

人生不如意之事十有八九，有时候的打击汹涌而至，令人猝不及防。那些你或许管不了，但是却不可不管住自己的情绪。且看——

说多了就没意思了

新 功

说：“我真傻，真的，我单知道下雪的时候野兽在山坳里没有食吃，会到村里来；我不知道春天也会有。我一清早起来就开了门，拿小篮盛了一篮豆，叫我们的阿毛坐在门槛上剥豆去。他是很听话的，我的话句句听；他出去了。我就在屋后劈柴，淘米，米下了锅，要蒸豆。我叫阿毛，没有应，出去看，只见豆撒得一地，没有我们的阿毛了。他是不到别家去玩的，各处去一问，果然没有。我急了，央人出去寻。直到下半天，寻来寻去寻到山坳里，看见刺柴上挂着一只他的小鞋。大家都说，糟了，怕是遭了狼了。再进去；他果然躺在草窠里，肚里的五脏已经都给吃空了，手上还紧紧的捏着那只小篮呢……”呜咽，话不成句。

这一说，四婶的眼圈就有些红了，被打动了。

这样，祥林嫂就顺利地被录用。

只是，大家也依然叫她祥林嫂，但是冷清了许多。她却全然不顾，只是直着眼睛，和大家讲她自己日夜不忘的故事：“我真傻，真的……”一字不落的重复，那淌下的眼泪也是真的，呜咽的声音还是那么凄凉。

这故事倒颇有效，男人听到这里，往往敛起笑容，没趣地走了开去；女人们却不独宽恕了她似的，脸上立刻改换了鄙薄的神气，还要陪出许多眼泪来。有些老女人没有在街头听到她的话，便特意寻来，要听她这一段悲惨的故事。直到她说到呜咽，她们也就一齐流下那停在眼角上的眼泪，叹息一番，满足地去了，一面还纷纷评论着。

人们之所以对此感兴趣，当然不排除有猎奇心理。而从人性的角度讲，

丧子之痛，谁都会同情。如果祥林嫂讲到此为止，见好就收，人们或许会保留着那份神秘，那点同情。

而后来却不是这样。她反复诉说着，“大家都听得纯熟了，便是最慈悲的念佛的老太太们，眼里也再不见有一点泪的痕迹。后来全镇的人们几乎都能背诵她的话，一听到就烦厌得头痛。”

事真还是那件事，只因为说多了，就没意思了。

每个人都有自己的生活，要过自己的日子，不可能老被别人的情绪牵引着，何况还是如此负面。

当然，谁都有发泄的需要，谁都有发泄的时候。

祥林嫂一直重复她的那个悲惨故事，的确是因为打击太大，喋喋不休，不厌其烦是她选择的一种发泄方式。只是她没有想到，这只是她个人的事，祥林嫂自己活在那个故事里，别人却要走出来。

人生不如意之事十有八九，有时候的打击汹涌而至，令人猝不及防。那些你或许管不了，但是却不可不管住自己的情绪。控制不了自己情绪的人很容易自讨没趣。

人生最难知进退。

【心语杂谈】



扫一扫！
新功在这里

说词论道之—— 自卑与自信

谭浩泉

何摆脱自卑，走向自信？最好的办法是用补偿心理超越自卑。补偿心理是一种心理适应机制，个体在适应社会的过程中总有一些偏差，为求得补偿。从心理学上看，这种补偿，其实就是一种“移位”，即为了克服自己生理上的缺陷或心理上的自卑，而发展自己其他方面的长处、优势，赶上或超过他人的一种心理适应机制，正是这一心理机制的作用，自卑感就成了许多成功人士成功的动力，成了他们超越自我的“涡轮增压”。

我举个例子说，解放黑奴的美国总统林肯不仅是私生子，且出生微贱、面貌丑陋、言谈举止缺乏风度，他对自己的这些缺陷十分敏感。为了补偿这些缺陷，他力求从教育方面来汲取力量，拼命自修以克服早期的知识贫乏和孤陋寡闻。他在烛光、灯光、水光前读书，尽管眼眶越陷越深，但知识的营养却对自身的缺陷作了全面补偿。他最终摆脱了自卑，并成为有杰出贡献的美国总统。林肯的事例说明，自卑不全是坏事，运用得好，它会有强劲的反弹力！所以人道主义者威特·波库有言：在每个人的内心深处都有一种灵性，凭借这一灵性，人们得以完成许多丰功伟业。这种灵性是潜在于每个人内心深处的一股力量，即维持个性，对抗外来侵犯的力量。它就是人的“尊严”和“人格”。人们为了维护自己的尊严和人格，就要求自己克服自卑，战胜自我。而真正能够解救我们的，只有我们自己。即所谓“上帝只帮助那些能够自救的人”。

“所以，目前你侄儿问题的当务之急，是赶快找准他的兴趣点，找到他的长处并加以强化！心理补偿是一种使人由自卑走向自信的机制，运用得当，将有助于人生境界的拓展。”我对乙君道。但在自我补偿的过程中，还须正确面对失败。人生之路，一帆风顺者少，曲折坎坷者多。但失败对人毕竟是一种“负性刺激”，总会使人产生不愉快、沮丧、自卑。那么，如何面对？如何自我解脱？就成为能否战胜自卑、走向自信的关键。

面对挫折和失败，惟有乐观积极的心态，才是正确的选择。应做到坚韧不拔，不因挫折而放弃追求；注意调整、降低原先脱离实际的“目标”，及时改变策略；用“局部成功”来激励自己；采用自我心理调适法，提高心理承受能力。世界充满了成功的机遇，也充满了失败的可能。所以要不断提高自我应付挫折与干扰的能力，在增进智商、情商同时，还要不断增进逆境智商。坚信失败、磨难乃是世间的修行。若每次失败之后都能有所“领悟”，把每一次失败当作成功的前奏，那么就能化消极为积极，变自卑为自信。

自信，就好比渡轮的马达，没有它，人生的航船注定会消失在一片汪洋之中。世上恐怕没有任何一种力量像信心那样影响我们的生活。人的一生终归是以喜剧收场还是以悲剧落幕，是胜利荣耀还是黯然神伤，全在于他有没有自信。但愿乙君的侄儿早日赶走自卑，迎来自信！

人的社会属性，把人与人联系了起来，并形成社会形态，也是小范围之间的亲友关系难以替代的。且看——

社会关联不可忽视

王重希

如你的孩子问你：“你爱我吗？”你一定会高兴地回答：“当然爱你，孩子。”如一个陌生的孩子也这样问你：“你爱我吗？”你一定会感到奇怪，心想：这孩子是谁，我又不认识，怎么无缘无故问我是否爱他？这就反映出一种普遍的心理：爱不会无缘无故而生，需具有某些前提或条件，也是一种习惯性心理；如你爱家人，因是至亲关系；你爱伴侣，因伴侣与你契合相依；你爱亲友，因彼此信任……

然而，人于社会之中，并非只是亲友之间才有关联，即使是相距万里，或从未谋面的陌生人，相互之间依然存在着某种联系。因为，亲友之间为小范围的关系，能直接可见可感；与更多人则为间接的关系，不可直见直感，所以，也容易被忽视或忽略。但是，这种容易被忽视的社会关系却同样重要，也是由人的社会属性决定的。

如你感冒了，你的亲友中可能没有医生，也没有药品，那么，就需要去看医生，需要药品。吃了医生开的药之后，感冒好了，而帮你诊病的医生，你不一定认识，抓药的药剂师，你不一定熟悉，谁制造的感冒药，谁发明的感冒药，就更不知了。你的感冒好了，其实是许许多多你并不熟悉和认识的陌生人在发生作用，甚至不同时代的人也在发生作用。如缺少这种关联，就有可能得不到合理的治疗和帮助，而变得更严重。所以，人的社会属性，把人与人联系了起来，并形成社会形态，也是小范围之间的亲友关系难以替代的。如忽视了这种社会关联，也就忽视了来自于社会的帮助和关爱，那么，就会阻隔了自我的真实感受。真实的感受阻隔了，就容易产生错觉和错误，会认为社会是冰冷的、无助的，而让自己变得冷漠和麻木。

同一事物出现却有不一样的心理反应，这是因为每个人用各自持有的思维去看待事由所至。且看——

寻求心态平衡

贺万顺

大千世界，无奇不有。笔者从网上看到，当家中失火时，一对外国中年夫妇竟于被烧房屋前合影留念。他俩这一行为在平常人看来是不可思议、难以理解的奇人奇事。

民间有句俗话说“不幸之中大幸”，说的是不幸发生的事又可视作幸运的事。譬如一人出了车祸，虽经济遭到损失，身体受到伤害，然而大难不死必有后福，仍得到家人宽慰。又如某人随带的钱被丢失后，并非伤心欲绝，反倒用“退财消灾”来安慰自己。在大家日常生活中，诸如此类事例已成为不少人的共识。

人世间事物瞬息万变，人有旦夕祸福难以预知。一些人遇到不幸事时，心情难以平抚甚至终生悲痛不已；但也不乏理智者，不断地去适应事变而求解脱自己。同一事物出现却有不一样的心理反应，这是因为每个人用各自持有的思维去看待事由所至。相佐的思维对待同一事物，务必有所不同的效果。失火是既定事实已不能改变，而那对外国夫妇化痛泣为寻常事，以从容淡定的合影方式来化解。如此存照房间被烧那一刻，可供往事回忆，况且还能激励自身去努力重建家园。

人的一生中乃有得有失，相互交替。因而我们应善于从“失”中发现“得”，心情方能舒展。又如肖某退休工资并不高，但他仍保持积极乐观心态，开心过着每一天。笔者认为，不幸事情发生后，我们不妨去改变固有心境，与其它事情相转化或比较，寻求心态平衡。否则，一味地去固执、纠结，将致使精神颓废和失去日后生活的意义。



天有不测风云。祥林嫂的不幸接踵而至，祸不单行。

“她的男人是坚实人，谁知道年纪轻轻，就会断送在伤寒上？本来已经好了的，吃了一碗冷饭，复发了。幸亏有儿子；她又能做，打柴摘茶养蚕都来得，本来还可以守着，谁知道那孩子又会给狼衔去的呢？春天快完了，村上倒反来了狼，谁料到？现在她只剩了一个光身了。大伯来收屋，又赶她。她真是走投无路了，只好来求老主人。好在她现在已经再没有什么牵挂，太太家里又凑巧要换人，所以我就领她来。”

卫婆子问四婶引见祥林嫂做女佣时的这一段话，就把祥林嫂离开四婶后的悲惨遭遇再次描述得一清二楚。谁听了都会同情。

她自己说出来的感染力当然更不一样。

就在死神还在犹豫的时候，祥林嫂抬起她没有神采的眼睛来，自顾自

正是这一心理机制的作用，自卑感就成了许多成功人士成功的动力，成了他们超越自我的“涡轮增压”。且看——

友人乙君品上今年新出的塔山黄茶，讲着讲着有些激动。我知道，这种本地专家邓立先生发明的微发酵茶能克服疲劳、助人精神。难怪他越讲越来劲：“高考害人，这不，今年我弟弟的独生子，也就是我侄儿考试成绩不理想，居然变得极度自卑，现在不愿出门，患上了严重的抑郁症！”

“不是高考害人，而是你侄儿人生定位不准害了人！人如果常常习惯于拿自己的短处与别人的长处比，就会觉得自己处处不如人，于是越比越气愤，越比越自卑。这种心理表现为对自己缺乏一种正确的认识，由于缺乏自信，一遇到有错误的事情就以为是自己不好。长此以往，总是放大的自己的缺点来折磨自己，会弄得身心俱疲，他看世界的眼光总是灰色的，人生也就毁了！”我给乙君添满半杯黄茶说。

自卑，是个体对自己能力和品质评价偏低的一种消极情感。自卑感的产生，往往并非认识上的不同，而是感觉上的差异。其根源就是人们不喜欢用现实的标准或尺度来衡量自己，而相信或假定自己应该达到某种标准或尺度。如“我应该如此这般”“我应该像某人一样”等。这种追求大多脱离实际，只会滋生更多的烦恼和自卑，使自己更加抑郁和自责。自卑是人生成功之大敌。自古以来，多少人为自卑而深深苦恼，多少人为寻找克服自卑的方法而苦苦寻觅。

其实，上至达官贵人，下至平民百姓，自卑感人人都有过。因为人不是神，总有自己的不足、缺陷和短处。如