

怎样化愁怨为温馨

马志国(知名心理咨询师)

这是一个女孩的心灵独白:

马老师,您好!我叫苑儿,是一所重点中学的女生。我产生了一种怪异的心理:既自负又自卑。我从小学就出现了文理偏科的现象。不是吹牛,我的文科真的很好,但理科就差了。也许因为我的“清高”,我觉得与这个世界格格不入。我盼望生活在一个只有古筝琵琶和诗词歌赋的环境中,我盼望身边总有夏紫薇小龙女这样的才女淑女相伴,我盼望能有一个真正爱我懂我的人倾听我,不管他(她)贫富贵贱……但我知道,我向往的那个社会已经不复存在,它只残留在文学作品和我的梦中。有了这种想法,您说我怎么可能每天笑对人生呢?我怎么可能用真心爱身边的每一个人呢?我做气,我认为他们俗;但我又想,我有什么资格这样看?他们俗,可他们比我成绩好,他们比我有人缘,他们比我活得潇洒,他们就是比我好!我“淑女”,我“才气”,又有什么用?

我活得累极了,真的!我知道世界不可能适应我,只有我去适应这个世界。但总是事与愿违。为了亲近朋友,我说出了自己发誓不说的秘密,却闹得满城风雨,让我欲哭无泪。我渴望他人的关爱,却又在他们离我只有一步时害怕地关闭了心扉。我封锁自己的后果是我在流泪时只有“泪眼问花花不语”的孤独和我相伴,我不会主动索要温暖,别人当然不会白白“送温暖”了。

这封信写得很乱,我是把它当成心灵独白写的。您大概已经看清我是怎样一个人了。也许您不欣赏我,但我仍希望您帮助我,希望早日聆听您的谆谆教导。

来信的思路的确较乱,由此看出女孩纷乱的心。她感觉到了心中的愁怨,可是不清楚让她愁怨的到底是什么。几经思索,我给女孩复信如下:

苑儿同学,你好!马老师读了你充满诗情的心灵独白,真高兴自己遇到了一个小才女,但是,马老师没有“谆谆教导”。让我们来一次心灵的交流,你说好吗?

你的心灵独白正如你的笔名,透出小才女心中的几多愁怨。小才女心中愁怨何来?不是来自你的文理偏科,不是来自你的自卑和自负,而是来自你缺乏人缘,缺少人情的温暖,这怎不让多情的小才女心生愁怨?这是你自卑的关键所在。自卑很痛苦,你就用自负来进行心理防卫;他们俗,我清高。想想看,是这样吗?

你为什么出现人际关系障碍呢?为什么人缘不好?

首先是你过分痴迷虚幻的生活。说实话,马老师不很清楚你说的小龙女等人物到底是谁,但马老师清楚的是你过分痴迷于言情故事和武侠小说。你对虚幻生活情境的向往,在心理学上叫做白日梦。白日梦具有一定的积极意义,但是沉溺于幻想之中又往往是心理退缩的表现,是一种退行行为,是长不大的

一种表现。青少年如果任凭虚无缥缈的梦境支配自己,左右自己,那是很可怕的。你就是因为痴迷白日梦,而觉得与现实生活“格格不入”,躲进了海市蜃楼般的虚幻之中,逃避了现实的人际交往,对现实生活封闭了自己的心灵。人们的心灵都需要温馨真情的慰藉。人间真情的阳光被你关在了心灵的门外,心灵怎样健康成长?怎能不生愁怨?

其次是人际交往中缺乏主动。“清高”,“淑女”,“才气”,这样一个小才女当然自我感觉良好。可是大家未必就买你的帐,正如你所说,你不“主动索要温暖,别人当然不会白白‘送温暖’了”。

再次是你的人际交往策略失误。你感到了自己的人缘不好,就开始寻找人缘。但为了“亲近朋友”,你“说出了自己发誓不说的秘密”,就是人际交往的失误。试想,如果人家把自己的内心的一切秘密都说出来,大家都能知道别人的内心世界的每一个角落,那么,就不仅仅是“满城风雨”“欲哭无泪”了,我们的生活就会成为一个混沌和混乱的世界。

原因既明,现在你肯定知道该怎样帮助自己了。

一是从白日梦中唤醒自己。最好的办法是从改变生活入手。比如,暂时告别富于情节性的小说、影视等,把这些时间用来感受家庭的、学校的、社会的现实生活。再如,和同学们在一起,说说笑笑,唱唱跳跳,打打闹闹,积极和人家交往,这样能破除自我封闭,在人际交往中获得更真实的满足和快乐。

二是先播撒爱的种子。爱的温暖不是可以索要的,人际关系的一个重要规律是主动性原则。你要别人爱你,那么,你就得给别人以理由。我们周围的人都是普通人,没有圣贤。人家为什么要给你温暖?为什么要爱你?不给人家一个理由是不行的。给别人爱你的理由,就是你先送给别人爱的温暖。真正懂得爱自己的人,一定会首先爱别人。只有肯播洒爱的种子,才能有爱的收获。

三是对朋友伸出你的手。朋友对朋友心是透明的,那不过是一句文学语言。人不能也不必要完全彻底地敞开自己的内心世界,人不能也不必要把自己的所有想法毫无保留地告诉别人。这正如我们需要走出家门走向外面的世界又需要关上家门拥有自家的天地一样。所以,心里留一方自己的天地,并不妨碍彼此成为真心朋友。开放自己的心灵,珍视现实的友情,就是在别人需要的时候伸出你友好的手,不是一定要用自己的秘密来换取友情。

人只有自己才能最终帮助自己。你一旦从白日梦走到现实生活中来,你就会笑对世界,就会拿真心爱别人,真情就会温暖你的心灵,你心中的愁怨就会化为温馨。◆

(作者单位 天津市宝坻区邮政 16 信箱)