



求助热线——
讲述心灵困惑 聆听专家释疑

热线: 18764175582
QQ: 541739910
邮箱: qiwan2007@126.com

书香碟影

用友善和爱 对待这个世界

●好书分享:《水知道答案》
日本江本胜著 南海出版公司
出品
●分享人:绿色,女,37岁,职员

和《水知道答案》这本书相遇,缘于一次女性沙龙聚会。聚会中,主持人肖老师让我们做一个小分享,每个人都谈一谈这个场以及这个场里的人、物给自己的感受。

有说这个场让人感到很很舒服,有说屋里暖气不够感到有些冷的……轮到我时,我说,“刚才有位队友大声讲手机,本来我心情挺好的,她这样鼓噪一番,把我的心情搅得很坏。这也让我很反感她。”被我指到的那位队友立刻站起身来向我以及大家道歉,说下次一定注意。

沙龙结束后,肖老师悄悄递给我一张纸条,上面写着《水知道答案》。她满脸笑意十分温和地说,“这本书不错,我想你会喜欢的。”当晚,我就在当当网订购了此书。

书拿到后,薄薄一本,且图片占了几乎一半。很短的时间,我便读完了全部。合上书,我陷入沉思,我深深明白了肖老师推荐此书给我的良苦用心。她是通过此书婉转地告诉我,使用友善、温和的语言,会将事物带向好的方向,而恶言相对时,则会带来不好的结果。回想当时那位队友脸上的表情,是尴尬困窘万分的。我不友善的话语,一定让她不开心许久吧?

《水知道答案》这本书,通过科学实验说明一个事实:当我们对着水赞美时,它就结出美丽的晶体,对着它诅咒时,就无法结出晶体或呈现出很丑陋的样子。这个科学实验是否准确并不重要,重要的是它向全世界传达了一种态度,那就是:只要你友善地对待这个世界,这个世界就会呈现出美丽的样子。一滴水尚且有情如此,何况万物灵长的人类?

这本书带给我的影响是深刻的,从此,当我想说刻薄的话时,便会提醒自己,尽量以友善的词汇温和地表达出来。当遇到小区里遛狗的邻居不收拾狗的粪便时,我会递过一张纸,温和地说,“今天忘记带纸了吧?”一般来说,对方都会接过纸,笑着说,“是啊,走得太匆忙了。”下次,她或许就会记得收拾狗的粪便了。因为,我在谴责的同时给与了她充分的尊重和体面。

水知道答案,这个答案就是当我们用友善和爱对待这个世界时,这个世界就会变得更好更美。

目标 越具体越好

□王小雷(国家二级心理咨询师)

什么样的人更容易抑郁?这是我在咨询中经常思考的。日前,英国利物浦大学研究发现,抑郁症患者往往给自己制定抽象、无计划的目标。

研究者认为,由于抑郁症患者列出的目标没有重点和实施细则,因此难以完成,产生消极情绪,陷入恶性循环;不具体的目标会降低期望值,让人缺乏实践的动力。帮助抑郁症患者设定具体目标,有助于提高他们完成目标的可能性,打破恶性循环。

具体明确的目标包含五要素:时间(什么时间行动,什么时间截止)、地点(在什么地方)、动作(完成目标的具体行为)、数量(多少次,或多久)、事件(希望实现什么结果)。例如,“我要变快乐”是非具体目标,“我每晚要在对着镜子微笑10次,坚持两个月”是“变快乐”的具体目标。制定目标时,按照以上五要素一一核实,同时,把数量和动作定在自己可以接受的范围内,有助于目标的实现和完成。

怎样帮孩子走出 失恋的心理阴影

口述:洪志 记录:舒平

哎呀,这事从哪儿说起呢?说句不怕人笑话的话,我当年找对象都没这么麻烦过,可我儿子小辉才一个高中生,就为谈恋爱闹得要死要活,真把人愁死了。要说我和我媳妇不关心孩子,孩子从小缺乏关爱,他去早恋,我也无话可说,问题是,我和我媳妇就这么一个孩子,还有他爷爷奶奶就这么一个孙子,一大家子人,那是掏心掏肺地疼爱他啊。他倒好,十几岁的小屁孩,为了一个小姑娘疯了似的,连命都不要了!

这段时间,我和我媳妇都在反省,是不是我们教育孩子不当?打小时候起,我对孩子管得可能有点严,我是在机关上班,朝九晚五,生活很有规律,媳妇是医生,稍微忙点,基本上,孩子跟我跟得比较多。他上小学的时候有点调皮,我担心他跟一些不听话的孩子学些坏毛病,所以,总是很严格地督促他,但小辉妈妈很迁就他,也很溺爱,平常,我们一个唱红脸一个唱黑脸,但都是为了孩子好。

转眼间,孩子上了高中,个头都蹿到一米八几,成绩却中不溜的,我们也没给他太大的压力,条条大路通罗马,好的学习成绩也不是逼出来的,我们也知道青春期会有些感情问题萌生,但总得有节制,不能把恋爱看得比高考还重要啊!以前,我是极力反对孩子早恋,早恋不就是个青苹果嘛,它不成熟,就不到摘的时候,现在,我也默认了,他要真喜欢人家小姑娘,人家小姑娘也真心对他好,我也不多说什么了,我也是过来人,该说的道理也都说给他听了。

可问题是,小辉他现在走入一个极端了。前几天不是过圣诞节嘛,换了往常,小辉肯定早就动脑筋买礼物了,可是,临近圣诞节的那个周末,他一回到家,我们就发现他情绪不对,自己把自己关在卧室里打电话,一会儿吵得跟疯了似的!我们赶紧敲门,小辉门也不开,把自己困在屋里,又是哭又是骂,把我和他妈妈吓了一大跳。

我们耐心听了听,大概是那个小姑娘妈妈生病住院,儿子把他省吃俭用的两千块钱给了小姑娘,可好像还有别的男孩子也喜欢那个小姑娘,两个半大小子为了一个小姑娘争风吃醋打起架来,人家愣把俺孩子揍了,小辉又伤心又委屈又没面子,还被那个小姑娘误会了,两个人吵架,说狠话,闹分手,哎哟,多大点事啊!

第二天一大早,天气那么冷,小辉早餐都没吃,就跑去学校了。我不放心啊,悄悄开着车跟着他,他一出小区就往另一个方向去,一路垂头丧气地走啊走啊,我这心悬了一路。后来,就看见他把小姑娘约到公园里,两个人一见面又吵起来,他想拉小姑娘的手,小姑娘不让拉,他又情绪暴躁起来,声嘶力竭地冲小姑娘喊:“你为什么骗我?”小姑娘就在那儿哭啊哭啊,我真怕他有什么过激行为,眼瞅着他们冻得鼻子耳朵通红,还在那里跟天塌

下来似的吵得你死我活的,我也快气糊涂了,哪有这样自找罪受的孩子?

最让人伤心的是,那小姑娘走了,我那儿子小辉竟然躺在湖边的草地上,呜呜咽咽地就哭开了,那地多凉啊,有这么不要命的吗?我只好劝他回家,小辉还躺在地上哭,说:“我对她那么好,她为什么要骗我?为什么?为什么?”我说:“她骗你你就和她分手呗!”儿子还是哭,说:“我太傻了!”我让他回家跟爸妈说说到底怎么了,我帮他分析分析,但小辉反而跳起脚来,冲我大吼大叫说:“你疑神疑鬼地跟踪我干什么?你信不信我现在就跳到湖里去?”气得我恨不得一脚把他踹到湖里去,好叫这小子清醒清醒。

以后,一连一个多星期小辉都不和我们说话。看得出来,

这件事对他打击挺大,我和他老师也交流过,老师也说这段时间小辉情绪特别低沉,前两天,打篮球又和同学打架了,简直像个刺猬一样碰不得。这几天,在家里脾气也很暴躁,我和他妈妈都担心他别做出什么冲动的事。明年就要高考了,能不能考好还在其次,我们最害怕的是孩子心理失衡。唉,我们做家长的怎么帮孩子走出这个失恋的心理阴影呢?



走不出失恋阴影 是抗挫折能力差

□宋家玉 (婚姻心理学专家、婚姻情感咨询专家)

恋爱中被淘汰出局。在分析小辉的心理问题之前,先来看看,高中生的恋爱到底是个什么概念?失恋又意味着什么?高中生谈恋爱无非是一次情窦初开的情爱体验,是触及两性爱慕关系的一次尝试,和最终以结婚为目的的恋爱没多大关系。失恋对高中生来说意味着初战失败,意味着第一次尝试出师不利,意味着在两性感慕关系中碰到了障碍和阻力。如何面对这些障碍和阻力,只是失恋的心理问题吗?我认为这是典型的抗挫折能力差的问题。

高中生的抗挫折能力差主要表现在只接受表扬不接受批评,只面对成功不接受失败,拒绝违背其意志的劝诱和帮助,看待问题偏执任性,与人交往刚愎自用,面对挫折拒不接受,等等。比如有的学生无法面对

学业成绩下滑的现实,有的无法承受老师或家长的批评训诫,还有的接受不了同学对自己的否定评价等等,小辉的问题是对失恋现实的拒绝和排斥。

对抗挫折能力差的学生应该重点进行抗挫折能力训练,在国外,学校会对这类学生集中进行两种训练。一是体力方面的,比如耐力训练、吃苦训练、极限训练、野外艰苦条件下的生存训练、军事训练、抗疲劳训练等等;二是心理层面的,比如对否定评价的正确理解及适应性训练、应对打击的抗压训练和健康人际关系的交往训练等等。通过这些训练来提高学生的意志力、耐受力 and 抗挫折力,增强对应激事件的适应力和耐受力。受应试教育的影响,我国目前在这方面的教育还相

对比较薄弱,但有些教育机构已经着手这方面的尝试,开办了类似的专业学校,小辉应该进入这样的学校进行一段时间的训练,对提高自身抗挫折能力会有很大帮助。

对于早恋问题,著名剧作家雨果曾经说过:年轻人的早恋一般都没有什么结果,但会成为回忆中的花朵。萧伯纳在他的《圣女贞德》一书里写道:早恋只不过是一分傻气加上九分好奇,越是毫无经验的恋爱越是迷人,但真正走向婚姻的爱情不可能是一帆风顺的,不经历痛苦与磨难,难以获得旷日持久的幸福。希望小辉能正确面对失恋,努力提高自己的抗挫折能力,如果在初恋这个问题上都承受不住打击的话,将来很难面对社会上形形色色的挫折和竞争。

专家援助