



求助热线—— 热线: 18678781327
QQ: 2446681891
邮箱: 2446681891@qq.com



有话问艾乔

生活烦恼 犀利速答
邮件发至:aijiao3209@qq.com

曾经,我在朋友眼里一直是个大大咧咧的女汉子,喜欢在微博微信分享生活中的趣事,喜欢热闹。可是自从两年前家里发生了变故,我变得沉默寡言,周围朋友都说我像变了一个人。

两年前的中秋节前后,72岁的奶奶查出了肝癌晚期,一家人慌了神,把奶奶从老家送到济南治疗。每天下了班我就去医院,给奶奶送饭,陪护着她。看着奶奶日渐消瘦,我心如刀绞。小时候,我几乎是在奶奶怀里长大的,奶奶陪伴了我小学前的整个童年。

我知道奶奶爱听戏、唱戏。我曾经想着有机会带奶奶来济南看一场现场版的戏曲表演,带着她去广场和那帮爱好戏曲的大爷大妈一起唱一唱感受一下气氛……可是,我也仅仅是想想而已。刚毕业时自己租房子,我想着等买了房子,再把奶奶接来。有了房子结了婚有了孩子,我又忙于自己的小家,接奶奶来的事一拖再拖。我一直觉得奶奶永远像以前一样,不曾老去。我从来没有想到,她会有一天突然就躺在病床上,再也起不来了。

奶奶在医院里经历了疾病折磨的各种痛苦。那一年的大年三十,她没能跨过年关,永远地闭上了眼睛。那是我们一家人最难过的一个人。

从那以后,我很长时间走不出伤痛。我知道人终有一死,可就是无法接受身边亲人突然就这么离开了。我变得不爱说话,总觉得心里像被压了一块石头。

如果说奶奶的病故让我第一次经历了身边亲人的离去,去年经历的事情则让我再一次陷入了对死亡的恐惧中。去年夏天,我最好的闺蜜重病去世,从发病到最后仅仅两个多月而已,她才33岁啊!我们高中和大学都是同班同学,毕业后一起来济南打拼,我们一起租房子搭伙做饭,互相见证了彼此的青春。后来,我们各自结婚成家,虽然不经常见面但却永远是心里温暖的存在。

没想到,最后一次见面时竟然是她骨瘦如柴地躺在医院里,她握着我的手声音微弱地对我说,自己还有很多梦想没去实现呢,没想到病来如山倒。没过几天,我接到了她家人的电话,她最终还是带着各种眷恋和不舍离开了这个世界。

曾经觉得自己还没长大呢,觉得“死亡”好像还很遥远呢,没想到身边的同龄人竟然就这样说没就没了!那段时间,我的心情压抑到了极点,只想把自己裹到一个谁也看不到的壳里,不想和外界联系。我把微博微信全部清空,再也不在网络里发布新的信息,觉得生命太脆弱了,人在疾病面前太无力了。

而且从那以后,我对生病这件事特别敏感,害怕生病,身体一有点不舒服就会胡思乱想。前段时间右肩膀有些酸疼,我自己从网上一搜,竟然有说是肝区有问题的,我搜索了下症状,觉得好几条都挺符合,心里害怕极了,奶奶就是肝癌,我不会是肝有啥问题吧?去医院的前一天晚上,我搂着孩子久久睡不着,生怕自己得了什么重病。没想到去了两家医院都说没啥大问题,甚至连用仪器检查也没检查,有家医院的医生只是简单问了问我的职业和作息,就说我应该是伏案工作时间太久,注意休息就好,连药都没给开。实在不放心的我又去了第三家大医院,坚持让医生做了全面检查没查出问题来才放心,家人说我疑心太重,简直就是没病“想”病。

其实,我不仅对自己这样,对家人也一样,一听说家人谁哪里有点不舒服,我就想着让他们赶紧去做全面检查,生怕有什么大问题发生。我甚至不敢看微信里转发的有些人生重病后的捐款求助信息,更不敢轻易去医院。因为我真的害怕呀,我害怕生病,害怕再经历生死离别,觉得自己再也无法接受死亡。有时候,自己内心深处会有种孤独感、无力感,觉得生命太脆弱了……

经历亲友病故,我陷入对死亡的恐惧中

口述: 林华(化名) 女 34岁 设计师 主持人: 静女天天



→
情感
解析
→

死亡是人类的终极焦虑。人们通过宗教、哲学、心理学、生育等各种方式对抗人终有一死的恐惧。对死亡本能的恐惧,无时无刻不广泛而深刻地影响着我们生活的方方面面,比如情绪和行为。我们不能改变死亡本身,甚至也不能改变面对死亡的焦虑,我们唯一能改变的是面对焦虑的态度。是放大恐惧加重焦虑还是平和地与之协商共存?恐惧死亡的积极意义是珍惜生,在长度有限的生命里全然地活出自己。同时,得知自己亲属或朋友死于某种严重疾病,怀疑自己也步其后尘,过分关心自身健康和身体的任何轻微变化,并做出与实际健康状况不相符的疑病性解释,当有疑病倾向时,也可以向心理咨询师寻求帮助。正如欧文·亚隆在《直视骄阳》里所说:“死亡虽是终点,但人生的意义却不会因此湮灭;死亡虽有宿命,但看待死亡的视角却可以让人们获得拯救。”只有真实地去生活,才能帮助我们面对死亡。

幸福 密码

追求幸福是人生的目标,但是,什么是幸福,如何才能得到幸福,我们却常存误解。本专栏将以国内外幸福心理学的最新研究和实际案例为依据,与大家一起解读幸福密码。

生活中绝对不会缺少各种意外和沮丧。

大三女生笑笑,前段时间一直备考GRE考试,学校有个机房,供学生自习使用。同学们都把厚重的学习资料、笔记本电脑放在机房,笑笑也一直把GRE考试的辅导书和学习笔记放在那里。离考试还有两周,复习正是最紧张的时候,笑笑早上到机房学习,却发现考试资料和笔记都不见了。笑笑去找机房老师询问,并求助保安调取监控。机房老师说,没有收拾过机房的任何物品,保安说机房监控平时不开,走廊上的倒是开了,但是出出进进的人大多背着书包,什么也发现不了。

本·沙哈尔是哈佛很受学生欢迎的幸福心理学导师,他来北大演讲时讲了这样一个故事:有一天,他和一个学生一起午餐。这个学生并不是沙哈尔幸福心理课上的学生,但是他的室友选修了沙哈尔的课程。这个学生一坐下来就跟沙哈尔说,既然你现在开始教这门课了,所以你要格外当心,如果我发现你有一点点不开心、不幸福的话,我就要

跟我的室友告密。所以,沙哈尔博士第二天上课时,跟学生说的第一句话就是,“我认为这个世界上最不可能的事情就是,我会一直感到幸福,而你们在学习结束后也会一直保持情绪高涨。”

可是,我们很多人都期待这个不可能的事情,期望会一直感觉幸福,生活永远洒满阳光。60后都熟悉一首歌——《我们的生活充满阳光》,这首歌是1979年拍摄的电影《甜蜜的事业》主题曲,还登上了1984年央视春晚的舞台。这首歌如此受欢迎,因为它表达了很多对生活的期待——事业是甜蜜的,生活总是阳光的。

“新年快乐,万事如意”这是一句最常见的新年祝福语。如意是什么意思,《葫芦兄弟》里的蛇精说过,如意如意,随我心意……

如意是很难的,因为败事容易成事难。要做成一件事,需要在N多个因素上都成功。比如,要成功发射一颗卫星,就要求所有相关零件的材料供应、机械加工、相关测试全部到位。其中的一点疏忽,结果都可能

是灾难性的。投射到人生里,也一样。要达成愿望,除了主观努力,还有很多超出个人控制范围的因素。有时候这些因素被称为命运,因缘、天时地利、机遇、关系……

南宋诗人方岳说,“不如意事常八九,可与人言无二三。”林清玄根据此诗以一篇文章阐述了自己的看法——常想一二。如果要过快乐人生,就要常想那一二成好事。

注意力在哪里,结果就在哪里。真正决定生命品质的是那些“一二”,那些你能发现美好的事物,平凡中积极的力量。所以,用平常心去看待那些无法使你满意的事情,不要纠结在那些既成事实的“不如意”上,不要花很多力气去做“无用功”,不要想用愤怒和不满的情绪把既成的现实改写成自己期待的样子。

最后再回到笑笑的故事,在花费了一天时间寻书无果之后,笑笑决定果断止损,不让丢书的事继续浪费时间、情绪和精力,她上网下载了一套电子书,没有了笔记就脑补加回忆,全力以赴投入到复习考试之中。十天之后顺利通过了GRE考试。

想要幸福首先接纳不如意

□下午茶(心理咨询师)

在水一方:丈夫患尿毒症有半年,在等肾源,现靠透析维持。当初我俩感情基础差,怀孕后无奈奉子成婚,婚后一直不幸福。丈夫的公司有40多万的外债,儿子刚上幼儿园,我压力巨大,不知道前面的路该怎么选择?

艾乔:夫妻本是同林鸟,你做任何选择别人都无权用道德绑架你。但婚姻多年,再拿婚前说事找托辞,你就不厚道了。倘若丈夫身体健康,资产上千万,你会强调婚前的细枝末节吗?做人还是坦诚点好。

嘟嘟萌:你好,我男友爱说脏话让人难以接受。外出吃饭,服务生拿菜单慢了点,他就骂脏话。前天,我不小心把他手机摔坏了,我答应给他买一个新的,他依然把我家的长辈骂了个遍。我32岁了,也没勇气开始新的恋情,担心晚生孩子对身体不好,他这个毛病能改掉吗?

艾乔:这不是毛病,是素质低,是致命的缺点,也反映出他人品中恶的一面。年龄再大也得擦亮眼,素质修养高的男人不仅是好丈夫,他还决定着孩子成长教育的好坏。

月晴朗:爸爸重男轻女很厉害。弟弟结婚买房,我拿的首付,每月房贷2700元,我替弟弟承担2000元。可丈夫不高兴,说我是“败家媳妇”,多次闹得要离婚。即便如此,父亲还是说儿子好,认为我给弟弟出钱出力是天经地义的。我好伤心,付出那么多都得不到爸爸的另眼相看。

艾乔:父辈的某些思想已根深蒂固,你无法改变,更不需要用极端的付出去证明什么。你已经有自己的家庭,你首先要尊重丈夫,拿出家中的钱来帮助弟弟,要征得丈夫的同意。你为了得到父亲所谓的认可,不惜伤害夫妻关系,你的婚姻也会因此坍塌。你犯了婚姻中致命的错误——把亲情关系凌驾于婚姻关系之上。换位思考,你丈夫拿着夫妻共同财产去资助他父母家,你有何感想?亲情的索取也得合情合理,并不是毫无底线的付出。

三叶草:你好,我结婚一年。老公的前女友经常骚扰我,还发一些他俩暧昧的微信聊天记录刺激我。我和老公恋爱时他们已经分手了,我又没做错什么,我可以找那个女的理论吗?

艾乔:前女友敢上房揭瓦,任性妄为,你老公必定是那个扛梯子的纵容之人。攘外安内,内部安定了,外患才能根除。找对方去理论,你不仅掉价而且还无能,管好你老公才是重中之重。