



# 惧怕衰老与死亡 我每天生活在忧虑之中

口述:徐 淼(化名) 记录:晓 雅

36岁的年龄不该有怕老的危机感,可最近两年时间,我对衰老的担忧与日俱增。害怕过年,一到年底我就觉得又老了一岁,同时,不大不小的毛病也多了,像什么颈椎劳损、失眠症、情绪萎靡等等,指不定哪个时间段就会涌现出来。

不怕大家笑话,我的光鲜精神也就是在单位或公众场合,在家我完全是一个邋邋主妇,做什么感到乏味无趣,有时好几天都懒得洗澡,而且对年龄尤为敏感。初次见面的朋友猜我的年龄,若是说大了,我内心就很恼火。好比有一次去菜场,我正低头挑选西兰花,女摊主礼貌地说,“阿姨,我家这西兰花可新鲜了。”我眼皮一抬,气不打一处来,暗自腹诽,“喊,搭错神经了,叫我个姐足够了,至于用阿姨的称呼显摆你年轻吗?”

凑到镜子前凝视若隐若现的白发和眼角的鱼尾纹,不禁感慨,确实苍老了,卖菜的女子虽说长得粗糙黝黑,但她20多岁的年龄,紧致饱满的肌肤着实让我有些嫉妒,特别是那双清澈的眼睛,好似汪着一池清泉。年轻就是资本,办公室刚来的那位90后,去前台拿个大大的包裹,都有男同事趁机套近乎,“以后你只要张张嘴就成,这些重活怎么能亲自动手呢?”我左腋下夹着一摞策划资料,右手拎着一大袋给同事们捎的快餐,换来的却是异口同声的问候,“徐姐真能干!”我和90后同时穿一件新衣服,90后得到的夸奖是“好漂亮”,给我的评价是“有气质”。听听,漂亮和气质能相提并论吗?“当一个女人没有美貌时,就用气质来赞美她”,谁都知道,气质这两个字不过是敷衍罢了。

上天对女人格外不公平,我和老公同岁,他的变化就很小,多年的历练反倒给他平添了几分特有的成熟魅力,哪像我,越来越像一个喋喋不休、浑身是刺的“悍妇”。那天和老公去参加聚会,我佩戴了一副褐色的美瞳来增加双眼的灵气。老公比较反感这些假模假式的装扮,可他有话不好好说,非得夹枪带棒把我惹怒了,“媳妇别臭美了,眼角的褶子跟敞开的扇面似的,一把岁数了弄得像个妖精。”我的自尊被老公碾得粉碎,难道我已经老到“一把岁数”的程度了?刚结婚时是谁的嘴巴和抹了蜜似的,成天用“美妞”的昵称叫我,现在可好,在众人面前直呼其名,回家就用“嗨”来代替,是我老了还是你有了歪歪心眼?满腹的火气不可抑制地往外涌,冲着老公一阵急风暴雨式的“狮吼”,“我就开个玩笑,看你着急的,真是更年期提前了。”“你说谁更年期呢?想咒我死吗,然后你再娶小萝莉?”我的话越说越离谱,气得老公大眼瞪小眼。

害怕衰老的另一个极端便是惧怕死亡。2014年对我而言是凄惨的一年,母亲二月初查出晚期肺癌到八月底去世,这段日子我亲眼目睹了母亲迅速地衰老直至死亡。我诧异地发现人的变化那么快,好像一夜之间,母亲就耗尽了所有的气息,渐渐走向生命的尽头。说实话,长这么大,母亲去世后我是第一次去殡仪馆,第一次面对真正的死亡,我尤其承受不了看见母亲骨灰的那个场景。几天前母亲还躺在床上虚弱地跟我说话,可一转眼,她就变成了一把灰。我现在看见母亲的床就掉泪,拿起她生前用过的杯子就想哭,甚至在想,妈妈去生前会痛苦吗?她是不是很舍不得离开我,否则她不会在生命尽头时一直哭泣。

我不知道严重的怕老心态以及我“悍妇”般的刻薄无理,是否与母亲去世有关,某些不着边际的胡思乱想连我自己都深感后怕。譬如,有一天晚上我安顿好儿子,看见他睡得香甜的小脸,我的脑海不由自主地走神了:一会想起母亲的遗容,一会又联想到儿子要长大,他也会衰老,甚至……我不敢再往下想了,脊背冒出一层冷汗。我狠狠掐了一下大腿,暗自责备:怎么可以将不好的念头设想在儿子身上呢?会给他带来伤害的。无奈之下,我只好强迫自己转移注意力,晚上失眠,我就插上耳机听歌,最起码能回避恐惧念头的惊扰。

我是庸人自扰还是真的老了?总之任何事情我都会产生无尽的浮想联翩。这不,最近单位调岗,我的工作相对轻松了许多。原本无可厚非的事情,皆因主任的一句话,我的多疑担忧就会陡然间上升,他说,新来的90后员工需要更多的锻炼和培养。啥意思,难道因为我要奔四就该去做无足轻重的工作?莫非我已不再受重用,是不是哪天就要被淘汰了?看吧,诸多的问号好似喧嚣的噪音,惊扰得我片刻不得安宁……



专家援助

## 忧虑会阻止你 享受生活的美好

□ 舒 天(国家二级心理咨询师、“青未了·心理咨询工作室”特约作者)

1月16日的夜晚,当思考着如何给徐淼作答时,我在网上看到了一则沉重的消息:青年歌手姚贝娜因乳腺癌复发病逝。姚贝娜1981年9月出生,年仅33岁。不知徐淼是否也关注到这个令人惋惜的事实,知道后会不会更加深了对衰老和死亡的恐惧呢?

面对宇宙,人从来都是渺小而卑微的生物,惧怕衰老和死亡不会只是徐淼的个体态度。当韶华渐逝,亲人离去,很多人会经历徐淼所描述的对衰老和死亡的恐惧感。生老病死是人类必然要经历的自然规律,但严重的怕老心态,以及“悍妇”般的刻薄无理,还有母亲去世带来的巨大恐惧,让徐淼不着边际地胡思乱想,生活在忧虑和恐惧中。

徐淼感受到的衰老还只是一些表象,“若隐若现的白发,眼角明显的鱼尾纹”,“颈椎劳损、失眠症、情绪萎靡”,以及菜场女摊主口中“阿姨”的礼貌称谓,还有同事们工作中没能惜香怜玉的援手,和“有气质”而不是“好漂亮”的评价。其实,真正的衰老会更加残酷:迟钝、笨拙、邋邋,疼痛,生命迹象的萎缩悄然四伏甚至会毫无征兆地猝然改变。谁也无法永远年轻,怒放与鲜活也不会永恒,不敢直面人生有限的事实,是逃避成长、回避责任的怯懦。

母亲的离世让徐淼第一次面对真正的死亡,至亲才会至痛,沉浸在悲伤与痛苦中的心情可以理解。但长期囿于此,忧虑不仅阻止不了时光荏苒,反而会阻止你去享受生活中的美好。逝者已去,已为人妻人母的徐淼是否更应该珍爱自己和家庭,母亲是不是也希望看到你快乐地生活呢?

在心理治疗大师欧文·亚龙看来,所有年龄增长带来的恐慌,是一种危难同

时也是获得更绚丽人生的契机。他指出:从出生的那一刻开始,死亡就是陪伴我们一路走来的同行者,只是在年轻的时候我们常常会选择看不见它;而衰老感的浮现,会指引我们勇敢面对人生终点必然出现的死亡;当我们正视这一点,就开始真正认真地生活。徐淼,你也一定感慨那么年轻却被病魔缠身的姚贝娜的美丽和顽强,这个从不隐瞒自己的年龄和病史的姑娘,正是以超乎寻常的乐观和坚强最终迎来了她美好人生的巅峰时刻。

烦恼往往源于比较,痛苦往往源于不知足。徐淼,以你36岁的年龄想象46岁、56岁、66岁甚至暮年的自己,会作何感想?会不会不敢想?你可知处在这些年龄的人们会如何看你?他(她)们会异口同声羡慕地说“多好的年龄啊”。环顾周身,你拥有轻松稳定的工作,美满和睦的家庭,活泼可爱的孩子,是不是放着大把的美好而不知知呢?

不过,在和丈夫的对比中,徐淼也意识到“哪像我,越来越像一个喋喋不休、浑身是刺的‘悍妇’”,急风暴雨式的“狮吼”,“我的话越说越离谱”;单位调岗“原本无可厚非的事情”却“多疑担忧陡然上升”……徐淼,若能积极的认知,幡然醒悟主动走出忧虑,不管什么样的年龄阶段,不论什么样的处境,都可以活出独特的精彩。当然,若不能通过自身的力量提升对生命的深层次领悟,恐惧感太强,会导致精神活动的内向性,形成疑病因子,甚至演变为焦虑症、社交恐惧症、强迫症等。如果真的走到了这一步,还是要及时求助心理医生,进行有的放矢的疏导治疗。徐淼,乐以忘忧,不知老之将至。拿出成年人应有的勇气,早一些释然吧,去欣赏生活中更多的美好所在。



寒假要不要

给孩子报辅导班

文/张光年 (山东行知青少年发展研究中心副主任、国家二级心理咨询师、学习能力指导师)

家长求助:

张老师您好!我的孩子小学阶段成绩很好,可上了初中后成绩越来越差。这两年的假期都在上着辅导班,平日周末也报着辅导班,可就是不出成绩。寒假马上就要开始了,您说我们要不要继续给孩子报辅导班?

这位家长,您好!

要不要给孩子报辅导班,不是由孩子学习成绩的高低决定的,更多是由孩子的学习状态决定的。我们需要先了解孩子的成绩出现这样变化的原因是什么,才能更好地引导孩子。

心理学研究认为,6至12岁(小学阶段)的孩子心理状态往往比较平稳,发展有序。在心理和行为上表现出比较单一、比较顺从的特性,孩子会比较愿意接受家长和教师的教导。而小学的教学过程中,老师经常会运用故事、情境化等比较感性的方式去引导孩子学习,孩子学习起来会轻松愉悦一些。但到了初中,学校的课程相应地增加,教学方法也使得更为抽象。这些变化,可能会使孩子在短时间内难以适应。尤其对于在小学阶段学习态度不是很好、没有养成良好学习习惯的孩子,面临的困难就更会让其不知所措。

如果孩子不能适应新的学习环境,没有及时调整学习思路、学习方法,就会导致成绩不理想,逐渐失去对学习的兴趣和积极主动性。

同时,我们还需要明确一点,那就是,报辅导班虽然会有很多的知识往孩子的大脑里灌输,但频繁地报班,孩子的逆反情绪也会比较高,他学习的信念、动力就会不足。《老子》中说过:“授人以鱼,不如授人以渔;授人以渔,不如授人以欲。”就是强调方法和信念的重要性。给孩子灌输知识,不如教给孩子学习的方法,教给孩子学习的方法,不如调动孩子学习的主动性。将孩子放松自己、拓展自己的假期全用来补习功课,那孩子学习的欲望怎么能调动起来呢。

该如何调动孩子的学习欲望呢?下面送您三点智慧小锦囊:

1.家长减少对孩子的控制。孩子到了青春期,自我意识高涨,对自由独立的要求会更多一些。这时候家长要选择适时适当地放手,让孩子自己去做一些安排,才会成为明智之举。如果孩子感受不到生活是掌握在自己手中的,他就会为了自己的生存而努力,学习成长的欲望就会高涨起来!

2.对孩子的学习多鼓励,少批评。很多家长对孩子的学习给予更多的是负面评价,这会使孩子在学习上产生厌烦情绪,严重影响孩子的学习兴趣,学习兴趣都没有了,更不用说孩子会主动调整自己的学习方法,如此,孩子的成绩也肯定会受到很大影响。所以家长要多鼓励孩子,让孩子在学习上充满自信。

3.创造机会让孩子接触、了解新的东西,认识更广阔的天地。当孩子见得多了,想得广了,孩子就会深度学习,就会不断学习成长的动力!

行知学习能力冬令营、全脑开发素质训练营火热报名中!

咨询热线: 0531-82946407