Loser or Winner
失去是另一种获得

上帝在给你关了一扇门的同时，也会为你打开另外一扇窗。生活没有永远的一帆风顺，正如古人说的那样："人生不如意者十之八九。"拿最近的例子说，2012年8月7日，伦敦奥运会，刘翔折戟第一栏。当刘翔和奥运会失之交臂时，人们只想到了他失去的痛苦，何曾想过这"失去"背后的获得……

文| 烛影深　图| 资料

学会得失的平衡

相信刘翔真的体验到了从世界之巅跌落到尘埃里的感觉。"不成功便成仁"，这是中国人传统的思维方式，所以，很多时候，我们宁可接受死去的英雄而不能接受活着归来的失败者。刘翔的失去是沉重的，不仅失去奖牌，失去多家赞助商，还要面对毫无缘由的质疑、甚至侮辱，承受无数的精神压力。然而，从出道以来，经历了近10年起起落落的刘翔不得不说是一个勇敢的战士！2008年毫无预警的退赛，到2012年坚持完比赛，并且在2012年8月10日，刘翔手术成功后仍表示会继续战斗。我们知道，虽然他失去很多，但是他成熟了。

所以，命运赐予我们苦难，并不是为了嘲笑我们的无力无能。古人言，人生不如意十之八九。失去是一种痛苦，也是一种幸福。哈佛幸福人生心理学导师本·沙哈尔就认为人们应该学会简化生活，在你得到一些事物的同时你也必将失去一些以达到平衡。同理，失去的同时你也在得到。失去了太阳，我们可以欣赏到满天的繁星；失去了绿色，我们可以得到丰硕的金秋；失去了青春岁月，我们走进了成熟的人生……

对刘翔而言，失去金牌，面对指责固然可怕，然而失去后就不需要再担心失去，你已经跌尘埃里，还有比这更糟的吗？今后的每一步都是成功，都是进步，都是成长！卸下我们强加给他的乌托邦战士的负累，相信他可以走得更远。

意志坚强的人在失去中成长

在演艺圈里，演员范冰冰是一个话题女王，她不仅无数次地被网友批评演技差，花瓶等等。在范冰冰成名的道路上，伴随着名利、鲜花、掌声的同时，还有花样翻新的"花边"和绯闻。在常人眼里，她获得不少，失去得同样多。失去个人的隐私、自由……范冰冰却说，"对26岁的我来说，这也算是一笔'财富'，就像一件高级定制成衣一样，它是唯一的。我想没有人会在我这样的年龄经历那么多事件，不管是好事还是坏事，它在我的人生中都起到了一个加速成长的作用，我把它视为一种'幸运'，也许，没有人能拥有这份'幸运'。我觉得人与人之间的交流是需要用眼睛看用心去感受的，跟我有过直接接触的人会清楚我的为人，自然会有一个客观的评判，不用我刻意解释。把更多的精力放在工作上，我的成绩应该会越来越好。"

正如著名心理学家威廉·詹姆斯所说："世界由两类人组成：一类是意志坚强的人，另一类是心志薄弱的人。后者面临困难挫折时总是逃避，畏缩不前，面对批评，他们极易受到伤害，从而灰心丧气，等待他们的也只有痛苦和失败。但意志坚强的人不会这样。他们内心中都有股坚强特质，与生俱来或者在逆境中成长。"

泰戈尔曾说过，如果你为失去太阳而哭泣，那么你也将错过群星。与其在失败中自暴自弃，不如振翅高飞，享受生活。人生的道路是漫长的，如果你只会一味地感伤失去，那么你将一无所有，只有有能力去享受失去的"乐趣"的人，才能真正品尝到人生的幸福。让自己承受失去的东西，也许你会感到很痛苦，那也要自己去承受，别人是代替不了你的。伤和痛是有的，这就证明你已经长大了，成熟了。所以，享受失去的乐趣吧！

解开心结 Dwayne

程立勋
心融集团德瑞姆心理咨询师培训中心教研主任

有爱幻想的毛病

Q：我有爱幻想的毛病。我现在经常需要幻想自己是一个成功的人，幻想的场景是周围的人在不断地夸我，而且不是无意识的，是有意识的想去幻想，那样的话自己会开心，目前正在准备重要考试，压力很大，在外地备考，朋友亲人都不在身边，孤身奋战，偶尔会焦躁，有摔砸东西的欲望，但是可以控制住，我不知道这种幻想是不是心理有问题？

——小小城

A：首先可以告诉你一个好消息，你的幻想并不是什么心理问题，而是你自己的一种减压方式。你完全不必因此有过多的顾虑！平时，我们都能看到孩子们在看完动画片后会说自己就是"喜羊羊"，就是"奥特曼"——这样的角色融入能够给他们带来充实、愉悦的体验；这在心理学上被称为"自居作用"。同理，作为成年人，在面对压力，面对困惑，迎刃而上时，需要自我调节，自我缓解。你也提到，你一人在外地，孤军奋战，而你所说的"爱幻想的毛病"——想象自己成功，想象别人夸奖，恰恰可以理解为你的自我放松方式。如果这么做的确能够让你在重压之下开心一点，缓解一些不好的情绪，我觉得完全没有问题也不必过于顾虑，只是不要过于沉浸于幻想而脱离现实生活即可。

我还可以给你一个建议，对于问题的处理既要治标，更要治本。在压力暂时得到缓解之后，你可以进一步考虑如何面对压力本身。你只是笼统地说，压力很大，这倒让我有点担心了。我担心你分辨不清楚压力究竟来源于哪里。在重要的考试面前，有些人的压力来源于考试难度太高，自己没有做好准备。有些人的压力来源于自己过于焦虑，有水平却担心发挥不出来。有些人的压力来自于周围人过高的期望与自己追求完美的人格。那么你能否静下心来想想你的对手究竟是谁？搞清楚这点之后，你才能知道该如何更好地帮助自己。

——程立勋

心理前沿 Frontier

女人善妒与生理期有关

女性善妒，不仅仅是一种心理上的问题，还和生理期密切有关。在排卵期内，女性会刻意贬低其它女人的吸引力，以争取自己喜欢的男人。

加拿大多伦多约克大学最近公布的一项研究报告指出，"女人善妒"确有科学根据。该报告指出，女人善妒事实上与生理期有关。也就是说，女性在每月受精高峰期时（也就是女性的排卵期）最善妒。在这个时期内，女性会刻意贬低其它女人的吸引力，以争取自己喜欢的男人。

这份已发表于英国皇家协会出版的《生物期刊》中的研究报告指出，当女性在排卵期之后，她们对其他女性的看法也会转趋正面些。约克大学心理学博士生费歇尔表示，以前人们总是对女性冠以"合作"、"心肠好"等评语，但他的研究报告证实，女性是相当具有"竞争性"的。迄今为止，女人在想要一个男人时会怎么做，始终没有人研究过。即使有，为数也很有限。费歇尔的研究报告发现，当一个女人想争取一个男人时，她很可能使用一种名为"贬损"对手的做法。例如，丑化对手为"不忠实"、"性关系杂乱"、"没有生育能力"等等。他的研究亦发现，女人很重视其他女人的容貌，但却不重视男性的容貌。同样在约克大学修习心理学的艾普瑞尔表示，女性在受精高峰期善妒与她们生存本能有关。因为女人求偶都是为了传宗接代。艾普瑞尔指出，男人保护后代及提供生活资源的能力各不相同，女性因此也必须竞争求取能力较强的男人。