



情感周刊



找记者 上壹点

A11-12

齐鲁晚报

2022年12月4日
星期日

知
心
事
做
自
己

□ 美编：颜莉
□ 编辑：徐静

安心凝望远，盈也月满虚也月满

□张玲

放手已经逝去的，对自己是一种救赎

秋季开学后，高校辅导员晓贞发现原本和她走得很近的学生李润变化很大。印象中李润是一个开朗乐观、积极上进的女孩，课余时间经常到办公室找她聊天。从怎么学好专业课、如何准备考研，到怎么应对追求者、将来找啥样的男朋友，以至于怎样穿衣打扮、喜欢吃啥零食，李润对她几乎到了无话不谈的地步。

可这学期，李润还从未找过她。不仅如此，晓贞在其他场合见到的李润，也不再是往日朝气蓬勃、阳光开朗的形象，取而代之的是一副目光暗淡、无精打采、少言寡语的模样。系统学习过心理学的晓贞敏感意识到李润心理可能出现了问题，暑假期间也许发生了什么。

一个周末，晓贞要在学校值班，她以帮忙打扫值班宿舍为由，把李润约到房间。干完活、吃完饭，晓贞坐到李润对面，以关切的目光静静地看了她几秒钟，然后直截了当地问道：“暑假遇到什么事了？能和我说说吗？”李润低下了头，晓贞很快就看到有泪水滴到李润正在搓弄的手指上。晓贞没再追问，而是用手轻轻揽住她的肩膀，没想到李润一下子喊了出来：“老师，我奶奶没了，好好的突然就没了……”

李润4岁时，父母带着2岁的弟弟外出打工，她留在老家由爷爷奶奶照顾，由此与奶奶建立了深厚的感情，她对奶奶的依赖与依恋完全超过对妈妈的。今年8月的一天，刚给李润烙完饼的奶奶突然感觉不舒服，一句话没说完就倒在地上，等送到医院，前后不足半小时，人就没了。李润悲痛欲绝，无论如何都无法相信眼前发生的一切。接下来的日子，她茶饭不思，日夜抱着奶奶的遗物以泪洗面，哭到胸痛，哭到头昏脑涨。半个多月后，暑假结束，李润神思恍惚地来到学校，整个人仍然沉浸在悲哀中难以自拔。

“李润，给你讲讲我的故事好吗？”晓贞轻轻地抚摸着李润的后背，“我完全能理解你现在的心情，因为几年前我有过类似的经历。”

五年前秋天的一个早晨，晓贞妈妈突发脑血管疾病溘然离世。在接下来的三个多月中，晓贞放任着自己的悲哀，不再理会任何与快乐有关的事情。除非工作需要不能失态，其他时间，她任由泪水流淌。时不时地，她会感觉双眼很烫看不清东西，胸口也常常会痛。再后来她发现自己经常心悸、惊恐，坐立不安，无法在家里安静地待着，看到的一切都变得灰暗。也就是到了这个时候，晓贞才意识到，不节哀已使自己出现了心理问题。好在她明白问题出在哪里，于是，她一方面努力调整自己的情绪，让自己从悲痛的漩涡中挣脱出来；一方面积极地向丈夫、朋友求助，告诉他们自己的问题以及帮自己解决心理问题的方法。慢慢地，症状开始消失，她也逐渐恢复了常态。

“老师，可是我不想让自己不悲痛！”李润坐直了身子，“我太爱奶奶了，太想奶奶了，一想我就哭。”“李润，我也是。”晓贞泪眼模糊地看着李润，“我对妈妈的感情很深很深，那段时间，我无法接受妈妈突然离我而去的事实。我拒绝去人多的地方，喜欢一个人待着。家中有很多妈妈生前留下的痕迹，我沉浸其

近些年，“抑郁”一词频繁出现于人们视野中。在心理健康问题被普遍弱化和漠视的过去，面对一些人的心理重疾，也许用一句“想不开”就可以了结，几乎无人追问并思考“为什么想不开”，更别说探讨“抑郁症”这一心理疾病。如今，随着物质生活水平和社会文明程度的不断提高，心理健康问题越来越受到重视，人们对于影响心理健康原因的探究也愈来愈广泛和深入。

人们喜欢朝阳、向光，有太阳的地方就有温暖，有光的地方就会亮堂。但有阳就有阴，有光亮也会有阴影。在生活环境中，我们避暗趋光；在心理环境中呢？如果一个人精神上有了阴影，又该怎么办呢？



允许自己平庸，并不意味着你是弱者

老刘最近在追电视剧《促醒者》。起初，因为他喜欢演员王志文，才想看此剧；第一集播出，王志文饰演的中医大拿丁学坤，一露脸就自杀，由此设计出的悬疑情节又让老刘欲罢不能；接下来，他越发想知道丁学坤到底是不是因为抑郁症而自杀；另外，老刘还被丁学坤的师兄弟——王恒之所吸引，他觉得自己在某些方面与这个人物很像，只是没想到王恒之最后竟身陷囹圄。

老刘从医学院毕业后，到市里一家医院当了医生。30年过去了，尽管他工作上勤勤恳恳、尽职尽责，为人处世口碑也很好，但也仅仅是个副主任医生。6年前，他被安排到医院体检中心做副主任。有的人不稀罕去，觉得专业上很难有发展，未来发展空间也不大。但老刘却欣然接受。他回家将此事告诉妻子，妻子说：“你啊，窝窝囊囊，一辈子平庸！”老刘嘿嘿一笑说：“窝囊吗？要是真窝囊怎么会找着我这么好的老婆？再说平庸怎么了？社会上毕竟平庸者居多，尖儿很少的。”妻子白了他一眼，嗔怪道：“你这心态，真服你了！”“是吧？我也挺佩服自己的，起码在我们班里，论心态，没有几个能赶上我的。”老刘说这话绝不是自嘲。

同学聚会时，面对要么是院长、副院长，要么是知名专家、学术权威的老同学，老刘从未自卑。他清楚自己无论是专业上的精进、创新能力，还是仕途上的奋斗、进取精神，都不如同学们，他就是一个平庸的人。可是平庸又怎么了？没有众多平庸者作为宽厚的基座，哪会显出精英们的出类拔萃？

前两天，老刘发现最近几天居家办公的儿子情绪有些反常，似乎很焦虑，还不爱说话，经常把自己关在房间里。晚上，趁着儿子到客厅看世界杯足球赛的机会，父子俩聊了起来。从世界杯到经济发展乃至个人工作，两人趁着看球的空隙，断断续续地聊着。“爸，你有没有过感觉自己窝囊的时候？”儿子突然问。“那你得先说说，这个‘窝囊’指的是什么？”老刘没有正面回答问题。“就是……”儿子迟疑了一下，“就是感觉自己很没用、很无能。比如我吧，年年业绩不如人，今年又到年底了，业绩基本还是垫底。最近我特别郁闷，好像得了抑郁症似的，觉得没脸在单位混了。”老刘终于知道儿子最近为什么情绪反常了。

“儿子，当初你要去销售部，我的看法是你不适合做销售，可你觉着在人力资源部没意思，销售部挣钱多，未来发展空间大，非要去。现在知道销售不好干了吧？”已是子夜，电视直播的是西班牙对哥斯达黎加那场比赛。“不是所有问题只要勤奋就能解决的。”老刘即时即景，指着电视，“比如踢足球，你再努力也成不了他们，你看这个西班牙队员，18岁，首次参加世界杯，首次登场，就能旗开得胜，这是需要天赋的。当然，还有运气。”

老刘告诉儿子，做不好自己没有能力做好的事情，这不叫窝囊。人贵在有自知之明，不要强求自己去够够不到的东西。盲目奢望，期望值过高，又总是无法实现，久而久之，很容易导致心理扭曲，更有甚者可能出现道德品质上的畸形。比如《促醒者》中的王恒之，在医院工作三十多年，从没迟到、旷工，兢兢业业，任劳任怨，领导让干什么就干什么，所有人都认为他是个谦恭、温和的好人。但是，这个好人从来没被安排到任何一个科研项目团队中，从没被指派出国参加过任何一个国际医学会议，有关升职提拔的好事领导永远不会想到他。就连副主任医生这一职位，也是因为他资历老、“排排坐”得来的。究其原因，领导认为他业务能力弱，不堪重任；但他自己不这样想，他觉着医院是在欺负他这个老实人。于是，铤而走险，挪用公款，企图通过盗取别人的科研数据，成就自己的功名。最终，被抓了现行。锒铛入狱的他，悔不当初。

“儿子，必须承认人在很多方面都是有差别的。直木适做梁，弯木适做犁，关键是要对自己的长短有个清醒的认识，清楚自己适合做什么，不能妄自菲薄，更不能妄自尊大。再说了，做什么都没有绝对的失意和永久的得意。我一直认为HR很适合你，是你自己对生活和工作有太多想法。做不好，又觉着自己窝囊。你若因此而抑郁，影响了心理健康，可真就得不偿失了。”

心理学家荣格曾经提出人格面具的概念，他认为人格面具能让人以不同的表象示人。为了迎合社会期待，给他人留下好的印象，人们会下意识地给自己戴上人格面具。长期处于面具的遮掩之下，会让人逐渐丧失直面真实自己的能力，心理也会变得越来越脆弱。勇于面对自己的不堪，敢于揭开发炎的伤口，将伤口中的脏东西清理干净，伤口才会愈合。