

短暂『出家』并非白领减压的灵丹妙药

新闻链接

曾有媒体报道,80名都市白领在重庆华岩寺短期出家。他们将放下“凡尘生活中的烦恼”,面壁诵经、焚香祷告,体验全新的僧侣生活。白领们集体“出家”,不知是否受到了“林妹妹”的启发,但此“出家”非彼出家。“白领出家”据说是为了放下“凡尘生活中的一切包袱”,借佛门的清规戒律“与心灵对话”。

有趣的是,据说,“白领出家”活动已被纳入该地区“十一五”规划和创意产业规划的重点项目,打造成“体验传统文化”的品牌活动。

有媒体评论说,将此作为一项“创意产业”,“白领出家”的创意看起来新颖,“产业”前景似乎也不错,只是对于放下“凡尘生活中的一切包袱”的想法,重回社会之后依然是任重而道远,因为和任何别的减压方式一样,“出家”结束之后他们所面对的,依然是按部就班继续自己的生活……



图 慧欣

【专家观点】

80名都市白领何以热衷于短期“出家”?探究一下可以发现,这与佛家并没有多大的关系。为期三天的短期“出家”,并不能与“一心向佛”产生关联,充其量,三天的“面壁”只不过是等同于短期旅游休闲一般,期望在一个新的环境中放松心情。或者说,是想借佛门“清规戒律”的“强制”达到暂时缓解或暂时逃避“尘世”中工作和生活所带来的无形压力。

然而,尽管如此,据报道中的华岩寺方丈道坚法师介绍,华岩寺去年开始举办短期出家活动,现在办的是第三期,而且很受社会上一些时尚人物的欢迎。

这种“短期出家”何以会得到白领的垂青?这是因为:如今,在快节奏和无处不在的竞争下,人很容易形成巨大的心理压力,差不多已逼近了都市白领们的忍耐底线;而在工余时间里,又因为就业的流动性大和经常性的被动和主动并存的加班而缺少交际、聊天等休闲方式,从而不可抑止地在内心形成了巨大的心灵安慰饥渴;加上现在有些人总是生活在浮躁中,自感生存压力很大。而这类“参禅、打坐”的活动不仅可以让自己暂时忘却一些生活和工作的烦恼,也是一种休闲生活体验。

所以,从心理角度来看,白领“集体出家”这种现象也就不足为怪了。因为,这只不过是“发泄吧”“枕头大战”的另类表现方式而已。之所以选择“佛门”做一回“过客”,这是基于有些人对佛门这种清静之地,理解成为没有心理压力的简单生活,从而内心产生了强烈向往和精神寄托,但这种短短数天的“归隐”和真正意义上的“出家”谋求安宁、宁静的心灵自修相比,实在是不能沦为一谈——白领“集体出家”的唯一企求,不外乎是想从佛门这个清静之地寻求一种“远离红尘,远离烦扰”的心理上的安慰罢了,与实际减压相比,和外出休假、短期旅游没什么区别,只不过放

松的环境略有变化而已,更谈不上他们所说的依靠“清规戒律”寻到了一碗“心灵鸡汤”的境界。

这种减压并无人们一贯所推崇的真正“六根清净”之巨大功效,所起到的也只是暂时的精神松懈,一旦离开了佛门,“重返”尘世之后,面对工作和生活,心理压力依然存在,心灵饥渴仍然如故。可见,企望通过三五天的“出家”的方式来减压,来求得心灵的慰藉,无异于缘木求鱼。用一句佛家的话说,人惟自觉,无有他觉。自己内心的问题,是不能寄希望于环境来解决的。

受都市生活所累,白领,要真正获得取之不尽用之不竭的“心灵鸡汤”,不在于不出家,而在于把在佛门中感受到的一颗平常心带回尘世来:常怀的一颗平常心,踏踏实实、不眼高手低地过好每一天,才真正是消烦恼去忧愁的“心灵鸡汤”。古人云“大隐隐于市”,陶渊明说“心远地自偏”,如果没有恬静淡泊的心态,就算真的皈依佛门,也同样绝难达到这样一种心理境界,更奢谈不上“解脱”。

面对压力怎么办?

理性宣泄。适度的压力能使人处于应激状态,神经处于兴奋。但过度的职业压力如果得不到缓解和宣泄,则会引起个人心理和生理各方面的不适。因此,必要的宣泄是缓解压力的第一步。理性宣泄就是寻找一种度身定做的理念和技巧来关爱自己,自我减压,让身心获得相互“按摩”的纯粹“隐私”空间。

冥想发呆。安静冥想能促进全身血液循环,为全身组织器官输送大量的氧气和营养,可以明显地减轻焦虑,清除所有混乱的思绪,享受宁静的片刻。冥想有两种,一种叫存念:精神专注于所观想的事物或场景。另一种叫坐忘:放松一坐,深呼吸,渐至物我两忘。

饮食调理。最新医学研究发现,某些食物有明显松弛神经的功效,主要是蔬菜和水果,但不包括热性的辛辣的。



家长成长的意义

红红今年中考成绩出色,考上了理想的重点高中,她妈妈高兴得恨不得逢人便告诉喜讯,因为对这位妈妈来说,女儿的好成绩实在是太让她喜出望外了。

一年多前红红还是个成绩在年级排名后三分之一的学生,来咨询是红红主动提出来的。她跟妈妈说,心里有事憋得难受,想找个专业的心理咨询师聊聊。当时妈妈建议女儿有事可以跟妈妈说,女儿的一句“跟你没有什么好聊的”让妈妈哑了口。

咨询中发现红红是个敏感又内向的孩子,内心充满了青春期的迷茫。关于与女伴的交往问题、内心对异性的好感、学习上遇到的困难、对自我的认同,以及自己将来的人生目标等等,红红有着许许多多的困惑,生理上的发育成熟伴随着心理上的不够成熟,自我性格的弱点与自我成长、自我完善的矛盾,这一切,让这位青春少女陷入了困惑与痛苦之中,内心的矛盾纠缠着她,让她成天浑浑噩噩混日子,心情沮丧,丧失学习的目标与动力。

国外流行的减压方式

■ “情绪食品”在英国逐渐大行其道,成为白领减压的主要手段。

■ 写博客是个免费的好法子,如今很多白领习惯在网上写下情绪放松自己。

■ 现在日本最流行的减压方式是岩盘浴,就是睡在一块温暖的天然岩石上,据说一觉醒来能让人神清气爽。

■ 日本有专为白领准备的“减压音乐吧”,在这里能听到“自然音乐”——混合了大自然中动物声音的轻音乐,让人如同置身其中。

■ 《今日美国》报曾专门报道过在美国白领中已经俨然成风尚的拳击活动。下班后,脱去职业套装,戴上拳击手套和头盔,才是真正释放自我的时候。从纽约发端,如今“白领拳击”已经在全美风靡。

■ 忙碌一周之后,到农村去“换个活法”,在外国白领中也悄然成风。不少IT精英、律师、医生等城市上班族周末会到乡村开拖拉机、剪树枝、浇地,这个群体被称作“周末农民”。

心理学家提醒:虽说减压能愉悦身心,提高工作效率,但专家提醒白领人士,千万不能沉迷于某种发泄方式,浅尝辄止,以免“走火入魔”。只有找到了“郁闷”的根源,理性地“根除”它才是最好的选择。刘长柏(心理咨询师)

红红的困惑是大多数青春期的孩子都会遇到的,这阶段的孩子自以为已经长大,渴望一切由自己做主,但事实上幼稚而冲动,对自己的实际行为能力缺乏正确认知,容易犯下人生的错误,非常需要得到家长的理解、鼓励和引导。然而在现实生活中,青春期的孩子由于独立意识的增强,他们变得越来越不听话,家长失去了往日的权威,缺乏对孩子的理解和沟通技巧,家庭中的亲子沟通矛盾也往往到了最突出的时期。在这时期,家长能否通过自身学习提高,掌握了解孩子心理,学会与孩子建立良好亲子关系,与孩子共同成长就非常关键。

在通过咨询帮助红红解决内心困惑,获得自我认同和不断成长的过程中,红红妈妈也付出了很多努力。她不仅自己读了很多亲子教育书籍,还参加了每月两次的家长咨询会,配合咨询师,尝试去了解孩子内心的真实想法,不断改善沟通方法,主动去与孩子建立良好的亲子关系,在陪伴孩子成长的过程中自己也不断成长。结果,红红惊喜地发现,自己的妈妈变得越来越善解人意,以前感觉没话可说的,现在相互间的交流越来越多,渐渐地,自己的小秘密也愿意跟妈妈分享了,最重要的是,自己以前那种孤独无助的感觉消失了,内心充满了获得支持的温暖和力量,她每天心情愉快,动力十足地去学校,学习成绩有了飞速提高,与同学的关系也更融洽了。

心理新知

缺少父爱的女孩 长大易患忧郁症

◎ 曹淑芬

一项新的调查显示,有近1/4的、缺少父爱的女性在青少年时期会产生忧郁症,如果在5岁前没有父母的陪伴,23%的女性有难过、容易疲劳等症状,发生心理问题的几率也比其他人高出50%。

研究还发现,男孩较能够适应父母的离异,只有不到10%的男性在青少年时期会有忧郁倾向。

英国布里斯托大学的研究人员对5631名青少年进行了研究,询问他们在过去2周是否感受到难过、缺少自我价值,或极度疲累。

研究结果显示,一到五岁的女孩如果经历父母离婚或少了父亲的陪伴,较可能在长大后出现心理健康等问题。

该研究结果再次证实了之前的发现,即学龄前儿童较无法适应父母的分离,因为他们较缺乏朋友及其它亲戚的支持。

发表在最近出版的《心理医学》期刊上的这项研究称,女孩比男孩更易因“负面的个人经历”而受伤,尽管这并不意味着女性比男性更易患忧郁症。

研究人员指出,还有许多原因,如社会或经济因素,可能会影响该研究结果,但是在幼年缺少父亲陪伴的女孩,未来产生心理问题的风险较高。

在这些年接触的众多儿童、青少年的咨询案例中,我们发现,凡是孩子进步明显,取得良好咨询效果的,家长自身的努力改变、学习成长都是重要因素。所以,陪伴孩子成长,家长也需要共同成长。

吴亦君 亦君工作室主任,上海市心理康复协会理事,国家二级心理咨询师。亲子博客: <http://blog.sina.com.cn/wuyuj>