



所谓报复心理就是指一个人在社会交往中,对那些曾给自己带来伤害或不愉快的人耿耿于怀,而通过攻击对方才能发泄心中不满的心理。报复是人性中的一处心结,每个人都有可能产生报复心理。但大多数人能够通过冷静的分析、理智的思考进行自我控制。不过也有一些人在报复心理的驱使下,做出了本可以避免的悲剧举动。

章剑和
(教育心理硕士,
心理咨询研究员)
心理邮箱:aszjzh@163.
com

宽容是消除报复心理的良药

当你受到无辜伤害或被他人欺侮时,你是以牙还牙呢?还是宽容忍让呢?

我们从印度伟大文学家泰弋尔的“画家的报复”一文中,会找到很有说服力的答案。
一位画家在集市上卖画,不远处,前呼后拥地走来一位大臣的孩子,这位大臣在年轻时曾把画家的父亲欺诈得死去。这孩子 在画家的作品前流连忘返,并且选中了一幅,画家却匆匆地用布把它遮盖住,并声称这幅画不卖。
从此以后,这孩子因为心病而变得憔悴,最后,他父亲出面,表示愿意付出一笔高价。可是,

研究证实,报复心理有碍健康。一位好莱坞的女演员,失恋后怨恨和报复心理使她的面孔变得僵硬而多皱。她去找一位最有名的化妆师为她美容,这位化妆师得知她的心理状态,中肯地告诉她:“你如果不消除心中的怨和恨,我就敢说全世界任何美容师也无法美化你的容貌”。
宽容和忍让是制止报复的良方,我们如能经常带上这个“护身符”,就能让自己一生平安。因为善于宽容和忍让的人,不会被世上不平之事所摆弄,即使受了他人的伤害,也决不冤冤相报。
当然,忍让和宽容说起来简单,可做起来并不容易。因为任何忍让和宽容都是要付出代价的,甚至是痛苦的代价。人的一生谁都会常常碰到个人的利益受到他人有意无意的侵害。为了培养和锻炼良好的心理素质,我们要勇于接受忍让和宽容的考

画家宁愿把这幅画挂在自己画室的墙上,也不愿意出售。他阴沉着脸坐在画前,自言自语地说:“这就是我的报复。”
每天早晨,画家都要画一幅他信奉的神像,这是他表示信仰的惟一方式。
可是现在,他觉得这些神像与他以前画的神像日渐相异。
这使他苦恼不已,他不停地找原因。然而有一天,他惊恐地丢下手中的画,跳了起来:他刚画好的神像的眼睛,竟然是大臣的眼睛,而嘴唇也是那么的酷似。
他把画撕得粉碎,并且高喊:“我的报复已经回报到我的头上来了!”
这个故事告诉我们,一个人

验,即使感情无法控制时,也要紧闭住自己的嘴巴,管住自己的大脑。忍一忍,就能抵御急躁和鲁莽,控制冲动的行为。如果能再寻找出一条平衡自己心理的理由,说服自己,那就能把忍让的痛苦化解,产生出宽容和大度来。
另外,消解报复心理比较冷静的做法就是先给自己一个时间疗伤,尽量让伤心的事情淡化,给自己重新生活的机会。需知,报复是用毁灭自己的方法去惩罚他人,不值得;冷静处理,既放过他人更救了自己。
无论如何,我们要学会宽容,学会感动,学会关爱。学会宽容是人际交往中非常重要的一点。这个世界本来就是不完美的,它有阳光灿烂的一面,也有阳光背后的阴影。要学会用辩证的眼光去看我们所处的这个世界,要真实且全面地去认识它。千万不要用仇视的目光去看身

若心存报复,自己所受的伤害会比对方便更大。报复会把一个好端端的人驱向疯狂的边缘,报复还能把无罪推向有罪。事实上,现在有很多的刑事案件就是因报复而引起的。
这是一个真实的故事,发生在广西。有一个女人和女儿相依为命,女儿在放学途中被一辆小车撞死了。交警勘查之后,认为女孩闯红灯要负全责。但那小车司机过意不去,主动拿出八万元赔偿给了女人。一个偶然的机 会,女人听到邻居说了这样一句话:“那人主动赔你钱,肯定有原因,听说小车撞倒你女儿时,你女儿没死,后来小车又往前开了,才死的,把人撞死了,这样反而可以少赔钱。”女人听后,呆了。

边的人和事,每个人或多或少有他自身的缺点,但我们要试着去发现别人的优点,试着从点点滴滴的小事里学会感动。然后,我们就会发现,这个世界的本来面目并不是想象的那么可怕,身边的人也没有原本以为的那么讨厌。用充满爱的心去对待每一件事和每一个人,我们得到的回报就是一个充满爱的世界。宽恕别人就是善待自己,宽容是一种美德。就像一本书上说的,我们的心如同一个容器,当爱越来越多的时候,怨恨就会被挤出去,我们不需要一味刻意地去消除怨恨,而是要不断用爱和关怀来充实内心,这样怨恨和报复自然没有容身之处。
是的, 宽容不是怯懦胆小,

从此,女人陷入了复仇的情绪之中不能自拔,交警调出当时的监控录像让她看,但她不相信。小车司机是外地人,从此她踏上了寻仇报复之路。
历经千辛万苦,她终于打听到了那个小车司机的家,得知他有一个正在读小学的儿子。在一个雨夜,她潜入小车司机的家,用刀砍死了那个可怜的孩子。
女人被抓后,仍然固执地认为她没有杀错,这是一命偿一命。法院提供了她女儿出车祸时的目击证人、监控的录像,说明小车司机没有任何过错,但她仍然不肯相信。她的灵魂已陷入一种报复的迷障,无法自拔。最后,她被判处死刑。

而是关怀体谅。宽容是给予,是奉献,是智慧,是建立人与人之间良好关系的法宝。一个人经历一次忍让,会获得一次人生的亮丽,经历一次宽容会打开一道爱的大门。



爱 的 教 育

用 心 做 人

假笑面具

耀是个15岁的男孩,正读初中。从小到大,耀在家长和老师、同学的眼中都是个性格温和谦逊的孩子,见人永远是张讨人喜欢的笑脸。耀在学校表现很不错,宽容大方、听话守纪律,学习成绩也总是在班级前几名。从小学到初中,一直在班里担任学习委员,只要有同学求助,总是尽力帮忙,从不斤斤计较个人得失,因此在同学和老师中有很好的口碑。
不过,最近半年来,耀却有了明显的变化。以前性格温和的他,有时会在学校大发脾气,发作起来扔书本敲桌子,甚至指着同学骂人,与以前的表现判若两人。在家更是莫名其妙大发雷霆,对妈妈态度凶狠,生起气来连作业也无法完成。奇怪的是,耀并不是经常这样,不发脾气的时候他仍然性格温和,对待同学还是老样子。不仅妈妈和同学觉得莫名其妙,连耀自己也摸不着头脑,他的脾气说来就来,自己也不知道是怎么回事。让妈妈尤其感到担心的是,耀发脾气的次数现在是越来越频繁了。

出现在咨询师面前的耀脸上挂着温和文雅的笑容,言行举止很有礼貌。不过咨询师仍然发现耀的笑容

很空洞,好像笑只是一种机械的行为。问起耀目前的情况,耀态度倒是很坦率,因为来咨询是他自己向妈妈提出来的,显然他渴望获得帮助。
耀说自己现在其实很痛苦很迷茫,他说妈妈要求很严格,小时候自己总是努力做个好孩子,可以让妈妈满意。在学校也是遵循妈妈的教导,尊重老师,与同学友好相处,学习上一直比较努力,所以成绩也不错。总之,耀一心希望自己成为妈妈所认为的好孩子,并始终在为这一目标努力。可是,近半年多来,他经常感觉心里有股压抑不住的怒火要发泄出来,内心总有一个声音在跟妈妈的要求作对,自己不再愿意做妈妈的好孩子,而是希望能随心所欲地表现自己。有时候会不由自主地举止粗鲁、语言粗陋,行为表现与以前的自己判若两人,好像只有这样做了,自己的心里才能平静些。他内心其实很恐慌,不知道自己这是怎么啦。
从心理上分析,耀出现这样的变化并不奇怪。他年幼时因为年龄小,为满足高要求的妈妈,压抑着自己内心的真实需求。虽然表面上他温和听话,但这并不是真实的自己,这些年来他带着假面具生活,讨好着身边所有的人,



内心却因为压抑而扭曲,如一座沉睡的火山。青春期自我意识的觉醒让这座火山苏醒,压抑的情绪时刻在寻找发泄的机会,于是他变得粗暴而不理性,做出自己从来没有做过的行为。
咨询师帮助耀了解自己愤怒情绪和失控行为产生的原因,帮助他接纳自己的负面情绪,学习合理调整情绪的方法;更帮助他不再带着假面具生活,学会拒绝和保护自己的合理权力,勇敢展示真实的自己。经过咨询,耀的情绪有了很大的改善,失控行为也不再出现,他的脸上终于露出了发自内心的微笑。

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/wwwuyj>

半碗豆腐脑

◎ 刘佩学

每天早晨起来,冲个凉,便下楼去吃早餐。十几年来养成的习惯,喝豆腐脑,成了我早餐中的主角。
近段时间胃火大些,每次喝豆腐脑都只能喝上半碗。看着倒掉的半碗豆腐脑觉得太可惜,便同小老板说好只买半碗豆腐脑,年轻的小老板盯着我看了半天,转过身去,对我说:“半碗豆腐脑,不卖”。我赶紧向他解释,我给你一碗的钱,我只要半碗,喝不了倒了,怪可惜的。小老板背对着我,仍旧在忙碌着招呼客人。没一会功夫,服务员还是给我端来了满满一大碗的豆腐脑。我本想张开嘴同小老板说些什么,可是看着他那不屑的样子,便知趣地喝豆腐脑。当我喝了半碗时,就难以下咽了,可是放下勺子时,看到碗里那即将被倒掉的半碗豆腐脑,心里感觉说不出的慌乱,我便硬着头皮把那半碗豆腐脑喝了下去。站起身来没走几步远,听得清楚,小老板望着我的背影说:“还说要半碗豆腐脑,这一碗不也是喝光了吗?这个人真不地道。”本想回来跟小老板争执一番,想想也就算了。
第二天早晨,我习惯地又踱到了小老板的豆腐脑摊前,猛然想起了昨天早上要半碗豆

腐脑的事儿,便不由自主地离开了那里。没走几步远,便在街头拐角处看到了一家新开的早餐店。边坐下边问着小店里有 没有豆腐脑,老板走过来,我才看清原来他是每天晚上都在广场上扭秧歌的老爷子。听老爷子说,老爷子与企业有偿解除劳动合同后,本想好好休息休息,轻轻松松地安度晚年。可是,老伴病重住院,儿子又考上了研究生,没有办法,老爷子又支起了早餐店。老爷子边收拾碗筷,边同我聊着,这时进来位学生模样的顾客,对老爷子喊着:“来半碗豆腐脑”。老爷子麻利地返回厨房端来了大半碗豆腐脑,放在了那位学生的桌上。我便对他说:“半碗豆腐脑,你也卖呀。”“是啊,顾客吃不了,倒掉怪可惜的。要不,你也来半碗?”接过老爷子的半碗豆腐脑,我心里涌动着感动的滋味。走出小店前,我在桌角上为老爷子放上了一碗豆腐脑的钱。没走上几步,老爷子就从后面追了上来,把那半碗豆腐脑的钱塞进了我的口袋里。后来,每天早餐,我都到老爷子的小店来喝豆腐脑,听着老爷子讲着做人的道理,慢慢觉得老爷子的半碗豆腐,越喝越有滋味。