莫为明天多担心

一个寒雨湿窗的夜晚，我接到一个朋友的电话，低沉的声音传来不少沮丧。他说去年的金融海啸让他的股票损失巨大，他经营的小公司也很不景气，说不定很快就要倒闭了，预计送儿子出国留学的事看来也要泡汤了，现在是饭也吃不香，觉也睡不好，今后该怎么办？我对他说：“做好今天的事。比如该工作时就努力工作，该睡觉时就好好睡觉。在公司没倒闭之前，做好你该做的事。”

做好今天的事，就是说要珍惜今天的时光，做好现有的手头工作。无论明天何去何从，都不能忽视了今天，更不能放弃今天。不做好今天的事而忧虑明天做什么，无疑是水中望月雾里看花。

在现实生活里，常让人们深感不安的往往并不是眼前的事情，而是那些所谓的“明天”和“后天”，那些还没有到来，或永远也不会到来的事物。人们总是为了将来的所需和将来会如何而发愁，这种担心令人深深地感到不安。

其实，这种对未来的过度担心和焦虑严重地影响了我们今天的生活。恐惧心理往往来自于过度关注遥远未来的思维习惯。试想一想，假如一个人总是将精力放在关注未来的事件上，将明天可能要发生的事件或万一要发生的事情作为今天要承担的重担压在自己心上，这个人的心灵能承受得了吗？而不能承受的生命之重就有可能转化为恐惧、焦虑等不良情绪。所以，克服恐惧心理最有效的方法是，活一天，尽一天的责任，做好一天的事，剩下的事交给时间去处理，相信时间是改变一切的可靠的力量。在处理过去、现在和未来的关系这个问题上，我们既不能沉湎于过去，也不可过多地担忧未来，我们必须了解今天的责任，并集中精力去完成这一责任。这才是最正确的人生态度，也是处理焦虑和恐惧心理最有效的方法。沉湎于过去事件和担忧未来的事件最可怕的结果就是使人丢失了现实。

有一个小和尚，每到秋天来临的时候都要去清扫寺院中的落叶。秋风刮起，树叶随风飞舞飘落，满地都是。他每天早上需要花费很长的时间才能清扫完树叶，这让小和尚烦恼不已，他一直想找到一个既轻松又省力的方法，苦思冥想后小和尚终于想出了一个好主意。于是第二天他起了个大早，跑到院子中使劲地摇树，叶子纷纷落下来。这样他就可以把原本还没有掉下来的树叶提前扫干净了，几天都可以不再干活。一整天，小和尚兴奋不已。第二天，小和尚跑到院子里一看，他不禁愣住了，院子里如往常一样，落叶满地。

其实，生活中的我们又何尝不是那小和尚，总愿意一下子清扫完所有的落叶，然后轻轻松松每一天。其实，无论我们今天怎样用力摇树，明天的落叶还是会飘落下来。因为生活中的烦恼和难题是无法预知的，更不可能集中出现，总是需要我们解决了一个再去面对另一个。因此，当我们的工作或是生活出现了这样那样的问题，最好的解决办法是积极面对，坦然承担，需要我们做的不是花大量的时间去寻找明天工作和生活的捷径，而是应该认认真真地把今天的一切做好，这才是最真实有效的人生态度。

一个善良的老人在门口栽了一棵树。“盖房子还可以理解，在风烛残年的时候种植树木，可真是莫名其妙！”三个当地游手好闲的年轻人，这样当面嘲笑老人：“如果你想看到你植树的成果，你就得再活几十年！这是不可能的。你已经是一只脚踩在坟墓里了！”“朋友们，”老人说道，“我从小就劳动惯了，我追求的不仅是我个人的利益，我的工作从来都是充满快乐的。当我种这棵树的时候，我引以为快的是：即使我不能活着瞧着它枝繁叶茂，但只要我的后代有一天可以在树荫下休息，我就十分满足了！”

这个老人是睿智的。尽管俗话说“人无远虑，必有近忧”，可是，如果一个人整天沉浸在对未来无边无际的幻想中而不脚踏实地地做好眼前的事，即使明天到来，他也只能是一片空白。今天的事都做不好，明天又能做得好什么？

一个学生今天勤勤恳恳读书，他明天就会运用所学的知识做好他想做的事。否则，再美好的理想都将成为泡影。

一个路桥工程师今天做好勘测，设计出施工图纸，明天就可以顺利进行道路修筑。否则，施工队只能无所适从。

一个教师今天扎扎实实备了课，明天的课堂就会充满生机。否则，讲课就成了无的放矢。

做好今天的事，不是说不要明天的规划。只是在没有明确的新的目标之前，先做好手头的事，练好自己的身手，无论明天做什么，都会得心应手，水到渠成。

做好今天的事，就为明天筑起了向上的台阶。

章剑和（教育心理硕士，心理咨询研究员）

我和别人

给爷爷奶奶压岁钱

◎ 赵青新

每年春节，我都要携妻儿返乡，给住在老家的父母拜年。儿子回乡后的第一件事情，就是把自己收到的压岁钱如数交给爷爷、奶奶。

刚开始时，儿子把亲朋好友给的压岁钱都抓在手里不愿意上交。我觉得，这助长了他的自私心理，胡乱花钱，对他的成长不利。于是我问儿子：“叔叔、阿姨们给你压岁钱，我们要不要给他们的小孩压岁钱？”

儿子点点头说：“要。”我又启发他：“爸爸、妈妈的工资都拿出来当压岁钱了，而你的压岁钱又不肯给爸爸、妈妈，爸爸妈妈没钱了，用什么买米买菜吃呢？”儿子瞪大双眼，回答不上来了。我又对儿子说：“乖！把压岁钱交给我们，你要什么东西，告诉爸爸、妈妈，我们会给你买的。”好说歹说，儿子很不情愿地交出了他的压岁钱。

儿子上学后，发现不少同学可以支配自己的压岁

钱，儿子就又想把压岁钱扣下了。儿子说：“别的小朋友可以支配自己的压岁钱，为什么我不能？难道他们的爸爸、妈妈不给小朋友压岁钱？”我被儿子问得哑口无言，一时找不到合适的理由说服他。

那一年，春节回乡，我发现儿子很关心爷爷、奶奶。于是，我找到由头引导儿子：“爷爷、奶奶年纪大了，不能自己养活自己，怎么办？”儿子想了想，说：“我们养活爷爷奶奶。”我故意逗他说：“你都还要靠爸爸、妈妈养活，你怎么来养活爷爷、奶奶呀？”儿子不服气地说：“我能！我有压岁钱。”“你舍得把压岁钱给爷爷、奶奶？”“那当然！”儿子一边说一边从口袋里掏出自己的压岁钱，交给了奶奶。奶奶乐得老脸笑开了花，不肯接受，可儿子一定要奶奶收下。

从这年春节后，儿子收到压岁钱后，都会主动交给我，说：“留给爷爷、奶奶的，帮我保管好。”去年，儿子把压岁钱放在了妈妈那里，春节回去探亲时，妻忘记把儿子的压岁钱带上。儿子气得好半天不理睬妈妈。他妈妈只好把自己口袋里的钱拿出来给他。儿子认真地数了数，少了30多元，儿子更生气了，我见状，赶紧给娘俩劝架，又从自己口袋里掏出50元顶上，儿子这才露出笑脸。

这些年来，儿子没有给自己存一分压岁钱。儿子说：“爷爷、奶奶多不容易啊。我要给爷爷、奶奶压岁钱。”我笑了，儿子也笑了。

爱的教育

五岁的淘气男孩

淘淘是个5岁的男孩，聪明活泼，特顽皮好动。不管是在自己家里还是在幼儿园或别人家里，见到什么新鲜的东西都要去碰，为此不仅家里的东西经常被他搞坏；更让妈妈感到尴尬的是，老师和同学也常来告状，弄得妈妈常常是又赔钱又赔笑脸。一气之下，妈妈忍不住要打他一顿，可是好不过一天，他又故伎重演。有朋友提醒，这孩子，是不是有多动症啊？妈妈一听急了，连忙带孩子去医院请精神科专家诊断，专家的诊断结果并没有多动症。

正常的孩子，怎么会如此调皮捣蛋？这究竟该怎么办呢？当淘淘妈妈在朋友的陪伴下，来到咨询室时，第一个问题就是：是不是孩子的名字起错了，叫淘淘所以就淘气啊？我笑着回答：应该不是啊！在详细询问了淘淘的生活环境和家庭的教养方式后，我明白了淘淘“淘气”的真正原因。

原来，淘淘从小就有一支庞大的“家长队伍”，他出生后，爸爸、妈妈、爷爷、奶奶、外公、外婆六位大人为了照顾他，合力买了一套联体别墅，楼上楼下住着，每天分班排时间精心呵护他。身体倒是养得不错，几乎很少生病，智力发育也很好，对事情反应很快、记忆力超强，精力也特旺盛。可是，六位大人共同照顾，每人对孩子的教养方式和行为要求都不一样。对孩子喜欢摸各色新鲜的东西，当科学家的爷爷认为很好；生活严谨的外公则认为孩子要守规矩，随便乱动东西是不礼貌的行为。而奶奶和外婆呢，则总是在爷爷和外公两位固执己见的老人之间，没原则地左右摇摆。爸爸妈妈工作比较忙，平时对孩子照顾不多，听到孩子不好，有时就要教训孩子；而每当这时，奶奶和外婆又必定要出面护着。

心理学研究证明，家庭是孩子出生后首先接触到的环境，一个人个性形成的关键时期，也就是儿童个性的可塑期，主要是在家庭中度过的。因此，家庭对孩子的发展具有特别重要的意义。而在家庭系统中，家长无疑是最直接与孩子发生互动的层面，家长的一言一行对孩子的行为和个性都产生直接的影响，他们教养孩子的观念和方式对孩子的人格发展发挥着最为重要的作用。

孩子生出来是一张白纸，孩子自身并没有判断是非的标准与能力。他们无法抽象地判断自己的行为是好还是坏，是对还是错，只能通过家长的反应来判断。对淘淘“六位家长”式的养育方式，由于六位养育者的养育观念不一致，家长没有统一的行为准则和是非标准，致使淘淘无所适从，造成了他的不适当行为。

于是，建议淘淘妈妈就孩子的问题开个家长会议，让六位家长先就孩子的教养方式达成比较一致的观念，再具体讨论孩子以后的教养问题。如有可能，主张改变目前“六位家长”共同教养的方式，改成主要由孩子父母负责的方式。

吴亦君 上海市儿童健康基金会儿童心理工作室主任，国家二级心理咨询师。互动博客：http://blog.sina.com.cn/wwuyj

话说经典

直觉的力量

◎ 玉萍

17世纪的哲学数理学家帕斯卡尔曾指出：“心灵活动有它自身的秘密，理性的头脑可能无法知晓其中的原因。”三个世纪后，心理学家们证实了这一观点的正确：我们知道的，比我们意识到自己知道的要多得多。

例如，脑损伤病人永远无法学会辨认医生，所以医生每天都要握手和他再次认识。一天，医生在手上粘了一枚针，握手时，病人由于被刺痛而跳了起来；后来当他再遇到医生时，还是不认识，但却本能地拒绝握手。

又例如，当你接起电话时，只听到对方发出的一声“喂”，就立刻辨别出了这是哪个朋友，虽然你对自己为何能做到这样一无所知。

心理学家们通过这些巧妙的实验发现，人们的直觉有时候并不符合逻辑，但能适应生存，在进行深思熟虑之前，情绪已经即刻做出了直接的反应，简单的喜欢、不喜欢以及恐惧通常并不涉及分析的过程，而这些无意识的瞬间直觉，可以保护我们，让我们变得“聪明”或者“幸运”，或许就因为这样，直觉有时也被人们神秘化了。