

案例一： 我是一个“衰”哥儿

讲述人:小王,22岁,男,大四应届毕业生

近期发现自己很颓废,那日在网上看到有大学生轻生事件,竟心生羡慕。当一个人希望破灭,身处困境又无法自救时,死又何尝不是一种解脱。可是,我又很难像人家一样勇敢地迈出这一步,因为我常会念及家人,想到他们的付出,想到他们对我的期望,想到一旦失去我后他们会痛不欲生。但是,我实在又振作不起来。

我出生在一个海边小镇,父母都是农民,农闲时他们会在村办的海产品加工厂上班。家里不穷,但也不富有。四年前,我考上省城的大学,我是家里三代人中的第一个大学生,爷爷说我顶起了老王家的门头。带着对未来的美好憧憬,我来到省城。大三时,听说我学的专业考上研究生更容易找到好工作,我便提早开始备考。今年春天,考研成绩公布,我上线了。兴奋之中,我开始描绘自己未来的美好蓝图。然而,面试结果却向我泼来一盆冷水,我未被录取。怀着沉沉的失落感,我开始找工作。亲戚朋友中没有任何可以帮到我的关系,我只能不断地跑各种人才交流会,查各种招聘启事。两个月下来,除了几家民营小公司答应试用我之外,我满意的单位都将我拒之门外。而就在这个时候,谈了半年多的女友又提出与我分手。我觉得自己真是“衰”透了。

清明节我回了一趟家,父母见我情绪不好,便留我在家多住几天。其间,把我领到他们上班的海产品加工厂让我和一群大妈一起扒蛤肉。扒了三天,我实在受不了了,想想自己一个堂堂的本科生,竟然沦落到和一群没文化的农妇干这种没有任何科技含量的活儿,便感觉特别窝囊。一天晚上,我一个人去海边,迎着上潮的海浪,我泪流满面。有那么一刻,我想随着海浪向大海深处走去。但这种念头很快又被另一个自己控制住了。我不知道我的未来是怎样的,感觉心里特别苦。

【点评】考研失利,求职不顺,恋爱受挫,让小王产生了

抑郁情绪。其中最主要的原因是他对自己这个“大学生”的期望值太高。长期以来,“上大学是为了找份儿好工作”的思想严重影响着人们的价值观,似乎找不到理想工作,大学就白读了。实际上,读大学最重要的目的是为了提高自己的整体素质,而高素质的人更容易找到工作。没有人规定大学生必须做什么,不能做什么。所谓争门面、顶门头,都是人为设置的心理枷锁。不考研究生同样可以工作,小企业、小公司的职位总比待业要好。

案例二： 选择爱情还是亲情,我陷入了两难

讲述人:小韩,女,26岁,应届硕士毕业生

小林是四川人,大三时我们相恋,两人很谈得来。后来我俩又一起考研,竟双双被同一所学校录取。研究生三年,虽是同一专业,但我们几乎是朝夕相处,感情一直很稳定。然而,今年毕业,一个非常现实的问题摆在我们面前——毕业后定居何处。小林是独子,家里有家族企业,他的父母要求他必须回四川,将来好接管企业。小林要我跟他回四川安家。我是家里的独女,对于小林的要求,我父母坚决不同意。母亲声泪俱下、苦口婆心地给我分析远离娘家的种种不利。

选择爱情还是亲情?我既不想放弃这份有着深厚基础的感情,也不想违背父母的意愿,让他们伤心。为此我已经焦头烂额,经常失眠,心绪也极差。

【点评】小韩因爱情和亲情的两难选择而产生了焦虑情绪。美好的爱情和温暖的亲情是人人都希望得到的,可是在特定条件下,渴望“鱼和熊掌”同时兼而得之,期望值未免太高。爱情诚可贵,亲情价更高。况且没有父母祝福的婚姻又怎能真正的幸福!照顾一下父母的感受,暂时选择留在山东,未必不是缓兵之计。也许过些时日,一切都柳暗花明。

【心理疏导】科学研究结果表明,期望值与幸福感成反比。期望值越



高,幸福感越低。伦敦大学的罗伯·拉特里奇博士认为:“当你降低期望值,你会感到更加快乐。低期望值使你更容易满足,并且对你的幸福感有着十分积极的意义。”幸福是一种感觉,期望值决定幸福感,而幸福感又决定人们的精神状态与心智模式。

理想不是一蹴而就,当现实离梦想还很远时,在某些方面不妨“骑着驴找马”。计算机硕士毕业的小丽,毕业后的第一份工作是银座商城鞋柜前的售货员。邂逅导师时,面对老师的诧异,她坦然地说:“对我来说,毕业后最重要的是不能再伸手向父母要生活费。现在我最大的幸福,就是终于可以自食其力了。有份工作就好,边工作边再寻找机会吧。”历史系毕业的本科生小钟,在一家酒店端盘子,当受到同学的奚落时,他说自己对这份工作也很无奈,但相对于继续啃老,他觉着后者对自己羞辱更大。他说目前的“小确幸”就是很招老板和顾客喜欢,因为自己的精神气质与众不同,看来四年大学没白读。毕业前与白富美女友分手的小宋,谈起未来的择偶,他说会用一段时间来疗伤,其间要努力工作。至于另一半,适合自己,随缘就好,不去强求,不好高骛远。

人生路长,岁月静好。年轻人喜欢仰望星空,但不妨先低头俯察,不妨从零开始,给自己一个较大的奋斗空间,毕竟年轻就是最大的资本。在奋斗的每一个阶段,无论是事业还是爱情,不妨降低一点期望值,让自己离快乐更近一点,离幸福更近一点。

降低期望值 离幸福近一点

【心理透视】

□张冷 (山东城市建设职业学院副教授、国家注册心理咨询师)



长大后,你就成了我

□蒋硕
(婚姻心理咨询师、“青未了·心理咨询工作室”专家顾问团成员)

小七和妈妈长得像,这让妈妈非常满意,小七钢琴弹得好,这让妈妈非常满意,小七成绩不错但是偏科,这也让妈妈非常满意。妈妈是那种“冻龄美女”,四十几岁的人,和十几岁的小七走在一起犹如姐妹,衣服都是同款——贝壳扣衬衣、及踝长裙、裸色系针织衫……“你简直就是妈妈的翻版”,“一个小X X(妈妈的名字)”,爸爸、熟人、陌生人都这么说。小时候,小七把这当作一种褒奖,因为妈妈漂亮又优秀,但渐渐长大,开始疑惑:好多地方……明明不像啊。但这些“不像”似乎都被刻意忽略了,小七就这样穿着和妈妈一样的衣服,弹着妈妈的钢琴,读着妈妈读过的学校,像妈妈一样偏科,像妈妈一样优雅微笑得体待人,直到高考填报志愿的时候,才真正起了冲突。小七想学新闻而不是妈妈要求的音乐,也不打算走妈妈的路线,“进不了专业团体就当个老师,嫁个像样的人”——据妈妈说,“这是最好的人生,妈妈爱你才为你打算啊”。两人就此僵持不下,一同跑来求助。

在女儿面前说妈妈是个自恋的人,似乎有失礼貌。妈妈确实漂亮优秀,越是这样的个体,越容易产生被称为 narcissus 情结的自恋。自恋者在对自我的认知过程中,下意识地放大自己的优点,不断陷入对自己的欣赏迷恋,以致无法自拔。由于自恋占用了大量心理资源,自恋者也就无力再去发现他人的优点,尤其是他人与自己不同的地方。有人说,世俗意义上的成功人士多少都带有自恋的色彩,在那种具有成就感、被满足的情况下,自恋者可能对自身所长作出积极的运用,而一旦与之相反,外部环境不能给予自恋者充分的满足,自恋者则会在负面情绪的驱使下,做出某些出乎意料的表现(比如某些变态性行为或犯罪行为)。当然,以爱为名,去演绎对自己的迷恋,也是自恋者会采用的手法之一,小七的妈妈就是如此,她爱女儿的方式,就是把女儿打造成另一个自己。这是一种自私的投射——如果打造成功,得到满足的不是小七而是她自己。这也是一种狭隘——她只知道自己是最好的,没有之一,而意识不到其中的局限,更不会认为这是对他人限制。这还是一种妄想——等自己迟暮,还有一个年轻的生命,继续展示自己美好的一切。

小七就在这种自私、狭隘、有点虚妄的爱里生活了十几年,幸运的是,她在作为“复制品”不断被打磨的同时,还保留了一份自我。这个自我不见得比妈妈更漂亮更优雅,但其中包含的优秀、可贵的素质,却一点也不比妈妈少。比如她对真相的执着和敏锐,比如她充沛的体能,比如她出色的沟通能力,比如她对人对事抱持的善意,这些,恰恰与她的新闻理想非常符合,如果能好好培植发挥,谁敢说将来的小七不会超越妈妈,不,超越她现在能想象的自己呢?可惜,这些与妈妈不同的素质,在小七的成长中屡被压制,到了志愿选择的关口,积郁的情绪与力量,才一举爆发出来。

所以这僵局,很容易破解,母女俩各自去做自己,走自己的路就好。但这话说来简单,做起来却有诸多障碍。小七从“复制品”到“独立原创”,固然要面对重新协调的过程,小七妈妈如果不能坦然揭示自己优秀背后隐藏的不满与不甘,用更平和的方式欣赏自己、发展自己,恐怕也无法用一颗真挚的心,去祝福女儿的成长。但无论如何,必须去尝试,因为每个生命都是独特而复杂的个体,谁也不应该变成自己以外的人,即使是孕育自己的那个人。

微博:@Serena-Chiang

开栏的话 “心理看台”看家事国事天下事,事事是心事。网络随身,世界随心,心随e动,且听天舒随e说。

【心理看台】天舒随e说

为尊重点赞

4月17日,一名顺丰快递小哥在某小区骑电动三轮车与一辆小轿车发生轻微剐蹭,车主辱骂并连续掌掴快递小哥。这段视频被转发无数迅速成为热点新闻。一向低调的顺丰总裁王卫挺身而出,坚决捍卫员工尊严:“我王卫向所有的朋友声明!如果这事我不追究到底,我不再配做顺丰总裁!”

【点评】一句话点燃了多少职场人的热情啊。有调查显示,员工对尊重的诉求已经超越了“完善的福利待遇”。有个能扛事儿的老板,引来羡慕无数,有人点赞,有人泪奔,无非触及了内心深处最柔软的地方,尊重多几分,温暖就多几分!

随“心”而栖

高学历白领小鱼儿夫妇卖掉深圳小两居回武汉买了4套房。从一线城市负重前行到卖房套现主动减压,转战二线省会城市还不到一年的时间,小鱼儿认为自己已经开始了不一样的人生。“敢花钱了,再也不用穷极一生为孩子买学区房了,顿时感觉生活没压力了!”

【点评】有人摩拳擦掌效仿,有人嗤之以鼻反对,但有人“逃离”,就会有人奔赴。不断地寻求归属感、安全感,摆脱和抗拒压力是人类的天性,但选择的偏差最终还是心理的偏差。无论怎样,跟风盲从会后悔滴,还是量力而行,随“心”而栖。

读书减压

时至今日的阅读已不再墨守着纸介,传统书籍、微博微信、QQ日志、电子书,丰盛而轻盈的方式提供了无限便捷的阅读天地,当碎片化、快餐化、功利化的“浅阅读”渐成趋势,不少专家担忧,长此以往,会导致思维散漫,独立思考能力不足,以及难以形成良好的人文素养等一系列问题。

【点评】拜托!别再纠结深阅读还是浅阅读了。有研究发现,阅读是比听音乐、散步更有效的减压方式。读六分钟的书,压力可以减少多达68%,若能读出这样的效果,谁还关心用神马方式去读,先读起来再说!