

【心理IN词】

做个治愈系少年

谁也不愿意整天焦虑不安、郁郁寡欢，阳光乐观的生活态度是积极的人生不可缺少的特质。下面的10个小技巧能够帮助你培养阳光乐观的态度，不需迟疑，成为更好的自己吧！谁更容易紧张，而且总看到事情的阴暗面？请举手。想变的快乐阳光，对吧？那就下决心从现在开始培养一个乐观开怀的态度吧。相信我，那样的你，自己都会更喜欢……

1、学会喜欢自己

谁都不会为了想亲近你而喋喋不休地去赞美你。相反，我要讲的是你是一个完整的人，包括好与坏两面。你并不完美，也没

有必要一定要去追求完美。接受自己的不完美，知道自己的闪光点在哪里，你就是最棒的！

2、接受失败与挫折

我们不可能控制一切，所以要明白挫折是生活的一部分。当你遭遇失败时，不要将重心完全放在这上面。失败从来都是暂时的，勇敢地告诉自己吧！

3、不要与其他人作比较

他们有钱，有大房子。那又能怎样？物质财富并不会使他们比你高贵多少。通过自己的努力奋斗，一定会有自己想要的

生活。
4、遇到问题要主动，问题不可能自己消失
不要只是做无谓的关注，要想出办法解决问题。例如，遇到经济问题的时候，与债权人协商，减少支出，计划如何偿还债务。要控制形势，让自己学会变得主动。

5、享受简单的快乐

为什么不在公园散散步，看看花儿、吃些巧克力或者听听自己喜欢的音乐呢？如果想要去享受精致的生活，这些小事就是最值得做的。

6、永远不会太晚

你是否经常想做一些事情，但是觉得自

己老了，没有能力了或者太晚了？那么就选一种你可以完成的事来做。现在有人90岁了还能通过学位考试，他们可从没放弃过。相信我，你一定也能做的到！

7、讨厌学校？

活到老，学到老。你可以自学或者参加成人培训班。学习的目的是为了渴望知识和锻炼大脑。通过知识让自己更了解世界。有很多新鲜事等你去发现呢。

8、找出一些能让你开心的东西，比如有趣的电视剧、歌曲或者视频

当你不开心的时候就看看这些，大声笑出来。或者做一些天真的事情。虽然你已经是成年人，并不意味着成年人就不能偶尔幼稚一次。

9、厌烦了你生活的地方？

用新眼光来看待周围的环境，即使是你身边最平常的事都会变得有趣。看看那些美丽的建筑，走走你之前没有走过的路。试着发现这个城市的历史和其隐藏的价值。

10、思维与身体是关联的，所以应该常做一些锻炼

试着去散散步、骑骑车、做做瑜伽或者游游泳。虽然这些运动很温和，但是你的身体运动了，心理也会感觉更放松。

【成长心理】



听到一个词：磨镜，很古旧。是啊，以铜镜照面，那都是什么年代的事了？可是，那时的镜子，就是拿一块一块铜，人工打磨，一直磨到光亮可鉴，才成镜子的。

磨，很有点疼痛感，可疼又如何呢？世间万物，角角落落，哪个不在经受着“磨”呢？在“磨”中痛，也在“磨”中快乐和重生。一个人成长的历程，就是受磨砺的过程。被小病小灾磨，被贫穷困苦磨，被挫折坎坷磨，被悲欢哀乐磨，纵使从小到大，锦衣玉食，万事顺遂，亦免不了被光阴磨，到老来，一马平川，履历平平，竟没有值得回忆的亮点，岂不是另一种痛吗？

作家余华在《活着》中说：“活着，在中国的语言里充满了力量，它的力量不是来自于叫喊，也不是来自于进攻，而是忍受，去忍受生命赋予我们的责任，去忍受现实给予我们的幸福和苦难、无聊和平庸。”活着就是忍受，忍受就是磨砺，磨哪儿，哪儿不痛呢？

老辈人教人读书，爱说“《文选》烂，秀才半”；教人学诗，爱道“熟读《唐诗三百首》，不会写诗也会诵”。《《文选》烂，想来是久之自悟，步步生莲，自是磨烂的；那熟读唐诗，何谓“熟”呢？也不外乎磨烂了，嚼碎了，吸收

了，跟自我融为一体了。

这磨，是要有一股子专注劲儿的。日月如梭，人生浮脆，专注，好似是一柄锐利的钻头。光阴在磨你，你把光阴打磨成另一个自己。

《老残游记序》里说：“《离骚》为屈大夫之哭泣，《庄子》为蒙叟之哭泣，《史记》为太史公之哭泣，《草堂诗集》为杜工部之哭泣；李后主以词哭，八大山人以画哭；王实甫寄哭泣于《西厢记》，曹雪芹寄哭泣于《红楼梦》。”都是男人的哭啊，因心清，因心痴，因

心悟，才有那时代顶尖儿上的长歌当哭，那哭叫我一阵阵心惊。他们把一腔情，整个心，投诸横平竖直的文字和坎坷不平的世道人心，把生命打磨成了一场震撼史册的哭，至今哭声隐隐。

光阴总是磨人，有繁华，必有萧瑟；有红颜，必有色衰；才是美目盼兮，转眼鹤发鸡皮；大自然的脚步，任谁能阻止得了呢？人，从来不具有光阴的所有权，我们只能打磨攥在手里的每一寸光阴。光阴磨人，最难是坚持。跟你一道的路上，必有前行者，有歌脚者，有歌唱者，也有讥讽者，别人做什么，说什么，与你何干呢？唯一要做的，是做好自己的选择，走出原则，做出情调，走出境界。万物走在节气里，你走在自己的路上。跟着光阴走，每一个不曾起舞的日子，都是对生命的辜负。泰戈尔说：只有流过血的手指，才能弹出世间的绝唱。看看供我们使用的光阴，最长不过三万六千余日，做复杂的事情，真的不太够；那就在简简单单的事情里，磨就一个自己。也许打磨的过程有点长，有点累，有点枯燥，但你要真诚地喜爱受打磨的自己，其他的，勿作声，勿表白，一切交给光阴去说话。



有积极的、健康的、催人奋进的、给人力量的、充满希望的人和事，贴上“正能量”标签。

每个人身上都是带有能量的，健康、积极、乐观的人带有正能量，和这样的人交往能将正能量传递给你，令你感染到那种快乐向上的感觉，让你觉得“活着是一件很值得、很舒服、很有趣的事情”。悲观、体弱、绝望的人刚好相反。心理学上有一个说法叫自我暗示，我们说话的时候其实就是在不断地给自己暗示。有些词语会给你负面的暗示，那你就去找一个意义相似，但能给你正面暗示的词来代替。比如“问题”这个词就有负面暗示，我就用“挑战”来代替；“不足”就用“有改善空间”来代替。

人就象“飞蛾趋光”一样，喜欢光明快乐的人，和这样正能量的人交往，你会觉得自己那点不开心的事情不过是生命环节中的一个小插曲，没什么大不了的，未来还是光明的、希望的，生活很有滋味。这样的人也很容易成功，很简单，大家都很喜欢他嘛，愿意和他交往，有人脉就有成功的胜算，并且没有什么困难会把他打倒。

装了一半水的杯子，乐观的人看到的是半杯水，悲观的人看到的是半个空杯。——无论你怎么看，那个杯子都是装了一半的水，不以你的意志为转移，那还不如让自己满足一点、快乐一点。埃伦·兰格说：我们心中有两个不同的能量区，一个是愤怒，一个是正念。保持内心的澄明，学会放下，才能激活内心的正能量。

18双黑亮的眼睛，看上去与别的孩子眼睛没什么区别。可只有静静地凝视上好一会儿，你才能发现，他们眼睛里倒映的是一个外人无法走入的世界。

这是一群身患被称为“精神癌症”的自闭症的孩子。根据世界卫生组织统计，全球每20分钟就有一个自闭症孩子诞生。因为眼神冷漠，沉浸在自己的世界里，他们被称为“冰箱里的孩子”。在珠海“万香文自闭症康复中心”里，最大的孩子14岁，最小的只有18个月。27岁的魏卓静静地坐在教室最后一排，在他眼里，这些孩子的眼睛，倒映的正是自己的过去。他是一个曾被宣判“永远不能痊愈”的自闭症患者。大学毕业后，他和妈妈一起，选择成为万香文自闭症康复中心的老师。

“老师，什么是感情？”

身高1.80米的魏卓看起来“健康、正常极了”，珠海市潮热的风吹拂着他柔软的齐肩长发。灯泡坏了，水管坏了，他上街买零件，运用中学的物理知识修好它们。他上银行存钱取钱，输入密码时，会拿另一只手把键盘罩着。他会看地图，坐公交车去很远的地方买电脑内存卡。他知道心疼妈妈，看到妈妈一头汗，会去拿毛巾。他喜欢听周立波的笑话，喜欢看《百家讲坛》。他还是电脑游戏高手，会上网偷菜。可跟他交谈，只用花20分钟，就能看出他的与众不同：他不爱接触陌生人，不爱出门，几乎没有朋友。来珠海一年，他没看过海，也没打算去看海。他吃饭总是坐在冰箱前那个固定的位置。他买东西，总是走固定的路线，去固定的店，买同样的牌子，甚至同样的颜色。他刻板地执行每一项“命令”。妈妈让他买两元钱的菜，他会买上两元钱的西红柿、两元钱的肉、两元钱的黄瓜、两元钱的洋葱——10样菜，不管这个菜是8元一斤，还是5角一斤，他都跟人说：“我只要两块钱的。”他很少流泪。最心疼他的姥爷死去，他像个没事人儿一样，站在大门口“望了望”。他不知道亲戚这个概念，分不清“表兄”与“堂兄”的区别，也理解不了姨妈的孩子结婚，妈妈为什么要给红包。他说：“这个世界，除了妈妈，谁死了，我也不难过。”魏卓大学里学的是美术，他最喜欢梵高的向日葵，理由是“形

状和颜色很美”。他可没看出梵高的向日葵“像团火”，他面无表情地说：“那是你们正常人的感觉。”他的导师要他“把全部的感情融入画里”，他说：“老师，什么是感情？”

他的妈妈，自闭症康复中心的创建者万香文觉得，经过艰苦地训练，儿子已经看起来正常许多，但“他就象一幅高明的假品，只有对自闭症有足够经验的人，才能发现他还有自闭症的影子”。没有人能说明病因是什么，也没有完善的治疗方法。自闭症，这种“广泛性发育障碍”，就像恶魔一样，每20分钟就伸出魔爪，从地球上抓走一个孩子。万香文是在儿子10多岁的时候，才知道自闭症这个词的，她从在公共厕所看到的一份小广告上，纸上所描述的症状，正是小时候魏卓的症状。后来，她拜访了许多医生，确定了魏卓就是自闭症患者。想想他的世界中，每个声音都像电钻一样刺耳，每丝光线都有如电火花般刺眼，身上的衣物好似砂纸，甚至母亲的面庞看上去也裂成一堆令人恐惧的碎片。”瑞士联邦理工学院神经科学家卡米拉与亨利·马科拉姆这样来描绘自闭症患者的感觉。沟通障碍、语言障碍、刻板的行为是自闭症的三大核心缺陷。这里的绝大部分孩子，到两岁时还不会说话，即使有语言，也很混乱，像来自火星的孩子。他们对某些声音格外敏感。有的享受塑料袋揉搓的声音，有的喜欢听两个瓶子撞击声。有的一听到汽车自动锁门“嗤”地一响，就躁动不安。他们对颜色的刻板，到了令人难以想象的地步。吃午餐时，有的孩子专吃白饭、白馒头、白鱼，鱼做成红烧的都不吃。有的孩子只喜欢吃黑的，米饭非要拌上酱油才吃。有的孩子只愿意喝一种颜色瓶子装的水。他们动作反复、怪异。吃饭时，有的孩子吃一口青菜吐出来，用手捏捏，再

喂到嘴里，不停地反复这个动作。有的孩子专捡别人脸上的米粒。他们喜欢玩手，可以一整天，让大拇指和中指揉搓，仿佛永远有搓不完的泥条儿。他们回家永远走一条路，家里的东西，只能按原样摆放，稍有改变，就会哭闹。他们伤心的父母，目前并不知道这些孩子将来的结局。在过去，一些成年自闭症患者的最后结局，是被家人拿铁链拴起来，直至死去。直到最后人们也不知道，他们是“死于自闭症，而不是精神病”。

和自闭症魔鬼战斗

万香文并未轻易放弃自己的孩子。她一直在跟那个魔鬼战斗。当时，她只是一个家庭主

妇，不知道海马体、杏仁体，也看不懂大脑结构图。但她决定用最原始的办法，打开孩子的那扇窗户。为了改变儿子的刻板行为，她坚持将家里的家具每周都挪换地方。妈妈养鸭子、养金鱼、小鸟，魏卓每天拿着棍子赶鸭子，打鸟、用手抓鱼。妈妈让他拿牙签，插水里泡过的黄豆。这无形

牵一只蜗牛去散步

2009年，一个澳门人决定投资和万香文一起建立自闭症康复中心。万香文决定让魏卓来这里当老师。到目前为止，这个决定看上去是明智的。在康复中心，魏卓给孩子们开了一课：学会花钱。到考试的时候，他每次给5个孩子每人一元钱，让他们去买冰棍。拿出来，这一次，两个人半路把钱弄丢了，一个拿起冰棍就跑，一个给了一元钱，却拿了3元一支的冰棍，还拿回了5角钱。“父母走了，留下资产，他们不知道怎样花出去！”这是很多家长担心的问题。对这些自闭症孩子困扰的家长来说，他们注定要付出比普通父母多得多的辛苦。“等我们老了，他们该去哪里呢？”在家长交流会上，几乎所有的家长都流下了眼泪。他们唯一的希望就是孩子今后能自食其力，但这也是自闭症者家长的最大心病。“多希望这是一场梦，有一天孩子突然对我说：妈妈，我装了14年，从现在开始，我不玩这个游戏了！”一个妈妈流着眼泪说。家长们常常拿网上流行的一首诗鼓励自己：上帝给我一个任务，叫我牵一只蜗牛去散步。我不能走得更快，蜗牛已经尽力爬，每次只是往前挪那么一点点。我催它，我骂它，我责备它，蜗牛用抱歉的眼光看着我，仿佛说：“人家已经尽了全力！”走呀走呀，一路上我闻到花香，原来这边有个花园。我感到微风吹来，原来夜里的风这么温柔。慢着！我听到鸟叫，我听到虫鸣，我看到满天的星斗多亮丽。

【心理IN词】



中让魏卓的手协调起来。每天晚上，妈妈拉着“看都不看她一眼”儿子的手，一遍遍唱《世上只有妈妈好》——多年后，自闭症治疗专家把这种一对一的训练称“ABA”。为了听听力不太好的魏卓开口说话，万香文用嘴巴贴着他的脸和手背，一次次地反复吹气，发音。终于，到4岁时，魏卓喊了第一声“妈妈”。这些并不专业、却非常有效的办法，在她后来开办康复中心的时候，也派上了用场。曾被用这些方式训练过十几年的魏卓，如今已经成为康复中心里许多家长看得见的希望。在万香文的训练下，魏卓最终可以正常地上小学。尽管第一天上学他仍然带着棍子，但进校门时，妈妈说服他留下棍子，从此，魏卓手里不抡棍子了，换成了一支铅笔。他甚至在学校取得了不错的成绩。这并