

■心理关注

## 你很多的烦恼 都因为太想要“幸福”

有种说法,当你觉得不幸的时候,去医院走走。当你去看了病人与家属的样子后,基本上就不会琢磨什么是幸福了。幸福究竟是什么呢?一百个人能有一千种答案,去年的幸福都配不上今年的你了。

每次听到有人说,我觉得不幸福,我都想冲过去晃醒他,你有胳膊有腿有嘴有工作,什么叫不幸福?“幸福”这个词,害人。你看小孩子,不把幸福挂在嘴边,每天过得快乐而又满足。当一个人开始说幸福,他多半已经失去了一些幸福的能力,并且幸福说得越多,他越不快乐。

01

我见过觉得自己特别幸福的人。那时候她在谈恋爱,找了一个帅气的公务员,对她极好,远远超出她与她的家人对配偶的预期。那段时间,她真实地触摸到了幸福,每天都是笑醒的。幸福的故事一般都有庸俗的结尾。他们结婚了,有了孩子,帅帅的公务员不仅开始有了肥肚腩,更糟糕的是,他的脑子里似乎也长了肥肉——家务不想干,孩子不想管,整天喊累。她学会骂脏话了,不仅对男人,也对孩子。后来她离了婚,成了一个“不幸”的女人,在追求幸福的路上一路狂奔,偶有希望,长期失望。

02

“世间好物不坚牢,彩云易散琉璃脆。”如果幸福,是一种需要天时地利人和去配



合的极致舒适状态,我觉得这种东西,没有很正常,有了也不过就是老天爷不小心掉下来的大礼包。一天到晚追求幸福的人,相当于天天盼着天上掉礼包。幸福,包括对幸福的期待,其实是一种情绪,而不是路径。

当一个女人,进入婚姻时说“我担心他不能给我带来幸福”,说明她对婚姻只有梦想,没有招数。首先,你对结婚的理解是对方要带给你幸福,这种想法本身就是镜花水月。其次,你感觉不安,却不愿意认真分析不安的原因,主动解决,而是把锅全部推到那个“应该带给你幸福的人身上”。最后,问题还是出在“幸福”这个词上。我们回顾一下,人生中那些所谓真正能称得上幸福的时光:久旱甘露、金榜题名、洞房花烛,哪个能成为人生的常态?

03

所谓幸福,说到底不过是忽然感觉到的喜悦。这份喜悦,每个人都不缺,但当你想复制的时候,它们就会

跑得无影无踪。举个简单的例子,你无意中走进一家没去过的餐馆,吃到了一顿惊为天人的饭菜,觉得人生幸福、夫复何求。此后几天,你心心念念着这份幸福,排除万难、不怕长胖、呼朋唤友地又去了一次。

好吃还是好吃,但只是平常程度的好吃,那份口舌之欢带来的极致幸福,再也找不到了。所以,世间幸福,都是偶遇;一旦强求,注定失望。

就某种意义而言,幸福来源于未知和新鲜。一个人要追求长久的幸福,就要追求永恒的变化,而一旦追求永恒的变化,相应也要承担更多的风险。寻常人家过日子,哪有什么幸不幸,不过是兵来将挡、水来土掩,谷底巅峰皆风景。

一个真正幸福的人,很少去思考幸福,更很少去要求幸福。因为对幸福没有执念,他们相应地,也很少能感觉不幸。一切的一切,无论好还是不好,对他们而言,都是日常。 石小艾

### 心灵鸡汤

●孤独并不是来自身边无人。感到孤独的真正原因是因为一个人无法与他人交流对其最要紧的感受。

●要对这残缺的世界保持耐性,也别高估自己的完美。

●每件促使我们注意到他人的事,都能使我们更好地理解自己。

●我们看待事物的方式,而不是事物本身如何,决定着一切。



陈英远 (安徽)



## “胃” 你有情绪吗?

“最近一段时间胃老是不舒服,经常会打嗝,泛酸水,有时候一开口说话气味很重。问过一位医生朋友,他建议我去做胃镜。后来腹部B超、电子胃镜、消化道造影等检查全做遍了,未见异常,可那种不舒服的感觉依然存在。越来越严重的是,这一个月来没有食欲,即使吃了点东西,肚子又胀气,整个人越来越瘦了。我怀疑自己是不是得胃癌,心里特别恐惧,又不敢和家人多说,怕他们担心……”吉安在QQ上与心理治疗师聊起此事来心事重重。他说自己去年刚买了一套100多平方米的房子,按揭的压力都在他一人身上,妻子收入并不高,孩子也只有5岁,家里经济负担很重,他现在最害怕的就是见医生,整日惴惴不安……

日常生活中人们常有这样的体会:情绪低落、精神萎靡时,茶饭不思;而情绪高涨、心情愉快时,食欲倍增。可见,胃肠的功能对情绪非常敏感。消化科专家认为,胃是我们情绪变化的晴雨表,有人因此称之为“情绪胃”。

### 【心理分析】

吉安目前的处境,可能肩负的责任太大,不敢去医院,这种情况或多或少有不那么乐观的个人原因。不过,从理性上来讲,与其惴惴不安地怀疑自己得了胃癌,不如硬着头皮豁出去再做个全面检查,终日被恐惧笼罩,只会加深病情。分析吉安的心理状态,极有可能伴有抑郁。如果心理上有结,心理治疗师在尊重理解的基础上,可以给予一定的帮助,但如果出现器质性的病变,还得求助医生。吉安很有可能是得了功能性胃肠功能障碍。

那么,情绪不好是怎样影响胃功能的呢?

美国纽约医院医师吴尔夫,经由胃造瘘,观察了一位名叫汤姆患者的胃黏膜情况,完成了有关情绪压力对消化功能影响的研究。

吴尔夫发现,当汤姆激动时,胃黏膜会发红,且分泌大量胃酸及胃蛋白酶,侵蚀胃黏膜,甚至造成清晰可见的溃疡,胃酸直接侵蚀胃壁,而发生胃痛;当汤姆情绪低落时,黏膜颜色转为苍白,胃液分泌减少,消化及胃排空功能下降,造成程度不同的恶心感,食欲也因此变得很差。可见,情绪受到刺激会影响到胃神经细胞。这也是为什么紧张时吃不下饭,或是一吃就觉得胃胀闷痛;等到压力状况解除,就想好好大吃一顿的生理机制。

除此之外,香港中文大学医学院的一份研究发现,胃功能失调的人,患抑郁症等各类情绪病的几率比一般人高3.1倍至4.4倍。建议吉安适当放松自己,多做些运动,多想些美好的事物,听音乐,欣赏画作等,都可以舒缓神经。

李艳鸣