

如何与不如意和平相处

别把负面情绪踢给孩子

记得上小学期间,我常常躲在我家的附近不敢回家,一直等看到妈妈的自行车出现在家门口才愿意回家。妈妈是医生,经常早出晚归。对于童年的我来说,在放学之后看到妈妈的自行车停在家门口,就是幸福。

父亲一生酷爱读书,他一生最崇拜的人是爱因斯坦,最大的梦想就是成为像爱因斯坦一样的人。可他无力与现实抗衡,心怀成为爱因斯坦的梦想,却被派到煤矿去挖煤,于是心情非常低迷和失落,内心自然有很多无法释怀的不满,而我变成了承载父亲不满的对象。

他的脸经常是阴沉的,脾气暴躁,在他身边,我总是小心翼翼,生怕做什么事、说什么话会触怒他,随之招致一顿说教、吼叫,甚至打骂。

童年的生活,像是头顶了一团乌云,我常常想:有一天我能够独立生活,我会远走高飞,不再回家。

长大后我才知道,父亲怀才不遇的郁闷,无法排解的压抑,前途无望的失落,甚至绝望,使他内心充满负面情绪,却又没有疏导的方法,于是,胡乱发泄成了他生活中最本能的一种释放。

在缺乏觉察的情况下,人本能发泄的对象,一定是他身边比他弱小的人。

我相信,朝我发泄不良情绪不是父亲的本意,是他内心憋屈太久后的本能反应。但他这种本能的反应,给我带来的影响却极其深远,让我在很长时间内都觉得自己不够好、不被认可、不被喜欢,无论怎样努力都对自己不满意。

另外,也使我在成长的岁月

里不知道如何与男性相处,特别是在与权威男士相处时,我常常不知所措,一方面千方百计想得到他们的认可,另一方面又对他们的建议和意见有种本能的排斥和对抗,这使我内心纠结不堪,身心疲惫。

也因此,我和父亲的心理距离一直很远。成年后,每次打电话回家,只要妈妈不在,我就会很快挂电话。即便回家也不喜欢和父亲独处,总有一种不自在。

直到很多很多年后,在静观人生梳理时,我才真的看到父亲负面情绪背后的各种原因,看到了父亲的爱一直都在,只是年幼的我不能从他那种爱的方式中感受到。

随后在多年的心理咨询工作中,我知道有太多的父母因为对自己的不满,就把各种负面情绪以强势讲道理、要求、训斥甚至打骂的方式发泄到爱人和孩子身上。我不知道这些方式曾使多少孩子夜不能寐,泪浸枕巾,内心孤独、压抑、没有自信,也使他们感到世界灰暗、人不可信,于是在毫无觉察中,孩子起始的人生底板就涂上了灰色。

让自己变得有价值

不如意事常八九,可与语人者无二三。常常我们都会觉得,生活中有许多不顺心的事情,自己总是各种倒霉,好事都在别人家,好像上天待自己就是特别不公平。

俗话说:“塞翁失马,焉知非福。”回望过去那些艰难坎坷,真的会发现,其实,所有的不幸中,都有上天的美意。

大学毕业后,我像许许多多一样,听从父母的安排,做了令人向往的眼科医生;又信了跟着名师才能成名人的说法,努力

拼搏,成了业界一流的眼科专家的弟子,令同辈们羡慕,父母骄傲。

为了成名成家,成为“成功人士”,我夜以继日地努力着,名誉和周围的赞美声也越来越多。我是朋友引以为傲的朋友,是老师眼中的好学生,是父母心中的好女儿,是公婆心中的好媳妇,是周围许多父母教育自己孩子的榜样,是老板心中的好员工。

在周围许多人都认为我应该非常幸福的时候,我却觉得身心越来越疲惫,压力越来越大,内心越来越茫然、烦躁、孤独,不知人生究竟该向何处去。

现在回想起来,那些不堪重负的压力正是上天在用她独特的方式告诉你:你已偏离幸福的轨道。

确实,使我们感到压力的不是压力本身,而是所做之事违背了自己真实的愿望和真正的需求。太多的人忙于赚钱,而我们真正需要投入的是让自己变得越来越值钱。

我在医学领域耕耘二十几年后,在周围所有人都认为就要登上医学生涯高峰,应该享受耕耘的收获时,我却不顾父母及其他人的一致反对,排除万难,放弃了可能的一切前景,选择从零出发。在38岁时,遵从内心的渴望,进入学校成了一文不名的学生。因为没有多少积蓄,就贷了一大笔款开始了追梦的旅程。

我常想,如果一个人能够把想做、擅长的事和正在做的事变成一件事,该是多么幸福。

没有绝对的好事或坏事

当我闭上眼睛回忆过去,发现自己还有很多很多这样的经历。有时候一些不好的事情发生了,我感到非常难过,甚至愤怒到寻

死觅活,曾责问上天:为何对我如此不公平?为何让我经历这么多磨难,忍受这么多痛苦?然而时过境迁之后,我往往觉得,整件事都是上天的厚待和眷顾,在我没有足够的力量和智慧去分辨判断时,帮我做了一个选择。

慢慢地,我也领悟到,生命中没有绝对的好事或坏事。在时间的长河中,一切都在改变,好事可以变成坏事,坏事也可以变成好事。那些被我们当作坏事的,不过是违逆了我们当时的愿望和期待而已。而满足我们当时的愿望和期待也不一定是一件好事,就像一个要糖吃的孩子,一味地满足即伤害。

人在欢快和娱乐中很难成长,也很难拥有经验。我们所有的能力和智慧,其实都源于痛苦。也就是说,坎坷和磨难,是智慧和力量的源泉。

在岁月的磨炼中,我慢慢地形成了一个新的思考习惯:如果碰到一件不如意的事,首先会想,它的好处是什么?它给我带来的意义是什么?它需要我在什么方面去提高?当我以这样一种理性的态度,去面对生活中的不顺利时,我难过的时间会缩短,伤心的强度会减弱,也越来越容易从逆境中找到出口,越来越拥有复原的力量,而不会像以往一样深深地陷入失望,长久地驻留在悲伤之中。相反,我开始对困难带给我的成长充满好奇。

如果你也能从心底明白这一点,世上也就无所谓好事坏事了。虽然你仍会在期待和愿望落空时失望,会在遭遇不顺和攻击时伤心,会在背叛和失误面前愤怒和自责——但不同的是,你不会在那种情绪里久久停留,因为你知道,虽然此刻感受不到释放,仍相信一切会有最好的安排。



广东人民出版社 海蓝博士

《不完美,才美》

当下这个时代,不管是商界大腕、政界人物、社会名流、各种明星还是普通百姓,大多数人都或多或少在受“后悔过去、担忧未来、不满今天”之苦,活在纠结、焦虑、抑郁等不良情绪中,把时间和精力花在了和情绪的对抗上,给生命造成了毫无必要的痛苦,导致了人生不如意十有八九。

如何掌握人生最大的本领——与人生任何不如意和平相处,让一切尽在手中?复旦大学医学博士、美国德州贝勒医学院神经科学博士后、世界著名“静观自我关怀”心理学家海蓝博士将在书中为你一一道来。

房产资讯 广告刊登热线: 85946418

- 房产代理 ● 旺铺出租/招租 ● 门面转让
- 房屋出租 ● 办公房招租/出租 ● 转让旺铺
- 房屋出售 ● 饭店转让/承包招租 ● 转让

QQ:3487414940

房屋出售

出售 中山北路温莎旁、营业中火锅,390平米,13951776199

桥北地铁口

弘阳广场对面一手黄金旺铺出售,带五年租约年租金55万,售价900万。朱经理 15720819816

房屋出租/招租

招租 雨花区油坊桥连家店,70-280平米,金牛湖乡村小楼。13611579113,陈先生

门面出租/招租

招租 江宁北沿路3号200㎡门面,13万。15951990591

出租 雨麓苑门面112㎡,13401979639

旺铺出租/招租

山西路临街旺铺招商

15062222966,18602506988

出租

中山南路弓箭坊40号一、二楼靠东面部分酒楼,面积707平米 13905160032

招租 丁家庄沿街商铺二层225㎡ 32.8万。15706198888

厂房仓库招租/出租

出租 江宁滨江铜井镇厂房2300㎡,独门院,可分割。13805197778

出租

江宁东山众彩对面新建厂房八千平米含一楼,客货梯齐全,OS流程已具备。13912958662,52136288

门面转让

急转

奥南五矿门面,精装80㎡ 13382765045

转让旺铺

转让 百家湖商圈餐饮旺铺,位好,租低价优,93㎡。18726727766

转让 丁家庄大菜场营业中30㎡旺铺,适油条,小吃等。15905179600

转让

低价转让 足疗店230平米。18205166096

转让 解放路电玩城13055528528

珠江路地铁口动漫城转让15720618660

转让 闹市区,山西路附近桑拿,低价,价面议。电话13675173280 郭先生

转让 瑞金路电玩城网吧。18951732861

五星级酒店内豪华桑拿转让,年收入丰厚 13505172699

转让 新街口门面70㎡,13851930662

饭店转让/承包/招租

低价转让 雨花区岱山20万人口大型保障房饭店,340㎡。15895952958

转让 江宁南方花园小区家常菜馆。18205163240

转让 湖南路饭店旺铺90㎡。18136657446

转让 水西门长虹路饭店135㎡ 证照齐全 13912979207

铁心桥饭店旺铺合作或低转5百平方。17701586874

饭店承包或转让:岱山营业中旺铺,300㎡市口好,底转。13813370238

转让 秦虹饭店,15996250647

转让 饭店。13451875869

转让 饭店18305157875

房主低价转让饭店

石鼓路金丝利酒店附近220㎡,管道天然气,接手即可经营。租金25000/月,转让费面议。方先生 13905180618

高校食堂招租

小火锅,盖浇饭,煲仔饭,砂锅,小炒,地锅,酸汤锅,过桥米线,特色包子,特色饼,特色粥,牛,羊粉丝汤,水煮系列,炸鸡,手工水饺,中西简餐等各种风味小吃,加盟店优先,17895092017

商务信息 广告刊登热线: 85946418

- 车辆信息 ● 律师咨询 ● 招商
- 车辆租赁 ● 家教 ● 寻求合作
- 转让汽车 ● 社会调查 ● 其他转让

QQ:3487414940

社会调查

尖东法律取证,清债,解决疑难事 83368230

南京女子专业、调查、取证。65010069

调查、维权、寻人、取证、清欠。18012979777

律师咨询

律师团队专注优质法律服务。13585197993

律师 带团,专业清欠,查人。13851443889

求购摩托车

高购宁摩,助力。13913981277

转让汽车

转让 04年2.4L 奥迪A6,车况佳,价格面议,18913331115

遗失

遗失 苏AJ6619 营运证证号:06346209 声明作废

遗失 王雨宁 就业证,证号3201031014001529,声明作废

遗失 南京市江宁区东城宾馆特种行业许可证副本,公特江派字第1107号,声明作废

遗失 范芳勇 身份证,号:341182198703132217 声明作废

遗失 周昕明 会计从业资格证编号:320925199310253647,声明作废。

遗失 李嫒婧 南京工业大学学生证,学号232403160107,声明作废。

陈福骏 遗失常州信息职业技术学院大专毕业证,证号1303133101,声明作废

遗失 南京林业大学毛芸学生证,学号140403213 声明作废。

遗失 章亦文 身份证 320121199211190012 声明作废

遗失 魏静 太平保险保代证,320106197908100424 声明遗失

遗失 竺文婷 太平保险保代证,320111198709054029,声明遗失

遗失 杨维顺 中国平安保险单号:11063003900163622265 的发票:322024163200153320,声明作废。

遗失 安徽华燕物流有限公司南京分公司公章一枚 声明作废

公告

注销公告 南京吉兴尚珠宝有限公司股东会于2016年11月25日决议解散公司,并同时成立了清算组。债权人自公告发布之日起45日内,向我清算组申报债权。联系人:徐女士,电话:15295583999,邮编:210001,地址:南京市秦淮区太平南路102号