

## 别忽略了细微的积极

一位四十岁左右的男人来找我的导师做心理咨询。他曾是一家大型国有企业的总经理,能力突出作风清廉,可是正当市委组织部准备提拔他时,有人举报他贪污受贿,并从企业的往来账册里确实发现了问题,于是他批准逮捕。深入侦查后,发现企业的账目非常混乱,有些资料丢失损毁无法核实,案件一度陷入僵局。后来又查了三个月,最终发现那位总经理是清白的,企业的账目之所以混乱,是财务部一位会计为了陷害总经理特意搞乱的,这位会计曾找总经理报销一些不正规的账遭到了总经理严肃的批评教育,所以怀恨在心伺机报复。

那位可怜的总经理就这样被冤枉关押了三个月,身心受到了严重摧残,而且总经理职务也已被人顶替,提拔他的事更是被耽搁了。所以,他一想到那位会计就血往头上涌,恨不得咬牙切齿,白天无法正常工作,晚上睡不着觉,求助过很多的心理咨询机构都没有效果。

导师听完他的讲述,给了他一支

笔和一张白纸,要他好好总结一下这件事,并尽量寻找积极意义,要求他至少挖掘出二十一条积极意义,否则就不给他进行心理疏导。他非常聪明,思路清晰,很快进入了思索状态,大约一个小时后完成了作业:一、我被人陷害,是因为我身居总经理的要职,两千多人的企业只有我一个人可以当总经理,这是很幸运的事情,普通员工连被人陷害的机会都没有;二、被人陷害后感到血往上涌,火气很大,这说明自己年轻气盛、年富力强,留得青山在,不怕没柴烧,以后还可以干很多的事情;三、在看守所待了三个月,常常感到四肢酸痛,说明我没瘫痪,还可以正常活动;四、我需要来这里排除心理困扰,说明我还大脑清晰,没有变成精神病人;五、被高墙电网的看守所关押,让我真切地感受到了自由的可贵,现在再痛苦,也比看守所的生活要幸福一百倍;六、失去了总经理的职位,不再整天需要喝酒应酬,这有利于身体健康,毕竟身体是最重要的;七、无官一身轻,没有了那些经营管

理的杂务,不再需要担心企业的安全事故,可以放松心情,这是曾经非常渴望的生活;八、现在有足够的空闲陪伴父母妻儿,可以好好享受天伦之乐,把以前亏欠他们的补回来……

在完成作业的那一刻,我清楚地看到他顷刻间焕然一新,紧锁的眉头舒展了,绷紧的表情松弛了,愤恨的眼神柔软了,脸上露出了久违的微笑,我知道他获得了前所未有的轻松和解脱。导师看完他的作业后对他说:“今天的咨询到此结束!”总经理一个劲儿地道谢,临走时抛下一句话:“这种感觉太好了,我现在恨不得再被人陷害一次,再去蹲三个月看守所。”

导师告诉我,人永远只能自己救自己,所以做心理疏导时,最重要的是引导来访者自己去思索感悟,如果自己不想思索感悟,给他讲再好的人生道理对他也毫无意义,让他挖掘事情的积极意义,目的就是激发他自己去思考,只有他自己感悟到的东西才能真正地影响和改变他。

有一种人在玩牌时,会把本钱揣进兜里,为输掉赢来的钱而痛心疾首,我们就是用这样的方式在生活,事实上,任何致命的不幸都只是让我们输掉了赢来的钱而已,这个世界上原本就没有我们接受不了的挫折、变故和灾难。

摘自《人生与伴侣》

认为是“垃圾”的人,来到那家公司后,不仅没有一个“旧病复发”,反而一个个都为公司的发展作出了无比巨大的贡献。

“这简直太不可思议了!”在一次酒会上,其中那位辞退软件工程师的老总惊讶地问这位年轻老板:“您能告诉我那位扶不起的工程师现在都在您做些什么吗?”

“他现在是我的市场推广总监和培训师!虽然他欠缺开发软件的能力和对于电脑的使用和功能介绍却无比精通,他能据此而精确掌握顾客的需求并且推荐相应的产品。同时,我让他在公司内部培训班里将这些知识传授给其他销售员,从而使越来越多的销售员拥有了更多的产品知识,而这对于产品的销售无疑是至关重要的!”年轻的老板停顿了一下继续说,“这个世界没有全人也没有全才,但总有一部分是他们最优秀的,而我用的就是他们最优秀的那一部分!”

这家小小的电脑公司,就是后来业务遍布全球的苹果电脑,而那位年轻的老板,就是苹果电脑的CEO史蒂夫·乔布斯!

摘自《哲理》

## 用人只用一部分

20世纪70年代,美国的职场竞争异常激烈,稍有不慎就会随时遭到解雇。在当时的加利福尼亚的库比提诺,有一位年轻的老板成立了一家小小的电脑公司,百业待兴的新公司急需大量人才。

有一位营销人员被一家公司解雇了,因为他竟然连续3个月没有推销出一份产品。这位营销人员被开除后,很快被那位年轻的老板聘请了过去。

有一位副厂长被一家企业解雇了,因为他的脾气非常火爆,竟然先后有过3次动手打下员工的纪录。这位副厂长被开除后,很快又被那位年轻的老板聘请了。

有一位市场总监被一家公司解雇了,因为他在短短的一年内,竟然私吞了公司5万美元。这位市场总监被开除后,同样被那位年轻的老板

聘请了。

有一位软件工程师被一家公司解雇了。因为他在3年时间里没有开发出丝毫成果。这位工程师被开除后,在很短的时间内同样接到那位年轻老板寄来的邀请函。

“那些家伙会把你的公司拖垮的!”圈里的朋友们这样好意地提醒那位年轻老板。但那位年轻的老板不仅没有把他们的话当成一回事,反而还继续聘请一些被别人解雇的高管甚至是员工。一时间,他这家小小的电脑公司被人们讥笑成是“垃圾站”。

然而人们没有想到的是,那位年轻的老板在把他们聘请回来以后,根据他们的各自所长做了一些相应的工作调整,几年后,公司不但没有被他们拖垮,反而取得了迅猛的发展,业务从加利福尼亚发展到了大半个美国!而那些被原先的公司或企业

## 特别开心

## 生活里那些不同的脸

王蒙

生活不是单一的,情绪也不是单一的。欢乐和痛苦,压抑和奋争,胜利和挫折,常常交织在一起。

喜悦,是一种智慧,是一种超拔,一种悲天悯人的宽容和理解,一种饱经沧桑的充实和自信,一种光明的理性,一种坚定的成熟,一种战胜了烦恼和庸俗的清明澄澈。它是一潭清水,它是一抹朝霞,它是无边的平原,它是沉默的地平线。它是翅膀,是归巢。它是一杯美酒,一朵永不凋谢的莲花。

高兴,这是一种具体的、被看得见摸得着的事物所唤起的情绪,它是心理的,更是生理的,它是容易来也容易去的,谁也不应该对它视而不见,失之交臂,谁也不应该总是做那些使自己不高兴也使别人不高兴的事。让我们说一件最容易做也最令人高兴的事吧,尊重你自己,也尊重别人,这是每个人的权利,我还要说,这也是每个人的义务。

欢欣,这是一种青春、诗意的情感,它来自面向未来伸开双臂奔跑的冲击力,它是一种轻松而又神秘,朦胧而又弥漫的隐秘的激动,它是激情即将到来的预兆,又是大雨过后比下雨还要美妙得多也久远得多的回味……

笑是一种生命力。

快乐,这是一种富有概括性的生存、生活状态,它几乎是先验的,他来

自生命本身的活力,来自宇宙、地球和人之间的吸引,它是世界丰富、绚丽、阔大、悠久的体现。快乐是一种力量,是埋在地下的根脉。消灭掉一个人的快乐比拔掉一棵大树的根要难得多。

善良与爱心便是健全人格的重要表现。而恶的泛滥多半是一种病态、变态,是一种不健康,是一种既折磨自身也扰乱旁人扰乱社会的病患,是一种病变的细胞。

一个人能承认自己精神上有些毛病,这说明他的病正在好转,有了大好转,因为自省与自我批判乃是健康心理的一个重要标志。

身心健康的时候,容易做出正确的选择,比较有效率,做任何事情都容易到位,尤其是能看到自己的失误并及时加以调整。

健康是生命本身的最自然最本初的状态和趋向,一株草,一只鸟,一条鱼,都要求自身的健康,而不是病态不是歪曲,不是过早的毁灭。

心理健康的标准第一是基本的善良,第二是明朗,第三是理性与自我控制。

痴人多烦恼,盲人多烦恼,野心家多烦恼。

完全没有理想是可悲的,但要执着于某种先天就带有缺陷,至少是比较幼稚的理想,然后变得偏执,甚至

把理想当成一种自我欣赏,一种自恋,一种膨胀以致疯狂,那就会产生更可怕的后果。

对寂寞的敏感有时也许是一种软弱。

对父母尽孝最满足,给孩子服务最甘甜,给老伴尽心最福气,给朋友帮忙最得意。

珍惜你有生之年的每一天、每一刻、每一事、每一次说话的机会、工作的机会、流汗的机会。

文以清心。多一点清明的理性,少一点斗狠使气;多一点雍容大度,少一点斤斤计较;多一点趣味和轻松,少一点亡命运气。

善良是一种智慧,一种远见,一种自信,一种精神力量,一种精神的平安,一种以逸待劳的沉稳,一种文化,一种快乐,一种乐观。

善良的力量就在于它是人的。它属于人,它属于历史,属于文明属于理性属于科学。它属于更文明更高尚更发展良好的社会。它属于更文明更民主更富强的社会。

小孩子是善良的,真正看透了人生与世界的强大的人也是善良的,而一瓶子不满半瓶子晃荡的人最不善良。

凶恶是无所不为的,因而凶恶拥有各种各样的武器。而善良是有所不为的,善良的武器比凶恶少得多。善良常常败在凶恶手下。凶恶每战胜一次善良就把自己压缩一次,因为它宣告了自己的丑恶。善良每败于凶恶一次,就把自己弘扬一次,因为它宣扬了自己的光明。

摘自《小品文选刊》

以燃烧;找不到火种,他就永远只是一堆冷硬的木柴或煤炭。所幸,这“火种”并不难得。它们可能是一部名人传记,一本有启发性的书,一部电影里的故事,一个好朋友的几句话,一位好老师的指引,一次愉快的旅行,一段神圣纯洁的恋爱,或一些意外的刺激。这些,都可能在适当的时机,引发一个人对学习或事业的热情与冲力,使他由静态的等待,变为动态的钻研与自奋,把一种勇往直前的力量,使也多年的准备,一旦可以完成功成事就。

这“火种”可能自动地来,但多数时间,需要我们去找。不要放弃任何一个可以引发自己潜力的机会,这是走上成功之路的一大要诀。

摘自《美文》

## 神奇猫咪预测死亡

美国一家疗养院中一只名为奥斯卡的猫咪在过去5年中准确地预告了50例死亡,被喻为“死神”猫咪。

奥斯卡是在2005年来到这家长疗养的,一年后,工作人员注意到它喜欢逐个巡查病房,一般不会久留,但如果发现病患已经到了弥留之际,它便总是在最后的几个小时中

静静陪在此人身边。如果此时房门恰好关闭,它还会抓门要求进入。它的预测常常比医护人员还要准确,以至于人们一看到它在谁的脚步下不走,就知道是通知病人家属的时候了。家属们不仅没有因为这种怪异而略带恐怖的天赋讨厌奥斯卡,反而非常感激它常常在他们

## 人生最险得意时

人生有得意的时候也有失意的时候。得意者往往喜气洋洋,满面春风,失意者大多耷耷低眉,垂头丧气。

失意之时最可鉴别人的意志,意志弱者,失意失志,一蹶不振;意志强者,失意不失志,在逆境中锻炼自己,蓄势待发。得意之时最能鉴别人的定力,定力低者,恃才而骄,居功而傲,得意忘形;定力高者,恃才不骄,居功不傲,甚至功成身退。

人生最危险、最可怕的时候往往不是失意之时,而是得意之时。因为失意击倒的不过是一些庸人,

而得意击倒的往往是英雄。我们从淮阴侯韩信的人生成败中,就可以得到很多启示。

当初韩信落魄失意时,人们都嫌弃他,连吃饭都成问题,靠一个替人洗衣服糊口的老妇赐饭为生,还忍受过一个市井无赖的胯下之辱。后来战乱四起,韩信投奔项羽,不得重用;改投刘邦,仍然不得重用。于是连夜逃亡,这才成就了“萧何月下追韩信”的历史佳话,然后才开始书写他登坛拜将,金戈铁马,摧城拔寨,兵围垓下,四面楚歌,气吞万里

## 假死与假活

某一天,我去植物园参观,发现有的银杏枝繁叶茂,而有的银杏树枝少叶无。我对陪同参观的农艺师说:“这些银杏树死了,怎么不刨掉?”

农艺师回答说:“这些银杏树是3个月前种下的,虽然没长叶,但并没有死。不信,你看着。”农艺师边说边用手指掐去无叶的银杏树的一块皮,我们看到皮是新鲜的。农艺师接着说:“有些银杏树种下后第一年不发叶,甚至第二年也不发叶,但皮是新鲜的,枝条也不干缩,这种情况下,树不一定是死的,说不定第三年就能发出叶子来。这种现象称为银杏的假死现象。”

我说:“这样说来,这片新栽的银杏树会百分之百地成活了?”农艺师回答说:“也不一定。有

些银杏即使死了,它的叶子还能展开,甚至第二年、第三年还能发芽,但是叶子很小,待它体内的营养耗光了,它才不发叶子了。与假死现象相对应,这叫银杏的假活现象。”

农艺师见我很关心,便兴致勃勃地介绍银杏种植知识:“确定银杏假死还是假活,不能光看叶,重要的是看根。购买银杏苗,一定要看根是否发黑,如果是,说明这苗是假活苗,再便宜也不能要。新鲜的苗应该是根的木质部发白,根皮略呈红色,并且和木质部紧贴。”

听农艺师介绍银杏树的假死与假活,我联想到,在我们人类社会中,也有类似现象。

一个女孩爱上一位小伙子,却又羞于启齿,通常的表现就是有意

ZHENGZHOU DAILY

编辑 郑大芝 电话 67655582 E-mail:zzwbwh1616@sina.com

## 求己不如求人

若有可能,凡事能够求己不求人,当然是最好不过的事。可惜,这个可以有应该有,但还真没有。能力时代,当然要讲究个人的独立自主能力。不过,相对于“求己”,“求人”还是重要很多。

有据可证:所有的哺乳动物天生都有自断脐带的功能,唯万物之灵长——人却不行,需要其他人帮助才能剪断自己的脐带。

为什么呢?生理学家研究后指出,人类这种生理功能的退化,其实是社会功能的一种进化。人类,更需要掌握的是如何借助他人之力的能力,而不是独立自主的能力。

求人真的很重要。人类社会是相互合作的社会,谁也离不开谁,互为精细。人只要稍具理性,谁都不敢放言求人不如求己的大话。

“小求人小有成就,大求人有大成就。”不会求人就很难有什么成就。或许有人说自己写作时就不求人,字字都是原创。这话若是让西方大批判家福柯听见,一定会笑你个体无完肤。

人,三顾茅庐是一种求人,渭水访贤是一种求人,甚至问路于路人也是一种求人。

求人构成现实的生活,也构成这个多彩的世界——才有了青出于蓝胜于蓝的杰出弟子,才有了三分天下有其一的争雄局势,才有了如虎添翼的天下盛世。

即便隐士,也是要“求人”的。梭罗在瓦尔登湖畔时,常常要请求村民“款待”他的胃;那位躺在木桶里的大儒派高人提奥根尼,不接受亚历山大王的诚心帮助只要求不要挡了他的阳光,算是求人的典范了吧,可别忘了,他也在求人,求人不要挡了他最需要的阳光。

求己,是对独立能力的自我认同,但过于强调依靠自我则会使人陷入狭隘、封闭和保守的泥潭;求人,则是承认一种以上的理性和智慧,是沟通与交流、互惠与进取的具体表现。

求人不如求己,追求的是品质的独立自主;求己不如求人,推崇的是智慧的合作方式。两者不可同日而语。

摘自《才智》

## 上帝的刻刀

很久以前,在某个地方建起了一座规模宏大的寺庙。寺庙附近的善男信女们祈求佛祖,给他们送来一个最好的雕刻师,好雕刻一尊佛像让大家供奉,于是如来佛就派来了一个擅长雕刻的罗汉幻化成一个雕刻师来到人间。

雕刻师在两块已经备好的石料中选中了一块质地上乘的石料,开始了工作。可是,没想到他刚拿起凿子凿了几下,这块石头就喊起痛来。

雕刻的罗汉就劝它说:“不经过细细的雕琢,你将永远都是一块不起眼的石头,还是忍一忍吧。”

可是,等到他的凿子一落到石头上,那块石头依然哀嚎不已:“痛死我了,痛死我了。求求你,饶了我吧!”雕刻师实在忍不了这块石头的叫嚷,只好停止了工作。于是,罗汉就只好选了另一块质地远不如它的粗糙石头雕琢。虽然这块石头的质地较差,但它因为自己能

被雕刻师选中,而从内心感激不已,同时也对自己将被雕成一尊精美的雕像深信不疑。所以,任凭雕刻师刀琢斧敲,它都以坚忍的毅力默默地承受过来了。

雕刻师则因为知道这块石头的质地差一些,为了展示自己的艺术,他工作得更加卖力,雕琢得更加精细。

不久,一尊肃穆庄严、气魄宏大的佛像赫然立在人们的面前,大家惊叹之余,就把它安放到了神坛上。

那块怕痛的石头被人们弄去填坑筑路了。由于当初承受不了雕琢之苦,现在只得忍受人来车往、车碾脚踩的痛苦。看到那尊雕刻好的佛像安享人们的顶礼膜拜,内心里总觉得不是滋味。

有一次,它愤愤不平地对正路过此处的佛祖说:“佛祖啊,这太平公平了!您看那块石头的资质比我差得多,如今却享受着人间的礼赞尊崇,而我却每天遭受凌辱践踏,日晒

没有办法陪伴病人最后时光的情况下代为履行义务,而病患亲属也因猫咪的在场感到些许安慰。

一名大学教授早在2007年就将奥斯卡的事迹写成论文发表在《新英格兰医学杂志》,刚刚又出版了《和奥斯卡一起巡视:一只猫咪的奇异天赋》一书。他推測奥斯卡像某些狗一样,闻到了垂死者身上死亡细胞的气味,而陪在他们身边的举动则可能是在模仿饲养它的护士们。

摘自《三湘都市报》

的辉煌。然而天下已定,封为楚王,自恃功高,得意忘形,疏于防范,不知祸之所倚。有一次刘邦与韩信一起散步,谈论众将之才,刘邦问韩信:“你看我能带多少兵?”韩信回答说:“最多不过十万。”刘邦又问:“那么你呢?”韩信说:“多多益善。”韩信明知刘邦畏惧他统兵之才,仍然以此自矜,口无遮拦。功高震主,且有盛气凌主,他的悲剧已经注定。最终因“图谋造反”,被吕后和萧何合谋杀害,岂不悲哉?对此历史早有定论——成也萧何,败也萧何。

世界上没有长久的失意者,也不会有永远的得意者。超越得意者时比超越失意更难。因此有人说,一个人最大的成功不是战胜别人,而是战胜自己。此言甚是。

摘自《吕梁晚报》

无意躲避他、疏远他。某些人一毛不拔,只占便宜不吃亏,却口口称别人小里小气,句句道别人是“铁公鸡”。某些人一门心思捞好处,利益面前占先头,言辞中却痛恨别人不讲奉献,只图索取。顾客明明看中了货物,极想购买它,却装上一副欲买不买的样子,对这批质量上乘的货物说三道四,横挑鼻子竖挑眼。有些朋友之间互相调侃,彼此戏弄,但他们却是亲密无间。两位竞争对手暗地里互相排挤,但表面上却亲热无比。某对夫妇彼此厌恶,各怀鬼胎,但表面上却如胶似漆。有些夫妇经常对骂、恶语相向,但心里却都在暗暗地祝福对方。

判断银杏树是假死还是假活,要看根。在社会生活中,看他人是否表里如一,要看本质的显露,而不能简单地认为“表”好“里”就好。如此看来,银杏树的世界和人的世界确有一些共同之处。

摘自《青年导报》

雨林,您为什么要避过祥的偏心啊?”佛祖微微一笑说:“它的资质也许并不如你,但是那块石头的荣耀却是来自一刀一锤的雕琢之痛啊!你既然受不了雕琢之苦,只能最后得到这样的命运啊!”

我们每个人都像上帝脚边的一块石料,当你发愿要做什么,要在某一领域成就什么的时候,你的前路摆放一堆你历经的苦难。当你忍受这一个又一个苦难,跨越这一番又一番磨炼,向着心中的目标迈进的时候,你不要抱怨。

据不同的文献记载,王羲之苦练书法二十年,写完了十八缸水;贝多芬练琴专注时,手指在键盘上练得滚烫滚烫的,为了能长开手指,他把手指放在水中泡凉后再接着弹。

古今中外大凡有成就者,无一不是吃过苦中之苦,并且经历过巨大苦难的。古人云:“故天将降大任于斯人也,必先苦其心志,劳其筋骨,饿其体肤,空乏其身……”大浪淘沙,百炼成金,雕琢才能让玉器更趋于完美,忍受雕琢之苦方能成大器。所以走过苦难、经过锤炼的生命会绽放出不可思议的光彩!

摘自《读者》