

■钟婷婷

说真话会不会倒大霉

几乎每一个家长都会强调说真话的重要性。

可是,在我们接触到的案例中,孩子说谎的情况屡见不鲜。在向这些孩子的家长了解情况时,他们无一例外地表示自己也很无奈,还反映说:“关于这个问题,不知跟孩子说过多少遍,打也打了骂也骂了,孩子也认错了,可是转过头来还是会说谎。”

为何家长如此重视并反复强调的问题却丝毫得不到改善呢?我们从一个案例说起。

小学五年级的女生小静(化名)是一个聪明乖巧的女孩,被妈妈带着来到咨询室。小静的妈妈告诉我,女儿以前很听话,学习也不错,她对女儿寄予厚望。可是最近在跟老师沟通时,她发现女儿在学校和家里两头说谎,自己没完成作业怕挨批评,就跟妈妈谎称“没留作业”,而跟老师谎称“作业忘带了”。这是她第一次发现女儿说谎,因此非常生气,对女儿一通乱打骂,女儿当时也哭着认错了。从此她便更加密切关注女儿学习生活的方方面面,很快发现女儿经常会说谎,比如放学后不直接回家,跟小伙伴在外面闲逛,回家后就说老师拖堂讲题;测验明明只考了85分,回来跟家里说考了95分等。更糟糕的是,小静最近的学习成绩也有所下降,老师反映她在学校有点心不在焉,建议妈妈带小静接受心理咨询。小静妈妈说,为了陪伴和照顾女儿,自己牺牲了工作,成为一名全职妈妈,含辛茹苦抚养女儿长大,全身心扑在孩子身上,结果培养出来的孩子不但不体谅自己,竟然还说谎。

小静坐在一边,一声不响地听着妈妈“控诉”自己,看到妈妈流泪时,她咬了咬嘴唇,刚想安慰又缩了回去。我注意到小静的表现,于是简单地处理了小静妈妈的情绪,便请她先回避一下,留下小静单独谈。

我问小静:“妈妈刚才说的那些是真的吗?”

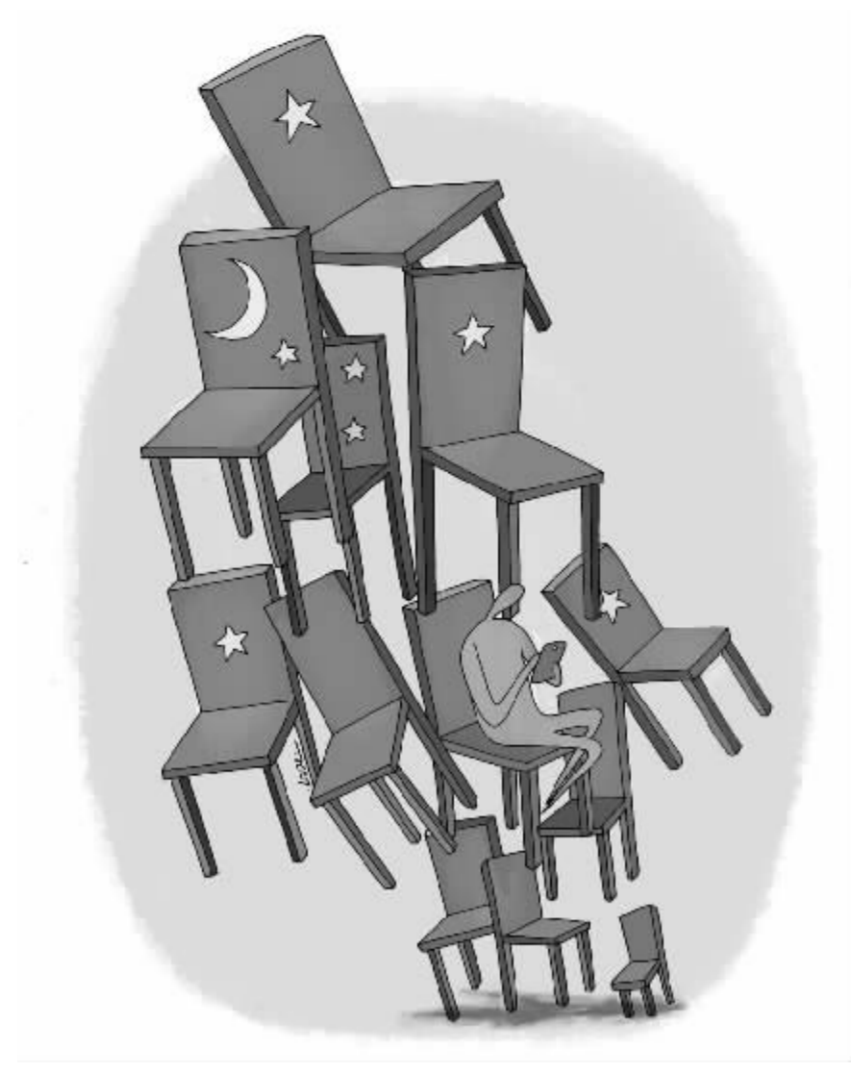
“是。”小静点点头,毫不否认。

“刚才我注意到你看见妈妈流泪似乎很心疼,可是刚想安慰妈妈,但又缩了回去。是有什么顾虑吗?”

“嗯。”小静使劲点点头,委屈地说,“之前在家我安慰妈妈说‘你别难过了,我知道错了,肯定改’,我就给我妈一句‘你现在在嘴里没句真话,我才不信呢’。”

“哦,你是担心妈妈不领情,你自讨没趣。”

“其实,有时候我真的不是故意说谎,但说真话她肯定会生气,又骂我。编个理由



妈妈就不会担心,也不会骂我了。”小静说。“你刚才说‘说真话她肯定会生气’。以前有过你告诉妈妈实情她也生气的情况吗?”

“当然有。小时候我从不说谎的,有一次我放学跟同学在楼下玩了一会儿才回家,妈妈问我,我就告诉了她,她大发雷霆,

说我一个女孩子不能这么疯。后来发现,如果我就告诉她是因为老师放学晚了会儿,她就不说什么了。之后我才慢慢开始编一些让她觉得合理的理由,其实也真的没编过她几次。我很敏感,最近总找我们老师去核实,像在监视我,让我在学校很不自在,也无心学习。”小静的情绪有点激动,一口气说了很多话。

听到这里,我已经明白了,从某种意义上来说,小静的“说谎”是妈妈“教会”的。小静对于晚回家的一次“说真话”的解释遭遇了妈妈的“大发雷霆”,而“编理由”则风平浪静。这无疑是对小静说谎行为最好的强化,于是她开始将说谎应用于解释各种可能会引发妈妈生气的方面。

如果做更深入的分析,小静其实是在小心翼翼地保护着妈妈的情绪。因为对小静的妈妈来说,她放弃工作照顾女儿本来就会心理失衡,委屈的情绪一直存在,只是自己选择了抑制和回避。这是小静妈妈一直以来的心结,就像一颗定时炸弹一样存在着。换句话说,妈妈心中这份失衡产生的情绪张力,一直由女儿默默地承担着,她比一般孩子乖巧听话,为的就是尽力维系好她和妈妈之间岌岌可危的平衡,这样母女才可以相安无事。

定时炸弹终究还是被引爆了。小静毕竟只是个孩子,她处理不了妈妈那暴风雨般的情绪,只能在自己力所能及范围内,选择以“说谎”的方式来拯救自己和妈妈的关系。但是,随着一次次“谎言”的暴露,妈妈的焦虑程度也越来越高,小静的焦虑程度也越来越高,她全部的心思都用来注意自己的一举一动,生怕又惹妈妈生气,哪里还有精力去学习呢?

从这个意义上说,其实孩子才是家长最好的心理咨询师,也是家庭最忠诚的守护者。家长发现孩子犯错时,很多时候不能清楚地思考并处理自己的情绪,更不会平静地去思考孩子到底为什么会这样,只会“怒从心头起”,于是内在情绪指导外部行为,对孩子进行训斥甚至打骂。表面上看起来,是家长理智地对孩子进行教育,但实际上,这种教育的效能很低,可以说唯一

的效果就是在宣泄情绪。

这对孩子来说是不公平的,他们尚未成熟的心灵承受不了这些情绪,就会留下阴影,安全感降低,甚至影响他们成年后的生活。因此,家长应当避免将自己不合理的情绪带入处理孩子的问题当中,而要跟孩子一起平静地分析原因,一起找出有效的处理方法,共同努力走出困境。

从另一个角度来说,孩子出现的问题也是家庭问题的镜子。如果家长能够有勇气去面对,并智慧地去解决自己的问题,不但可以让亲子关系升级,更可以使家庭关系愈发和谐。比如前面提到的案例,表面上看,要解决的是小静的说谎问题,但如果小静妈妈能够借此机会正视自己一直未曾面对的心结,从此以后慢慢学着照顾好自己的情绪,经营好自己的兴趣或特长,不再选择用牺牲自己的方式为女儿付出,而是将自己的生活过得快乐精彩,同时兼顾孩子和家庭。这样虽然可能对女儿的生活照顾不够细致周到,但是可以给女儿作出榜样,让她明白妈妈可以平衡好工作和生活并享受其中的乐趣,我想这不仅可以培养女儿的自理能力和积极乐观的生活态度,更能给家庭注入更多宝贵的正能量。

亲子之间的互动中,真话还是谎话本身并不是最值得关注的,关键在于我们如何去解读这些话语中饱含的深情,如何去感受问题背后亲情的温度。大家都说父母对孩子的爱是世界上最无私,最伟大的爱,但其实我一直觉得,父母对孩子的爱往往都是有条件的。父母希望孩子乖、听话、表现优秀,这样的孩子才会更让他们疼爱;如果孩子顽皮、叛逆、说谎,父母对孩子的爱就会打折扣。但是,孩子对父母的爱却永远都是无条件的,尤其是年幼的孩子,不论父母贫穷富有、贵贱美丑,不论父母是否犯错、是否说谎,在孩子眼中父母都是自己最爱、最信任、最值得依赖的至亲。所以,我们每一个为人父母的成年人都应该向孩子学习,学会用这种最美丽、最真诚的语言与孩子沟通,用行动告诉孩子,无论他变成什么样子,父母都会一如既往地爱他。

毕业照中的黑历史

■杜藤

同学会

相熟的大叔去参加同学聚会前,发来了全年级毕业生的合影。隔着20多年的时光去看照片里那些青年男女,我想,恐怕人人都有一个想要“毁尸灭迹”的曾经吧。

照片拍摄于1990年代初期。一眼看上去,变色镜应该是那个年代最流行的时尚单品了——它有一种随着光线变化而自动调整镜片颜色的神奇力量。对当时为数不多的“眼镜族”来说,既能将这个世界看得真切,又能在阳光下凹个酷酷的造型,这简直是在个人形象上打了一场翻身仗啊。

不幸的是,当年的流行成了今天的糟点。在我看来,要不是出现在大学毕业照中,那些“变色镜”像极了电视剧里的农村生产队长,披着军大衣站在田埂上,叼着烟卷看着地里庄稼的收成。

还有白袜子。印象里,白袜子在早年间的确是备受好品位的。当然,重点不是“白”,而是“一直白”——换句话说就是,一天里不管你折腾成什么样,如何风里来雨里去,都必须保证袜子是干净的。它就像一道紧箍咒,需要你时刻检视自己的一举一动,在“玩乐”与“体面”之间找到平衡点。

因此,在拍摄毕业照这么隆重的场合,白袜子的出镜率自然是超高的。蹲坐在第一排的二十几个男生,除了少数几个“特别不在意个人形象”,其他人一律都穿着长至小腿的棉质白袜子。按照这个比例推算,站在后面二三四五排的人里,白袜子至少占据半壁江山。

白袜子配凉鞋,这种在今天看来“毁三观”的搭配方式,就这样刻在了一群年轻人最重要的人生影像上。

大叔把我的新发现带到了同学聚会上,据说大家笑得几乎要溢出到桌子底下。让我意外的是,照片里的人对这种“黑历史”并不以为意。倒不是说这帮人现在的审美还停留在20年前——从那个年代真真切切地走过来,对他们来说,青涩的大学时代就应该就是这个样子的。

回想起来,我大学时代的形象也很奇葩。从小学到中学,每天穿着校服晃晃悠悠,因此我在服装搭配领域的技能并没有得到有效开发。忽然上了大学,开始琢磨一些类似于“穿什么衣服”“怎么穿好看”“如何能穿得不一样”之类的问题,也算是我成长道路上的一次重大考验。

斑斑劣迹被忠实地记录在照片里:胸前顶着硕大的英文品牌logo,活体广告般出现在黄浦江边;身着印有“S”标识的超人款橙色套头帽衫,斜倚在北京香山的某棵歪脖树上;穿着最最基本款的裸色长袖T恤出现在合影中,远远看上去,真的很像什么衣服也没有穿……

不知道是不是人人都有这种念头,反正我每次翻开相册,都会羞于面对那个时期自己的样子——遮住半张脸的墨镜,比身材大两码的衣服,愣头愣脑的青涩表情,所有这些都让我恨不得回到从前,指着自己的鼻子大骂一通。

这些照片我从不拿出来示人,就连自己翻相册的时候,每到这个阶段,也会很嫌弃地快速掠过。我甚至会对老同学“你都没怎么变”之类的寒暄嗤之以鼻:那个丑陋的姑娘,真的是我留在别人眼里的形象?

我在想,是不是也要到了大叔的年纪,才有勇气把当年的照片翻出来任人评说,然后当成一个笑话和大家分享。至少以我现在的处境,还只能接受自己美美的样子,无法直面那些曾经的真实。

经常有人问我,是一个人还是一个团队。其实我希望自己是一个团队。“我们”是5个人,5人是科幻片里战舰上的人物配置:一个英俊的,一个美丽的,一个胖子技术宅,一个怪物或者机器人,一个莽撞汉子或者少年,另外,有一个睿智的舰队总指挥官,在大屏幕上出现,负责战术指导和心理建设。

——韩松落

年轻不是指玫瑰般的脸颊、红润的嘴唇、柔软的膝盖。它是一种愿望,一种超强的想象和充沛的情绪,它是充满活力的生命源泉。没有人仅通过岁年来长大,当我们放弃了思考就开始变老。年岁可能弄皱我们的皮肤,但放弃热情

心影院

■朱虹

孩子的世界丰富多姿,与成人世界的构建迥然不同,很难用三言两语描述清楚,却可以让人时而震惊、时而欢喜,有时不免深思。非典型英国喜剧片《探亲之夏》,兼具孩子的视角,又有成人的展现,交流、冲撞、矛盾、妥协,互为前景和映衬,让我们透过发生在别人家的鸡飞狗跳,观察两个世界的相处与改变。

道格与阿比夫妇正在分居中纠结,他们养育了3个鬼马小精灵:亭亭玉立、敏感理智、颇具行动力的姐姐,沉湎神话、口无遮拦、百科全书般的弟弟,无时不萌的妹妹。道格的父亲身患绝症,家人准备为他的75岁生日举办一个盛大的聚会。为此,道格一家远驾苏格兰高地……

孩子的爷爷历来桀骜不驯,也厌倦了家人的争吵,不喜欢被安排,生日宴和葬礼,所以,他带着孩子们来到海边开心地玩了起来。寂静单纯的欢愉中,老人悄然离世,3个小孩艰难地发现只有他们能给爷爷

斑斑劣迹被忠实地记录在照片里:胸前顶着硕大的英文品牌logo,活体广告般出现在黄浦江边;身着印有“S”标识的超人款橙色套头帽衫,斜倚在北京香山的某棵歪脖树上;穿着最最基本款的裸色长袖T恤出现在合影中,远远看上去,真的很像什么衣服也没有穿……



■赵星

长期以来,我总会收到很多大学生的来信,大体是说,所学的专业并不是自己喜欢的,教材陈旧,老师观念落伍,自己对自己专业的整体认识不清晰,完全学不下去。他们问我,面对这种情况是该退学,还是转专业,还是就这么将就到毕业?

事实上,即便是你转到了自己喜欢的专业,可能还会发生同样的问题。因为任何学科,不了解的时候都会觉得很神秘,只有深入了解,才能知道自己是否真正喜欢。高

第二,换专业或者修双学位。关于换专业的具体流程,每个学校的要求都不一样,有的要求重读一年,有的要求第一年上完才可以转,有的还需要交钱。总之,这并不是一件容易的事情。除了换专业,还可以选择修双学位的方法。修双学位听起来很美,学起来很苦。任何一种技能的培养都伴随着艰苦和坚持,除了要按时完成本专业的学习,还要用课余时间完成另外一门课程的学习,这就需要体力和耐力了。特别是双学位一般在大二或者大三才开始,这时候还有实习或者考研的任务,是个非常大的挑战。当然,双学位是可以写在简历上的,也很有含金量。

第三,付费的在线教育。早些年,网络上一些国外大学的课程一度非常火,现在越来越多的课程也都成了在线教育的内容。除了国外大学,还有国

内著名高校、TED,以及一些有技能的人在网络上开课。这个方法的好处是时间和价格的选择都很自由,内容的选择余地也很大。在线教育不仅可以摆脱地域的限制,价格也具有相对优势。比如一个文科生,可以在网络上学习一些计算机相关的知识和技能,还可以听到一些其他高校或者机构的演讲,这些内容是在学校接触不到的。比如在在线教育网站,课程超过5万种,300万的注册用户中大学生的占了40%,内容包括语言技能类、考试考级、职场、金融管理、营销、生活艺术等。

这条路能更加系统地学习一个专业领域的知识,使自己具有更高的含金量。这是其他几个方法不能比拟的。但这种方式仍然要花费2-3年的时间在学校进行系统学习,当然,还会让你快速积累与行业相关的人脉与资源。

第五,免费的网络资源。互联网拥有海量的资料,而且是免费的。大多数需要的资料,只要你仔细寻找,定能有所收获。根据自己的需求及喜好,挑选合适的内容学习,如果有不懂的,还可以及时在网上发帖,说不定哪位牛人就“秒回”了你。当然,这种学习方式的花费几乎为零,但寻找资料花费的时间比较多,在学习效率上会打一些折扣。

大学到底怎么读?如何在4年时间里学到更多的内容,强化自己的能力?无论是考研、出国、读双学位、换专业,还是时下流行的在线网络课堂和网络免费资源,归根到底,是你如何安排你的学习生活。更重要的是,学习应该是一个长长久久的事情,不管是身在校园,还是已然步入社会,我们都要怀着一颗好学的心,用不断的学习来充实自己的生活,让自己不断进步。

——孟想

破茧成蝶之前,总还有个作茧自缚的过程。尊重这个过程,不管是自己的,还是别人的。

——孟想

探亲之夏

一个维京人的葬礼。

办完大事的孩子们回到家,跟家人报告:我们把爷爷给烧了,小船已漂入大海……举座震惊,警察、记者、社会机构工作者纷至沓来,家中一片混乱。

某作家曾写过一段话,恰好深深地契合这个电影的主旨:世间的诗人是那些天真而认真的孩子,他们把世间多少代人因为欲望与恐惧而小心翼翼地掩盖起的真相,突然直率地揭示出来,令众人吃惊与难堪,让自己为此接受惩罚。

电影通过制造家庭危机来探讨亲情、生活和死亡,探讨付出与得到、爱与被爱,探讨人与人的面对,当然,重点表现的是孩子世界与成人世界的有多么不同,而这不同也让两群人的相处充满混乱,也充满期待、误会、怀疑、担心,甚至惊悚不安。

如果这是一部给成人的寓教于乐的影片,我们不妨做一些梳理,细致观察与了解两个世界的差异,或许能让彼此的相处顺利起来。

孩子会用自己的维度看世界。电影中

小姐姐还经常把她认为重要的事情记在笔记本上,包括见到的、听到的、不能理解的、大人让她说的谎。孩子不知道什么叫孤独,一个小桶,两堆沙子,几块石头,就能玩得亦乐乎,所以超级萌妹走到哪里都要带上她的两块大石头,她需要与它们交流,俨然石头就是她的伙伴。孩子不知道什么是生老病死,带着无限好奇心去研究,而不是像成人一样陷于百般禁忌,所以那个熊孩子才能与爷爷讨论他的病与葬礼,才能在爷爷离去后合作驾车、造船、焚烧,与爷爷告别时的他们,又勇敢、又智慧、又坚强。孩子小小的心里也会对父母有很多看法,但在意的绝不是世间的成败荣辱。孩子对身边一千人的评价看他们与之相处的态度就行了,他们也有一套对自己的认知,那个弟弟不是钟爱头盔、总扮成海盗的样子吗?

因为采集的信息和处理信息的过程带着年龄和阅历的特点,孩子会构建独特而不简单的世界,他们创建规则,独自运转,随时欢迎或者拒绝成人的参与。成人要想走进孩子的世界,就需转换频道,试着用孩子的眼光去看待问题,试着在孩子做出让自己大为光火的事情时,克服情绪主义的“气愤填膺”和管理主义的“怎么办”,代之以充满探索精神的“为什么”,这样才能看到孩子绚丽的王国。

面对生活的真相,引导孩子拓展对世界的认识,领悟怎样诚实地相处。

大人们为爷爷准备了一场隆重的生日聚会,召来亲朋好友无数,但他们却都没想爷爷并不喜欢;一边忙着摆台一边忙着从未停止过的争吵,每位大人的心似乎都不在爷爷身上。孩子们看到这些皱紧了眉头,一副完全搞不懂又无奈的样子。

“妈妈和爸爸说了太多谎话,我都不再信任他们了。他们气死我了。”小姐姐对爷爷抱怨她的父母,她期望她的爸爸妈妈说真话,真心待人、值得信任,表面上她生父母的气,掩藏的是她内在的伤心,为自己不再信任父母而伤心。

交流中的谎言,人之荒谬,很多大人看起来都有些古怪、都别扭扭……孩子眼中有很多成人世界的消极画面,孩子们在通过观察人们如何相处理解这个世界。长大不易,应对、喜欢这个如此深邃、广阔的世界尤难,常常需要成人的支持、陪伴,适时展开恰当的引导,即对孩子的认知、情感、行为和价值观等全面拓展,帮助他们深入

大学到底怎么读

三毕业填报志愿的时候,很多人对专业并没有太多的认识,父母总会按照自己对社会的了解来指导孩子的未来。但到了大学才发现,一切并不是那么回事,于是开始心里发慌。

如何在大学里学习不同专业,让自己在更多的尝试中找到真正的喜好呢?

第一,去其他专业蹭课。

找其他专业的同学要一份课程表,按照自己的时间去旁听。这个方法简单易行,但也会非常辛苦,因为想听更多的课程几乎就要马不停蹄地奔波。我大学的时候用过这种方法听课,每天从早到晚,课程倒是听了很多,但也累得要命,连吃饭的时间都没有。当然,这种方法的好处是,你可以没有任何负担地接触自己喜欢的内容,喜欢就继续,不喜欢就撤。但缺点是,没有强制性的考试压力,就需要你具备一定的自制力才能学得比较系统,还有就是这部分内容无法体现在你的简历上。

第二,换专业或者修双学位。

关于换专业的具体流程,每个学校的要求都不一样,有的要求重读一年,有的要求第一年上完才可以转,有的还需要交钱。总之,这并不是一件容易的事情。除了换专业,还可以选择修双学位的方法。修双学位听起来很美,学起来很苦。任何一种技能的培养都伴随着艰苦和坚持,除了要按时完成本专业的学习,还要用课余时间完成另外一门课程的学习,这就需要体力和耐力了。特别是双学位一般在大二或者大三才开始,这时候还有实习或者考研的任务,是个非常大的挑战。当然,双学位是可以写在简历上的,也很有含金量。

第三,付费的在线教育。

早些年,网络上一些国外大学的课程一度非常火,现在越来越多的课程也都成了在线教育的内容。除了国外大学,还有国

内著名高校、TED,以及一些有技能的人在网络上开课。这个方法的好处是时间和价格的选择都很自由,内容的选择余地也很大。在线教育不仅可以摆脱地域的限制,价格也具有相对优势。比如一个文科生,可以在网络上学习一些计算机相关的知识和技能,还可以听到一些其他高校或者机构的演讲,这些内容是在学校接触不到的。比如在在线教育网站,课程超过5万种,300万的注册用户中大学生的占了40%,内容包括语言技能类、考试考级、职场、金融管理、营销、生活艺术等。

这条路能更加系统地学习一个专业领域的知识,使自己具有更高的含金量。这是其他几个方法不能比拟的。但这种方式仍然要花费2-3年的时间在学校进行系统学习,当然,还会让你快速积累与行业相关的人脉与资源。

第五,免费的网络资源。互联网拥有海量的资料,而且是免费的。大多数需要的资料,只要你仔细寻找,定能有所收获。根据自己的需求及喜好,挑选合适的内容学习,如果有不懂的,还可以及时在网上发帖,说不定哪位牛人就“秒回”了你。当然,这种学习方式的花费几乎为零,但寻找资料花费的时间比较多,在学习效率上会打一些折扣。

大学到底怎么读?如何在4年时间里学到更多的内容,强化自己的能力?无论是考研、出国、读双学位、换专业,还是时下流行的在线网络课堂和网络免费资源,归根到底,是你如何安排你的学习生活。更重要的是,学习应该是一个长长久久的事情,不管是身在校园,还是已然步入社会,我们都要怀着一颗好学的心,用不断的学习来充实自己的生活,让自己不断进步。

——孟想

破茧成蝶之前,总还有个作茧自缚的过程。尊重这个过程,不管是自己的,还是别人的。

——孟想

看台 ■林采拉

最后一天的心态

英国79岁的老太萨迪近日从养老院“离家失踪”。来探访的儿子托尼发现后联络院方工作人员,结果谁都没找到老人。直到托尼打电话给女儿告知此事后,大家才得知,原来老太此刻在一家文身店呢。

托尼到达文身店后发现,3名年轻的文身师正在给母亲文身,母亲则一直笑容满面,称感觉爽极了。据悉,几周前萨迪看见了孙儿的身,顿时也想弄一个,并在随后付诸行动。萨迪表示,在自己这个年龄,每天都要当作最后一天来度过。

有这样的心态,萨迪的“最后一天”会持续很久很久吧。如果我们也以假想的“最后一天”心态来过每一天,生活会变得积极许多吧?

坚持工作的理由

中国心理卫生协会的一项最新调查显示,七成抑郁症患者曾因病中断工作。大部分民众对此表示理解。不过澳大利亚的科学家们最近提出新说法,认为抑郁患者更应该坚持工作。

研究人员调查发现,由于患者休病假成本高于带病工作成本,收入减少将导致生活质量降低,从而加重抑郁症状。此外,长期缺勤使患者的

人际关系更为疏远,亲情隐退,最终会导致社会支持系统变差。专家建议,如果被确诊为抑郁症,可以短期休病假,一旦症状有所好转,就尽快重返职场。如果是普通的抑郁情绪,则可以通过转移注意力、运动等方式轻松排解。

人是社会性动物,长期脱离社会固会产生各种问题。但患者重返职场,一来需要自身努力,二来也要职

思考生活、人性的原貌,而不是作简单的是与非的评判,或者行为规则的告知。

小姑娘的爷爷是这样向孩子表达的:“我过去也有这种感受,直到我突然明白,因为我爱的人的所作所为而对他们生气是没有意义的。我是指,你爸爸过得完全彻底一片混乱又怎样?你叔叔有点儿混球又怎样?那样攀附权贵,他就是控制不了。他妻子也好不到哪儿去,整天被自己的阴暗面吓到。你妈妈也是,有点儿话唠。事实上,这个星球上的每一个人,都在某些方面有些荒谬。所以我们不该品头论足,我们也不该争辩。因为到最后,所有这些东西,都不重要。”

不知这些话是否对成人世界的精神生活也有所启示?是否可以降低内心的喧嚣,分解深深的焦虑?

真实地生活、诚实地相处,不是不说谎、不是不犯错,不是不可以有自己的欲望,是相互尊重,给予空间,是如对方所愿地给予,是力所能及地承诺,是靠倾听、沟通而不是争吵来解决问题,探索和而不同,立足求同存异。

在这这个世界上,孩子们总在做想做的事,大人们总在做该做的事,各有天地,如能互为使命、互相支持,或许皆可以活出最真最美的样子。

看台 ■林采拉

最后一天的心态

英国79岁的老太萨迪近日从养老院“离家失踪”。来探访的儿子托尼发现后联络院方工作人员,结果谁都没找到老人。直到托尼打电话给女儿告知此事后,大家才得知,原来老太此刻在一家文身店呢。

托尼到达文身店后发现,3名年轻的文身师正在给母亲文身,母亲则一直笑容满面,称感觉爽极了。据悉,几周前萨迪看见了孙儿的身,顿时也想弄一个,并在随后付诸行动。萨迪表示,在自己这个年龄,每天都要当作最后一天来度过。

有这样的心态,萨迪的“最后一天”会持续很久很久吧。如果我们也以假想的“最后一天”心态来过每一天,生活会变得积极许多吧?

坚持工作的理由

中国心理卫生协会的一项最新调查显示,七成抑郁症患者曾因病中断工作。大部分民众对此表示理解。不过澳大利亚的科学家们最近提出新说法,认为抑郁患者更应该坚持工作。

研究人员调查发现,由于患者休病假成本高于带病工作成本,收入减少将导致生活质量降低,从而加重抑郁症状。此外,长期缺勤使患者的

人际关系更为疏远,亲情隐退,最终会导致社会支持系统变差。专家建议,如果被确诊为抑郁症,可以短期休病假,一旦症状有所好转,就尽快重返职场。如果是普通的抑郁情绪,则可以通过转移注意力、运动等方式轻松排解。

人是社会性动物,长期脱离社会固会产生各种问题。但患者重返职场,一来需要自身努力,二来也要职

思考生活、人性的原貌,而不是作简单的是与非的评判,或者行为规则的告知。

小姑娘的爷爷是这样向孩子表达的:“我过去也有这种感受,直到我突然明白,因为我爱的人的所作所为而对他们生气是没有意义的。我是指,你爸爸过得完全彻底一片混乱又怎样?你叔叔有点儿混球又怎样?那样攀附权贵,他就是控制不了。他妻子也好不到哪儿去,整天被自己的阴暗面吓到。你妈妈也是,有点儿话唠。事实上,这个星球上的每一个人,都在某些方面有些荒谬。所以我们不该品头论足,我们也不该争辩。因为到最后,所有这些东西,都不重要。”

不知这些话是否对成人世界的精神生活也有所启示?是否可以降低内心的喧嚣,分解深深的焦虑?

真实地生活、诚实地相处,不是不说谎、不是不犯错,不是不可以有自己的欲望,是相互尊重,给予空间,是如对方所愿地给予,是力所能及地承诺,是靠倾听、沟通而不是争吵来解决问题,探索和而不同,立足求同存异。

在这这个世界上,孩子们总在做想做的事,大人们总在做该做的事,各有天地,如能互为使命、互相支持,或许皆可以活出最真最美的样子。

看台 ■林采拉

最后一天的心态

英国79岁的老太萨迪近日从养老院“离家失踪”。来探访的儿子托尼发现后联络院方工作人员,结果谁都没找到老人。直到托尼打电话给女儿告知此事后,大家才得知,原来老太此刻在一家文身店呢。

托尼到达文身店后发现,3名年轻的文身师正在给母亲文身,母亲则一直笑容满面,称感觉爽极了。据悉,几周前萨迪看见了孙儿的身,顿时也想弄一个,并在随后付诸行动。萨迪表示,在自己这个年龄,每天都要当作最后一天来度过。

有这样的心态,萨迪的“最后一天”会持续很久很久吧。如果我们也以假想的“最后一天”心态来过每一天,生活会变得积极许多吧?

坚持工作的理由

中国心理卫生协会的一项最新调查显示,七成抑郁症患者曾因病中断工作。大部分民众对此表示理解。不过澳大利亚的科学家们最近提出新说法,认为抑郁患者更应该坚持工作。

研究人员调查发现,由于患者休病假成本高于带病工作成本,收入减少将导致生活质量降低,从而加重抑郁症状。此外,长期缺勤使患者的

人际关系更为疏远,亲情隐退,最终会导致社会支持系统变差。专家建议,如果被确诊为抑郁症,可以短期休病假,一旦症状有所好转,就尽快重返职场。如果是普通的抑郁情绪,则可以通过转移注意力、运动等方式轻松排解。

人是社会性动物,长期脱离社会固会产生各种问题。但患者重返职场,一来需要自身努力,二来也要职

思考生活、人性的原貌,而不是作简单的是与非的评判,或者行为规则的告知。

小姑娘的爷爷是这样向孩子表达的:“我过去也有这种感受,直到我突然明白,因为我爱的人的所作所为而对他们生气是没有意义的。我是指,你爸爸过得完全彻底一片混乱又怎样?你叔叔有点儿混球又怎样?那样攀附权贵,他就是控制不了。他妻子也好不到哪儿去,整天被自己的阴暗面吓到。你妈妈也是,有点儿话唠。事实上,这个星球上的每一个人,都在某些方面有些荒谬。所以我们不该品头论足,我们也不该争辩。因为到最后,所有这些东西,都不重要。”