

我前怕狼后怕虎 干啥都是三分钟热度



绘制
吴芳

● 倾诉人：

杰(化名) 男 33岁

● 采访人：

洛报融媒记者 闫卫利

杰头发稀疏,身材瘦高,走路佝偻着背,看起来有种无力感。他觉得眼下的状态不好,却不知如何突破自己。

1 我的生活陷入困窘

现在我的生活陷入困窘,我煎熬得像热锅上的蚂蚁,心慌气短,睡不着觉,头发也大把脱落。

前一阵子,我在家待了一个月,妻子觉得我不求上进,天天跟我吵架:“你辞职干吗?孩子的奶粉钱谁来挣?你是不是个大男人,有你这么三天打鱼两天晒网的吗?”

我能理解妻子的焦虑,我们有两个孩子,一个五岁,一个才一岁,家里已经到了揭不开锅的地步。外面再艰难,我也要冲出去。我准备重新回到南方去,但又不知道自己该干啥,能干啥。

我妈给我打来电话:“儿子,缺钱不? 没钱了给爸妈说,别太让自己为难……”我听后鼻子一酸,又急忙掩饰道:“妈,我有钱,没钱了我会问你们要,放心吧……”

放下电话,我的眼泪哗啦一下涌出来了。其实我特别缺钱,日子快撑不下去了,但我不能跟爸妈要,这几年我在外面不停地折腾,也没折腾出什么名堂,他们已经接济我很多了。妻子在家边照顾孩子,边打零工,挣不了几个钱,开销全靠我爸妈支持。我已经30多岁了,什么都扛不起来,怎能再给爸妈添负担?

2 干什么都是三分钟热度

我十多岁出来打工,干过建筑工人,当过保安,做过饭店服务员,也尝试着去学一门技术,想以后自己开店。可是干哪一行,我都是三分钟热度,最后不了了之。

当建筑工人时,我每天累得腰酸背疼,浑身臭汗。我觉得在工地上浪费青春,这不是我想要的生活。我想当保安会体面一些,可当了保安,我又觉得生活太无趣,每天在小区门口转来转去,这样下去有什么出路? 我又想去学一门技术,将来自己当老板,可我又遇到了困难。

我干了两份工作,一边跟着一个老板学做花卉生意,一边在饭店打工,两不耽误,饭店还管吃管住,省去了租房的开销。那时我一天工作13个小时,累是真的累,不过一个月能拿七八千元,想想孩子的奶粉钱不愁了,我就咬牙干下去。我还有一个目标,要把花卉这一行的门道摸透,将来也能开店。可后来我觉得饭店熬得太晚了,而且有个同事对我不太友好,我一气之下辞职了。

可辞了饭店的工作,我又无处可住。租房? 我之前租过房,那些包租婆一个比一个盛气凌人,我才不愿意受他们的气,可不租我又无处容身,只好又辞了花卉那份工作。事后,我回到洛阳,还是觉得自己太冲动,为什么不把后路找好再辞职呢?

3 妈妈总说我什么都干不好

回到洛阳后,我有心想做花卉生意,但又没资金,况且还要不断在网上做视频推广,又是录又是剪辑,过程太烦琐,我想想都头大,还是放弃吧。

不管做任何事情,只要遇到一点困难,我都会半途而废。打工风险小,但不自由、没前途;做生意吧,没钱又没经验,还得操很多心。做这个我觉得那个好,做那个我又觉得这个好,想来想去,左右摇摆,我什么都没做,已经累得虚脱。

有时我特想抽自己一个大嘴巴子,活该赚不到钱。我明知做一件事不该前怕狼后怕虎的,做什么事都需要克服困难,可我就是太浮躁,静不下来,真应了我妈说的那句话“你什么都干不好”。

我妈不但爱唠叨,还总爱否定我。小时候学校举行作文比赛,我语文成绩好,老师想让我报名,我妈却给我泼冷水:“你那水平,能去参加比赛?”我爸想让我跟一个叔叔学电焊,我妈说:“你能干那活?”在我妈眼里我也干不了,那也干不成,现在看来她说得很对,我真的是什么都干不了。

现在我30多岁了,没有兴趣爱好,也没有赚钱养家的本事,我不知道未来该如何走下去。

剖析

晚报公益
心理咨询师
闫卫利



文中杰(化名)的经历很让人唏嘘,他很可能在“习得性无助”的泥坑里挣扎。所谓习得性无助是指一个人在面临困难或挑战时,由于过去的经历和环境影响,产生无助感并放弃主动寻求解决问题的能力。

这种心理状态缘自长期遭受打压、负面评判,时常经历失败或无助的体验,导致人逐渐失去自信和希望,一旦遭遇困境,就会感到无力应对。

人首先是从养育者的这面镜子来构建内在的自我。文中的杰从小生活在被否定、被打压的环境中,他想做什么,妈妈都先预设性地否定,贴上“你不行”的标签,久而久之,他的自信心没有得到很好的建设,他自卑、无助,无论做什么工作,都不敢与之建立深度联结,其实潜意识中已经认同了“我不行”的标签。

心理学界大师荣格说:“潜意识正在操控你的人生,而你却称其为命运。”带着“你不行”这个标签,不管你做什么都会感到束手无策,仿佛无论怎么努力,结果都不会改变。

假如你也深陷习得性无助的困境中,不妨尝试这样做出改变:

首先,认识到自己陷入习得性无助的现状,面对自己的情绪,体会自己的无力感,接受自己的感受。

其次,要从头脑中撕掉“我不行”的标签,告诉自己那是别人强加给你的,不是真实的你。每天对着镜子练习:“我已经长大,有能力做好手头的事情,我很勇敢,我能坚持……”

再次,制定可实现的小目标。把大目标拆成一个个小目标,每完成一个小目标,给自己一点奖励,让自己体验一下成就感,而且把它记录下来,时不时回顾一下,你会发现其实挺能干的。

当负面思维冒出来,你又想动摇时,要用一个积极的想法替代,换个角度去想问题。比如,视频拍摄、剪辑难操作,你不妨想“我学习新技能的机会来了”。

最后,寻求他人帮助和支持,与他人交流,可能获得意想不到的支持。如果自己难以调整,可寻求心理咨询师的帮助。



扫码免费咨询

您来诉说,我来倾听。您有苦恼,我来排解。无论您遇到恋爱、婚姻方面的困惑,还是产生亲情、友情、职场、社交等方面的焦虑,抑或是您的父母、子女、亲友等心有纠结,晚报公益心理咨询师都愿意听您诉说,和您一起面对!

联系电话:15137956968(微信同号)