

## 咨询手记

## 心理小故事

## “优秀的孩子”——看不见的忧伤

在我的来访者中,有为数不少的年轻人。他们从小就在身边人的夸奖和赞扬声中长大,是父母的骄傲,是老师和同学们眼中的模范生,是别的家长用来教导自己孩子的榜样和标兵。成长过程中,这些“别人家的优秀孩子”在浸润于优越感中的同时,其实也被这些溢美之词套上了看不见的枷锁。

“因为我是大家眼中的模范生,所以我必须做的比别人好。”这样的想法时刻鞭策着他们,同时也给他们的心理上带来了无形的压力。而随着时间的推移,一但由于社会环境、所处人群以及其它因素的改变,使他们不再是群体中的领先者时,焦虑和挫败感便侵袭而来。甚至由于过于在意别人的眼光,他们感到连自己原本应有的水平也发挥不出,如此形成恶性循环,最终演变成丧失信心、强迫、抑郁等需要治疗的心理问题。

事实上,即使这样的人成功维持了自己优秀的形象,他们在生活中也或多或少存在着不为人知的怪癖,作为舒缓自身压力的渠道出口。

那么,这些“别人家的孩子”怎样才能更好地转变心态,在找回轻松生活的同时,发挥出自己原本应有的水平呢?

首先,要勇于放弃一直以来被别人桎梏于自己身上的所谓“优秀”的枷锁。

你为了自己而活。别人为你套上的“模范”枷锁是一种原本你不必要也不应该去承受的压力和限制,是别人给你带来的无意的伤害。因此,为了保护自己,为了未来能更自由地飞翔,你应当将它放弃。要知道,在人生各个不同阶段,人一定是有起有伏的,就像潮汐有涨有落,月亮有盈有亏,一直保持最优状态是不现实的,也是不合理的。因此,首先要能够接受自身现处低谷状态的事实。一旦允许了自己现在的不够优秀,心理上的压力就能大幅减轻。

其次,要知道今日的沉默是一种积累,是为了明日的勃发。就像良弓射箭前一定要蓄力内敛一样。今日低头的你和来日绽放的你全都是你,你就是你,你的本质不会因为别人的评论而改变分毫。相信你的本质是优秀的,就像

从前你不用刻意去做却可以达到的那样。同时,你就像水一样,能高能低,能软能硬,能方能圆,能随着环境的变化而改变。因此你明白了,现在不去在意眼前的低落和别人的评论,是为了能潜心提高自身,是为了将能量集中在真正有用的事物的积累上,是为了给明日自己的再次优秀奠定基础。姜子牙八十出相,余太君百岁挂帅,每个人的人生道路都不会一样,你又有什么可着急的呢?

当有了这份豁达的认知和心态,能够开始将自身生活的重心放在实质本领的积累上时,你的内心就会逐渐回归平静。这份平静可以使你的内心逐渐强大,变得不再过于看重别人的评论和赞美,因为你已经知道,外界的纷扰无法动摇你的实质。与此同时,随着自身的不断积累和提高,现实的反馈又会令你更加增长自信,从而形成正向循环。

这是一个转念间就可以发生的改变。而一旦突破这个思维瓶颈,恭喜你,你已经彻底摆脱“别人家孩子”这一虚假身份的束缚,成为一个真实的、圆满的你了。

心理治疗师 倪煜青

## 买烟

甲去买烟,烟29元,但他没火柴,跟店员说:“顺便送一盒火柴吧。”店员没给。

乙去买烟,烟29元,他也没火柴,跟店员说:“便宜一毛吧。”最后,他用这一毛买一盒火柴。

这是最简单的心理边际效应。第一种:店主认为自己在一个商品上赚钱了,另外一个没赚钱。赚钱感觉指数为1。第二种:店主认为两个商品都赚钱了,赚钱指数为2。当然心理倾向第二种了。同样,这种心理还表现在买一送一的花招上,顾客认为有一样东西不用付钱,就赚了,其实都是心理边际效应在作怪。

变换一种方式往往能起到意想不到的效果!通常很多事情换一种做法结果就不同了。人生道路上,改善心智模式和思维方式是很重要的。

摘自《壹心理》

## 乐趣小漫画



TANGO

太热了,想个办法凉快一下

## 人生感悟

## 柳暗花明

今年是我高中毕业30周年,平时很少联系的同学建立了微信群,大家在虚拟的空间重新聚集在一起,每天群里吱吱喳喳从早吵到晚,都在回忆从前在农场读书的旧时光。

30年,以前想想觉得那得有多漫长呀,似乎是遥不可及的未来,但“未来”一旦来到面前,还是让人有点猝不及防,时间过得也太快了吧。

小时候,天天盼着快点长大,好出去看看外面的世界;长大了,希望快点工作,好在经济上自立,不要再给家人增添麻烦;工作后,又想着早点退休就好了,不用看别人的脸色,爱在别人眼皮底下讨生活……

好多事,你根本不用盼,说着说着就来了,如今我也奔5张去了。有时候我会告诫自己要忍耐,把每一天过好就OK,不要整天想些有的没的,白白给自己增加烦恼。

人一辈子连自己都很难弄得懂自己,更不用说弄清楚别人了,我同学有的说我曾经欺负过他,有的说我一看见就是被欺负的人,我自己都有点懵。

有一次跟同学打架,打得太狠了,手里拿着铅笔,笔芯直接插到我的手掌,痛死我了,现在都还有一个小黑点,不小心看到就想起当时的淘气,恨已经没有了,只有那天打架的事情,同学哭成泪人的模样,让人不禁莞尔。

我跟同学打架,开始的时候是很不想,怕惹事,但一旦骑虎难下,也只好出手了,打完了就很解气,算是发泄了一通,有压力不发泄会憋出病的。

我被同学欺负,回家跟我妈妈说,我妈妈每次都让我打回去。没错,在这个社会,父母不可能罩着我们一辈子,只有让自己变得强大,才可以自我保护。

我其实是一个很怕惹事的人,但是事情一旦来了,我是从不闪躲,因为闪躲并不是办法,闪躲之后问题还在呀,人生不就是不断解决问题的过程吗?一个问题来了,解决掉,然后又会有下一个问题到来,永不歇止,只有到死的那天,大概才会消停吧。

许多困难,你当时困在其中,以为走不出的会后,柳暗花明,闯关过

后又是一片蓝天。给自己耐心和信心,总会走过去的。

这一生中,回过头去看看,有多少黑云压城的时候,有多少落魄潦倒的时候,有多少失意苦闷的时候,在今天看了,也不过那么回事,当时的苦,如今虽说不上甜,但对我不失为一种很好的历练,没有当时的坚韧,也就没有今天的百折不挠。

小时候的农场,没有零食吃,去饭堂打饭菜回来的路上,会把菜里的几粒猪油渣偷偷吃了。

冬天的时候,没有球鞋更没有皮鞋穿,穿着妈妈做的新布鞋,配上一双新袜子,感觉也是美美的……

那是生活的艰辛,在今天看来是又心酸又温暖,没经过苦就不知道珍惜,到今天我还是,不开心的时候,吃块蛋糕立马就开心起来。没经物质的匮乏,得到的是应份,得不到就怨恨,很可怕。

小时候吃一些苦,其实对成长还是很好的,那些摸爬滚打,让我们的人生更完整,更丰富,也更有意义。

摘自《心理医生》