

心灵按摩室

“随遇而安”口头禅令她缩手缩脚

初入职场女孩面对高手“压力山大”

口纪瑾

“不知道怎么了,越想不犯错就越容易出错,现在连一些小事情都出错,我是不是该通过某些方式改善一下这种状况?”近日,小珍(化名)经朋友介绍,找到了心理咨询师黄成英,希望能够帮她解决心理压力难题。

小珍是一名研究生,毕业于澳门某学校。目前她所在的公司高手如云,有清华大学研究生、北大研究生,还有海归人士。在高手面前,她做什么都缩手缩脚,也不敢讲什么话,就怕出错。因为是家里的独生女,她现在只要在工作中遇到一些挫折,就感觉压力很大,有时还因为她的出错导致整个部门的同事都一起“背锅”。

“可以说我算是这里最‘菜鸟’的一个了。”小珍说,“当初被这家公司录取后,又有待遇更好、更适合自己的公司也录取我了,只是觉得自己先答应了这家公司,所以只能婉拒了。现在我经常用‘随遇而安’这个词来安慰自己,看自己是否可以在这份工作上有所收获。”

“所以在这样的氛围中工作,你会感到压力很大、很压抑、怕做不好被看不起,内心会很痛苦是吗?”黄成英问。

“是的。”小珍内心有些挣扎。

“在以往生活中有没有其他事情,让你也有类似上面的境遇及状态呢?”黄成英问。

“在上珠海一中之前,我

算是全校数一数二的优秀生,进入一中后高手如云,无论自己再怎么认真,始终考不过别人,始终成绩很差。有些人甚至平时不怎么复习,到最后考试成绩一样很好。我感到压力很大,很压抑,到高三时就自暴自弃了,随遇而安吧——考得怎样就怎样,反正又不会影响别人,大不了给爸妈骂一顿。”小珍说。

“假如没有这份工作,你觉得你会怎样?”黄成英问。

“我可以回到自己自high的过程当中,其实今年1至6月份,基本上时间就是自己的,考完试就呆在家里自high。”小珍有些无精打采地说。

接下来,黄成英为她进行了催眠引导法。在大概15分钟的催眠放松后,然后慢慢引导她自由观想。小珍说她看到有水在冒泡,在潜到海底的时候,看到一个铁笼子,铁笼子埋在沙子里面,旁边还有好多没用的东西,废铁、废铁窗、排气管等。然后,在黄成英的鼓励下,她尝试着将那些废铁、垃圾、废铁管等按照不同类别一一清理出来,堆放到一个地方。后来,有一个很大废铁管抽不出来,被沙子和野草埋住了,她又用手把那些沙子和野草搬开。

在她不断地搬开沙子和野草的时候,黄成英看到她紧锁的眉头越来越放松。催眠结束后,黄成英让她回忆刚才的景象跟现实中有没有什么相似之处?

小珍说:“在生活中就有

很多对自己没用的东西,就像沙子和野草这些障碍物一样,让我感觉有些排斥,但只要努力把这些东西移开,就是另外一番情景了。”

“可以这么认为。”黄成英分析说,“还有很重要的一点,就是你要允许这些障碍物的存在,真正从心里完全接纳它们。现在的这份工作不是最佳的,却是你最先答应了的,后面其实有更好的选择,同时你又觉得最先答应别人不好反悔,要讲诚信,所以只能心痛地拒绝后面一份

最佳的,选择了这样一份工作,你自己也有点后悔吧,所以你在用‘随遇而安’来说服自己,却让自己陷入压力的痛苦中不可自拔。”

黄成英继续分析说:“你所遇到的这些挫折都与你‘随遇而安’有关系,而你现在最需要做的是让自己内心变得强大起来。如果你可以主动争取和表达,主动寻找更适合你的工作,相信你今后的道路一定会走的很顺畅。”

“我知道怎么做了。”小珍豁然开朗。

专家点评

## 伤痛会上“瘾” 带着觉知才能疗愈

专家点评:

国家二级心理咨询师、国际NLP执行师黄成英表示,本文中的小珍在两次高手如云的环境中,内心的那种不自信、害怕、压抑,让自己很痛苦。她曾几次说的“随遇而安”,已经由语言习惯性表达,到控制了地自己的潜意识。若没有很好觉知自己的语言,自己的口头禅,可能直接影响到自己的命运和人生。

内心不够强大,只能用“随遇而安”来告诫自己,怕自己做不

到,或争取不好的东西,会导致自己失败。一个人的内心曾经受过创伤,内在的潜意识就会在以后主动地追求令其受伤的情景。伤痛也会上“瘾”——当人们重复体验这种“伤痛”时,一个相关的神经回路会被加深。在强迫性重复这个“伤痛”的过程中,其实是有可能得到疗愈的,包括寻求专业咨询师的帮助,带着觉知经历这种重复,这种重复才有意义。

(文字整理 纪瑾)

## 忆恩师

口李师亮

儿子快开学了,去银行给儿子汇款,遇到高我一届的学长——我高中语文老师的儿子:康俊。

我问康俊,老师近来身体好吗?康回答我:他爸走了都快两年了。我一听,当时就懵了,眼泪忍不住流了下来。

读高二时,康老师教我们班的语文。那年,我任语文课代表,别的同学一上作文课就头疼,而我对文字却情有独钟,康老师常常在课余时间,给我讲解写作的技巧,还送我许多课外书籍。这一年,我的写作水平提高很快。

高考落榜后,我进入了父亲所在的单位上班。康老师在第一时间,赶到我上班的单位,送我一本笔记本,扉页上写着很多鼓励的话,还送了一张老师和学长的合影留念给我,并告诉我,学长以第一名的考试成绩进入了公安局。话语里,很希望我能和学长恋爱。

和老师再次见面的时候,我已嫁为人妇。老师见到我很高兴,拉着我的手问长问短,并告诉我,在乡下,他种植了许多果树,叫我有时间,一定去乡下,摘些新鲜水果给孩子吃。老师还给孩子包了个大红包,说是他的心意。我惶恐,我何德何

能?得老师如此厚爱!我答应老师,有时间一定去看望他老人家,看他的果园。后来,单位下岗,我不断地找工作,为生活奔波,这事一直就这么耽搁下来。前几年,刚过完年,我和老公商量,一起去看望老师。路上,给老师买了许多水果,可是那天,和老公闹脾气,走在半路,还是赌气回家了——现在想想,肠子都悔青了,我当时为什么要这么任性呢?

一直去看望老师,却总以工作忙为托词,一次又一次安慰自己,花谢花会开,等自己退休以后,一定好好陪老师说话……可是,繁花若梦,如今后悔愧疚。坐在

电脑前,老师的一颦一笑,清晰地浮现在眼前,泪眼朦胧中,无数的光影闪过。

半生颓废,对月悲戚,时光飞逝,繁华虚度。唯一欣慰的是,这几年,笔耕不辍,陆续有五十篇文章上了报,小小的成绩也算是我对师恩的一丝回报。

人生旅途中,我们会相遇很多人,可是,相知的却很少。人生就像是一扇窗,老师这道风景,却永远地定格在我的心底。几十年如一日,不仅是我一生的老师,更是我今生的挚友,如此的情深意重,让我无以回报,只能对着遥遥的天际,款款泣拜,祝愿老师,一路走好!

亲与子

## 三刷“魔童”

口子张

《哪吒之魔童降世》在暑期档很火,票房飙得很高。我可是进影院看了3次,为这部电影贡献了100多元呢!很少有电影让我三刷的,“魔童”好多细节我都倒背如流了。

这部电影为何如此吸引我?主要是因为太搞笑啦。原本哪吒不是这样的,在神话中哪吒可是大闹东海的厉害娃!”魔童“把哪吒丑化成混世小魔王,或许有人看不惯,我就觉得很帅!而且在这个故事里,哪吒最大的敌人并不是东海龙太子敖丙,而是申公豹。要不是申公豹搞鬼,哪吒就不会变成魔丸转世,敖丙也不会是灵珠转世。

听我同学说,这电影也把太乙真人的道行给弱化了。太乙本是昆仑十二金仙之一,一个白发老头儿,在“魔童”这里却是一个油脂中年男,还说经典笑话:“虽然有一点婴儿肥,但依然掩盖不住我逼人的帅气!”太乙居然说四川普通话,标准“川普”啊!这个设定也肯定是为了搞笑。

在电影里,哪吒唱了好几首歌,旋律搞笑,歌词也搞笑。比如,“关在府里无事干,翻墙捣瓦摔瓶罐,来来回回千百遍,小爷也是很疲倦。”这是他被关在家里靠在墙头上发牢骚时唱的打油诗,嘴里还叼着一根狗尾巴草。这发牢骚方式都与众不同啊。我最喜欢另一首:“生活你全是泪,越是折腾越倒霉,垂死挣扎你累不累,不如瘫在床上睡。”这是哪吒打败了夜叉,却被村民误以为他要害死小女孩,他垂头丧气,躺床上唱的。

哪吒和别人对话也搞笑。母亲殷夫人问:“吒儿,你在看什么啊?跟娘说说呗。”哪吒答:“山啊树啊花啊草啊,难不成看人裸奔啊?”最后天雷降临一段,我真的看哭了。李靖送给哪吒的福袋里有一张换命符,天雷来时,一张贴到血亲身上,另一张贴在被施咒者身上,天雷就会转移到血亲那里。李靖决定替哪吒扛天雷。太乙的猪把这个秘密告诉哪吒,哪吒哭了,跟父母告别后把他们捆住,把换命符撕了:“我自己的命,不用别人来扛。”他爹和娘哭得死去活来的,哪吒说:“今天是我生辰宴,谁都不准哭哦!”结果他自己也哭了。

天雷终于响了。扛雷,龙太子敖丙也过来跟哪吒一起扛。哪吒说你疯了!白白搭上一条命!敖丙说谁叫你是我唯一的朋友呢?他们合体又变回混元珠,吸取天雷。但还是扛不住,太乙也顶上,好歹保住了他们的魂魄。

我猜,敖丙和哪吒,都是对方唯一的好朋友,所以才能合体为混元珠吧?

酷妈四月吐槽:这个暑假成就了小哪吒的新动画片,中国影史票房亚军的宝座,我家小子就给垫了三块砖。川普版“魔童”战胜了迪斯尼、宫崎骏,成为小子津津乐道的话题,玩世不恭与扛起命运——够小子品哏上一段时日的。