

【真实案例】

钟小颖与吴小兰曾经是一对亲密无比的朋友。从幼儿园、小学到初中、高中,她们都在一个班里读书。小颖身材颀长,长相惹眼,犹如一枝火红的玫瑰。小兰娇小玲珑,安静平凡得就像一滴水珠,功课却极棒。从小到大,小兰都是小颖形影不离的好朋友,但小兰不知道,自己也是小颖暗暗竞争和嫉妒的对象。

当她们读到高二时,小颖突然从课堂上消失了,连小兰也不知道她的去向。后来小兰才知道,小颖的父母都下岗了,她的妈妈得了重病,走投无路的小颖只好辍学去外地打工。小兰曾多次去钟家打探好友的消息。据钟妈妈说,小颖每隔一两个月就从深圳寄回家一大笔钱,靠了这笔钱,钟妈妈的病治好了很多。但钟妈妈只知道女儿在深圳一家外企打工,却不知道她的具体工作单位。

小兰高中毕业,考取了深圳大学。走在深圳的街头,她多次幻想着能遇上小颖,可一年多过去了,小颖仍是杳无音讯。

由于小兰的时时注意,有一天在过马路等红绿灯时,居然看到了几年未见的好友小颖!原来三年半前,她离开老家来到深圳,做了夜总会的陪酒女郎。自那时起,她就与家乡所有的亲友断了联系。

小兰让自己的男友小丰给小颖介绍一份工作。在小丰的帮助下,小颖进了一个模特培训班。三个月后,聪明的小颖已经把猫步走得像模像样了。恰好平安夜那天,东莞有一个著名的服装厂家要做一场时装秀,小丰受邀为模特化妆,他推荐小颖也加入了那场时装表演。

那天晚上,舞台上的小颖表现得非常出色,将时装的美丽和设计师对服装的诠释演绎得淋漓尽致,赢得了观众一阵又一阵热烈的掌声。此时,坐在观众席上的小兰热泪盈眶,她转过头,对坐在身边的男友说:“谢谢你啊,小丰!是你让小颖获得了新生。”

小兰的生日到了,那天晚上,小丰在深圳一家有名的西餐厅订了一张台,在优雅的钢琴曲中,小颖看着小兰和小丰相依相偎地慢慢品着红酒,快乐欢叫地切开生日蛋糕,心里是既羡慕又失落。从西餐厅出来,小颖却在心里暗暗发誓:一定要拥有小丰。

一个月后,又一场时装表演结束后的一个深夜,在住宿的酒店,小颖身穿一件薄如蝉翼的睡衣敲开小丰的房门,脸上带着迷离的笑:“小丰,还有一个节目没有表演完,是我单独为你准备的。小丰,今晚我要把自己交给你!”

小丰后退了一步,粗暴地把小颖推出房外,“砰”的一声把门关上了。

第二天,小颖没有见到小丰,却收到他托人转交给她的信:小颖,我有事先走了。深圳有一家影视中心要在大西北拍一部片子,请我为演员化妆。这一去就是大半年。其实小颖,你并不爱我,只因为我是小兰的男朋友,你就任性地想把我抢过来。你像一只任性的野猫,爪子尖利,你身边的人只要一不小心,就会被你抓伤。可是,伤害一个真挚地爱你的人,你真的会快乐吗?小兰是个太善良的人,我们一起来保护她,好吗?

小颖看完,又羞又愧,叫了一声“小丰”,不由泪流满面……



嫉妒是

心灵的毒药

有人把嫉妒比作“双刃剑”,既可伤害别人也会伤害自己。巴尔扎克说过:“嫉妒者受的痛苦比任何人遭受的痛苦更大。自己的不幸和别人的幸福都使他痛苦万分。”那么嫉妒心理强的人应该怎样消除这种不良情绪呢?

■ **正确认识自我** 要准确认识自己的长处,不要妄自菲薄;更重要的是不断剖析、反思自己的行为和心理活动,寻找自己对他人、对某事的评价与处理是否具有不公正、不客观的成分;面对某人某事的时候,自己的心情和行为的出发点是否理智等等。

■ **减少虚荣心** 虚荣心是一种扭曲了的自尊心。自尊心追求的是真实的荣誉,而虚荣心追求的是虚假的荣誉。对于嫉妒心理来说,要面子、以贬低别人来抬高自己正是一种虚荣和空虚心理的表现。单纯的虚荣心比嫉妒心理容易克服,但从形成的心理机制来看二者又紧

章睿齐(心理学博士,心理咨询研究员)
心理邮箱:jyszjh@vip.163.com

心理处方

嫉妒俗称“红眼病”,是对别人的优势以心怀不满为特征的一种不悦、自惭、怨恨、恼怒甚至带有破坏性的负感情。古往今来,无论是贫民百姓还是帝王将相,因嫉妒导致伤人害己、骨肉相残、家破人亡甚至亡国丧权的事例不在少数。三国时期的东吴大将周瑜妒忌诸葛亮之才,千方百计要害死诸葛亮,结果自己被活活气死,死时还仰天长叹“既生瑜,何生亮”,实在可悲!

嫉妒是骨中的朽乱。确实,嫉妒是一种普遍的社会心理现象,是人类的一种普遍的情绪。它指的是自己以外的人获得了比自己更为优越的地位、荣誉,或是自己宝贵的物质,钟情的人被别人掠取或将被掠取时而产生的情感。它有一个重大的特征就是“指向性”,即嫉妒是有条件的,是在一定的范围内产生的,指向一定的对象。也就是说,不是任何人在某些方面超过自己都会产生嫉妒,超过自己太多的人只会让我们羡慕而不会嫉妒。

密相连。所以,克服一份虚荣心就会减少一分嫉妒。

■ **不要以自我为中心** 具有嫉妒心理的人往往以自我为中心,不甘别人之下,不把别人的成绩看作是对社会群体建设的贡献,而首先看成是对自己的威胁,能跳出自我为中心的圈子,才能摆脱痛苦。

■ **学会接纳他人,理解他人** 孔子曰:“三人行,必有我师焉”,这是劝戒人们要谦虚谨慎,要善于发现他人的优点,并向他人学习,而这样做首先要悦纳他人。悦纳他人需要的是客观、公正的眼光以及与人为善的准则。

■ **学会公平竞争** 竞争应是激励人奋进的过程,而不应成为目标,如果把竞争本身看作是目的,便会使人过于看重结果,很容易引发不择手段、不讲规矩的举动。要明白凡是竞争总有输赢,不要把目的只放在输赢上,而是要注重竞争的过程,从中发现自己输或赢的道理,体会竞争的乐趣,形成健康的心理。

爱的教育

倔孩子凯凯

凯凯读小学3年级,是大家眼中的“倔孩子”。他很少开口说话,也不与同学一起玩,平时只是闷头自己看书,学习成绩一般。妈妈说这孩子看起来闷头闷脑的,但一旦较起真来,却是八头牛也拉不回的。就说上回孩子爸爸答应假期带他去旅游这事吧,结果因为临时有紧急工作而无法成行,这孩子就是不依不饶的,拦着爸爸不让出门,直到爸爸跟他正式道歉并且提出了补偿方案方才作罢。

在学校也是如此,有同学喜欢恶作剧,把长纸条偷偷粘在别的同学背后,其他同学都一笑了之,最多骂几句,可是凯凯却仿佛遭遇了奇耻大辱,对着恶作剧的同学出手就是一拳,结果把同学打进了医院。老师批评凯凯打人,凯凯却觉得老师偏心,以后看见老师也是不理不睬的。同学们从此对凯凯避之不及,老师倒是不计较凯凯对自己的态度,但也说这孩子性格有点怪,不善与人相处,希望家长能帮助他改善。

来到工作室的凯凯依然是一副拒人于千里之外的态度,他紧闭嘴唇,用敌意的目光打量着咨询师,仿佛在说,看你能把我怎么样。咨询师注意到凯凯正处于戒备状态,这种对陌生人的防御心理源于凯凯过于紧张自我保护意识,很显然,凯凯具有很深的不安全感,他的内心是自我价值不足的。

进一步的咨询证明了这一点,凯凯的父母都具有追求完美的性格,他们对于孩子从小要求很高。凯凯的妈妈特别好面子,喜欢将凯凯与其他孩子相比。妈妈有个同事的女儿特别有礼貌且能说会道,小姑娘不仅学业出色,表现力也很强,特别受人喜爱。妈妈总



是希望凯凯也有如此口才,很小就让儿子学习朗诵、演讲,可是凯凯天性内向,不善言辞,所以老被妈妈批评不够好,弄得凯凯更自卑,越来越不愿意开口,也不喜欢与人交往。久而久之,同伴都远离了他,而他也觉得同伴都缺乏善意,需要防备。

心理学研究表明,许多父母都是按照“同一”模式,通过将自己孩子与其他孩子的不断“对比”来教育自己孩子的,他们希望自己孩子成为同类孩子中的佼佼者,或者至少接近佼佼者;他们拿自己孩子的短处与别的孩子的长处相比,希望自己的孩子是个无所不能的完美者,结果却事与愿违。

凯凯和他的父母最后在咨询师的帮助下,学会了接受自己的独特性,积极发挥自己的优势。一旦提高了自信心,凯凯过度的自我保护的防御心理也消除了,他与同学老师的关系有了改善,学习成绩也提高了。

吴亦君 亦君工作室主任,国家二级心理咨询师。互动博客:
<http://blog.sina.com.cn/wwuyj>

赞美的力量

◎周礼

在我们单位,曾有一个很有才华的年轻人,无论是在政治、经济、历史,还是在文学、书画、收藏等方面,他都有独到的见解,并且办事能力也非常强,然而,他却有一个不好的习惯,喜欢对别人的行为品头论足,总之在他的眼里,别人做的任何事情都不够完美。

和他共事三年,我没有听到过一句他赞美同事的话,从他嘴里说出来的全是否定和不认同。对于他提出的建议,起初我们还能勉强接受,但时间长了,大家对他的否定和不认同,反感到了极点,大家一致认为他是一个心里阴暗、自命不凡、目中无人的人。于是,大家开始有意无意地疏远他,孤立他。三年下来,他的身边没有一个朋友,单位领导也很不喜欢他。最后,这位仁兄觉得实在混不下去了,就主动申请调到了基层去工作。

这位同事的遭遇不禁让我想起了美国著名的人际关系学大师卡耐基,有一次,卡耐基去邮局交一封挂号信,他见工作人员很不耐烦,也许是因为他今天遇到了什么不开心的事,也许是因为多年简单重复的工作令他厌倦不已。卡耐基心想,我一定得说一两句令他高兴的话,可是,他的身上有什么值得我真正赞美的呢?卡耐基认真观察了一阵,终于发现了他身上的一个闪光点。

轮到卡耐基时,他真诚地对工作人员说:“真希望能有一头像您这样的



头发。”工作人员听后,先是有几分惊讶,接着眼神中便流露出了自豪与喜悦,他歉虚地说:“是吗?老了,不如以前那么油亮了。”卡耐基说:“虽然你的头发没了年轻时的乌黑,但我仍然觉得很漂亮。”

这便是卡耐基,在他的眼里,看到的总是别人的优点和长处,他之所以能成为美国最伟大的成功学大师,就在于他懂得欣赏别人,赞美别人。

心理学家詹姆斯认为:“人类的天性之一就是渴求为人所重视。”赞美是人的高层次需要,从某种意义上来说,人所做的一切努力都是为了得到他人或社会的肯定。当你很认真地完成一件事后,听到别人对你说:你做得真好!我真佩服你!你的效率高!听到这样的评价,你的心里有什么感觉呢?

赞美于别人是一种信任、赏识、鼓励和鞭策,于自己则是一种良好的交际手段,你会因为对别人的赞美,而成为一个受别人欢迎和尊敬的人。一句赞美的话,往往会让阴霾的天空充满阳光,让冰冻的心田如沐春风,让处在黑暗中的人看到希望,让奔跑中的人更加奋发进取。诚挚的赞美是许多成功者处世为人的一大法宝,既然如此,那么你又何必吝惜自己的赞美呢?