医院内分泌科主任李婉说,其实小女孩去年就出现了早熟症状,但家人没有在意,只是胖。“许多家长的喂养方式并不科学,一味地把孩子塞满,唯恐营养不够。但其实,食补过度反而成了毒。”她表示,小女孩特别爱吃肉,蔬菜、水果等几乎不碰,而家人不仅由着孩



沪上各大儿科医院内分泌科“小胖墩”的身影随处可见。本报记者袁婧摄

子,还给她买来各式芝士、披萨等高热量食物。长辈一味地进行“爱的投喂”,最后很可能换来孩子一身病。李婉称,肥胖其实只是表象,令人担忧的是背后一连串健康问题:性早熟、胰岛素抵抗、2型糖尿病、脂代谢异常等。

近日,上海体育学院学校体育与学生体质健康研究团队在《体育与健康科学》上,在线发表了我国首个儿童青少年24小时活动行为的实证研究——中国儿童青少年24小时活动行为的流行率、相关因素及其与超重和肥胖的关系。

调研全国超11万名儿童青少年后,研究团队发现,我国儿童青少年中,24小时活动行为的流行率(即每天同时

达到1小时中高强度身体活动、闲暇时间内不超过2小时的屏幕时间和8-10小时(14-17岁)或9-11小时(6-13岁)的睡眠时长)仅为5.12%。展现较好24小时活动行为的儿童青少年发生超重或者肥胖的几率会大大降低。“简言之,每天‘多运动、少静坐、睡足够’能够有效促进儿童青少年生长发育、预防超重肥胖的发生。”参与研究的上海体育学院体育教育训练学院教授刘阳告诉记者。

家长不妨选择孩子感兴趣的项目,带着一起运动

这个暑假,王茹给12岁的儿子制定了一份简单的运动计划。每天早上起

床后,到家附近的公园跑步一小时。在家期间,每隔两小时,快速跳绳200下。王茹是上海体育学院运动科学学院教授,“趁学校放假,我带着孩子一起动。虽然他没有减肥需求,但每天保持好的运动习惯其实是孩子正常身体发育乃至智力发育都需要的。”

以倡导绿色环保跑步著称的顺手捡跑团,今年暑假密集开出了针对社区青少年的捡跑活动“社区加油站—环保公益跑”,将垃圾分类与跑步相结合。每周5天,足迹遍布黄浦、长宁、浦东、宝山、闵行等区。“每场20个亲子名额,由家长带着孩子边跑边捡垃圾,每次报名都是‘秒杀’。有的孩子第一次是家长报名带着来,第二次就主动要求家长上网抢名额了。”主办方工作人员告诉记者。

记者从市教委了解到,今年暑假期间,上海市科技艺术教育中心以“在灿烂阳光下”为主题策划举办了一系列中小学生学习暑假公益活动。除了“社区加油站—环保公益跑”外,还有“律动一分钟”亲子跳绳、“秀出你的美”操舞展示等体育活动。

“孩子们通常喜欢趣味性活动,家长不妨根据自家孩子的特点,选择他们感兴趣的运动项目,带领孩子从被动参与转为主动运动。”上海体育学院运动科学学院教授王晓慧今年暑假,都会作为特聘专家参与指导巅峰减重夏令营。在她看来,游泳、篮球、乒乓球、羽毛球这些竞技类运动项目既能充分激发孩子的运动兴趣,也能达到全面锻炼的目的。

护工吴春水: 26年认认真真真干好一件事

人间大爱

■本报首席记者 唐闻佳 通讯员 周邦彦

今年是吴阿姨在上海瑞金医院工作的第26年。这个月,她退休了。默默无闻付出半辈子的她,除了病房中的医生、护士,很少有人记得她是谁,通常她的名字会被一个称呼取代——“阿姨”。

吴阿姨,名叫吴春水,干活麻利,走路如风,一举一动中丝毫看不出今年已66岁。为感谢这名护工阿姨的辛勤付出,不久前,瑞金医院的医生护士们决定为她举办一场欢送仪式。那天,吴阿姨被请到了医院胃肠外科三病区的例会,还坐在了科主任的位置上。

1994年,吴春水从安徽来到上海打工,成为瑞金医院的一名护工。她十分珍惜、也分外尊重这份工作,如她所说,每天都“尽心尽力地努力工作”。

她进入的瑞金医院胃肠外科三病区主要收治的是胃、肠恶性肿瘤患者,由四位护工搭班负责整个病区。62张床位,一床一病人,术后病人身上有静脉导管、氧气管、尿管、引流管等,少则二三楼,多则七八楼。到了晚上,“随时随起”的护工阿姨是睡不安宁的。吴春水说,在病房几乎每天都要走近80里路,一天到晚两脚都痛。尤其是护工阿姨们值夜班的当天,基本回家倒头就睡。

有一次,一位女患者做了肿瘤切除手术,医生为她做了造口(即人工肛门)。虽然患者和家属接受了出院宣教,但回家后,面对造口袋中的污秽物,顿时还是

手足无措。不得已,家属拨通了吴春水的电话,请求帮助。当时,正在生病挂盐水的吴春水拔了针头就往患者家里赶。推开门,已经哭作一团的患者一家人看到吴阿姨,仿佛看到了希望。“当时他们特地派车子到医院来接我,还把我送回来。”这份信任让吴阿姨很自豪,更看到了自己的价值。

吴春水的家在上海,通常每年春节期间,即从腊月廿七到正月初十,别的护工阿姨都要回老家和家人团聚,只留她一人坚持在岗。今年,受新冠肺炎疫情影响,许多阿姨短期内回不了上海。就这样,从1月31日到了4月16日,吴春水一个人扛下了病区所有的护工工作,整整76天!

这些年,吴春水的岁数上去有了新的打算:希望和老伴一起回老家。听说这个消息后,护士长廖浩洁和病区主任刘文韬一起合计,得给吴阿姨办一个欢送仪式。7月27日,吴春水受邀参加胃肠外科三病区例会。仪式上,刘文韬主任专门为吴春水颁发了纪念水晶座、鲜花,并代表科室感谢她在工勤岗位上兢兢业业、无私奉献。大家还把吴阿姨请到了前排主位的座位上,从头到尾参加了一次下午的医生早交班——这是26年来第一次,也是唯一的一次护工阿姨参加医生交班。

“我们为当天所有参加交班的年轻医生介绍吴阿姨,就是希望大家都能学习她爱岗敬业、几十年认认真真干好一件事的精神。”刘文韬说。在护工的岗位上,吴春水也见证了医院的发展、科室的变迁。正如一位医生所说,护工阿姨们虽然没有医学知识,但有医学常识,她们的付出一样值得尊敬,认真做好自己岗位上的事,就是一件伟大的事。

后起之秀 遇见美好

华东师大二附中紫竹双语学校方文轩同学文章二度入选上海民生发展报告

《上海民生发展报告》是全面总结上海民生发展进程,密切关注上海民生保障与改善相关政策走向,深入解读当前民生发展中存在的热点问题及深层次原因,并提出相关对策建议。来自华东师大二附中紫竹双语学校的9岁女孩方文轩就“复旦大学附属上海第五医院”相关问题,再结合个人感受的同时发表了相关文章,入选了“上海民生发展报告”。

方文轩一家与“五院”渊源颇深,方文轩妈妈出生在五院,方文轩和她的妹妹也出生在五院。近日,方文轩与她的父亲为“五院”医护人员带去了声情并茂的诗歌朗诵《可爱的中国 可敬的科学家》,表达了全家对医务人员

的致敬,献礼五院,九年前,方文轩在“五院”出生,如今已是华东师大二附中紫竹双语学校三年级的学生,并成为了会思考的小记者,带着对五院的致敬回到了“五院”。

虽然方文轩现在只是华东师大二附中紫竹双语学校三年级的学生,但在她二年级时写的《五院:老闵行人最熟悉的好医院》的一篇文章作为《2019年民生发展报告》的序进行了发表,文章中包括了对“五院”现在的认识以及未来的发展等。在今年,方文轩与同学一起写了一篇《礼赞七十华诞:从五院发展看老闵行的腾飞》以及父亲写的《武汉保卫战,闵行红领巾致敬五院逆行英雄》2篇报告刊登于《2020年上海民生发展报告》。相比较

于第一篇写的文章,方文轩的文笔显得更加熟练,对于“五院”的了解也更加深刻,这当然也离不开学校的培养。

此外,方文轩与家人还向医院以及为其接生的医护人员赠送了《2020年上海民生发展报告》,并祝愿“五院”能够发展得越来越好。九岁的方文轩二度入选上海民生发展报告,相信在未来,不论是在华东师大二附中紫竹双语学校还是哪里,方文轩会越来越棒。



空中架起访学桥梁 双城共话德育创新

上海市商贸旅游学校与无锡旅游商贸高等职业技术学校开展德育云论坛活动

朱蕾工作室是上海市第四期中小学(含中职)班主任带头人工作室,依托上海市商贸旅游学校,面向中职院校,聚焦生涯发展作为重点项目。近日,朱蕾工作室集结了所有学员,通过云访学的特殊形式,与无锡旅游商贸高等职业技术学校进行连线互动,开展德育创新云论坛,学习德育管理经验。上海市商贸旅游学校副校长、德育主任包俊英,无锡旅游商贸高等职业技术学校吴吟颖副校长、学生处处长张晴晴一同出席了本次活动。

工作室学员先进行自我介绍,接着主持人朱蕾介绍了工作室聚焦的研究方向——生涯规划,以及曾经开展的各项活动,并表示通过本次线上访学,在双城共话德育中让班主任们学习到更多的实践方法,激发更多的智慧火花,为学生的成长提供更多元化的思考。无锡旅游商贸高等职业技术学校的学生处处长张晴晴做了“爱心满园关不住,文明礼仪花盛开”的主题报告,介绍了学校以“礼仪”作为德育抓手,营造“凡事讲礼,成就更好的未来”的育人氛围。无锡旅游商贸高等职业技术学校的吴吟颖副校长做了“匠心铸魂,多彩非遗”的校园文化交流,通过弘扬非遗进校园

成就平凡的人 创造服务的美

上海益中巨泰(集团)股份有限公司(医管家)抗击疫情实录

疫情就是命令,防控就是责任,众多医护人员与医院后勤人员冲在了第一线。“医管家”作为全国性大型医院后勤服务领军企业,应武汉房管局及武汉物业管理协会之邀,第一时间组建了12支人的后勤保障先锋队,受前方指挥部的安排,先战火神山,再战雷神山,为两家医院的物业人员提供后勤培训,协助医护人员打赢这场没有硝烟的战役。

两所全新的大型传染病专科医院,如何适应抗击新冠疫情的要求,以最短的时间,最高的效率投入运营,如何快速建立科学、安全的保障体系,如何为医护人员和患者提供及时、温暖的服务,成了摆在所有一线医护人员与医院后勤人员面前的难题。“医管家”团队

带着整套专业、完整的解决方案,第一时间进入医院,并根据两所医院的室内布局、科室设置、管道架构、硬件条件和室内外环境,分组织运营、保洁消毒、秩序维护、员工安全防护等专业模块,采取现场讲解、实操演练、互



动交流等方式,把标准、流程、规范、要求、要点,以最快速、最有效的办法“植入”到现场后勤服务队伍的实际工作中,为医院快速进入战时状态创造了条件,为现场服务企业培训指导,是火神山医院的守护神。

经历了两个半月的疫情防控,前去驰援武汉的12名“医管家”后勤保障先锋队队员终于圆满完成使命,每一名队员都用平凡的身躯,书写着不凡的事迹,从设计医院后勤保障流程到安排培训计划落地,从深入病区保洁开荒到医废收集转运,先锋队队员们用专业的知识与丰富的实践经验顺利完成本次任务,实现了培训200位后勤员工零感染,医院后勤管理零事故的工作目标。

疫情无情人有情,“医管家”团队为医护人员提供安全便捷的工作环境,为患者提供安全温暖的康复环境,两个半月的奋战与坚守,值得被载入2020年不平凡的抗疫日记里。

为深入贯彻“人民城市人民建,人民城市为人民”重要理念,打造退役军人工作共建共治共享格局,8月1日,上海市杨浦区退役军人“双百”服务月启动仪式暨百名名医志愿服务退役军人、优抚对象义诊活动在上海市国际时尚中心举行。杨浦区区委、上海市退役军人事务局、杨浦区区委、杨浦区人大常委会、上海市退役军人事务局杨浦区工作委员会、上海市退役军人事务局思想维权处等领导,以及各社区部队首长出席活动。

仪式上,区委领导宣布杨浦区退役军人“双百”服务月启动,邓小冬、张宇宝、王莉静为“百佳服务项目”单位颁发证书。李晓晖为杨浦区退役军人志愿服务队授旗。李雅平、龚平为志愿服务队颁发证书。杨浦区退役军人志愿服务队代表在大队长的带领下庄严宣誓,铿锵有力的誓言展现了“退伍不褪色”的军人本色和志愿者的奉献精神。

在百名名医义诊活动中,来自华东医院、华山医院、瑞金医院、中山医院、肿瘤医院、新华医院、长征医院等军队和地方三甲医院的专家齐聚现场。其中还有驰援武汉胜利返沪的抗疫天使,百名名医专家在活动中,为退役军人、优抚对象开展免费诊疗服务,用通俗易

名医义诊服务“最可爱的人”

懂的语言普及健康知识,详细耐心地解答退役军人、优抚对象的咨询,与会领导在百名名医义诊服务现场向参与义诊活动的医疗专家致敬,并感谢他们为退役军人、优抚对象提供优质服务。

据了解,退役军人“双百”服务月启动后,区退役军人事务局将在各街道、军队服务保障机构等属地组织开展分场合活动,重点打造退役军人“百名名医义诊”、“百佳服务项目”品牌。整个八月,来自爱心企业、医疗单位、金融机构、高等院校、社会组织、律师团队的各界力量和志愿队伍将深入街道、居委,来到退役军人、优抚对象身边,走进最可爱的人“家门”,提供衣食住行、文体娱乐等各方面的优待优先优惠服务,切实营造关心国防、热爱部队、尊崇军人、敬重英雄的社会氛围。



有梦想就有未来

闵行区莘松中学获2020校园创业大亨比赛总冠军

校园创业大亨是一项提供青少年经营自己生意机会的创业体验实践活动。近日,上海市闵行区莘松中学“梦想小屋”项目化学创业团队结束了2020校园创业大亨总展评的线上答辩,拿下了“年度总冠军”的最高奖项,圆梦英国颁奖礼。

通过班级和年级报名,在近百名参加面评的同学中,根据沟通表达、应变能力、英语口语及动手能力等多个维度,最终有18名同学脱颖而出,组成了第二季“梦想小屋”学生创业团队。有了第一季的经验,团队成员以最快速度开展家校头脑风暴,带队老师、创业大亨和家长导师群策群力,通过思维导图的形式记录和筛选,决定制作一本帮助中学生完成社会实践的导师手册——“莘梦奇缘”。

在此次活动中每位成员都清楚知道自己应当扮演怎样的角色,与第一季相比,在信息收集、美术创作、文案创作、版面设计和财务管理等方面有了更加明确的细分,而且在每周三下午都会进行一个小时的“例行董事会”时间,对上周工作进行汇报反馈,完成阶段性任务的研判,并布置下一阶段任务。团队成员们首先对“莘梦奇缘”进行市场调

