

■心理关注

记情记恩不记仇—— “感恩”给人生安上幸福的泉眼

电视连续剧《梦中的那片海》中的主要人物肖春生、叶国华与陈红军，三人从小一起长大，并且有过命的交情。然而在他们成年后，虽然都小有成就，并在同一座城市发展，却相互间不仅没有来往，形同陌路，还暗地里把对方当成对头，想法制约对方。一次招标会上，肖春生知道对手是叶国华，妻子问他去还是不去，肖春生果断决定还是要去。当叶国华见到是肖春生时，虽然气氛尴尬，但肖春生的坦然、宽容与大度，令叶国华非常感动，扪心自问：“我们怎么会走成了这样？”

这种从铁哥们最终成为对头，甚至是仇人的现象，在现实生活并非鲜见，许多人在人际交往中都碰到过做9件好事，都抵不过1件坏事的冲击的经历。这是为什么呢？这是因为人们在认知上有一个趋势：只关注失去的，容易忽略得到的。结果在发生利益冲突时，就只关注目前的损失，而忘记了昔日的情谊与收益，形成了做多少好事都抵不上一件坏事的认知趋势。

就拿剧中肖春生、叶国华与陈红军三人来说，肖与叶在战场上经历生死，是真正的生死之交；肖在陈被人抢走高考准考证无法参加高考之际，用身体挨上一刀的代价，帮陈摆平而取回准考证，才得以顺利参加高考，感动得陈声称肖永远都是他的大哥，也可称得上是恩重如山。然而在他们结婚成家后，叶与陈的妻子都很倾心于肖春生，认可他的人品，把肖树为丈夫的榜样，经常拿丈夫与肖比。这让叶与陈都很丢



面子，因而心生嫉妒与恨意。嫉妒与恨意不仅使他们忘记了过去的情谊与恩惠，疏远了彼此的关系，他们更希望肖过得不好、人生失败，俩人甚至联手给肖的事业设置障碍。但结果是肖春生并没有受到什么影响，而他们却因此过得很痛苦，夫妻关系紧张，无子无女，不仅婚姻破裂，陈还因受贿被判刑坐牢。真可谓是“记恨别人苦了自己”。

所以，个体在成长过程中，一定要学会自我调节，改变这种“只关注失去的，忽视得到的”的认知趋势，学会记情记恩不记仇。具体来说，要给自己安上两颗“心”。

一是要有“慈悲”之心。在中华优秀传统文化里，“慈”就是要为大众带来好处，“悲”就是要为大众消除痛苦，用现代语言来说，就是要有利他之心。佛教里称善良，一个“一心向善，念念为善”的人，就会与恨字绝缘。

二是要有“感恩之心”。普通人都会认为，感恩就是你对

我好，我就一定对你好，要懂得回报，这是一种与利益相关的相互关系。但在中华优秀传统文化里，“感恩”突破了这种利益的局限，“感恩”是一种与利益无关的行为。它要求个体在生活中，用感恩的心态面对大自然赋予我们的一切，类似于心理学中的积极心理学的理念。

例如面对批评与指责，通常我们会烦躁与反感，甚至于想到反抗与报复，也给我们的生活带来了不少烦恼。如果用感恩之心来理解别人对你的批评与指责，是让你知道了自己的错误与短处，有了改正的方向，就不会一错再错，内心里就会生出丝丝谢意，烦躁与反感不就烟消云散了。就这一项都不知要给你减少多少烦恼，多了多少快乐。伟人毛泽东曾教导我们：有则改之，无则加勉；言者无罪，闻者足戒。我以为这是对“感恩之心”的一种最好诠释。

怀化市脑科医院
国家二级心理咨询师 杨司俊

遭遇心理困境， 其实是人生变好的开始

在“离职博主”这个词还没流行之前，我就裸辞开始了两年的旅居生活。别人眼中，那是自由而热烈的岁月，但我却渐渐感到人生停滞。

辞职的契机很偶然。那天我请病假去医院，出来时看到一场绝美的夕阳，才发现自己已经很久没看过这座城市的晚霞。那一刻我觉得，青春不该只是机器般的工作，于是第二天就递了辞呈。

两年的旅居花光了积蓄。嘴上说“这钱花得值”，可和前同事聚餐听到他的存款数字时，我还是破了防。开始幻想如果当年没辞职，如今也许很富有。于是我美化那条没走的路，甚至会羡慕抱怨工作的朋友——他们有稳定的收入，生活在清晰的轨道上，多有安全感。

可回职场吗？我不甘心。不甘心放弃精神上美丽的自由，不甘心所有时间都被工作占满，不甘心再错过四季和夕阳。于是我卡在旷野与轨道之间，无法动弹。

和朋友聊后才发现，很多人都经历过这种心理停滞，不是能量枯竭，而是不知道下一步往哪走。村上春树笔下的“井底男人”便是这种状态：在深井底静坐、冥想，等待未知的转机。

或许我们都曾是井底的那个人，外面的声音太嘈杂，有时我们需要冷静下来，不急于做决定，而是在井底多待一会儿，经历深层自我对话，才能重新认识自己，听见内心最真实的声音。

我也学着允许自己“坏掉”一段时间，不逼自己去做大事，而是先做能带来平静的小事：约朋友聊感受，了解就业市场，整理旅居记录。回看那些视频，我一会儿笑一会儿哭，才明白这两年并非浪费，它让我收获了祝福与成长。

当我真正下定决心开始新的创作方向后，一切变得明朗。再回望被卡住的日子，它们就像电影里关键转折的前奏，旧的篇章落幕，新的故事即将开启。

或许我们都会在某一个瞬间停下脚步，发呆、失眠、犹疑。这些时刻并不总需要解决，它们是在提醒：该停下来，听一听内心的声音。

丸子
来源：知我心理

■心理辞典

鳄鱼效应：懂得放弃，才能赢得未来

假设一只鳄鱼咬住了你的脚，如果你用手去拼命挣脱，鳄鱼会同时咬住你的脚和手，你挣得越猛，受伤越深。这时，唯一明智的选择是牺牲一只脚，放弃挣扎，才能保全生命。这个道理也被称为“虎怒决蹠”，意指在极端情况下，舍弃部分，保全整体。

生活中处处存在鳄鱼效应。当我们遇到突如其来的困难或损失，如果一味纠缠不放，不但无法化解问题，反而会让情况更糟。西方谚语说：“不要为打翻的牛奶流泪。”学会放下过去，及时止损，才能迎接更好

的未来。

在学习和工作中，有时我们必须放弃一部分利益，才能保住更重要的东西；在感情中，当一段关系带来痛苦和不快乐时，放手反而是给自己重获幸福的机会。关键是要认清哪些是自己真正该坚持的，哪些是必须舍弃的。

面对鳄鱼效应，我们可以从以下几点获得启示：

调节心理认知 当面对损失时，不要被“损失厌恶”所困，明白持续的坚持可能带来更大伤害。

学会断舍离 培养舍弃不必要事物的能力，无论是物品、习

惯还是关系，都应清理整顿，保持轻松。

及时止损 发现自己陷入困境时，勇敢放弃，避免消耗过多时间和精力。

远离不适圈子 如果现有环境让你不舒服，勇敢抽身，寻找更合适自己的圈子。

懂得放弃并非软弱，而是一种智慧。只有放下拖累，才能腾出手来抓住真正属于自己的幸福与成功。鳄鱼效应提醒我们：及时止损，才能赢得更广阔的未来。

中南林业科技大学
肖阳 马彰敏

漫言漫语



松弛感就是你可以很好，也可以暂时不好。

作者：林帝浣
来源：小林公众号