



求助热线——  
讲述心灵困惑 聆听专家释疑

热线: 18764175582  
QQ: 541739910  
邮箱: qiwanz2007@126.com

这种感觉,从我很小的时候就有。比如,看一眼某个人,或听到某一句话,我心里会莫名其妙地一动,当时也说不上来是怎么回事,可是,过了没多久,关于那个人,那句话,就一定会发生一些特别的事。

我查了一些资料,我这种心理上的直觉,大概就叫“第六感”吧,是一种不能意识到的潜意识。好吧,就算是这样,问题是,我这种潜意识太强了,我该怎么办呢?

前段时间,我一个同事大姐家的闺女要结婚,大姐兴冲冲地把准女婿的照片拿给我们看,周围同事看了,都夸小伙子长得帅、聪明,一看就会疼媳妇什么的。我看了两眼,心里马上就觉得哪儿不对,然后,很诚恳地劝大姐说:“这个小伙子只适合做男朋友,不适合结婚。”当时,弄得大姐还满脸不高兴。

可没过三个月,大姐就悔恨不已,找我说:“你怎么把人看得这么准?那小伙子真不是个东西,把我们都骗了!我闺女已经和他离婚了!”我听了,只能尴尬地笑笑,如果我说我是第六感太强,她信吗?

我自己的感情也是这样。周围的人对我都感到很奇怪,我也老大不小了,怎么就不谈个女朋友?包括我爸妈,还有我姐,都不理解。用世俗一点的话说,我的条件挺好的,家境优越,工作单位也很好,基本属于不差钱的一类人吧,长相也过得去,都30岁了,别说结婚,连正儿八经的女朋友也没有一个,太不正常了吧?

这就要说到我的第六感了,很多人都看过类似于“灵异第六感”一类的电影,都觉得很惊悚,很恐惧。我对自己的第六感也有这样的感觉,它太强了,总是能让我一眼就把人看透,甚至包括我的爸爸妈妈和亲姐姐,我都刻意和他们保持一定的距离,不是他们不爱我,也不是我不爱他们,而是,太害怕那种看得太透后的失落感。

人们常说,难得糊涂,而我是真心渴望自己能糊涂一点,不要那么清醒,一眼把别人看透,被看透的人并不会知道,他们依然还在那里,装腔作势,最难过的反而是我自己。比如,和某个女孩儿约会,她的一个虚情假意的眼神,就能让我打心眼里瞧不起。别人可以演戏,可以自欺欺人,我做不到。

更可怕的是,我仿佛还有一种预知不祥的第六感,这种感觉尤其让我痛苦不堪。很多时候,看一个完全陌生的人,我就能判断出,这个人有没有父母,有没有兄弟姐妹。包括我们家左右的邻居,前一阵子还好好地一个人,突然一天我就仿佛看到死神依附在他身上,特别诡异,过不了多长时间,那个老邻居就真的去世了,很可怕吧。

所以,我常常被自己吓着,又不能和别人说这些,别人知道了肯定以为我神经不正常。之前,我也去看过心理医生,他们说的那一套,还不如我弄得明白,后来,我自己也找了非常多的心理方面的书籍来看,但好像并不能帮助我解决内心的压抑。真的,就好像有一块大石头一直压在我心里,太沉重了。

我也想过寻求宗教的救赎,但是不管什么教什么神,都没有办法让我从内心相信它。另外,我还看过大量历史书,还有哲学方面的书籍,思想上肯定是一个杂家,所以,根本就说服不了自己去信教。

前几天,我的一个朋友两口子吵架,吵到最后,恨不得就要上法院起诉离婚了。我就找他们俩聊了聊,然后,他们心里就都豁然开朗,心满意足地又过起了小日子。我当时一边祝福他们,一边就很悲哀地想,为什么就没有一个人能够帮助我排解内心的烦恼呢?你看外面阳光明媚,别人都三个一群四个一伙,为什么我就活得这么累这么孤单呢?因为把人看得太透了,我甚至都觉得生无可恋,这是不是太可怕了?

## 强烈的第六感让我活得太累

口述:东方  
记录:舒平



【专家援助】

## 累更源自内心 痛苦的体验

□舒 天  
(国家二级心理咨询师、“青未了·心理咨询工作室”特约作者)

看起来东方陷入了一个纠结的困境中,他面临的问题是第六感的存在让他太过烦恼。可仔细看他的描述,又不仅仅是那么简单,表象上是东方的思维陷入了一种困境,但比思维困境更可怕的是他内心的体验,他感到压抑、尴尬、失落、挫败而绝望,产生了厌倦、逃离的念头,甚至悲从心起,生无可恋。拥有神秘第六感的东方本该是一个聪慧、有灵气的年轻人,为什么聪明反被聪明累呢?

被称作“第六感”的直觉说起来神秘,但并不令人陌生。直觉这东西是与生俱来的,通过潜意识激发,并常以感觉和情绪的方式体现出来。一般来说,每个人都有通过本能判断事情的经历。比如东方,“这种感觉,从我很小时候就有。比如,看一眼某个人,或听到某一句话,我心里会莫名其妙地一动,当时也说不上来是怎么回事,可是,过了没多久,关于那个人,那句话,就一定会发生一些特别的事。”生活中有些东西是无法解释的。在东方的经历中,有通过看同事大姐准女婿的照片判断适不宜结婚;也有因自身强烈的第六感跟亲人刻意保持距离,害怕看得太透后的失落感;还有似乎看到老邻居死神依附在身,时间不长就被应验了的种种怪异“神通”。

第六感的玄机和奥秘是难以道尽的。作为大脑对事物的发展结果产生一种提前的判定方式,是一种预感,一种猜测,是人的心理思维反应延伸。如果东方把握得当,拥有第六感应该是一件美好而奇妙的事情,因为它可以提供生活中的答案,解决方案,这是很多人都希望拥有的。但东方自我感觉第六感太强了,强到已经成了心灵的负累,“未卜先知”的能力让他压力重重。关于第六感的特征,有资料这样介绍过:人的心态超出常规,心

里总是想着将要发生什么事似的,心中忐忑不安难以静下心来。所以说,当第六感沦为一种“病态”时,会衍变出猜忌心重、过于敏感、悲天悯人、不容易相信别人等性格特点。久而久之,会笼罩上一层悲剧人格色彩。这种多重人格和悲剧情怀,会难以自控地对一些事情进行意识强加和镜头回放,直至现实被强烈的第六感验证,又被推入痛苦和空虚的怪圈。如果东方沉浸在自己的“法力”中不能自拔,不能轻松、自然地与人相处,久而久之就会心情抑郁,影响人际关系,伤及他人和自己,是需要调整 and 控制的。下面几点建议供参考:

1、良好的自我暗示。这对有“法力”的人并不难做到。当第六感来袭时,应该暗示自己冷静,不要急着下定论。对自己施加积极愉快的影响,有针对性地调整心境、情境。

2、学会放下。在一些生活细节上不要斤斤计较,大智若愚、大而化之可以避免不少烦恼。东方看过心理医生,自己读过大量的心理、历史、哲学方面的书籍,寻求过宗教的救赎,自认为是个思想上的杂家,更应该知道,纠结执著于一个景象或一个事物不放,是人为的自我束缚,步入误区或极端,会让人身心疲惫,难以感受到生活的乐趣。

3、化被动为主动。试着多做一些沟通和交流。开诚布公地说出自己的感受并不是件羞愧的事,自己的第六感也未必都那么灵验,一个人的第六感再强,也不能预知世界、普测未来,说出来检验一下也能释然些。而且,像东方所说的朋友两口子吵架,自己的劝解还能让别人豁然开朗,这不是一举多得的事情吗?拥有“法力”就要用好“法力”,帮助别人就是帮助自己,坚持下去,会在其中找到快乐和自我价值的。

【心灵驿站】

## 瑜伽让我进入身心 和谐统一的世界

□孟莹

瑜伽(YOGA)一词意为“一致”“结合”“和谐”,具有改善人们的生理、心理、情感和精神方面的能力。

第一次在日本跟我的瑜伽老师上课时,老师说:瑜伽是我每天必须做的功课。你们跟着我做,还要付给我费用,真是不好意思。谢谢诸位了!

开始,以为老师讲的不过是一句客套话,但是,经过长时间与老师的接触交流,我们每个学员都深信不疑:老师当时说的话是真诚的。瑜伽讲究先塑心再塑身。在具体修炼中要求循序渐进,配合规律的呼吸和意识的集中。对一个有一定成就的瑜伽教练来说,在塑身塑心的过程中,他会把自我与整个世界融为一体,以平和无私和友善的方式与外部世界交流,是瑜伽人最起码的素质和要求。

我的学员中,有不少是来自国内的小老板。她们多数从事餐饮行业,多年事业的打拼,超负荷的付出和不良生活习惯,使她们的体形变胖了,身材变丑了,有的还患上了多种疾病。她们问我最多的问题是:我的体形什么时候变瘦?我的身材能不能变美?我的病能治好吗?我告诉她们:瑜伽要先从改变自己不健康的生活理念和方式开始,培养起自己良好的生活习惯,再坚持适度的修炼,每个人都能实现自己塑身健美的愿望。几年下来,她们无一例外地都减了肥,瘦了身,体形也开始变得健美挺拔。有一位O形腿的中年妇女,走路很难看,通过修炼,现在腿形变美很多。她的这一变化,不但超出了她自己的愿望,连我也觉得是个奇迹。

我的瑜伽职业,经历和理念还使我朋友圈的友人获益。我有个无话不谈的闺蜜,她是台湾人,现在随丈夫去了美国,我们之间经常用微信交流。她有3个男孩,但不太听话,使她精神险些崩溃。她母亲去美国给她看孩子,直言让她发工资,每周要休星期天,还要有美容时间和费用。我告诉她,家庭问题的原因众多,但作为家庭主妇的你,一定要负主要责任。首先,你这怨天尤人的态度就会产生很多不良后果。孩子不听话,首先你要省察一下自己与孩子的沟通情况。孩子是需要母亲陪伴的,你陪伴了孩子多少?父母不要光去玩手机,要和孩子一起做游戏,做功课,成为孩子的朋友。你的母亲帮你看孩子要报酬也是可以理解的,你能付得起不妨付一点;若付不起,也要说明情况。我不相信一个母亲会逼着自己的女儿付付不起的钱。你也要省察一下,你对母亲是否尽了足够的爱和孝心。我的话她听进去了。她先从改变自己的心态开始,积极与孩子和母亲沟通,结果一切“OK”!她高兴地在朋友圈里为我点赞,还问我:我们是同龄人,你怎么知道这些呢?我说这是瑜伽教给我的。

我出生在黑虎泉边,我是济南的女儿。我来日本是读大学的,获得了大学经济学专科学历文凭。在日本,我打过零工,干过服装,后来选择了瑜伽作为我的终身职业。现在是日本正式注册的瑜伽教练师。我已经是两个孩子的母亲,在日本上有老下有,家事非常繁重。在国内的父母年龄也大了,他们每年都来我这里住几个月,帮我料理家务,也跟着我做瑜伽,身体方面也有很多改善。我用瑜伽的理念对待生活,感到知足,心无怨言。我真心感谢瑜伽:让我进入身心和谐统一的世界。