【真实案例】

E-mail:wxl@wxjt.com.cn

24小时读者热线:962288

晓芸有个下班后在办公室剪指 甲的坏习惯。一般人剪指甲也就5 分钟,但对她来说,却是近一小时的 事,不把指甲剪完,她绝对不回家。

晓芸平时是很爱干净的,一定要让自己看起来非常整洁。她最近注意到了指甲的缺陷,特别是她小指和无名指的指甲,似乎总是剪不齐,看起来怪怪的,这件事让她烦恼了很久。

晓芸可不管别人看不看得出来,总 之她就是不允许有这种情况发生。她觉 得指甲如果不剪整齐,心里就会特别 扭,一天的生活质量都会受影响。

最直接的影响就是看电视。晓芸回家看电视,会不自觉地抱着抱枕,如果她知道自己的指甲没有剪整齐,那就会担心手指甲会划破心爱的抱枕,因为这个抱枕是晓芸去苏州的时候专门到真丝专卖店挑的,很珍贵。反正晓芸一旦想着指甲可能划破抱枕,就会全身不舒服,那么一个晚上都会心绪不宁。

晓芸是很重视下班后在家看电视这段时间的。因为下班后属于自己的时间太少了。比如要照顾小孩、还有总也做不完的家务——做饭、拖地、为生病的婆婆熬中药,还要面对那永远长不大只知道吃喝玩乐的老公,唠叨、指责、争吵……等忙完所有的这些琐事,晓芸才能静下心来看一会儿电视,所以她一定要剪整齐指甲,才能好好抱着抱枕看电视。

但是下班后花近一个钟头修指甲,这在别人看来有些不可思议。其实,晓芸有时候也觉得这样很不好,尤其每天被同事看到,他们看她的眼神都怪怪的,好像看着个怪物一样。每天下班铃一响,晓芸的心就慌起来。她既怕别人用古怪的眼光看她,又怕自己不能顺利地剪一个钟头指甲,真是烦死人了。

-----【心灵导航】-

晓芸每天下班后花近一个小时修指甲的古怪行为其实是她 逃避心理的反馈。

晓芸的心理显示,她下班后不想去面对总也做不完的家务和长不大的丈夫,所以她才会反复纠缠剪指甲的事情,这是为了让自己不去想其他的问题。对她心理分析的结果表明她是想剪指甲问题,人家可能觉得她是没事找事,但她这种没事找事是有心理意义的。

晓芸花一个小时修指甲的行为,实际上是她无意识中找到的一种回避家庭的手段,她怕回家,不是因为不想家,只是因为回家了不能得到她想要的"家"的感觉,反倒比不回家还要累,索性她就选择了逃避,所以一下班,她就开始用超乎人想像的时间剪指甲,因为她认为这是她回避家庭责任的方法。其实,这种行为根本减少不了晓芸真正的心理焦虑。

在现代人们的生活中,"家"可能是大部分人待的时间最长的地方,几乎大部分的空余时间,人们都是窝在家里的,"家"是一个心理港湾。所以晓芸应该调整好自己的情绪,尽可能地处理好那些让自己害怕回家的因素。

其实主要因素除了家务就是晓芸的夫妻关系问题,晓芸的 丈夫心理年龄尚未长大,缺乏承担婚姻责任的心理能力,家庭责 任感不强,而晓芸在处理婚姻的关系、矛盾时也缺乏经验,导致 对婚姻与家庭的失望。但我们也看到,晓芸与丈夫并没有走到矛 盾不可调和的地步,不是夫妻感情破裂,更不是无法共同生活, 只是她现在需要帮助丈夫长大,帮助他认识自己的职责及在婚 姻中应承担的责任。这个过程需要晓芸有足够的耐心和心理承 受能力来等待他长大。



【心灵处方】

建议晓芸直面生活中一切真正的 难题,并找到解决方法。一旦解决了问题,她花一个小时修指甲的古怪行为肯定就会消失。

对于家务问题,如果经济条件允许,可请一个保姆或钟点工。

对于夫妻关系,如果晓芸认为自己已经不爱丈夫了,也无法接受他这种对婚姻的不负责任,无法继续忍受寂寞,那么她选择放弃这段婚姻也是未尝不可的事情。离婚已不是什么严重事情,

现在的社会对离婚的容忍度已越来越高。但晓芸要认真考虑离婚后是否会生活得比现在更好,比现在更加快乐,要有足够的心理承受能力来接受离婚后的精神及物质方面的改变!

如果晓芸仍然深爱着丈夫,你就要对你的婚姻做一个挽救,首先你应与你的丈夫做一个良好的沟通,你可以告诉你丈夫你深爱他,舍不得这段婚姻,希望共同把这个家经营好。这期间需要你做的事情就比较多了,你要努力改变自

己的说话与处世方法, 创造彼此共同点、共同志趣,试着了解他的内心,对于他的改变及时给予鼓励和赞扬,让他在家庭中充分感受认同和接纳,同时多带他去有家庭的朋友处玩,让他感受婚姻的良性的一面,同时你要给他适当的空间,让他成长。

请相信沒有什么问题是解决不了的。一味地逃避,不如认真地面对,只要找到产生逃避心理的根源,就能找到解决问题的方法和途径。 笑谈

爱的教育

优秀生是这样炼成的

翔今年 18 岁了,如今正在一所市 重点高中读高三,每天向着进人名牌大 学的目标努力着。

说起翔的变化,熟悉这孩子的亲戚 朋友都说没想到这孩子变化这么大,现 在变得如此优秀一点也想不到。连翔的 妈妈都觉得,孩子现在的学习状况真是 几年前自己做梦也不敢想象的。

翔从小调皮,虽然聪明,却也好动, 自控力比较差,脾气又特别倔,无论爸 爸妈妈还是老师,谁都管不了他。小学 二年级因为上课老坐不住,被老师怀疑 有多动症,妈妈还带他去医院做了专项 检查,结果却在正常范围内。老师三天 两头告状,爸爸妈妈管教失灵,检讨书 写了一张又一张,罚站、赶出教室、关夜 学,甚至全班开批评会,所有的办法都 用过了,翔还是我行我素,脸皮厚得很, "橡皮人"一个,油盐不进,刀枪不入。

第一次来咨询室,翔也是一脸 无所谓的态度,任凭妈妈在旁边把 他做的坏事说了几箩筐,甚至伤 心落泪,他只是眼睛看着天花板, 充耳不闻,无动于衷,好像真的成 了"橡皮人"。妈妈看着 儿子的表现,伤心欲绝地说:"这孩子, 我们真的对他已经绝望了。"

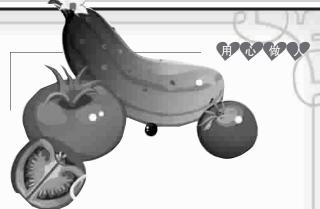
咨询师却不这么看。根据积极心理 学理论,每个孩子都天生具有自我完善 和成长的力量,即使是那些表面看来很 差的孩子也不例外。积极心理学认为, 父母的作用就是要善于发现自己孩子 的积极优势,并且提供机会让孩子去发 展这些优势。翔天生聪明, 在智力上有 优势,个性倔强,表现在处理自己的事 情有主见,善坚持,这些在获得成就方 面都是优势品质,本来可以给他的成长 带来积极的条件,帮助他成为优秀的学 生;问题是在他的成长过程中,父母过 多关注了他的不足,大量的长期的批评 指责造就了一个悲观的孩子,让孩子天 生的优势转化为弱势,自暴自弃使孩子 的成长遇到阻碍。

在咨询师的帮助下, 翔的父母学会了"换副眼镜看孩子", 首先调整对孩子行为的期望值, 忽略孩子的缺点, 关注孩子行为表现的点滴优点, 及时给予正向反馈, 并用放大镜放大孩子的好行为, 把它们扩展到其他方面; 尽最大努力给孩子创造一个积极鼓励的家庭环



境。同时,咨询师还通过成长培训课程,帮助翔改变自我认知,重新建立自信,加强自控能力,努力展示自我优势,不断获得成功体验。在家长和翔自身的共同努力下,翔终于在初中两年发生了巨大的变化,从一位自暴自弃的"差生",成长为人见人夸的优秀生,并且顺利考入了理想中的重点高中。

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



高标准就是付出十分力

◎ 张凤华

我家附近菜市场有位 "番茄西施",她卖的菜品种 笪不上最多, 质量笪不上最 好,但她几乎每天都是第一 个卖完菜回家。原因就是她 肯研究她的顾客, 对常客几 平都能喊出名字来,而目还 能根据一个人的服装、语言 或气质主动提供菜的品种, 甚至张口给你说出几个饭店 当红的菜谱。至于缺斤短两. 在她这里从来没有。最让人 印象深刻的是, 她经常额外 进一些有小瑕疵但不影响食 用的蔬菜, 专卖给一些寡居 的老头老太或来城里打工的 外地人。比如上好的西红柿 三块钱一斤, 那些有点毛病 的只卖一元钱一斤, 甚至更 低,而且还委婉地拒绝有钱 人买。这个"番茄西施"长得 并不好看,但她会卖菜,我也 是她的常客, 向她讨教卖菜

的道理,她羞涩地一笑:也没什么,我卖菜也和你们上班一样,坚持高标准吧!

我很惊讶卖菜也能有 "高标准",不禁有些惭愧,因 为很多人包括我自己,做事 没有什么标准,一口气做完, 不管它好不好,做完拉倒。于 是日复一日做着简单重复的 劳动,工作完又骂街,嫌自己 的才华得不到应有的肯定和 认可,或产生"好人不得志" 之类的结论。可是又有谁反 思一下,自己做人做事的标 准是什么?

无论你地位高贵抑或卑微,不管你做着什么样的工作,你可能无法改变工作的环境与内容,但你可以坚持自己的高标准。高标准就是付出十分力,做人也是如此,待人也是如此,这样,即便不成功也无憾了。



"上下全力以赴"论

◎ 许亮生

"只有上下全力以赴,才能达到预期的成果。"——这是史洛伊特定理,它原出自南非萨默堡房屋建筑专家史洛伊特之语。也许是因为熟悉建筑行业的经验和知识积累,史洛伊特才说出了这番话。

圣经中有段关于建筑的 经典故事:诺亚方舟在那场 洪水劫难过后,诺亚子孙繁 衍迅速,人丁旺盛,在示拿这 个重获新生的地方,他们要 建造一座"通宵塔",以留给 子孙作纪念。当年的施工十 分顺利, 塔在一级级地上升。 诺亚人语言一致,人多力大, 再继续建造下去,那巨塔将 无限增高。主耶稣开始担忧: 如果诵霄塔建成,诺亚人就 没有什么做不成的事情了。 主耶稣于是将诺亚人原本统 一的母语分成各种各样的方 言, 隔不远地区语言就互不 通晓。结果,塔顶的人向下 喊话, 塔下的人变得听不懂, 要砖块还是要砂浆?都会弄 错,要送水也喊不到人。塔 上塔下的施工者根本无法全 力以赴,大家散沙一盘,各做 各自的事,通宵塔因此而停 工、半途而废。

这个故事也告诉人们: 一项高层建筑工程施工,工 人之间需要互相默契配合、 彼此照应、协调,才能最后顺 利竣工。若未能上下全力以 赴,将可能遭遇"通霄塔"一 样的停工悲剧。

事实上,还不仅如此,高

楼工程某个环节稍有过错和 闪失,也都可能发生意外,施 工中的大楼随时可能倾斜而 返工。大楼施工,脚手架上作 业的建筑工人由于处于不同 的高度位置,分工也不同。上 方水泥浇铸工的效率,取决 于下方供料工的能力和素 质。每个人都必须保持协调 一致,不能有丝毫懈怠,"上 下全力以赴",才能使工程保 质,顺利进展。

考虑到为了避开恶劣气候影响,也为了在合同时间内竣工,施工就必须争分夺秒。所以,建筑工人不得不头顶烈日,汗流浃背,全力以赴,你追我赶地施工。

企业经营恰如造一座高楼大厦,也要全力以赴、争分夺秒。若懈怠,产品推迟投入市场,就可能被淘汰,合同违约,理赔也会造成极大的损失。用心认知史洛伊特定理"上下全力以赴"的重要性,才能避免发生这些不愉快的事。

史洛伊特定理的上下全力以赴论,就是要人们提高紧迫感,上下合力、步调一致,加速工程的完工,以避免违约合同和遭遇雨季和台风的来袭。细想:其实人们在日常工作中的各项"非建筑工程",也都可以参照"建筑工程"来看待。任何工程项目和工作规划,只有上下全力以赴,才能达到预期的成果。