

唉,你看看我这生活乱的

——“老好人”掉进了善良的陷阱

从商学院毕业后,亲戚帮我在省城找到一家事业单位工作。干了不到3年,我就辞职来到了南京一家大型商场做业务员,一个月3000多元,日子过得还可以。我曾经有过一次失败的婚姻,在2002年就结束了。一个人在外面打工没什么牵挂,还算无忧无虑。

来南京那一年我认识了才21岁的施薇,她长得很可爱。我们很快有了亲密关系,然后我才知道她刚和男友分手,所以心情不好。我年龄比施薇大10岁,责无旁贷地要给她安慰和鼓励。但相处了几个月后,我发现她很多事情都瞒着我。有时约好下班一起吃饭,她又突然说要加班;周末有时说去亲戚那里,结果我打电话过去一问,她根本没有去。我找施薇认真谈了,她承认又和原来的男友吴凯和好了。

我没有什么理由责怪施薇,她年龄比我小那么多,只要她幸福,我无所谓。施薇约了吴凯来跟我见面,这个男孩也20出头,两个年轻人一副心无城府的样子,但确实很相爱。我当时就退缩了,对他俩说:“以前我不知道你们的事,以后我会把施薇当小妹妹看待,你们就把我当大哥吧。我们都是来打工的,没有亲人没有家,以后就把我当亲人吧。”大家心头一热,以前的恩怨就消散了。

从那以后我退出了这场“爱情”,变成了施薇的大哥。我和施薇、

吴凯3个人有时会一起吃饭,他们有问题也会找我,把我当成了精神上的依靠。我很庆幸有这么一对弟弟、妹妹,在南京的日子才不会那么孤单。

这样平静的日子过了半年,情况有了变化。施薇失业了,没有工作就整天在家玩。而吴凯是个小业务员,一个月收入只有1000多元。他俩的房租就得800元,再加上生活费,常常入不敷出。在这种情况下,我这个大哥就成了他们重要的援助,因为我一个人收入有几千,开销很少,他们有困难,理所当然就成了我的事情。

我是心甘情愿付出的,只要他们俩过得好就行。可是他们过得不好,让我很操心。施薇和吴凯是一对冤家,分又分不开,在一起就吵闹。我只好不断地在他们中间调解,有时说说施薇,让她不要这么任性,最好去找份工作。有时说说吴凯,让他别因为业务忙而回家太晚,多抽些时间陪陪她。他们就这样吵吵闹闹,我也跟着瞎忙,过了一年多。

后来,我工作的公司效益不太好,加上生活和情感又如此暧昧不明,就想回老家了。我犹豫了好几天,不知道该不该走,因为有种永远离不开他俩的感觉。但理智地想想,这样下去,不论对我还是他俩都不好,也许该是我斩断这种3人关系的时候了。最终,我于2006年6月回到了家乡。

自从我走后,他们的经济状况就更差了,两个人更是天天吵架。以前我在时,事情还有个缓冲,我一走他们就吵得更凶了。不过我已在千里之外,只能劝他们好好相处,不行就结婚吧。

回家不到一个月,南京这边就出事了。吴凯给我打电话,说施薇因为没有钱用要去当小姐,他俩为此闹分手,施薇又要死要活的。吴凯说:“大哥,你再不回来,就真的要出事了。”我想不管他们,有一天,我忽然接到了施薇寄来的一张碟,她说她很想念我。其实当时有朋友在上海给我联系好了工作,但我实在放不下他们,于是又回到了南京。

我带了3000元回来,3个人住在一起,平静而满足地生活了一个月,大家都为这失而复得的亲情庆幸,那一个月谁都没有闹。但随着钱花完,我们又面临新的问题。我一时还没有找到稳定的工作,打零工挣的钱只够自己花。施薇没有工作,还喜欢打牌,没有钱就发脾气,不仅对吴凯,还有我。我们3个人过着贫穷的日子,脾气都不好,随时都会爆发。但最后又总是互相原谅,继续共同生活下去。

春节临近,我们3个人把所有的钱凑起来,只够买两张火车票,于是我决定,他们回家过年,我在南京留守。

他们一起回家,吴凯却一个星

期就回来了。他在网上认识了一个女人,那个女人开了几家公司,吴凯回来就跟那个女人约会。一个月后,吴凯就向施薇提出了分手。那段期间我忙也没回南京,施薇承受不住和吴凯分手的打击,很快就投入了一个有妇之夫的怀抱。我从苏州回来听施薇一说就坚决反对。我找了那个男的,他还理直气壮地说:“施薇没有男朋友,我有权追求她。”我说:“你没有这个权利,你自己有老婆、孩子,怎么追求别人。”我看出来他是玩弄施薇的,但那个男人也厉害,竟然带施薇跑了。

施薇走了20天,我把她找回来了。我让她和她妹妹住在一起,经济上当然是我照顾她。我也曾给她介绍过工作,但施薇觉得上班太辛苦,干几天就不想干了。

现在施薇身边没有别的男人了,她甚至说过嫁给我的话。可我下不了决心真的跟她在一起,发生了这么多事情,我有点受不了她再做我的爱人。但要我放下她的事不管,我又做不到。

其实我的要求很简单,我希望像个大哥一样拯救她回头,她能够找个好的男朋友,好好地结婚、生孩子、过日子。可是她总是不能自己过好,就这样把我拽住了,而且越拖越深,我自己也不知道拿什么救她,救自己。

(林允)

“猴崽”

旺旺



旺旺是个14岁的男孩,精力旺盛,特别好动。他上课总是坐不住,东惹西惹的,影响其他同学,弄得任课老师和其他同学的家长纷纷告状。班主任老师没有办法,只好让他独自坐在最后面的角落里,希望被孤立起来的他能安静些。结果不甘寂寞的他更捣乱,不是上课胡乱插嘴,就是不时发出各种各样的怪声,搞得全班同学哄堂大笑,教室里乱成一团,老师根本没法正常上课。他几乎天天被老师叫到办公室批评教育,天天写检讨,可收效甚微。他还在班级里吹嘘说,如果有写检讨比赛,自己肯定得第一名。

这样的学生,学校也觉得实在难办。让他进教室上课嘛,要影响班级纪律;不让他上课嘛,他是个学生,上课学习是天职,总不能天天把他关在老师办公室吧。无奈之下,班主任老师只好把难题转嫁给家长,结果家长三天两头被老师叫到学校,老师甚至一再暗示如果家长不能教育好孩子,最好就别让他来学校了。

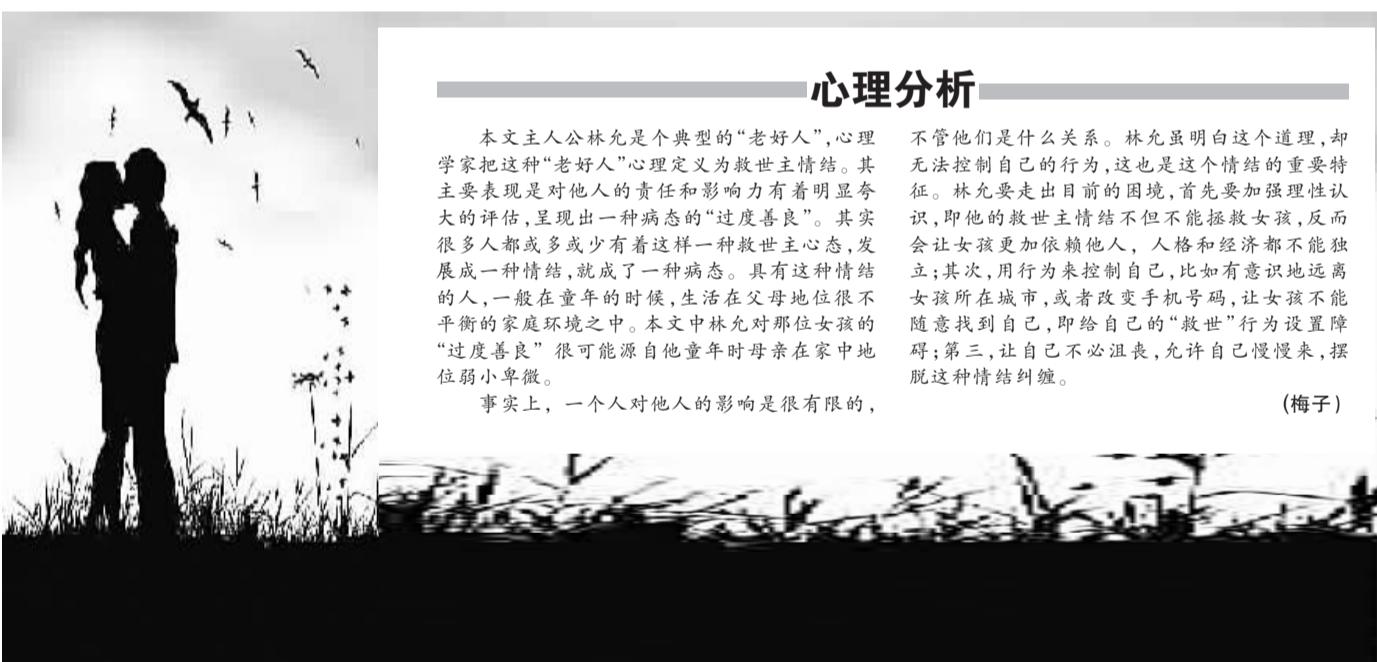
旺旺妈妈是个好面子的人,儿子在学校表现如此之差,真是太令她生气了。每天回家就是打骂孩子,有几次还打得相当厉害,可是这个不争气的儿子就是不见改进。奇怪的是,妈妈如此凶狠,这孩子还是与妈妈非常亲热,每次打完之后没5分钟,就“妈妈、妈妈”地叫,弄得妈妈看着儿子的伤痕涕泪涟涟,心疼不已。

旺旺来到咨询室,还是那副没心没肺的样子。妈妈指责他在学校的种种不良行为,说得伤心落泪,而他呢,却一脸无所谓的表现,甚至还在旁边为妈妈递纸巾,好像妈妈指责的不是他而是别人。咨询师发现,这孩子非常关注自己的妈妈,也很想讨好咨询师。虽然妈妈把他说得一无是处,但他在咨询师面前却坐得端端正正的,表现出一副非常听话乖巧的样子,与妈妈叙述的在学校课堂上的表现判若两人。很显然,旺旺特别希望获得别人关注。

美国的西诺蒙博士经过多年研究,将各种表现出不良行为的孩子按行为目的不同,归类为“猴崽”、“熊娃”、“豪猪”、“羔羊”四种动物。而旺旺就是其中的“猴崽”。“猴崽”的心理需求是喜欢惹人注意,这类孩子的天性就是需要经常处于注意的焦点,如此才能感受到自己的重要性。他们认为即使得到的注意是负面的,也比被忽视要好。所以,一旦他们觉得自己的良好表现没有得到关注,就会以捣乱来达到目的。他们做错事是为了获得支配权,从而增强他的自尊。即使他没有成功获得支配权,把父母拖入战争本身就能让他得到自我满足感。旺旺之所以甘愿做个“差学生”,不断以捣乱行为来换取老师、家长的批评,原因就在于此。而改变旺旺,需要主动关注他的良好行为,忽略不良行为。

表面上刀枪不入的旺旺其实内心是自卑而沮丧的,极度需要心灵抚慰。咨询师从接纳、理解旺旺入手,帮助他了解自己的潜力,看见自己身上所具备的正能量,强化他因正向行为而获得关注的良好感觉,不断鼓励他的正向行为。同时,通过对他父母的咨询,指导他们为孩子营造表现正向行为的环境,停止对旺旺的指责批评,肯定孩子的点滴进步。通过一个阶段的认知行为训练,旺旺终于有了很大的改进。

(新民)



心理分析

本文主人公林允是个典型的“老好人”,心理学家把这种“老好人”心理定义为救世主情结。其主要表现是对他人的责任和影响力有着明显夸大的评估,呈现出一种病态的“过度善良”。其实很多人都或多或少有着这样一种救世主心态,发展成一种情结,就成了一种病态。具有这种情结的人,一般在童年的时候,生活在父母地位很不平衡的家庭环境之中。本文中林允对那位女孩的“过度善良”很可能源自他童年时母亲在家中地位弱小卑微。

事实上,一个人对他人的影响是很有限的,

不管他们是什么关系。林允虽明白这个道理,却无法控制自己的行为,这也是这个情结的重要特征。林允要走出目前的困境,首先要加强理性认识,即他的救世主情结不但不能拯救女孩,反而会让女孩更加依赖他人,人格和经济都不能独立;其次,用行为来控制自己,比如有意识地远离女孩所在城市,或者改变手机号码,让女孩不能随意找到自己,即给自己的“救世”行为设置障碍;第三,让自己不必沮丧,允许自己慢慢来,摆脱这种情结纠缠。

(梅子)

处世良药

阿芳十多年前大专毕业分配到一家事业单位工作,本过着不咸不淡的生活,一年前,一场同学聚会打乱了她的心。单位领导独断专横,工资又低,还经常受窝囊气,阿芳想撂手不干了。阿芳偷偷地自学会计,很快考得了会计从业资格证,她的电脑学得也很不错,擅长图文设计。阿芳也想像那些小有成就的同学一样有车有房有公司,可是目前生活并不如意,那可怜的工资仅够还房贷。阿芳做梦都想发财,过上体面的生活。有的同学升迁了,在单位呼风唤雨,有的同学财运亨通,有的成功跳槽到大城市发展。阿芳梦想当兼职会计,但薪水不高,又想开电脑图文设计店,但是真要辞职,一时难以抉择。后来,她看周围的人有的推销酒,有的做保险,赚钱多,也想去尝试。她还想赚了大钱到大城市买一套房子,把儿子送到外国留学,还想一家三口到全国各地去旅游。

修剪欲望

阿芳的欲望很多,身在单位心在欲城,想这想那,晚上经常失眠,人也越想越憔悴,什么梦想都没有实现,结果生了一场大病住进了医院。

生活中像阿芳这样的例子很多。阿芳以前在单位干了十多年,因为欲望不多,生活也很平静。可是一场同学聚会,一石激起千层浪,让她心理失衡,他们的起点原本和自己一样,但是现在他们一飞冲天变成人人羡慕的“白天鹅”,于是阿芳想改变生活,可是欲望太多,而且相互缠绕在一起,压得她抬不起头来,她不知如何下手,结果被这座大山压垮了,住进了医院。

人不能没有欲望,没有欲望就缺乏进取的动力。但是,在物欲横流的环境中,欲望太多会淹没自己。如果我们欲望难填,我们就会被欲望遮挡住双眼,误入歧途,葬身欲海。

当欲望过多时,我们要修剪欲望,剪去枯枝

败叶,剪断旁逸斜出的虬枝,减轻欲望之树的压力。我们要把欲望分类,首先把永远不可能实现的欲望淘汰出局,别让虚幻的欲望迷失了双眼,再把不健康的欲望剪去,不健康的欲望一旦发酵就会疯长,会挤掉健康的欲望,让人为之疯狂;接下来把可有可无的欲望删减,减轻欲望之树的负荷;最后把剩下来的欲望分为“点缀类”和“必须类”实现,“必须类”是迫切需要实现的健康欲望,“点缀类”是属于锦上添花的健康欲望,潜下心来按部就班,先“必须类”,再朝“点缀类”努力,不可胡子眉毛一把抓,搅在一起会越搅越烦。况且人也没有那么多的精力,渐次突破,步步为营,才会越活越有信心。

欲望是枯藤枝蔓缠绕的小树,要时常修剪它,才能健康成长,结出肥硕的人生之果。

(金民)