



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

## 行走在寻找内在自我的旅途上

●好书分享:《独自之旅》  
美国奥罗格塞斯著 新世界出版社

《一个人的朝圣》  
英国蕾秋乔伊斯著 北京联合出版社

●分享人:知 尘 咨询师

《一个人的朝圣》和《独自之旅》有些相似,都是通过独自旅行来寻找内在自我的故事。《一个人的朝圣》是写退休后的哈罗德徒步去看望曾经的女同事奎妮的故事,奎妮和哈罗德已经二十多年没有联系过了,奎妮现在得了癌症,住在距离哈罗德五百英里远的地方。哈罗德在给奎妮寄信的途中突然决定徒步去看望奎妮,他坚信只要他走在看望她的路上,她就一定能坚强地活下去。这种信念支撑着他横跨英格兰。在徒步的日日夜夜里,哈罗德梳理着过往的日子,梳理着自己和家人的关系,终于接受了儿子已经离世的现实,终于能够以丈夫应该有的姿态和妻子相处,通过行走完成了自我救赎,知道了“我是谁”,从而迎接崭新的生活。

《独自之旅》是作者的亲身经历,他是有家族产业的富二代,衣食无忧,但却非常迷茫。终于有一天,他决定暂时辞职,靠着每天5美元,靠着陌生人的善意,完成从美国时代广场到好莱坞的旅行,目的是寻找活着的存在感。这长长的旅行充满艰辛和危险,但他咬牙坚持了下来,在陌生人温暖的善意和信任中,逐渐找到了内在的自我,明白了自己是谁、想要什么、想往哪里去。

这两本书都是获奖无数、被诸多媒体和名人推荐的畅销书,它们让我爱不释手。我之所以说让我爱不释手而不是让人爱不释手,也是自这两本书中学到的,因为我们每个人能确定的都只是自己的喜好而不是别人的。这两本书中的主角,他们的旅行都是突然决定的,都是不被大多数人所理解和接受的,但是他们却执著地乐在其中。我之怡糖人之砒霜。意思就是说相同的东西因为每个人的需求不同、喜好不同而呈现不同的性质。懂得不以己度人就是成熟的生活态度。

每个人都需要寻找一种存在感,无论选择哪种方式,我们都要寻找到自己活生生活着的感觉才觉得有意义,才觉得不虚掷光阴。这两本书,让我深切感知到一个真理,那就是没有人能独自活着,都需要和别人发生或远或近或直接或间接的关系,这让我不仅心怀感恩,也明白了自己活着的价值。我的存在,我所做的事情,也在维系着另一些我不认识且永不会相见的人的生活。比如,此刻我写的这些字,可能就会影响一位陌生读者的生活。明白了这种意义,我能实实在在感知到一种存在感,这让我心安和喜悦。

# 我该怎样帮自闭的侄子打开心结

口述:戴文 记录:舒平

我要说的是我哥哥的孩子小杰的事情。我哥早年在杭州打工,在那里谈了一个外地的女朋友,两个人结婚后生下我侄子。也就一两年的时间,因为对生活的理解不一样,日子过不到一块去,小杰妈妈就离家出走了,一开始还断断续续打电话来问孩子的事情,后来就慢慢音讯全无了。到现在,小杰已经14岁了,再也没见过他的妈妈。

从小呢,小杰都是由奶奶带着,我哥一年里大半时间在外打工,但他非常疼爱小杰,几乎每天都给小杰打电话,逢年过节也一定会赶回来和小杰团聚。基本上,小杰和我哥感情还算不错,但有一个问题是,两个人互相之间没有多少交流。比如今年春节,我哥好不容易在家多呆一阵子,他兴冲冲给孩子买了许多礼物,吃的穿的玩的学习用的一应俱全,那分心思比一个女人还细腻,但麻烦的是,小杰几乎不怎么和他爸爸说话。我哥呢,也不知道怎么关注孩子的心理,也不懂得怎么交流,只知道给孩子花钱。

小杰小的时候还好一些,爷俩多少还能拉拉呱,也能听到他们的笑声。这两年,小杰变化挺大的,性格越来越沉默,不但和他爸爸不说话,和奶奶也很少说话,而且据老师反映,小杰也不大和老师同学交流,上课还常常走神,课余时间别的孩子玩的玩、闹的闹,他就坐在凳子上发呆。原来成绩还挺好,以第一名的成绩升入初中,但现在成绩直线下滑,这次期末考试只考了班级40多名。老师一再追问,他就回答了一句话“学不进去”,别的坏习惯倒也没有。

我在县城上班,小杰的学校也在县城,到了周末,我有时间就会喊小杰来我家吃饭,小杰对我还有一定的信任,但他自尊心很强,从来不主动找我。这次春节回老家去,我母亲就一再叮嘱我,让我给想想办法。我母亲都快70岁了,年纪一天

比一天大,她老人家最放心不下的就是小杰爷俩,但她一个农村老太太还能干什么?也就是给小杰洗洗衣服、做做饭,小杰心里想什么,她就一筹莫展了。其实,我也一直在关注小杰,打从他妈妈离家出走时,就很担心将来会给孩子带来一定的心理障碍。小的时候,小杰也问过一两次妈妈哪去了,但他爸和奶奶都不愿提起他妈,就

那么三言两语糊弄过去了,小杰大了就再也不问他妈的事了,但孩子的心里肯定有一个心结,我们该怎么打开这个结呢?

我母亲的意思是,由我来和小杰谈谈,我也希望小杰能和同龄孩子一样健康快乐地成长,但我又害怕谈不好,会给小杰带来更大的心理冲击,使他承受不了。前些天,小杰新学期

开学,我特地和他老师交流了一下。他班主任是个女老师,心很细,也主动和我谈了许多小杰的事,她也觉得小杰现在自闭得很厉害,隔了一个假期再上学,老师同学见了面都觉得很亲切,有许多话要说,只有小杰离老师同学远远的,一句话也没有,大多数时间仍然是坐在座位上发呆,谁也不知道他脑子里在想什么,问什么也不说。

周末,我喊小杰来我家吃晚饭,家里还有别的亲戚,聚在一起也挺热闹的。我媳妇是个粗线条的人,她对小杰的关照可能不够,小杰显得特别拘谨,餐桌上,亲戚们问什么,他除了“嗯、嗯”地应一声,一句多余的话也没有,匆匆吃了几口饭菜,就提前回学校了。晚上,我和我媳妇谈了自己对小杰的担心,我媳妇也觉得小杰挺孤僻的,一点也不合群。但问题是,我能打开小杰的心结吗?这对我来说也是一个头疼的问题,光靠我找小杰谈话肯定不够,他最需要的还是父母的爱,尤其是这么多年母爱的缺失,它到底给小杰造成了什么样的心理阴影谁也不知道,但我还是希望能够力所能及地帮助小杰,同时,也由衷地希望心理专家能给我一些指导,谢谢!



专家援助

## 给孩子一份特殊的爱

□孔 屏(山东青年政治学院应用心理学教授,山东行知青少年发展研究中心特聘专家)

看了上面的案例,我心里沉甸甸的。小杰3岁前,母亲就离开了他。我们知道,3岁前的孩子,是亲子依恋和安全感建立的关键期,母亲的远离会导致小杰从小缺乏安全感和归属感,在今后的成长中难以与他人建立良好的人际关系。而父亲把孩子放在奶奶身边,在外打工,父亲的爱更多体现在物质的满足上,与小杰一直缺乏心灵上的沟通。小杰的奶奶,估计与孩子也不大可能存在良好的沟通。可以说,小杰从小到大,没有谁能够走近他,理解他的内心世界,更没有谁成为他的知心朋友。于是,他渐渐地封闭了自己,一个人孤独在自己的世界里,尽可能不与现实生活中的人发生联系,他这样做的好处是不容易受到周围人的伤害,从而会很好地保护自己。但是,由于每一个人都是社会性的,都需要社会交往,都需要别人的接纳,如果小杰得不到及时有效的疏导,长期处于这种自闭状态,很容易造成心理

障碍,甚至走上违法犯罪的道路,确实需要引起老师和亲人的高度关注。

现在的问题是,小杰正处于青春逆反期,属于不容易接受教育和规劝的年龄。也因此,小杰问题的解决会相当棘手,建议小杰的叔叔要有充分的心理准备,同时可以考虑从以下几个方面入手:

第一,如果小杰不反对,可以带小杰寻求心理专家的帮助。毕竟小杰的问题有着十几年的发展史,不是一朝一夕造成的,没有专业的介入,恐怕很难得到有效的解决。通过个别心理咨询,可以有效地帮助小杰走出心理困境。

第二,如果小杰不配合,拒绝接受心理帮助,那小杰的叔叔只能靠自己的力量,从侧面来帮助孩子。

1.坚持给小杰一份特殊的爱。没有谁不期待有人来爱自己,小杰自然也不例外。作为小杰的叔叔,可以经常让小杰到家里来吃饭,或者陪小杰到小

饭馆、小吃摊上和小杰一起用餐,或者做点好吃的到学校送给小杰……总之,叔叔要在很长一段时间里坚持给小杰一份特殊的爱,不要期待短时间内小杰会有什么变化。让小杰在这份关爱中渐渐地感受到亲情、感受到爱的滋养,从而让小杰慢慢地走出孤独的世界。

2.定期给小杰写信。叔叔可以写,也可以请小杰的爸爸写,每周给小杰写一封信,可以是很随意的书面交流,实在觉得无话可说,可以只说一句话“爸爸(或叔叔)是爱你的,只是我不知道怎么去表达。”要用邮寄的方式寄给小杰。试想,在信息高度发达的今天,捧一封亲人的书信静静地阅读,该是温暖而幸福的事了。当然,小杰一开始或许不大接受,甚至会把书信直接撕掉,但是没有关系,每一个人的心都有柔软的部分,作为小杰的亲人,要给小杰足够的时间去接纳这份关怀,并让这份关怀慢慢融化小杰内心的坚冰。

3.积极寻求学校老师和同学的帮助。像小杰这样的孩子,往往被老师和同学所忽视。而这种忽视,又往往会反过来加重小杰的自闭行为。所以,小杰的叔叔可以积极寻求学校老师和同学的帮助,期待老师和同学能够对小杰多一些包容、多一些关注、多一些陪伴、多一些责任。当然,这个工作做起来很难,尤其还需要长期坚持这么做,那就更难了,但是,再难也要去做。查看近些年来发生的校园血案,老师和同学就应该明白,今天齐心协力拉小杰一把,让他感受到集体的力量和温暖,这不仅关系到小杰的健康成长,也关系到老师和同学的健康和平安。相信老师和同学的包容、关注和陪伴会像阳光雨露一般滋润小杰干涸的心田。另外,老师可以有意识地赋予孩子一些责任,比如收发作业、帮老师拿教具、帮同学做值日等,这会让小杰产生存在感和价值感,对他走出自闭意义重大。

## 威信多靠修为

美国个人与事业发展顾问 布莱恩·特雷西

有人说话办事总能让人信服,这与地位、权力没有直接关系,更多靠“修为”。下面4招能让你更有威信。

1.视每个人为朋友。把身边每个人当朋友,并尽自己所能、不带功利色彩地帮助他们。真心付出会让人信服。

2.学会肯定别人。每个人都喜欢听好话。因此,多表扬别人,不吝啬给予他人肯定,就能增加自己的影响力。

3.做一个付出者。一个懂得付出的人更受人尊敬。当别人遇到困难,要想“我能为他做些什么”,并多做善事。

4.敞开心扉多倾听。越是真诚地关注别人的需要和烦恼,就越容易让人信服。花时间耐心地倾听别人的心声,久而久之,你的影响力会更大。