


心理热点
**众人资助“冰花男孩”，
父亲更希望儿子自立自强**

这几天，网友们都被一张图片触动了，图片中的男孩是云南人，每天步行4.5公里去学校，而近日云南普降大雪，男孩冒着风雪长时间行走后，不仅手脚冻得麻木，头发都结了冰霜，一撮一撮地竖在头顶上，被同学和老师笑称是冰花男孩。

后来有媒体来到孩子家里采访，男孩是当地的留守儿童，但比留守儿童更惨，母亲早年因不甘贫穷已离家出走，父亲一个人要负责全家的生活开支，只能远赴他乡搬砖头做苦工挣钱。

男孩的父亲通过网络看到儿子照片后，也心疼不已，火速赶回家，并且拒绝了很多好心人的资助，他的理由是不希望孩子过不劳而获的生活，但愿他能保持坚韧和顽强，以后通过自己的努力去创造生活。

这反而成了这则消息中最令我感动的一个点，你很难想象一个家徒四壁还负债累累的人能如此坚决地拒绝所有人的资助，只因为他有个心愿，是希望孩子有朝一日通过自己的努力走出贫困，获得幸福。

从另一个角度来分析，这个孩子其实是幸运的，因为他有一个道德感和自尊心都很强的父亲，而且很爱他，他或许没有突出的能力和才华，但他却在给孩子传递一条很重要的做人原则，那就是穷不可穷志气，凡事都要靠自己。

毕淑敏曾说过一句话，老天给你的生命一条裂缝，那是因为有阳光要照进来。现在单凭这些信息就判定男孩将来一定学有所成，还为时太早，但只要他的父亲一直用爱温暖他，用正确的信念去影响他，将来他至少可以成为一个自立自强的人。

**母亲改嫁是命运的必然，
姐姐的爱却是生命的馈赠**

朋友Z出生在一个非常偏远的小山村，父亲在她7岁的时候就生病猝然离世。9岁的时候，母亲带着其他几个孩子改嫁了，留下了她和姐姐在老房子里。

父亲不在，母亲远嫁，家徒四壁，学费交不起，但Z却说，还好，因为有姐姐在身边。她上小学的学费是村里补贴的，上了初中，姐姐就在当地做手工帮她挣到了学费。随后姐姐嫁了个好人家，一路支持她顺利完成了所有的学业。

现在的Z已经结婚十年，有两个孩子，也有不错的事业，关键是她性格乐观开朗，我从没有见她哭过，也没有见她对一件事情轻易放弃过，因此根本无法将她与一个童年里历经苦难的孩子联系在一起。然而Z的说法是这样的，正因为经历过艰苦，所以现在遇到的一切就都显得不苦了。

这是Z的内在逻辑，她把父亲离

很多人在接触心理学后，都会拿自己的不幸和缺点与自己的原生家庭对号入座，稍不满意就会怨恨父母，但其实心理学还有另一层概念，那就是除了父母以外，我们还可以通过另外的重要他人，来改变我们的人生。

那些经历糟糕童年的人， 如何改变自己的人生

□周周



世、母亲改嫁都看成了命运的必然，但又将姐姐的爱当成了生命的馈赠，所以她内心才那么踏实温暖，并积极地生活。

见到开朗的数学老师， 自卑女孩决定开始新的生活

岑很小的时候父母就离异了，她跟爷爷奶奶一起生活，没多久，奶奶生病离开了，爷爷经常喝酒，喝完了就蒙头大睡，也顾不上她。

她一度觉得自己是个多余的孩子，甚至以为父母离婚是因为她，奶奶去世也是因为她，所以她特别痛苦，而且这分痛苦还没有任何人能分担。

初一的时候，因为一个人的出现，改变了她的想法，那就是她的数学老师。这个数学老师脸上总是带着笑容，教学方法也轻松活泼，她因此爱上了数学课，成绩也提高了很多。

刚开始她猜老师一定生活在很幸福的家庭，父母肯定都很爱她。然而，她错了，数学老师在得知她的情况后对她说，其实她父母也早就离婚了，她是在寄宿学校长大的，不过她从小就开始暗暗发誓，要通过自己的努力，过和父母不同的生活。她做到了，而她的人生态度也极大地影响了岑。岑从那以后就将老师当成了自己的榜样，在追求理想的道路上努力前行。如今她的孩子已经6岁，婚姻幸福，丈夫是个有责任心的男人。

个体心理学创始人阿尔弗雷德·阿德勒的《自卑与超越》一书中有个核心概念，那就是我们每个人的内在隐藏着两种趋势，一个叫自卑，另一个叫超越，而且两方的能量势均力敌。

那么如果回到童年的概念里，在天意面前，我们体内的自卑难免会占据上风，因为那些已经安排好的事情，是我们倾其所有都无法去颠覆的，但是当这些暴风骤雨离开以后，我们却可以停在现场，去勘察和甄别，找到有用的资源，以超越天意对我们产生的影响。

有句话叫做，这个世界决定你是谁的其实只有你自己。

痛苦和快乐就是人生这枚硬币的正反面，如果你聚焦痛苦，你就会忘却快乐，如果你聚焦快乐，就能忽略背面的痛苦。还有第三种可能，就是将痛苦当成孵化快乐的温床。

冰花男孩未必觉得自己很苦，因为他心里已经有了要跳出农门考上大学的愿望。朋友Z也觉得，天无绝人之路，因为姐姐一直在身边。岑说：当我见到我的数学老师，我就觉得天已经亮了。

【个人成长】

“再决定” 带来幸福转机

□安若素

“决定了的可以再决定”。通过“再决定”带来的新选择，很多人从有害的早期决定中走出，步入了新生活的轨道。

王晶处于崩溃的边缘，因为她深爱的丈夫出轨。“全世界的人都对不起我，我是最倒霉的人，生活不过是一堆垃圾。”王晶认为失去了爱情，生活就没有任何意义。

山重水复疑无路，柳暗花明又一村。王晶试图自杀被抢救过来，“我在病床上看到春天的第一枝杨柳，那抹嫩黄，让我忽然泪流满面。出院后我进了商店，为自己买了一件春装，却发现几乎穿不进去，镜子里是一张浮肿泛黄的脸——我才33岁啊，有什么权利颓废？”

走出婚姻失败的阴影，王晶用了三年。其实，她不需要与过去苦苦纠缠那么久才找到走出过去的出口，走出过去的出口就在今天，就在当下。当你有了一个新的决定，改变就在当下产生。

《再生之旅：借再决定治疗改变一生》是备受推崇的团体心理治疗书籍，萨提亚在推荐这本书时说，人出生的时候太小了，没有能力照顾自己，要靠大人的抚养

才能长成一个功能完全的人。父母只会照自己所懂的方式来照顾小孩，如果父母自己都不知道如何成为一个完全的人，他们也不知道如何把小孩抚养成一个完全的人。社会把焦点放在如何把人培养成顺从、听话的人，这种背景很容易使一个人在成长过程中发展出许多有害的早期决定和对人生的负面看法。而这些决定和看法又常被认为是天生、必然的。

所以，再决定疗法认为，决定了的可以再决定，人们可以也应该在更成熟、更有智慧和力量的时刻，更改一些过去所做的决定，包括某些价值观、某些对人的态度和对事物的看法。

王晶的再决定主要是对爱情、对个人价值的看法。王晶曾经认为爱情是生命的全部，个人价值取决于另一半对自己的态度；后来王晶体会到，自己对待爱情、家庭的偏执态度来自于母亲对自己潜移默化的影响。

【人际交往】

怎样聊天， 让人觉得“你懂我”

□丛非从

好的聊天，可以疏解苦闷，舒畅心情，会觉得跟你在一起很开心，可以让人产生“你懂我”的感觉，觉得跟你连接很深，很想靠近你。你只要掌握了这个技能，你就掌握了一门有效的拉近关系的社交技能，一门修复感情的技能，一门很容易让别人喜欢你的技能。

聊天之所以有这个功效，是因为聊天的本质就是自我暴露。自我暴露是把双刃剑：对方接纳并认可了我们的自我暴露，我们就会跟他产生很深的连接；对方评判并否定了我们的自我暴露，我们就会在敞开时被他伤害到。如果一个人对他人的安全感过低，他能做的自我暴露就很弱，他会独立且很安全，但跟别人的连接就不会很深。如果一个人对他人的安全感过高，他就会无意间做很多自我暴露，他很容易对别人敞开心扉，同时也容易被伤害到。

打招呼、聊事情都是相对安全的聊天，当你开始跟一个人聊自己真实的想法、态度、观点、价值观的时候，你的自我就开始卷入了，这时候亲密度就近了一个等级。比如说聊他对某个事情、某些人、某些群体的看法，谁家谁谁谁怎么这样那样，开始评价第三个人的行为。进一步就是聊他对你的看法：我觉得你这样的行为是不对的、不应该的，我觉得你这样会伤害到某某等。他开始对你的行为有了肯定或否定。他潜意识里相信你能承受，所以敢于向你暴露自己的态度、评价以及肯定等。

当一个人开始对你表达他的观点的时候，代表着他对你有了一定的信任，相信你是安全并接纳他的。这时候你千万要珍惜一个人对你的暴露，即使是指向你。你的接纳与认同，会让他愿意向你暴露更多。

比如当他说：我觉得领导就是个傻瓜……如果这时候你给予了否定观点的回应：“领导也是为了你好啊”“你也有不对的地方啊”……那么他的自我暴露马上就封闭了，跟你的关系在那一瞬间也远了一步。除非对方准备好了接受你的意见和看法，他才愿意在这时候不受伤。

但是如果你给予肯定观点的回应：“的确，领导这么做很过分，而且……，他还怎么着你了呢？”那么他就更想跟你吐槽。

实际上在人的潜意识里，反对我的观点的人，都是“敌人”；同意我观点的人，都是“同盟”；同意并能补充我观点的人，就是“志同道合”的人。

所以如果你想让一个人跟你更亲近，就不要计较事实层面上他的对错，在他的世界里，他的想法就是对的。你站在他的世界里，就是“他的人”；站到了对立面，就是要伤害他的人。你要做的是同意他的观点，并用“而且……”补充他的观点。他顿时就会感觉到你很亲密、很懂他了。

王晶领悟到，对于爱情，决定了的也可以再决定，虽然自己有与另一半白头偕老、终生相伴的最初决定，但在外部环境发生变化时，自己也可以有离开的勇气和决心。对待爱情和个人价值，王晶有了新的决定——爱情可以有开始也可以有结束，结束以后也可能会有新的开始；个人的价值与另一半的去留并没有必然的关系，无论在婚姻内、婚姻外，无论单身还是离婚，个人价值都可以通过不断丰富自己、关爱朋友、服务别人得到加强和体现。

后来的三年，王晶开过饭店、卖过服装、做过产品宣传，最后自己开了公司。王晶感叹：“减肥、美容、唱京剧、旅游、聚会……我找回了从前的自己，甚至比从前更快乐更美丽，谁说女人只有有了爱情才美丽？生活得健康快乐也能更美丽！”

如果你正处在难以走出的痛苦地带，那也许意味着你有一些过去的决定需要再进行新的决定了。