



找记者 上壹点

A10-11

齐鲁晚报

2021年8月22日  
星期日知  
心  
事  
做  
自  
己编辑：徐静  
美编：陈明丽

图片作者：李文浩

## 像向日葵那样，朝着太阳开放

□张冷

洪涝灾害、病毒入侵……2021年这个夏天，一直在让人体验什么叫心潮起伏、惊心动魄。具体到我们身边，也不时地发生着一些让人难以接受的事情。在一些看似负面的事件面前，我们应该怎样面对才不会出现不良的情绪和行为呢？

很多人都听过两个秀才赶考的故事。古时候两个秀才一同进城赶考，路上邂逅一列送殡的队伍。秀才甲见状，心里“咯噔”一下，心想完了，触霉头，太晦气了，这次赶考不会成功了；秀才乙则心中大喜：棺材棺材，这是要升官发财呀，本次赶考必定成功。两人怀着不同的心理走进考场，一个垂头丧气，信心全无；一个舍我其谁，志在必得。最终，秀才甲名落孙山，秀才乙则考取状元。

心理学上有个情绪ABC理论，A代表诱发事件，B代表对发生的事件的看法和解释，C代表产生的情绪和行为结果。面对同一件事情，因为个体的认识、想法不同，就会有不同的心理反应，继而产生不同的情绪和行为。按照这一理论，面对一件不可心的事，要想改变不良的心理反应，避免出现负面情绪，就应首先改变自己对这件事的看法，也就是改变认知。

### 此心生不背朝日 肯信众草能翳之

80后小姜很优秀，大学毕业后，自己努力打拼，如今已成长为一家传媒公司的副总。然而，颜值和成就兼而有之的小姜，却抑郁成疾。

小姜出生于农村，她上面还有个哥哥。母亲怀她时，因是超生，便东躲西藏，历经各种“艰险”她才得以出生。家里因此被罚了钱，父亲也因此丢了工作，回家务农。这样的出生背景，让小姜从小就知道自己来到这个世界的来之不易，所以她很懂得感恩，对父母唯命是从。在农村，照顾续香火的男孩更重要，于是小姜断奶后便被送到姥姥家，一直到上学的年龄，才回到父母身边。也就是从此时起，她成了家里的“小丫鬟”。家里家外，只要她能干的活儿，父母都会指派她干，而比她大两岁的哥哥啥都不用做，还可以最先、最多享受到家里的好吃好喝。小姜至今记得，有一次因为自己活计做得不好，被父母罚站于炕前，干瞪眼看着爸妈和哥哥坐在炕上有说有笑地吃苹果，而她只能咽着口水奢望他们赏自己一口。这种境遇一直延续到初中毕业，成绩很

好的小姜没能读高中，而是服从父母的意愿报考了中专。她多想和哥哥一样上高中考大学啊！但爸妈告诉她，女孩子能把农村户口“考出去”就挺好了。

中专四年，小姜各方面都很出色，毕业后又考上了大学。大学毕业，在亦师亦友的老师帮助下，专业并不对口的小姜来到传媒公司工作。从诚惶诚恐来到单位第一天起，她就暗下决心：从头学，好好干，不辜负每一个有恩于自己的人。随着工作、生活境遇的不断改善，她从钱财供给、物质保障，到精神享受，无所不用其能地孝敬父母。最初是经常回老家探望，有了孩子后便把父母接到自家住，再后来为二老租了房子，三年前又让他们住进了自己新买的一套两居室。母亲生病住院做手术，全程基本都是她一人照料。

然而，如此尽心尽力对待二老的小姜，并没有换来父母的心满意足；不仅如此，他们还经常挑女儿的毛病，挑女婿的毛病，并斤斤计较小姜对待婆婆的各种好。反倒是住在同城的博士毕业的哥哥，虽然对父母的孝敬不及小姜的十分之一，却经常被父母维护。长此以往，小姜的心渐渐有了寒凉之意，虽然她还是一如既往地对待二老，但每次听到父母的抱怨，她都会躲到无人的地方哭上一场。同时，对哥哥的不满也与日俱增。她不满于哥哥的自高自大、刚愎自用，不满他对父母的不亲不孝、唯我独尊，不满他的我行我素、目空一切。原生家庭这样，自己的家庭也不省心。

小姜的老公也出生于农村，同样很优秀，很勤奋，同样凭着自己的努力，成为一家大公司的副总。在小姜看来，老公最大的问题就是不管家。在他的世界里，除了工作，就是打麻将。工作是真忙，难得有个休息日，打麻将也是真上瘾，不为小打小闹的输赢，只为老铁们在一起的消遣放松。小姜心里不平衡了，凭什么我再苦再累回家也得做家务、管孩子，你就可以啥都不管，自顾自乐？

家里有这么多烦心事，偏偏单位也不省心。因为没有按照总经理的部署，去做一些必须由小姜签名的违规事情，总经理便到董事长那里告她的黑状，得亏董事长不是偏听偏信之人，她才躲过一劫。得知真相的小姜，义愤填膺，她觉着和这种小人一起共事太憋屈，于是有了辞职的想法。

林林总总的事情汇在一起，量的积累终于带来质的变化。两年前的冬天，小姜陷入几乎崩溃的状态：彻夜难眠，没有食欲，无法上班；与人说话，未语先哭。关键时刻，她向恩师求助，老师帮她联系了心理医生。医生告诉她，她

现在出现的一些心理问题，都与童年经历有关。医生为她制定了认知疗法方案。前几天，小姜约老师见面，老师问她是否好了，小姜粲然一笑，说：“彻底好了！”

如今的小姜，对很多问题都有了新的理解和认识。关于父母，由于生活环境、受教育程度等因素的影响，他们没有很高的觉悟，目光短浅，心胸不宽，锱铢必较，这几乎是他们那个时代有着相同生活经历的人的共性。但不管怎么说，他们还是很疼女儿的，她情绪不好的那段日子，父母为她寝食不安。何况，他们对自己有生育养育之恩。关于哥哥，童年经历给了他唯我独尊的性格，“长孙”位置给了他目空一切的底气，博士头衔给了他自高自大的资本。没准儿在他的认知里，还觉着自己很孝顺、各方面做得很好呢！还有老公，他的工作压力非常大，偶尔放松消遣一下，对身心健康是有好处的，谁又不希望自己的老公健健康康的呢！至于工作，她没有必要拿别人的错误惩罚自己。总经理说得对，她就执行；说得不对，她可以婉拒。人做天看，各修各德，只要自己问心无愧就好。

这样想下来，小姜觉着其实所有的问题都不是问题，只要自己朝着有阳光的地方换个角度去思考，心里也就亮堂了。她说：“你不能左右天气，但可以改变心情；你不能预知明天，但可以把握今天。”

### 倾阳一点丹心在 承得中天雨露多

一段时间以来，妻子青雪状态很差，成林很是心疼。青雪的问题源自身边至亲好友的相继离世。起初是与她同龄的好朋友，突发心梗不辞而别；半年后，她的高中同桌，也因心梗猝死。当然，最让她悲痛欲绝的是母亲的过世。

在青雪的世界里，没有谁的形象能好过、高过母亲。她对母亲的感情浓烈得难以用语言形容。母亲在世时，每当提及百年后的事，青雪总是捂住妈妈的嘴说：“说过多少遍了，你要好好活着，等我80岁的时候，咱俩一起走。”“这孩子，”妈妈无限爱怜地抚弄着老闺女的手，“你80岁的时候妈多大了？我不成了人见人烦的老皮猴了？”“我不烦，我伺候你。”青雪撒娇地依偎着妈妈。在青雪的脑海里，不能有“妈妈有一天离你而去”这个念头，就算因为身边谁的母亲去世引出这一话题，她也会立刻将其掐断；就算有时候长时间出差，不免担心耄耋之年的母亲，她也会迅速将不好的念头赶跑。她无法想象没有母

亲的世界将是怎样的一种情状，失去母亲，她将怎样生活。

然而，谁又能违背背生老病死这一人类的更迭规律呢！秋天的一个早晨，母亲突发脑血管病，一个多小时后，溘然辞世。没有丝毫心理准备的青雪，陷入悲痛的深渊。她放任自己的悲伤，沉于其中，不去管控。三个月后，青雪的心理出问题了，她焦虑、惊悸、抑郁，一个人在室内就会坐卧不安，感觉眼前的一切都是灰暗色的，那种几近精神崩溃的感觉很可怕。放任情绪于悲哀阴郁之处的青雪，终于决定走到太阳底下疗伤。好在学过心理学，她明白问题出在哪里。她向自己提出了两个问题：你现在在这副样子是妈妈希望看到的吗？妈妈生前无数次说过“我不能陪你一辈子，你要好好爱惜自己”，你这样极度悲伤是爱惜自己吗？一旦认知改变了，行为立刻就变了。青雪把自己的状况如实告诉了丈夫成林，希望他能多陪陪她，帮帮她。看到微信留言的成林二话没说，当即请假回家，陪妻子外出散心。那段时间，他经常开车拉着青雪在济南周边转，边转边讲解着济南市近些年道路建设、经济发展方面的变化。有时他会承接妻子惊喜的疑问，顺嘴说道：“是啊，发展太快了，城市日新月异地发展变化，咱人的思想也得跟上，不能沉溺于旧思维、老观念里面不想出来。”智慧的成林说得漫不经心，聪敏的青雪却听懂了他的弦外之音。

终于有一天，在回家的路上，坐在副驾驶位子上的青雪开口说：“古人真是了不起啊！以前觉着‘节哀顺变’四个字，就是用来安慰死者家属的礼貌用语，现在才明白它竟然蕴含着深刻的哲理。只有节制哀痛，才能顺应变故；只有节哀顺变，才能避免悲伤过分而导致精神崩塌。人生代代无穷已，谁又能长生不老呢？谁又能永远有妈妈呢？不哀吾生之须臾，不羨江月之无穷。珍惜现在，接纳并过好人生的每个阶段吧！”

听了妻子的话，成林眼睛一热，说：“想吃什么？我请你好好吃一顿！”“给我买束花吧，”青雪长长地舒了口气，“买束向日葵，以后每周都送我一束向日葵！”

在日常生活和工作中，不期而遇各种变故、困难和挫折在所难免，要想避免情绪失控，出现心理问题，就要及时清理大脑中的一些不合理的念头，并有意识地用合理、客观、积极的想法取而代之，从而产生正面的心理暗示。

只有心向光明，才能收获温暖。所以，做一朵永远朝着太阳开放的向日葵吧！