



新闻事件

2013年11月10日,许多媒体都报道了这样一则新闻:武汉女教师尹作娟左脚踝粉碎性骨折,却不顾医生劝阻,拄着双拐用单膝跪椅的姿势坚持给学生上课,感动了家长和老师……此事件被数家媒体报道,在网上转载,在赞扬尹作娟老师的同时,也有人建议:“单膝跪椅上课”的女教师应先去养伤……

爱别人是善,爱自己也是善,一个不懂得爱自己的人,并不能真正爱别人

做一个爱自己的好人

□鹿 宁(国家二级心理咨询师)



爱别人是善,爱自己也是善

读罢这则新闻,我想起了一位老师在工作坊中说过的话。他问,什么是爱?有团员回答,爱是心中满了后溢出来的那部分。老师深深点头,他说,“如果你有10个馒头分1个给饥饿的我,我坦然接纳;如果你只有一个馒头却分一半给我,我虽然也能接纳,但心里会内疚,毕竟你也不多;如果你只有一个馒头却忍着饿晕的危险把馒头给我,那我实在不好意思接受,如果你强塞给我,那么我内心的不安和愧疚会压死我。”尹作娟老师无疑是爱工作爱学生的好老师,她对教学工作的热爱和责任心让她唯有这样做才心安,但这种好,是以健康为代价的。在我看来,她很像那个自己饿着却把馒头奉献出来的好人。

初二年级的丽红说,如果是她的老师骨折后单膝跪椅上课,在感动之余更会心疼和不安,也会非常有压力,如果再学不好就太对不起老师了,万一老师落下后遗症,那心里就会更内疚。教授

高三数学的张老师说,尹老师让他非常惭愧,因为自己实在做不到这样敬业,他还说,如果尹老师是自己的搭班同事,她的做法会让他觉得尹老师是不相信他能帮她带好课才坚持拄着双拐上课的。丽红和张老师虽然只是诉说自己内心的想法,但他们的想法却提醒我们思考,当我们渴望做一个好人时,到底该如何做才能既不伤害自己又能让别人安心舒服?

子贡问孔子:“子张和子夏哪个更能干?”孔子回答说:“子张过头了些,子夏还不够。”子贡便问:“那么是子张强一些了?”孔子说,过分和不及,同样都不好。做好人也是如此,太过,尤其是以伤害自己为代价时,就是过了。尹老师不顾医生劝阻坚持拄拐上课的行为对自己的身体无疑是种伤害,而这种伤害并无绝对的必要,而且对自己的亲人也是一种折磨,她的父母丈夫孩子该多心疼多担忧呀。

尹老师让我想起雅安地震后带

着假肢去送粮、送衣、搭帐篷的廖智。汶川地震时,廖智失去了女儿和双腿。面对寡情脆弱的丈夫,她不仅没有得到应有的安慰,反而要强装欢颜地安慰他。杨澜《天下女人》的采访现场,廖智温柔地说,“他比我更难过,更需要安慰。”她的话让在场的人都瞠目结舌。这个女子,她也太好了,好得让我们心疼并为她感到委屈。同时,她丈夫的寡情也在她的好之下显得更加可恨。心理专家问她是否不这样做就感到内疚,她说的是。她说她总是先为别人考虑。

然而,先人后己是一种美德,但先人后己就是对自己的伤害了。这种太过,在心理学上称为一种情结,助人情结。助人情结也叫“救世主情结”,是人人都可能产生的一种心理,它是助人动机过度的一种表现。有此情结者,总觉得对世界或者对某个具体的人有强烈的使命感,要帮助别人,使对方快乐,少受磨难。

过度的善良对人对己都可能带来危害

我们都喜欢和善良的人打交道,在人与人之间的沟通代价越来越大的今天,善良更像是一种熠熠生辉的稀缺资源。怀着善良做人做事,人与人之间的相处就会和谐快乐得多。付出善良会产生快乐,当我们帮助别人时,其实也是一种得到,使人性得到丰富和滋养。但是,善良也必须有度,如果一味克己,过度付出,那么就会透支自己,财力心力精力都是一种透支,时间久了,自己会身心疲惫,别人也未必感到幸福快乐。

心理学认为,许多过度好的行为背后,都有着内心的匮乏和缺失,希望通过助人行为来弥补内心的某种缺失。而

这种过度的好并非真的是别人的需要,也并非会让别人如沐春风般地舒服自在。“真正的好,是令人感到舒服和自在的好,是那种你存在我也存在,你重要我也重要,我爱你我对你好是因为我内心的爱溢出来了,而且我并不需要你的回报,但你真回报时我也坦然笑纳。”过度的好,却是,你存在而我不存在。在尹作娟老师眼中,学生们是存在的,而自己却是不存在的。美国汉姆菲特等人写了一本书《爱是一种选择》,集中书写了这类人,并给他们起了一个名字“拖累症患者”。所谓拖累症,既看见需要帮助的人就忍不住将他们背在肩上,不然

就不安和内疚,他们不自觉地以帮助他人、对他人有用、被人需要来确立自己的价值感,但结果是自己也被拖累,生活得并不幸福。

人希望被人需要,喜欢帮助别人,本来无可厚非。需要小心的是以助人来让自己心情愉快成为一种习惯,助人者自己“爱上”做英雄、做拯救者、被人需要的感觉。比如,在公交车上看到老者起身让座是自然的善行,但如果自己明明发着高烧却仍要把座位让出来就过度了,既没有爱惜自己,也让受者心里不安。

真正的助人是激发和促进他人的自尊与自立

过度做一个好人,往往是压抑了自己的需要而不自知。他们把付出当成习惯,不知道如何表达真实的自我,所有的压力和愤怒都被内化了。这种压力总有一天要让人付出代价,可能变得消沉、怀疑、疲惫、讨好,为了达到别人的期望而筋疲力尽,甚至患上各种疾病。美国著名心理专家路易斯海说,那些容易患呼吸道疾病比如哮喘的人,常常具有过度发达的责任感,他们对自己环境中发生的任何错误都怀有内疚,都觉得自己应负一定的责任。

过度做一个好人,常常是因为不能面对自己内心深处的弱小无力感,于是要把自己放在拯救者位置,于是容易看别人弱小,感到别人不能独立自主、无力自救、需要被人拯救。这容

易让拯救者太累、让愿意依赖他人的受助者学会不去独立,让不太自信的受助者放慢自我的成长。这种好,是一种界限不清的好。在医院做护士的小美说,同事张姐总是抢着做很多活,尤其是遇到输液时血管不好扎的病人,她总是推开别人抢着操作。小美说,在张姐跟前,她觉得自己很无能,在病人跟前也特别没面子。有心理专家指出,过度热心没有边界的好人,从某种角度来说,其行为的实质就是对周围人的惩罚和谴责,可以让别人通过内疚和自责达到精神讨伐的目的。

和一个总是帮我们做好一切事情的好人在一起,真的很容易退化的。真正的助人是激发和促进他人的

自尊与自立,令其有动力有能力有空间发展自己。好人的真正含义是充分肯定他人的尊严和价值,并积极倡导人的潜能得到实现,而不是剥夺别人成长的权利和机会。

送人玫瑰,手有余香。但前提是要有送玫瑰的能力,如果没有送玫瑰的能力却非要送,那就不是手有余香,而会被扎伤了。同时,接受玫瑰的人也不会那么坦然自在。

做一个好人,而不是完美的道德楷模,更不是以牺牲自己为代价。以善良的心做事待人,在照顾好自己的前提下,将内心善意的种子播撒出来,以善带出善,让这个社会变得更好,我想,这就是做好人的意义。祝福尹作娟老师尽快康复,以站立的姿势面对爱她的学生们。



自利与利他

如真(国家二级心理咨询师)

坐飞机的时候,空乘人员会教大家如何使用氧气面罩,其中特别提示有小孩的家长,一定要先自行戴好,再帮小朋友戴。有人不能理解,明明孩子小,为什么不先给孩子戴上?经验证明,空难时,大人第一时间先给孩子戴上,等要给自己戴的时候,由于缺氧而无法完成那个动作,而孩子因为太弱小,又无力来帮助大人,最后酿成悲剧。

助人,先自助,才有能力帮助需要帮助的人。心理咨询即是如此。

在心理咨询中,咨询师本身是最有效的治疗工具。很难想象,一个心理温度不高的人,如何让求助者产生一份温暖的感觉;而一个高焦虑的人,又如何能让一个惶恐不安的人心安。心理咨询业是一个危险的行业,从业久了,如果没有督导和持续成长,部分心理咨询师会出现“枯竭”的现象,经常有疲劳和耗尽的感觉。如某些心理咨询师和心理咨询热线主持人的自杀,与其缺乏个人成长、出现职业枯竭有着密切的关系。

曾经拜访过一位宗教人士,问及自利与利他的关系,他说:如果你想做救生员的工作,但你却不会游泳,有人落水时,只凭热情跳下去,怎么救得了别人?反而可能一起丧生。仅有爱心但缺乏智慧,不足以成就利他的事,还需要自身具备足够的能力和方法。

“自利”,会让人联想到那种自私的“自利”,私心很重,只为个人利益打算,见了利益就上。反义词有大公无私、公而忘私等。中华民族自古以来提倡助人为乐是一种美德,若能“以爱己之心爱人,则尽仁”,而这种美德的前提是具有助人的能力。“挟泰山以超北海,语人曰‘我不能’,是诚不能也”,当自身“诚不能”时而勉强为之,是过度利他,势必导致助人的资源耗竭,出师未捷身先“死”,空怀一腔助人热情却无力持续;如渠水灌溉,若无源头活水不断补充,早晚会有干涸之时。而“为长者折枝”之类,则量力而为,在助人的过程中,别人获得现实利益,自己也得到价值体现,可谓利己利他,亦利天下。

利他,并非在一定的能力内单纯地只利他而丝毫不利己;自利,是在利他的时候也要照顾自己、不断提升自己,以更有能力、更好、更长久地利他。遥想白求恩先生,部队领导和医院同事担心他把身体累垮,时常提醒他注意身体和休息,如果他能适时关怀自己,他的高明医术可以在这个世界上多挽救更多人。再看2008年的汶川,大批心理工作者怀着悲悯之心自行进入灾区,但实际助人效果究竟如何,很难一概而论。一位同行去了之后,受到巨大的灾情冲击,自己无法承受而难以面对灾民,只好放弃做心理干预,临时去做维持秩序的工作。更有一些未受过专业危机干预培训的心理师,忙着调查问卷,在灾民遭遇心理创伤后一次次地揭开鲜血淋漓的伤口,让他们再次受创,甚至在某些地方出现“防火防盗防心理咨询”的说法。

不仅是心理咨询行业,慈善事业、志愿服务等等利他工作同样也具有类似的特点。

完全忘我舍己利他,是一种高境界,未必人人可以做到,需要具备大愿,且要有大能力,否则事与愿违;在尚未达到那个境界之前,作为普通人,若充满爱心地想持续地做利他事业,自利,也勿忘。