

近日,本报相继报道了一中学生因玩手机与家人发生争吵跳楼自杀以及一研究生因论文未能通过、疑导师刻意刁难而跳楼自杀的事件。大家在震惊、惋惜的同时,不禁要问:我们的孩子怎么了?好好的青春年华,为什么如此脆弱,如此不珍爱自己的生命?

心里有爱,便觉这个世界无欠缺。一个关于爱的栏目,所有与爱有关的问题,都可以在这里发问。



## 你真的会爱自己吗?

□ 麓雪 (资深媒体人、国家二级婚姻家庭咨询师)

**问** 现在,微信圈里很倡导“爱自己”。女人说“爱自己”:逛街、购物、吃美食;男人说“爱自己”:任性、找女人、玩运动……但说实话,我看身边那些喊着“爱自己”的人,爱来爱去也没见得多快乐,他们的抱怨还是很多。请教,怎样才算爱自己呢?

文雨

**答** 我所认识的“爱自己”首先不是物质意义上的。那些看得见的“爱”,都是可轻易做的,更难做到的是因为“爱自己”而接受一个不完美的自己,接受生命的自我唤醒。

曾经认识一个女子,在经历了人生的坎坎坷坷之后,信誓旦旦地说:“我从此之后只爱自己。”穿名牌,开豪车,吃大餐……极度的物质弥补着匮乏的内心,但最终也不能让她寻到踏实和自足,然后就把自己送进美容院、整形医院,在抓狂般的外在自我“改变”中,企图找到那个完美的自己,但结果是因为整形留下了后遗症,身心遭到更大的创伤。

这不是个例,走在这条“爱自己”路上的人不少。

心理学家罗杰斯说:“当我能接受现在的自己时,我就能够做出改变。”你会全方位地体验自己的经历,不去紧紧抓住一件事不放或者强制脱离某件事情,这是通向爱我们自己的一条路径。并且当我们唤醒自我的时候,我们就会展现给他人一个更加真实、更加可信的自我。这将成为建立我们生活中爱和亲密关系的基础,生命因此而得以滋养。

爱自己,不仅仅是得体优雅的着装、精致的食物、适宜的运动等,还有因为有着美好的心灵而说着善美真诚的言语,做着快乐而有意义的事情。

更为深层的“爱自己”,是开始愿意并能挑战原来自己对生活的错误认识,能够勇敢地跨出自我的局限,这几乎是生命的一种蜕变和洗礼。这些局限有环境、天赋等,也有些自我认知的完美、情绪的内疚、内心的恐惧和奴性等,是突破原有的长久的家庭文化和社会文化的渗透,直到成为自己心灵的艺术家,进入更充分的人性,更完整的有自主选择,有谦卑的力量、有承担的责任的内在心灵神圣之旅。

在这条“爱自己”的路上,有踏越荆棘的苦痛,也有一路风景。一个爱自我的人,有能力在打碎和否定中,重建和肯定一个更为完整、更有弹性的自我,一个接受黑暗和光明都是我们的朋友的自我,一个爱自己也有能力爱他人的自我,一个不会拘泥于小我而能够有大格局大爱的自我。这个“自我”不是离群索居,不是以自己为中心的个人享受。它犹如一个充满能量的宇宙,富有创造和生机;这个“自我”更像人间的一个小太阳,不炙热但暖心。

“爱自己”成了现在的一个时髦词,是当代人生命自我意识的觉醒。不管行为如何,自我意识的觉醒总是幸福的前提。一个没有“自我”的人,其实是没有爱的能量的生命。“心里有爱,便觉这个世界无欠缺。”这“爱”不是外在之人之物给予的,是因为内在的自信而产生的仁慈,是“给”不是“索”。所以,真正会爱自己的人,是真正能爱他人的人。

生命从出生那天起,就走向死亡。“自我”和“自爱”的存在让我们更加热爱人生的喧哗,也更加热爱上帝的寂静。明知道生命必通向死亡,但通往死亡的路上其实是生命不断的重生。这是“爱自己”的力量,也是爱这个世界的力量。这是我秉承的“爱自己”的哲学。

你若能用“自我”与这个世界做一百万次的交会,在生活的熔炉里锤炼出一个朴实自然的“自我”,一个心中有爱的“自我”,至此,我们才敢说我们已经走在“爱自己”的路上。

## 年纪轻轻的大好年华——为何轻易放弃自己的生命

文/丛媛 (山东医学高等专科学校心理学教授,硕士生导师,国家注册心理咨询师)

近些年来,全国各地类似事件频发,令教育者和家长们无所适从。说孩子们脆弱吧,为什么他们选择从高楼跳下时是那么的毅然决然,似乎无所畏惧;说孩子们勇敢坚毅吧,为什么父母的一番指责、学校的一点挫折他们就全盘崩溃。对孩子们不提出要求,不严格管理吧,他们就放任自流;若要严格要求呢,他们则以死要挟。如此种种,究竟是哪里出了问题呢?

### 挫折成了压倒骆驼的最后一根稻草

有人说当今的年轻学子自杀,是由于学习压力太大所致。压力蓄积太多,太久之后,父母的指责和在学校遇到的挫折就成了压倒骆驼的最后一根稻草;有人说,选择自杀的人是由于对生命极度不负责任……众说纷纭,理不清头绪。

心理专家对学生们出现自杀的心理危机诱发事件总结之后列出,导致在校大学生自杀的主要因素为:心理疾病、感情受挫、学习压力、家庭问题、社会竞争。除去第一条心理疾病外,我们可以看出,其他的因素都可以归结为挫折所致。心理学上对挫折的解释是:当个体在满足需要实现预定目标时,遇到无法克服或自以为无法克服的阻碍,使其需要或动机不能得到满足时所产生的情绪反应。

笔者在多年的咨询工作中遇到过不少这样的案例,曾经有一个大学男生,跟着爷爷奶奶长大,父母在外打工,读高中时他有了心仪的女友,填补了他干涸的感情生活。当他们上了不同的大学后,逐渐疏远,女友提出分手时,他就闹着要自杀,惊动了同学和老师四处寻找,最终,在山上找到了绝望的他。还有一个女生,从小被父母百般呵护,在宠溺中长大,上了大学后她发现处处都不顺心,宿舍同学因为她不做值日而责备她,班里同学因为她自私而疏远她,她认为老师也不照顾自己等等,觉得活不下去了,要自杀。另有一对大学生恋人,两人在学校谈恋爱耽误了功课,临毕业时面临多门功课不及格可能会拿不到毕业证,两人相约要一起自杀。诸如此类的事件很多,无论报纸还是电视、网络上都能够找出许多这样的案例。分析起来不难看出,上述案例中孩子们选择自杀的主要原因无非是他们认为自己遇到的是无法克服的阻碍,也就是遇到了挫折。失恋、人际关系不好、学习成绩落后等等。

一般来讲,当人们遇到挫折与障碍时的反应表现在三个方面。第一方面为情绪反应,比如焦虑、抑郁、恐惧与愤怒。第二方面为认知反应,比如,思前想后,分析来龙去脉等。若反应过度,则会产生不良影响,比如出现感知过敏或歪曲、思维迟钝或紊乱、判断力和定向力失误、洞察力减退、自我评价能力降低等现象。其原因主要是强烈的焦虑情绪和冲动行为破坏了人们心理上的稳定状态,就是我们常说的心理失去平衡了。第三方面为行为的反

应,在一定的的诱因引发下,就有可能促使人由于想逃避现实而选择自杀作为解脱的方法。

### 缺少抗挫折能力是导致自杀的重要因素

其实,学习以及竞争的压力自古以来就存在,比如,最早的科举制度,胜出者也只是凤毛麟角。再如,十年浩劫之后高考制度的恢复使得千千万万的下乡知青们迎来了难得的求学机会,他们下地劳动回到知青点后,在煤油灯下的苦读,压力也是极大的。他们的境况除了这些以外,恶劣的生活条件和艰苦的劳动也是今天的孩子们难以想象和承受的。那么,那时的人和今天的学生们差别究竟在哪里呢?关键就在于当需要或动机不能得到满足时所产生的情绪反应,也就是今天人们常说的心态。

首先,今天的孩子们遇到的挫折应该说是生活中常见的,而且是人人都会遇到的,但是,他们却感到无可抗力,无法应对,需要用自杀的方式来解脱,这不能不说是抗挫折能力太低的表现。抗挫能力之所以不强,与他们磨砺太少、承担太少不无关系,也与父母、学校没有教给他们抵御挫折的方法,没有培养他们解决生活中具体问题的能力有关系。

当今的生活中,父母视子女为娇嫩的花朵,百般呵护,尽自己所能为子女们遮风挡雨,为他们创造较好的物质条件,从幼儿园开始就保持与老师密切来往,希望老师给自己的子女尽可能多的关照。如此这般,为孩子制造了一个生活就是这样一帆风顺的假象。当有一天孩子遇到困难而父母无力帮助他们时,孩子就感觉很受挫折,就接受不了,比如学习成绩、自尊以及他人的认可等。

其次,无论家庭还是学校教育,都要求学生要在竞争中胜出,衡量一个学生好坏的唯一标准就是成绩的高低。一个孩子良好学习心态的养成,绝不是一件简单的事情,他的成长经历、环境及所接触的一切,都可以为他心态的形成营造一定的氛围。有的父母忙于事业,无暇顾及孩子的心理需求,常常是孩子小的时候由爷爷奶奶照顾,哭了就哄哄,闹了就斥责两声,上了小学由于害怕父母还算听话,连哄带吓成绩也还跟得上。进入初中及青春期则出现叛逆,成绩也开始反复,父母接受不了,不关注孩子学习跟不上的原因,而是一味地发现问题就训斥、埋怨,责怪孩子不努力。于是矛盾、对抗由此而升级。孩子们的内心既想拥有好的成绩,又不知如何找到努力方向,挫折感也由此产生,自己便无法应对无所适从。

从这点上来看,家庭教育、学校教

育也都负有不可推卸的责任。

### 培养责任意识是珍爱生命的源头

有心理专家呼吁,应该有意地让青少年在挫折中去体验痛苦,逐渐增强对挫折窘困的耐受力,以健康心理、健全人格理智地正视人生的风云变幻,勇敢面对逆境与厄运的挑战。特别是要强化和培养大学生的家庭责任和社会责任意识。

社会环境因素对于每个活生生的人来说,都只能是促成自杀的外在的可能性诱发因素,而真正和最终起决定作用的还是来自个人的心理因素。这些因素中包括个人的人生观、目标追求、价值崇尚、个人的社会适应能力、心理承受能力和责任意识等。这些因素的培养都来源于生活。

在孩子的幼年时期,父母的循循善诱、陪伴,以及帮助孩子完成力所能及的家务活;帮助孩子愉快接受游戏、玩耍时的失败经历和对小伙伴的谦让;要允许孩子发泄自己的不满情绪,孩子哭闹之后,要弄清楚原因,鼓励孩子说出来。小学教育中告诉孩子争不到第一时能够真心为第一名的同学鼓掌,同样是勇敢的和值得赞扬的。

在孩子青春期阶段,父母要认真倾听和理解孩子的心事和烦恼,在孩子遇到困难时给出建议,鼓励孩子自己找出解决问题的办法;正确看待孩子的学习成绩以及与异性朋友的交往,即便发表自己的不同意见,也要注意尊重孩子的自尊心。帮助孩子培养起良好的消费意识,让孩子参与家庭中重要的事件和决策,比如家庭成员生病的照顾、家里的经济支出、规划等,以培养他们的参与意识和责任感,更要注重培养孩子的表达和沟通能力。千万不要把孩子的学习成绩作为评价他们的唯一标准,更不要盲目拿自己的孩子与他人比较。

在孩子成年阶段,注意尊重他们的选择,尊重他们的社会活动,同时提醒他们要对父母、家庭负责任。

与此同时,学校、家庭、社会三方都应关注学生的心理健康,无论小学、中学和大学都要加强学生人文素质的培养。学校还应针对学生的不同年龄阶段、不同心理问题类型,开设不同的课程,创设良好的学习环境,引导正确的价值观和人生观,学会以积极乐观的生活态度面对生活、学习以及情感方面所遇到的困境,还要让学生了解和接受心理咨询,以科学的方式解决自己所遇到的挫折。真正地让青年人懂得,选择自杀的行为是自私的,一个人的生命不仅仅是自己的,如果一个人连自己的生命都不珍惜,他就是极度的不负责任的表现,是生活中的懦夫。

