

唉，你看我这生活乱的

——“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，这个男孩也才 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，对他们说：“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。那段时间我忙也没回南京，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，我有点接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）

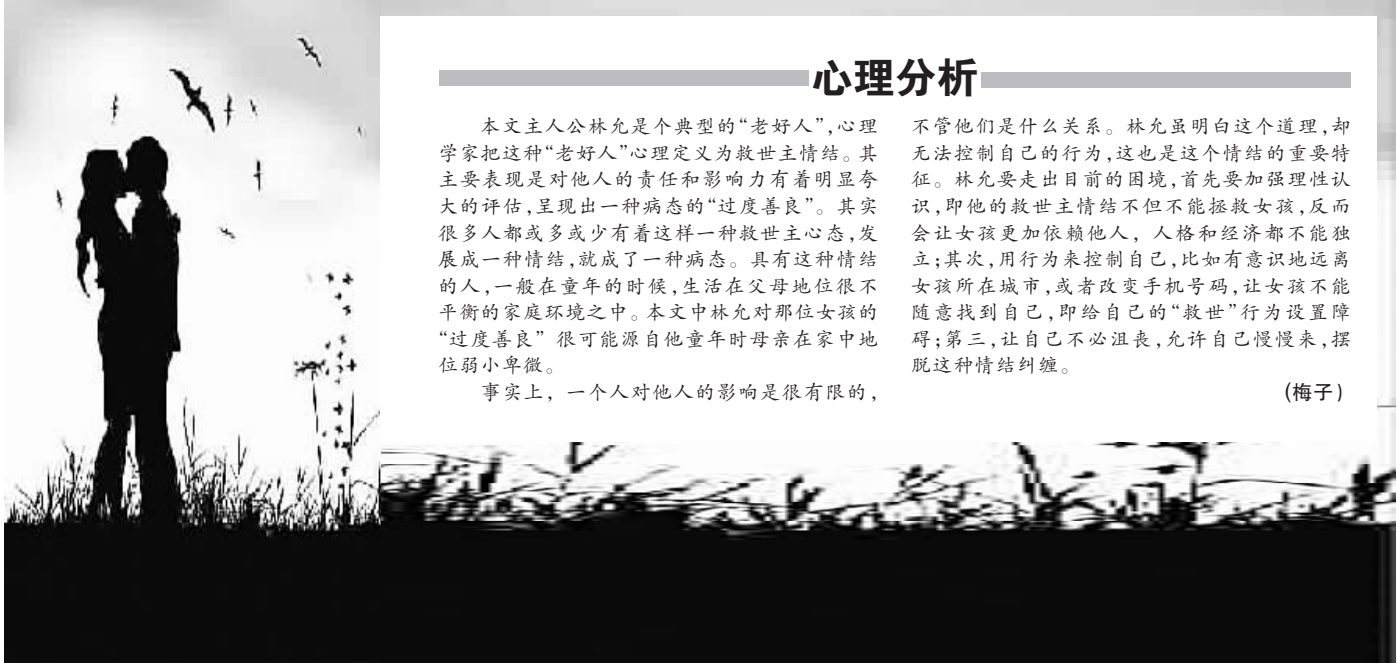
心理分析

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，那可恨的工资仅够还房贷。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，想那想那，晚上经常失眠，人也越越越憔悴，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。如果我们欲壑难填，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）

爱的教育

“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，却一脸无所谓的表情，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的关注。

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）