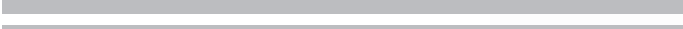


# 你失去什么也不能失去信心

听说近来外企有裁员潮，一些白领被裁后心情万分沮丧。其实，每个人在一定程度上都会对失去感到痛苦，譬如失去了所爱的人、失去了健康或工作。“最重要的事是不要让你自己陷入窘境。”在美国杂志《30 分钟阅读》上，纽约州立大学著名心理学家玛琳娜·罗曼说：“这是你缺乏经验而作出的一次无益的选择。”

罗曼指出：我们在人生中遇到的痛苦与窘境是经常的；但是你能自然地做些会帮助自己渡过难关的事吗？正如我下面所揭示的——你能掌握适于你的自新疗法吗？



## 疗法 1 ——让自己表达伤心

如果表示痛苦要花点时间的话，那没关系，只要能最后找到一个适合的表达方式，参考一下纽约安迪的做法吧。一个春天，她的两个儿子正在打磨他们的船，准备这个季节用，突然安迪听到一声尖叫，她发现她的大儿子躺在船边的地面上。

当时，她的小儿子已从水里爬上了岸，抬起船桨时，他好像触电般情不自禁地尖叫了一声，他看见哥哥被水冲上了地面，海水正轻拍着哥哥的身体。他脑子里浮现出刚才哥哥竭力想抓住自己的情景……

安迪面对这样的惨剧失去了知觉，以至于在葬礼上都不会哭了。后来她上班时，才感到有点晕的感觉。“后来我回到家，看看自己，只是嚎啕大哭。”她说，“我还是挺过了这次巨大的打击。”

## 疗法 2 ——了解你为什么生气

“生气是自然现象。”罗曼说，“但它能用一个有益健康的方法解除。”你若能真正明白为何生气，你就能恢复。

一个有 25 年阅历的定期航线服务员，她有一个新生儿和一份新的工作，后来有一天，她身上开始出血并且怎么也控制不住。医生说，她只有两个星期的生命。她刚听到消息时生气了：“我很细心地照料我的生命，不能想象这样的事竟发生在我这样的人身上。”

起初，她想到临近的死，不免有些发怵，她说：“我想放弃与死神的抗争。”医生让她找个人来照顾她的女儿，她断然拒绝：“怎么能让别人抚养我的孩子呢？”也就在那一刹那，她意识到她要为女儿活下去，从前她意志消沉过，现在她又重新燃起了生活的勇气。

一年后，她通过了那令她痛苦却最终非常成功的骨髓移植。

## 疗法 3 ——直接挑战自我

与罗曼进行多年合作研究的美国医学协会的精神病学家托马斯说：“健康上受到重大创伤之后的另一个有益健康的习惯就是拒绝承认它。”许多人不去面对发生在他们身上的事，而是设法填满他们空的感情以求解脱：一个很少沾酒的人会摔瓶子，一个就要超重的妇女会大吃一顿，像我这样的人就会用写作以寻求解脱。

托马斯介绍：为老板们工作了半辈子之后，约翰一直渴望拥有自己的股票行。后来他突然有了钱，并且利用这些钱创办了企业，但以后，企业却走了下坡路，不久约翰陷入了严重的困境。



他说：“我就像跑进了一堵砖墙里，我的整个生命已变得粉碎，承受着金融资源耗尽和家庭压力。”他想到了逃避。

一天早上，他跑步两小时后就摇晃着身子回到了家，他说：“最后我才明白，摆脱困境唯一应做的事是直视我所处的条件。承认失败是困难的，但我不得不在我能继续我的生命之前这样做。”

## 疗法 4 ——恢复日常工作

“几个星期之后，我鼓励人们恢复日常工作以弥补损失。”现兼职波士顿大学教授的罗曼说，“强迫你自己做事比你默默受到伤害更重要。”下面的活动，也许对你有帮助：

加入援助小组。一旦你下决心继续活下去，你就需要有人与你交谈，最有效的方式就是与经历过考验的人进行交谈。

读书。受到打击之后集中精力读书，特别是读自己喜欢的书，能给你轻松的感觉。

坚持做记录。许多人发觉他们看到过去经历的记录时很开心，它能提供一个好的自治疗法。

做事要有计划。对事情要看得远些，这样能使你奔向美好的未来。

学习新的技能。在一个社区大学里学习或从事一种业余爱好或运动，任何一种技能都能使你的未来生活充满新意。

奖励自己。在压力最大的时候，甚至是做最简单的日常杂事：起床、洗澡、安排吃的，都会给你压力。注重每一种技艺，不管它多么渺小，你都会得到胜利作为奖赏。

锻炼。体力运动是特别的疗法。芝加哥一位妇女在 21 岁的儿子自杀后感觉精神恍惚，一个

朋友劝她学爵士乐。后来，她说：“爵士乐看上去只是让人跳上跳下，但它却使我感觉好多了。当你身体感觉好些时，你的精神也就会好了。”专家说：“锻炼能使你头脑清醒，消除烦恼。”

## 疗法 5 ——对自己要有耐心

人们常问：“这可怕的痛苦何时停止？”罗曼会说：“至少要过 6 个月才会感觉好些。”这好像像有一年那么长，或者说两年那么长。如果你得到帮助并继续活下去的话，那许多事都依赖于性情和别人对你的援助。因此，你自己要有耐心，承认你需要的时间，你康复的速度可能与别人不同，要鼓励你自己克服忧伤：我还活着，我已经感觉好多了！

## 疗法 6 ——走出自我

许多受到外伤但仍活着的人最终找到了从事有益活动的方法。罗曼说：“他们可以组织写书，为直觉工作。在这条路上，他们发现帮助自己的最有力的方法在于帮助别人。”

纽约一个 68 岁的医务秘书经历了化疗治疗卵巢癌的折磨。她享有家人和朋友的愛，他们为她祈祷着，帮助她继续保持幽默的态度，这使她对前途充满了信心。

医护人员被她的乐观主义精神感动了，她的眼睛忽闪忽闪的，好像说：“只有我多帮助别人，千万不要让别人多帮助我。事实就是多考虑别人，而不是多花时间考虑自己。”

(王志成)

呢。你想吃什么，我给你买。你有什么委屈说给我听。只要你开心了，我心里才踏实。”母亲总会在她的安慰下露出微笑来。

前些日子，天气刚冷下来，小静给母亲买了电火炉。可是，没过几天，电火炉却不翼而飞。问母亲，母亲先摇头后流泪。母亲心里明白，电火炉是儿媳拿走了，怕用电过多。小静心里明白，对母亲说：“电火炉丢了就丢了，要不了几个钱，我再给你买一个。”

小静的所作所为我有时不理解，觉得她太放纵自己的哥嫂。小静却说，人跟人是不同的。人有善恶之分，善良之人可能被恶人欺负。但是，如果是亲人之间，善良之人跟恶毒之人计较的话，会被伤害得更深。因为一计较，不仅仅是恶人在伤害自己，还有自己用恶人的错误惩罚自己。与其受到双重伤害，不如退一步心安理得。

(柏兴武)

## 我和别人 人跟人不同

小静是我的邻居，也是我的同事，对于她的情况，我很了解。她父亲去世后，母亲瘫痪在床，能吃不能说。他哥哥对母亲谈不上孝顺，但也不算上逆子，但她的嫂子对她母亲却有些恶毒。她母亲被安排住在哥哥的偏房，她可以每日里单独去看望和服侍母亲。她哥哥受嫂子管制，尽管母亲住在自己偏房，却也只能象征性地看望一下母亲。对于母亲，小静很不放心。小静想接母亲到自己家，无奈自己要上班，丈夫又常出差，儿子读初中，把母亲单独放在家里更不放心。她只好利用空闲时间多往母亲那边跑。还好，离母亲那还不算远，骑电动车用不了多久。

小静为了照顾母亲，每天早上 5 点起床，给母亲做好早点，喂母亲吃好早饭，然后急急赶到单位。双休日里，她基本上陪着母亲。有时候，母亲见了她掉泪，她知道母亲委屈。为了让母亲倒掉心中的苦水，她扶起母亲，让母亲靠在自己的身上。她让母亲用还能微动的手比划出自己的委屈。母亲的委屈无非是嫂子来了，看到她发脾气、骂她。其实，母亲并没拖累嫂子一家。相反，母亲有自己的退休金。退休金虽然不是很高，但供老人生活绰绰有余。嫂子领取了老人的养老金却并不关照老人的生活。小静让老母倒出心中的委屈后，总是宽慰母亲。她对母亲说：“您别计较他们的话语，有我

## 爱的教育

## 让种子破土而出

耀是个老师、家长见了都“摇头”的孩子。14 岁了，还好像没长大似的不谙世事，对自己学习没有一点责任心。上课开小差，作业三天两头完不成，还经常与同学打来闹去地惹事。反正只要有他在，班级就不太平，每天总得惹点事，大事虽然没有，小事可是不断。他几乎天天被班主任老师叫去办公室训话，隔三岔五写检查，可这孩子根本就无所谓，老师也是实在拿他没辙。因为没犯什么大错，小打小闹的，校规也无法处罚，又对他实在头疼，班主任老师只好找家长谈话，转弯抹角地劝说家长给孩子换个学校。

耀妈妈第一次来到咨询室的时候，还没有开口就已经泪流满面。因为这个不争气的儿子，这些年来，她已经遭受了无数的歧视。以前每次被老师叫去学校后回家，她都要拿扫把狠狠地打儿子，但这愣小子就是不吭声不讨饶，一副宁死不屈的样儿，结果总是她自己打得手软才停住。作为母亲，看见儿子身上红红的扫把印，她也心疼啊，但儿子实在不争气，除了打，又有什么办法呢？说来也怪，这孩子倒是不记仇，虽然平时被打得凶，对妈妈还是很亲热的，在家高兴起来甚至还会主动帮妈妈做家务，妈妈生病也是他最着急，端茶倒水地守候在身边。一想起这孩子，妈妈心里就如打翻了五味瓶，爱恨交加，除了哗哗的眼泪，不知道还能怎么表达出自己内心的感受。

耀有些不情愿地被妈妈带来咨询，刚开始与咨询师谈话时也显得心不在焉，低着头，随手拿了几张桌上的餐巾纸，不断地撕成一条条，扔得满地都是。他随意哼哼哈哈地应答着，一脸无所谓的表情，也许在他心里，这次只不过换了个地方，再一次接受老师的批评教育而已。当咨询师把他从他妈妈那里收集来的他的好行为——说给他听，并且告诉他，根据妈妈所说的这一切，咨询师认为他一定是个好孩子时，耀一下子抬起了头，腰杆也挺直了，满脸吃惊地问：“老师，您真的认为我是个好孩子？”看见咨询师肯定地点头，耀一下子起劲起来，他告诉咨询师，自己特别喜欢做航模，做得可好呢，只是谁也不看好他的能力，以前一直没机会参加比赛，下次一定要带过来给咨询师看。那天离开咨询室的时候，耀的神情与刚来时判若两人，临走还不忘把弄脏的地上打扫干净。

接下来的一周，耀在学校的行为明显有了改善，但有时还是控制不住自己。在一次次咨询中，咨询师不断肯定耀的进步，并且抓住他喜欢航模的优势，指导耀的妈妈去学校说服老师，给耀提供进入航模课外兴趣小组的机会，帮助耀在航模小组中发挥特长，发展自己的优势，从而建立自信，不断改进自己的不足，重塑自我形象。终于，耀不再是一个让人头疼的孩子了，他的学习成绩也有了很大的提高，最终还考入了高中。

积极心理学理论告诉我们，每个孩子内心都有一颗生命的种子，这颗种子包含了孩子成长的生命优势，需要家长去发现和提供合适的土壤让种子发芽、成长，而一旦能够破土而出，孩子将爆发出生命的正能量，成长为有用之材。关键在于早期阶段家长能否发现与培植。

(新民)

