

爱周刊

一份有温度的情感读本

2014/10/8 星期三 总第259期

名誉主编:文岚 主编:戎华 责编:戎华 美编:沈明 组版:黄伟

现代快报 (www.xdkg.net) 联合出品

国庆七天假期,到处是人,想和家人出去吃顿午饭,居然被卡在车流中一个小时动弹不得,不前不后,非常着急。算了,不凑热闹,返回家,翻开想看却一直没看的书,也许是长假的最佳选择。

我打开的是一位心理咨询师朋友推荐的心理著作——台湾许宜铭先生的《活出自己》,没有板起学术面孔,这本书深入浅出地娓娓道来,一下子抓住了我。第一章开始,他便讲了一个故事,马戏团的大象,被一根细细的线绑着,却不会挣脱逃跑,为什么?这是因为大象初到马戏团时,还是一只小象,带着狂放的野劲儿,拼命挣脱,但终因气力弱小,N次挣扎N次失败,一天又一天,鲜血不停地流,声音也嘶哑了,可怜的小象用整个身体和头脑记住了巨大的疼痛和挣扎的无奈,慢慢地,它放弃挣扎,认命了,它以为这根绳子是无法挣脱的桎梏。很多年后,小象已成庞然大物,但心底深处,它已对这根绳子臣服,忘了自己的身体是以前的几十倍、力气是以前的几百倍,这根绳子根本绑不住它。

这根绳子,就是“生命的制约”。

生命中第一次痛苦,通常是非常巨大的,我们选择不要忘记它,其实是把它放进了潜意识深处,我们以为已经忘记,但它会在你不经意的时候跳出来,一再重现。比如,小时候孤单的你去寻求爸爸妈妈的帮助和保护,但他们正在谈话,你却因此被父母呵斥或无视,让你很受伤,这也许会成为一个你生命的制约,你以后有急事找朋友或者上司,如果当时他们在谈话,你会不敢介入,焦虑不安手足无措。

许多人觉得生命中有深重的无力感,觉得被环境和现实限制住了。事实上,环境与现实就如同大象腿上那条绳索,绑住我们的并不是那些外在的有形的现实与环境,而是烙印于内心深处、在成长中形成的许多无形的制约。生命中的困扰时刻,你要去看自己的内心,看看捆绑我们的,到底是现实环境还是内在的成长经验。

但请不要厌弃和痛恨当年的自己,比如,在当年,退缩也许是你自我保护的最好方法,你已经做了当初所能做的最好努力。

但,也请记得,你的身体已经是以前的几十倍了,力量已经是以前的几百倍甚至几千倍,你有了更多的生存能力,你可以在生命中做出不同的选择。

长假归来的第一个工作日,让我们走出心理死角,抖擞精神,活出生命更大的可能和潜能。

文岚
名誉主编
FM997金陵之声
《今晚我是你的DJ》节目主持人
新浪微博ID:DJ文岚

姓名:童月 身高:161cm 年龄:18岁

封女郎报名通道

只要你相信自己的美

就有机会登上每周三爱周刊封面

关注新浪微博

@现代快报爱周刊

QQ报名

54436952



第一夫人婚纱摄影
FIRST LADY WEDDING PHOTO

化妆、摄影由第一夫人婚纱摄影提供



A18

分手看透一个人的丑陋

迷惘:牛哥你好,我今年大一。我们学校有一个长得很帅的男生,很多女孩追他,我也挺喜欢他的。我该如何让他认识我?

都市放牛:怒刷存在感。在他经常出现的地方出现,擦肩而过的时候大声唱歌,在食堂吃饭的时候尽量靠他很近,把饭倒在桌上用嘴舔,买与他一模一样或者颜色款式相似的衣服,每天去他的教室晃一圈,或者,在他感兴趣的领域出人头地,他不认识你太难了!我只有一个问题:你因为他长得帅就喜欢他,那他如果喜欢漂亮,你怎么办?

男女之间在一起免不了分分合合分手的时候可以看透一个人究竟有多丑陋歇斯底里的不要以为他是爱你斤斤计较的不要以为他还在乎背后诽谤的不要以为他是嫉妒分手让一个人原形毕露好马究竟吃不吃回头草就看他分手的时候是不是变得丑陋让你突然觉得眼前这个人很遥远,又很陌生

——都市放牛本周情爱语录