

乐活·讲述

心里有“毒” 我来“查杀”

□记者 张丽娜 文/图



李晓静

本月10日是世界精神卫生日。精神卫生有多重要？这么说吧，精神出了问题，比身体出问题更可怕：身体得了癌症只会害自个儿，心里有了“癌细胞”，跳楼自杀都不算啥，搞不好会像近来新闻里讲的那样，上街砍人，祸害社会。

焦虑、愤怒、怨恨、忧伤，犹如电脑中的病毒，可以吞噬一个人。倘若有所觉察，及时启动“杀毒软件”，“系统”或许不会崩溃。

心理咨询师就像性能好的“杀毒软件”。洛阳心理咨询师协会会员众多，拥有多款“杀毒软件”，心理咨询师李晓静就是其中之一。

01 总能说到人心里去

李晓静今年37岁，成熟淡定，沉静秀美。

20世纪90年代流行学财经，她跟风念了几年会计学，大学毕业后发现干这行没意思，干脆嫁人生娃。

有一年，母亲给了她一个任务：开导某个亲戚，教她要么离婚，要么好好过日子。

这个亲戚是一名大夫，事业成功，婚姻不幸。据说她丈夫不务正业，天天瞎倒腾。她碍于面子和顾及孩子，没离婚，但与他分居了。两个人空有夫妻虚名，数年来各过各的。

李晓静善于倾听，从小到大，常常扮演知心姐姐的角色。亲友们认为，只有她能帮助这个亲戚走出困境。

李晓静约她逛街，避实就虚，聊起她俩相熟的一个寡妇：寡妇的日子不好过呀，孤单寂寞！

亲戚说，是啊，空虚寂寞冷。

“你现在的日子，跟寡妇又有什么区别？”李晓静旁敲侧击，劝她直面问题。

亲戚有所心动，主动去找丈夫谈话，这一找，发现男人在外面有了人，私生子都5岁了！事已至此，他们只能离婚。但她同时认定，婚姻带给女人的都是痛苦。家人给她介绍对象，她总是推托不见。

李晓静继续约她“逛街”：“你的上一段婚姻虽然不幸，可也成就了你好，正因为男人靠不住，只能靠自己，你才努力工作，有了事业上的成功。遇到一个坏男人你都当上主任了，再遇到一个，还不得当院长？一个人过虽然轻松，总不如有个伴儿热闹。再耽搁几年，你老了，只能找个老头儿了……”

这一番认真的玩笑话，把这个亲戚说动了。第二天，她就去相亲了，后来跟一名大学教授喜结连理。

亲戚对李晓静说：“要不是你，我不会有今天的幸福。你说话总能说到人心里去，很适合当心理咨询师。”

李晓静没想到，帮助别人找方向，竟也帮自己找到了方向。2009年，她拿到了心理咨询师资格证，并加入了洛阳心理咨询师协会。

02 “树洞”里的秘密

心理咨询师就像一个树洞，总有人跑到李晓静这个“树洞”前，倾倒各种各样的秘密和烦恼。

有人烦恼，是因为工作压力大：老板难伺候，天天加班，不加班又要忙着应酬，干自己不想干的事，说自己不想说的话，久了好像找不着自己了，失眠、失控，听见手机响就害怕，不想说话，不想见人。

有人烦恼，是因为一事无成，自感没用。

有人烦恼，是因为孩子不听话，光跟爸妈犟嘴。

婚姻里的男人、女人，争着当对方的“差评师”，互相指责，互相伤害，既是夫妻，也是敌人……

这些人带着眼泪，带着叹息，带着愤怒或忧伤，坐在李晓静面前，扒开他们内心的伤口给李晓静看，那伤口触目惊心。

怎么能帮助他们呢？在学心理学之前，李晓静会为他们着急，绞尽脑汁帮人出主意，教他们应该怎么做。当上心理咨询师之后，她明白，人生而不同，每种选择都酝酿着无数可能，没有人可以决定他人“应该”怎么做。引导求助者弄清楚内心的真实需求，使对方能够平和地接纳现实、接纳自我，才是她该做的事。

03 你为什么痛苦

你说自己太忙太累，是不是对自己要求太高，追求完美？

你觉得自己没用？哦，我们换个话题，聊聊你的父母。你说你爸是酒鬼，你妈是“老黄牛”，你幻想自己是无所不能的孙悟空，可是你有没有注意到，你瞧不起的父母为你付出了多少？你想要变得有用，想要得到尊敬，何不先与父母搞好关系！

你怪儿子不肯让你拥抱，那请问你儿子几岁了？孩子长大了，父母没有跟着长大，不肯放手给孩子成长的空间，你怎会不失落？

你说老公大男子主义，总跟你抬杠，是不是你内心默许他这样对你？坏的相处模式跟好的相处模式一样，都是两个人长期配合形成的，要避免恶性循环，试着问清楚对方真正需要的是什么……

这样的交谈收效甚好，许多求助者马上就跟变了个人似的，恍然大悟，精神焕发。也有人心理问题比较严重，需要长期治疗。

李晓静曾为一个全职太太做了3年心理治疗。她丈夫有外遇，她打了一场艰难的婚姻保卫战，最终毫无遗憾地放弃了那个男人，浴火重生。在李晓静的影响下，离婚后的她也当了心理咨询师，热衷于参加各种公益活动，活得比以前充实快乐。

“心理咨询师不是神，不是说你求我，我就能帮你保住婚姻、赢得事业。但我能帮你直面痛苦，使你摆脱情绪的控制，尽量理智地处理问题。”李晓静说。

04 千万别憋成神经病

现代人忙忙碌碌，自顾不暇，人人都是心海中的孤岛，生怕别人的船触礁在自己的地盘，倾倒情绪垃圾。对于主动接收他人情绪垃圾的心理咨询师，部分洛阳人是这样评价的：自己心里有病才去学那个！

李晓静不以为然：“确实有人是为了解决自己的心理困惑才学心理学的，但不学这个，也不代表你没有心理问题。人的痛苦是阶段性的，就跟生病一样，有人能够自愈，有人必须借助外力。”

成为心理咨询师，无疑令李晓静的自愈能力变得更为强大。

过去，她和丈夫常为一点儿小事闹矛盾。男人回家，黑着脸说她：“咱家这么乱，你也不知道收拾收拾！”她肯定要反驳：“凭什么啊？我也很累！”吵完了两个人冷战，很伤感情。

现在她以柔克刚。你又忙又累，带着负面情绪回家，说我只是为了找一个情绪释放口，我不跟你一般见识，有空就做家务，没空先不搭理你，等你过了这个劲儿，我再跟你谈心：你老婆又上班，带孩子又做家务，身体和精神都吃不消啊……

女人示弱，男人反而不好意思了：“嘿嘿，我也就是说说。要不，我帮你洗衣服？”

人与动物之所以不同，就在于人既有情感又有理智。心理咨询师常说，时刻觉察自己的情绪，及时处理好自己与自己、自己与他人之间的关系，才能活得健康，活得舒坦。

李晓静笑言：“心理疾病也是病，得治！找朋友聊，做运动排解，或是来找我，千万别把自己憋成神经病。”