

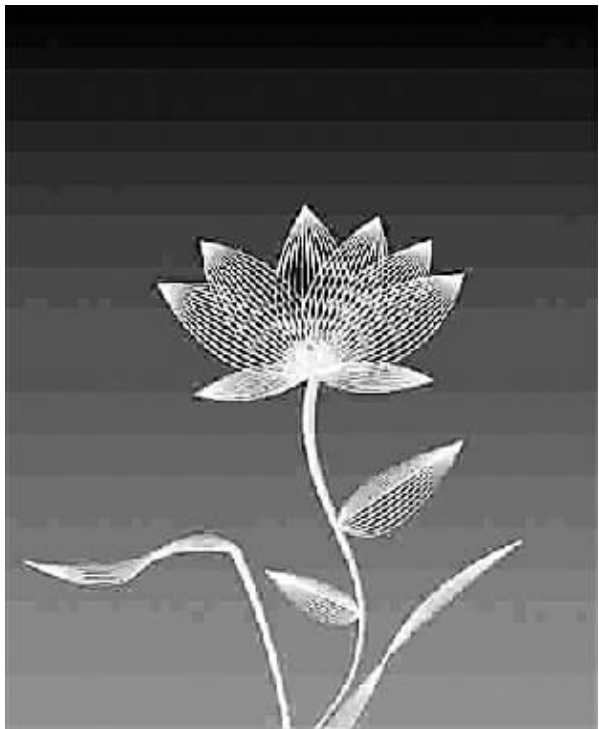
短暂『出家』并非白领减压的灵丹妙药

新闻链接

曾有媒体报道,80 名都市白领在重庆华岩寺短期出家。他们将放下“凡尘生活中的烦恼”,面壁诵经、焚香祷告,体验全新的僧侣生活。白领们集体“出家”,不知为何,但此“出家”非彼出家。“白领出家”据说是为了放下“凡尘生活中的一切包袱”,借佛门的清规戒律“与心灵对话”。

有趣的是,据说,“白领出家”活动已被纳入该地区“十一五”规划和创意产业规划的重点项目,打造成“体验传统文化”的品牌活动。

有媒体评论说,将此作为一项“创意产业”,“白领出家”的创意看起来新颖,“产业”前景似乎也不错,只是对于放下“凡尘生活中的一切包袱”的想法,重回社会之后依然是任重而道远,因为和任何别的减压方式一样,“出家”结束之后,他们所面对的,依然是按部就班继续自己的生活……



【专家观点】

80 名都市白领何以热衷于短期“出家”?探究一下可以发现,这与佛家并没有多大的关系。为期 3 天的短期“出家”,并不能与“一心向佛”产生关联,充其量,3 天的“面壁”只不过是等同于短期旅游休闲一般,期望在一个新的环境中放松心情。或者说,是想借佛门“清规戒律”的“强制”达到暂时缓解或暂时逃避“尘世”中工作和生活所带来的无形压力。

然而,尽管如此,据报道中的华岩寺方丈道坚法师介绍,华岩寺去年开始举办短期出家活动,现在办的是第三期,而且很受社会上一些时尚人物的欢迎。

这种“短期出家”何以会得到白领的垂青?这是因为:如今,在快节奏和无处不在的竞争下,人很容易形成巨大的心理压力,差不多已逼近了都市白领们的忍耐底线。而在业余时间,又因为就业的流动性和经常性的被动和主动并存的加班而缺少交际、聊天等休闲方式,从而在内心形成了巨大的心灵安慰饥渴。加上现在有些人总是生活在浮躁中,自感生存压力很大。而这类“参禅、打坐”的活动不仅可以让自己暂时忘却一些生活和工作的烦恼,也是一种休闲生活体验。

所以,从心理角度来看,白领“集体出家”这种现象也就不足为怪了。因为,这只不过是“发泄吧”“枕头大战”的另类表现方式而已。之所以选择“佛门”做一回“过客”,这是基于有些人对佛门这种清静之地,理解成为没有心理压力的简单生活,从而内心产生了强烈向往和精神寄托,但这种短短数天的“归隐”和真正意义上的“出家”谋求安宁、宁静的心灵自修相比,实在是不能沦为一谈——白领“集体出家”的唯一企求,不外乎是想从佛门这个清静之地寻求一种“远离红尘,远离烦扰”的心理上的安慰罢了,与实际减压相比,和外出休假、短期旅游没什么区别,只不过放松的环境略有变化而已,更谈不上他们所说的依靠“清规戒律”寻到了一碗“心灵

鸡汤”的境界。

这种减压并无人们一贯所推崇的真正“六根清净”之巨大功效,所起到的也只是暂时的精神松懈,一旦离开了佛门,“重返”尘世之后,面对工作和生活,心理压力依然存在,心灵饥渴仍然如故。可见,企望通过三五天的“出家”的方式来减压、来求得心灵的慰藉,无异于缘木求鱼。用一句佛家的话说,人惟自觉,无有他觉。自己内心的问题,是不能寄希望于环境来解决的。

受都市生活所累,白领,要真正获得取之不尽、用之不竭的“心灵鸡汤”,不在于出不出家,而在于把在佛门中感受到的一颗平常心带回尘世来:常怀一颗平常之心,踏踏实实,不眼高手低地过好每一天,才真正是消烦恼去忧愁的“心灵鸡汤”。古人云“大隐隐于市”,陶渊明说“心远地自偏”,如果没有恬静淡泊的心态,就算真的皈依佛门,也同样难达到这样一种心理境界,更谈不上“解脱”。

面对压力怎么办?

理性宣泄 适度的压力能使人处于应激状态,神经处于兴奋。但过度的职业压力如果得不到缓解和宣泄,则会引起个人心理和生理各方面的不适。因此,必要的宣泄是缓解压力的第一步。理性宣泄就是寻找一种量身定做的理念和技巧来关爱自己,自我减压,让身心获得相互“按摩”的纯粹“隐私”空间。

冥想发呆 安静冥想能促进全身血液循环,为全身组织器官输送大量的氧气和营养,可以明显地减轻焦虑,清除所有混乱的思绪,享受宁静的片刻。冥想有两种,一种叫存念:精神专注于所观想的事物或场景;另一种叫坐忘:放松一坐,深呼吸,渐至物我两忘。

调理饮食 最新医学研究发现,某些食物有明显松弛神经的功效,主要是蔬菜和水果,但不包括热性的、辛辣的食物。

相关链接

国外流行的减压方式

■“情绪食品”在英国逐渐大行其道,成为白领减压的主要手段。

■写博客是个免费的好法子,如今很多白领习惯在网上写下情绪放松心情。

■现在日本最流行的减压方式是岩盘浴,就是睡在一块温暖的天然岩石上,据说一觉醒来能让人神清气爽。

■日本有专为白领准备的“减压音乐吧”,在这里能听到“自然音乐”——混合了大自然中动物声音的轻音乐,让人如同置身其中。

■《今日美国》曾专门报道过在美国白领中已经俨然成风尚的拳击活动。下班后,脱去职业套装,戴上拳击手套和头盔,才是真正释放自我的时候。从纽约发端,如今“白领拳击”已经在全美风靡。

■忙碌一周之后,到农村去“换个活法”,在外国白领中也悄然成风。不少 IT 精英、律师、医生等城市上班族周末会到乡村开拖拉机、剪树枝、浇地,这个群体被称作“周末农民”。

心理学家提醒:虽说减压能愉悦身心、提高工作效率,但专家提醒白领人士,千万不能沉迷于某种发泄方式,浅尝辄止,以免“走火入魔”。只有找到了“郁闷”的根源,理性地“根除”它才是最好的选择。

(刘长柏)

心理新知

缺少父爱的女孩 长大易患忧郁症

一项新的调查显示,有近 1/4 的、缺少父爱的女性在青少年时期会产生忧郁症,如果在 5 岁前没有父母的陪伴,23%的女性有难过、容易疲劳等症状,发生心理问题的几率也比其他人高出 50%。

研究还发现,男孩比较能够适应父母的离异,只有不到 10%的男性在青少年时期会有忧郁倾向。

英国布里斯托大学的研究人员对 5631 名青少年进行了研究,询问他们在过去两周是否感受到难过、缺少自我价值,或极度疲累。

研究结果显示,1~5 岁的女孩如果经历父母离婚或少了父亲的陪伴,很可能在长大后出现

心理健康等问题。

该研究结果再次证实了之前的发现,即学龄前儿童很难适应父母的分离,因为他们缺乏朋友及其他亲戚的支持。

发表在最近出版的《心理医学》期刊上的这项研究称,女孩比男孩更易因“负面的个人经历”而受伤,尽管这并不意味着女性比男性更易患忧郁症。

研究人员指出,还有许多原因,如社会或经济因素,可能会影响该研究结果,但是在幼年缺少父亲陪伴的女孩,未来产生心理问题的风险较高。

(曹淑芬)



爱的教育



家长成长的意义

红红今年中考成绩出色,考上了理想的重点高中,她妈妈高兴得恨不得逢人便告诉喜讯,因为对这位妈妈说,女儿的好成绩实在是太让她喜出望外了。

一年多前,红红还是个成绩在年级排名后 1/3 的学生,来咨询是红红主动提出来的。她跟妈妈说,心里有事,憋得难受,想找个专业的心理咨询老师聊聊。当时,妈妈建议女儿有事可以跟妈妈说说,女儿的一句“跟你没有什么好聊的”让妈妈哑了口。

咨询中发现红红是个敏感又内向的孩子,内心充满了青春期少女的迷茫。关于与女伴的交往问题、内心对异性的好感、学习上遇到的困难、对自我的认同以及自己将来的人生目标等等,红红有着许许多多的困惑,生理上的发育成熟伴随着心理上的不够成熟,自我性格的弱点与自我成长、自我完善的矛盾,这一切,让这位青春少女陷入了困惑与痛苦之中,内心的矛盾纠缠着她,让她成天浑浑噩噩混日子,心情沮丧,丧失学习的目标与动力。

红红的困惑是大多数青春期孩子都会遇到的,这阶段的孩子自以为已经长大,渴望一切由自己做主,但事实上幼稚而冲动,对自己的实际行为能力缺乏正确认知,容易犯下人生的错误,非常需要得到家长的理解、鼓励和引导。然而在现实生活中,青春期孩子由于独立意识的增强,他们变得越来越不听话,家长失去了往日的权威,缺乏对孩子的理解和沟通技巧,家庭中的亲子沟通矛盾也往往到了最突出的时期。在这时期,家长能否通过自身学习提高,掌握了解孩子心理,学会与孩子建立良好亲子关系,与孩子共同成长就非常关键。

在通过咨询帮助红红解决内心困惑、获得自我认同和不断成长的过程中,红红妈妈也付出了很多努力。她不仅自己读了很多亲子教育书籍,还参加了每月两次的家长咨询会,配合咨询师,尝试去了解孩子内心的真实想法,不断改善沟通方法,主动去与孩子建立良好的亲子关系,在陪伴孩子成长的过程中自己也不断成长。结果,红红惊喜地发现,自己的妈妈变得越来越善解人意,以前感觉没话可说的,现在相互间的交流越来越多,渐渐地,自己的小秘密也愿意跟妈妈分享了,最重要的是,自己以前那种孤独无助的感觉消失了,内心充满了获得支持的温暖和力量,她每天心情愉快、动力十足地去学校,学习成绩有了飞速提高,与同学的关系也更融洽了。

在这些年接触的众多儿童、青少年的咨询案例中,我们发现,凡是孩子进步明显,取得良好咨询效果的,家长自身的努力改变、学习成长都是重要因素。所以,陪伴孩子成长,家长也需要共同成长。

(吴亦君)