

## 案例：“我不行了 谁也瞧不起我”

●讲述人：孟先生，45岁，医药公司经理

我是一家医药公司的经理，今年45岁，公司运营情况一直不错，收入一年也有几百万元。但是，我经常有一种危机意识，觉得目前市场不景气，也许哪一天公司会经营不善倒闭，害怕我不行了谁也瞧不起我。在这种焦虑下我加倍努力地工作，每天要么在公司加班到十一二点，要么去拓展客户，很难放松休息，好像一放松下来就会被更加勤奋的同行超越。

我对别人的眼神、态度和语调异常敏感，有时候布置工作，下属的一句反驳都会让我觉得能力被瞧不起，权威被挑战而大发脾气。

在这种长期焦虑中我患上了失眠，睡不着的时候，那些可能会失败的消极想法如同放电影一样，一段又一段地在眼前回放，我甚至可以想象到别人对自己不屑的评价及冷冷的目光。

我想我这么焦虑大概与自己的成长环境有关，从小父母对我特别严厉，他们都是老师，经常说的一句话就是：“好好学习，你不行了谁也瞧不起你”。

我想摆脱如影随形的焦虑感，像身边有些人一样笃定踏实地生活，身心自在地休闲娱乐。

### 【心理疏导】

生活中有不少工作很“拼”的人，“拼命三郎”们像冷库里放了很多的橙子，表皮泛着打过蜡的明净和光鲜，内里却失了水分和生气，只剩下一些丝丝缕缕的筋脉僵硬地支撑起貌似饱满的外壳。

“我不行了谁都看不起我”，这句话背后隐含一个逻辑——每个人都应该比别人强，这个社会就是一个丛林，强者才能得到尊重，弱者只能承受鄙夷。

但是，这个被笃信的逻辑并不在外面，而是存乎“孟先生”们的心里。他们心里缺失了被爱着的底气。

每人内心都有一个关于生活的意向：有人生活放松，好似花园闲庭信步；有人攀爬如山，一处超越还有另一处远方；有人汲汲探寻，生活的真理像一个永远解不完的九连环；有人浮生如戏，只是扮演游戏着经验着……人生之于孟先生，是一场无休止的竞技，一场赛跑接着一

场赛跑，一个赛道延续着另一个赛道，一个对手替换着另一个对手。“我不行了谁都看不起我”这样一个信念像一把匕首顶在孟先生身后，催逼他不断向前。

孟先生此生的目的聚焦在这里——让别人瞧得起。

在人生的超市里，要证明自己活得高尚正宗，必须要盖上那么一个戳才有权威性，给孟先生们人生盖戳的那个认证机构就是——“别人”。

当“孟先生”们还小的时候，父母就是那个最重要的“别人”。小小世界里父母统治着这里的一切，从不是能吃那根彩色的棒棒糖，到能不能买那把好棒的射水枪，到能不能跟隔壁的小花一起出去玩捉迷藏……所以我们对“别人”天生有一种讨好的心态。

只有足够幸运，才可能遇到无条件接纳的父母。这样的父母给予的天地是宽广的，在那样温暖的目光之下，你被允许做任何想做的事情，父母会指导会责怪，但是那奇怪的柳条总是伴随着爱的轻风，所以这样的成长环境让孩子们舒展自在——世界是安全的、周围是安全的、我做自己也是安全的。

可是我们通常没有这么幸运，成长路上经常伴随着这样的声音，“不行”“不能这样做”“再这样做妈妈就不要你了”“就不爱你了”“就不喜欢你了”……我们渐渐不敢再按照自己主张行事，内在的声音因为经常被忽略也变得渐渐沉默。

你可以去开辟一片荒地，去造一个房子，去写一本书，去走很长很长的路，可是你不能控制别人哪怕一个非常非常微小的眼神和话语。而且，“别人”有这么多，一人难称百人心，怎样才能让所有的“别人”都认为自己好呢。所以“孟先生”们心里的苦也是可以想见的了。

除了个人的成长历程，“孟先生”们的焦虑还来自另外的一个方面，就是社会文化评价体系的扭曲。有数据说，比5年前，有47.8%的人“更焦虑了”，如果每个人的焦虑都指向明确，焦虑原因普遍相似，那么这就不再是简单的个人焦虑，而是社会焦虑。当社会评价体系偏执地把一个人的价值与权力地位金钱牢牢捆绑在一起，个人很难挣脱社会评价体系绳索的羁绊。

回到“孟先生”们的身上，这个问题怎么办？

首先，如果有一段时间你认为自己“不行”，可以自问，我认为自己



从来都不行，还是这一段时间不行；我是在所有的方面都不行，还是在目前遇到的这个挑战上不行。

第二，如果确定一个方面比较“不行”，我允许自己有这个弱点存在吗？我可以像照看一个婴儿一样让这个方面慢慢变强壮吗？我能不能允许自己就是一个普通人，有长处也有短处，有行也有不行。“有行有为”，所谓自信就是在自己擅长的地方用力，在自己的短处放松不较劲。

第三，你认为“我不行了谁也瞧不起我”，这里的“谁”都包括哪些人？如果认为没有人真的爱你，没有人会提供真诚的帮助，这说明你的社会支持系统出了问题，应该花更多的时间和精力去付出爱心，与别人建立真正的关系，如果不曾在这里播种，需要的时候也无法在这里收获。

第四，应该对自身有一个全面的审视。金钱、地位、权力指向的都是一个焦点——工作，除工作之外，每个人内心还应该有更丰富的内容。《头脑特工队》里，主角茉莉的人格被喻化为五座小岛——淘气岛、冰球岛、友谊岛、家庭岛和诚实岛，分别代表了乐观、爱好、友谊、家庭和真诚，如果工作一支独大，工作上的风吹草动就缺乏其他的力量进行平衡，内心就会引发非常大的波动，所以内心要更多样才有可能更平衡。

## 有一种『拼』是因为底气缺失

【心理透视】

□安若素（国家二级心理咨询师）



## 父爱就是“陪伴”

□张 冷（山东城市建设职业学院副教授、心理咨询师）

玥玥和淘淘是幼儿园里的好朋友。玥玥生活在单亲家庭，玥玥妈特别担心缺失父爱会影响女儿的健康成长。淘淘妈则半是安慰半是抱怨地说：“嗨，我们家倒是有爹，早起晚归，整天忙工作，也没见他陪过儿子。”“那可不行！”玥玥妈眉头一皱，“男孩成长更不能缺少父爱。我看过中国青少年研究中心的一项研究，咱国家的男孩正面临体质、学业、心理、社会适应等方面的危机，而原因之一就是缺失父爱。”

在宝宝成长过程中，父爱的作用举足轻重。有人认为宝宝小时候只需要母爱，其实不然，父爱对孩子的影响，也是从婴幼儿开始的。父爱缺失将为孩子的成长埋下后患。

缺失父爱将影响孩子性别角色认同的发展。性别角色认同是指一个人形成了关于男性或女性的性别认识，从而做出符合性别特征的行为。宝宝通过对母爱的体验，形成对母性角色的最初认同。而对于男性角色以及社会规范的认识，主要是父爱给予的。有研究表明，在性别角色认同发展过程中，父亲的作用更重要。父爱缺失，让男孩无法传承父亲身上的男子汉作风和阳刚之气，无法模仿父亲表现出的果敢、坚毅、担当的男人气魄，从而容易导致女性化倾向。对于女孩来说，最早的来自于异性的呵护与关爱是父亲给予的，依靠父爱，获得女性最初的满足感和安全感，从而强化自己的性别意识，掌握性别角色标准，更好地发展女性特征。在女孩幼年时期，如果能经常得到父亲的拥抱和爱抚，就能大大减少将来早恋的可能性。父爱缺失的女孩，长大后在恋爱和婚姻方面，更容易遇到困难。

缺失父爱将影响孩子情绪、情感和意志品质的发展。父爱的影响是潜移默化的。一个充满父爱的家庭，常有亲子活动，在游戏、嬉闹、交流中，父亲会给孩子带来快乐感、幸福感；男性的强壮、刚毅、果敢、镇定、自信、宽容会给孩子带来安全感、榜样感；父亲的生活态度、处事风格、规则意识又会让孩子产生权威感、约束感。而生活在父爱缺失家庭中的孩子，情绪上更容易焦虑、急躁、沮丧、抑郁；情感上更容易羞怯、内向、自卑、冷漠，多愁善感，喜怒无常；意志品质上更容易胆小、软弱、自私、优柔寡断、缺乏毅力、依赖性强。父爱缺失严重的将来有可能出现早恋、厌学、酗酒甚至犯罪行为。美国一项研究表明，90%的无家可归和离家出走的孩子来自无父家庭，戒毒中心有75%的青少年来自无父家庭，72%的少年凶杀犯、60%的强奸犯、70%的长期服役犯人来自无父家庭。

此外，父爱缺失还会影响孩子认知能力的发展和体重、身高等身体方面的发育。

那么，如何给孩子良好的父爱呢？不辞劳苦地挣钱，让孩子住得好、吃得好、穿得好，还不够吗？世卫组织研究成果表明，“平均每天能与父亲共处2小时以上的孩子智商更高，男孩更像小男子汉，女孩长大后更懂得如何与异性交往。”由此看来，良好的父爱就是“陪伴”。与孩子一起游戏、运动、散步、看书是一种陪伴；一起商讨对策应对困难是一种陪伴；出差在外，一个电话、一条短信也是一种陪伴。父爱自幼相伴，宝宝健康成长。

### 【心理看台】天舒随e说

“心理看台”看家事国事天下事，事事是心事。网络随身，世界随心，心随e动，且听天舒随e说。

#### “负能量”段子疗愈小“忧桑”

摘几句新鲜的“负能量”段子：“如果你觉得自己整天累得跟狗一样，你真是误会大了，狗都没有你这么累。”“有时候你会怀疑自己的能力，别担心，偶尔你是对的，你能力真的有问题。”“小时候说到梦想，整晚都不想睡觉。现在说到梦想，只想赶快睡觉。”“谁说你没有毅力的，单身这事你不就坚持了好几十年吗？”

【点评】满满的“负能量”，朋友圈留言那叫一个踊跃：“一认真你就输了”，“字字珠玑”，“清新脱俗治脑残”。“负能量”段子若遇上负情绪，还能负负得正，擦出小火花，调侃与被调侃中，神马小“忧桑”，小烦恼一笑而过竟被治愈了！

#### 一言不合也能Happy

国外一位叫Karen Walsh的40岁女性，被诊断患有结肠癌。作为一名百老汇歌舞剧演员，想到枯燥又痛苦的化疗，Karen决定找点乐子开心一下，于是，她将原本沉重的21次化疗过程玩出了不一样的画风，每次都变成有趣的Cosplay趴。Karen与癌症的斗争仍将持续，而且是Happy地继续。

【点评】一言不合就飙车、开撕，一言不合就暴打、割腕。有些现代人像是在“高压锅”、“火药桶”里，一点小事一个小摩擦就爆发，看看Karen的处理方式，减减心中的戾气吧，生活已经不易，换换角度，学学制怒，心宽天地宽，一言不合也能Happy。

#### 你要我完美我让你离开

家住泰州市海陵区的8岁女孩悄悄拨打110报警称，妈妈打她，要把她扔了，请警察叔叔把妈妈抓走。开始民警还以为孩子遭遇了家庭暴力，但赶到孩子家中发现，情况并非如此。孩子掉个米粒被母亲唠叨半天，放假就安排写卷子做作业毫无休息时间，她是因为无法忍受妈妈的严格管教才报警的。

【点评】虽说严是爱，宽是害，但苛刻的“完美主义”教育未必见效。孩子，下次就不麻烦警察叔叔了，给你妈讲讲伟大的霍金对“你怎么看待不完美？”的神回复吧，“当你下次犯错时，告诉他们犯错是好事，因为如果一切都完美，你和我都不会存在了。”

#### 坚韧之心必有回响

热播电视剧《女不强大天不容》的女主演海清，被认为跟剧中角色郑雨晴有些一样的地方。谈到这部戏，她感悟说，女人其实在很多时候比男人更坚强，女人有的时候很有韧劲，当一个巨大的事情压到女人头上的时候，她虽然没有那么刚性，但是会用非常绵长的韧劲把这个东西化解掉。

【点评】这个剧挺热闹，海清这段话也说得意味深长。从心理的角度看，韧劲不是强势也不是啥暴力倾向，而是坚持，执着地面对，这种面对促使人独立而强大，并成就令人神往的英雄主义：认清生活的真相后依然热爱生活。