

水生○著

ZHUAZHU NAZHI
WENZI



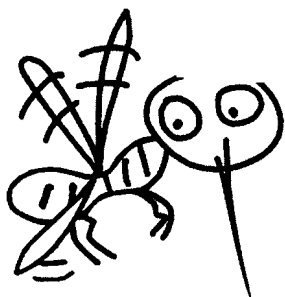
关于郁闷的
心理学

抓住那只蚊子

关于郁闷的
心理学

水生○著

抓住那只蚊子



图书在版编目(CIP)数据

抓住那只蚊子：关于郁闷的心理学/水生著. —重庆：重庆出版社，
2010.7

ISBN 978-7-229-02224-2

I. ①抓… II. ①水… III. ①压抑(心理学)—通俗读物
IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 087807 号

抓住那只蚊子——关于郁闷的心理学

ZHUAZHU NA ZHI WENZI——GUANYU YUMEN DE XINLIXUE

水生 著

出 版 人：罗小卫

责任编辑：陶志宏 李元一

责任校对：夏则斌

装帧设计：重庆出版集团艺术设计有限公司·王芳甜



重庆出版集团 出版
重庆出版社

重庆长江二路 205 号 邮政编码：400016 <http://www.cqph.com>

重庆出版集团艺术设计有限公司制版

自贡新华印刷厂印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话：023-68809452

全国新华书店经销

开本：787mm×1 092mm 1/16 印张：11.25 字数：171 千

2010 年 7 月第 1 版 2010 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-229-02224-2

定价：23.00 元

如有印装质量问题，请向本集团图书发行有限公司调换：023-68706683

版权所有 侵权必究

○ 目 录 ○

第一章	郁闷,蚊子总是挥之不去 / 1
	最近比较烦,比较烦 / 1
	烦恼会变成长期抑郁 / 4
	越害怕抑郁,越抑郁 / 6
	不要追问自己,不要逼迫自己 / 8
	为困扰而困扰 / 10
	有问题,解决它 / 13
第二章	我是怎么了? 蚊子为什么总叮我? / 16
	一口吃不成胖子 / 16
	失败的经历让人感到无能 / 18
	有时候不妨做一回阿 Q / 21
	每个人都可能是天才 / 23
	静坐常思己过 / 24
	苦难是最好的垫脚石 / 26
	带着果断上路 / 28
	路不转,心转 / 30
	持之以恒才能成功 / 33
	明天会更好 / 35

第三章 嘿,蚊子喜欢你这样脾气不好的人哦 / 38

- 追求不等于苛求 / 38
- 你是否常为小事动怒 / 41
- 活在当下 / 44
- 和情绪对话 / 46
- 学会等待,平息浮躁的情怀 / 49
- 重新看待世界 / 52
- 想法只是想法 / 55
- 真正释放自己 / 57
- 越痛苦的记忆越要向别人诉说 / 60
- 如果孤独,请把自己投入人群 / 62
- 冲动是魔鬼 / 65

第四章 蚊子的哲学:专叮活得很累的人 / 69

- 总是幻想,总是得不到 / 69
- 常常感到绝望 / 71
- 逃避,还是逃避 / 74
- 为什么喜欢跟自己过不去 / 76
- 天下无人不自卑 / 78
- 行我所行,乐我所乐 / 81
- 可以有个性,但不要太张扬 / 84
- 要不得的四种性格 / 86
- 尘埃里开花,知足者常乐 / 91

第五章 赶走情感中的蚊子 / 95

- 剩男剩女是怎样炼成的 / 95
- 小女人为什么喜欢老家伙 / 98
- 相信真爱吗 / 100
- 学会吃醋,但不要嫉妒 / 102
- 告别恐婚症,走进甜蜜婚姻 / 105
- 缘分天注定,失恋别失意 / 107
- 唠叨——婚姻的强效腐蚀剂 / 110

爱人之间也需要空间	/ 112
婚姻的经济基础与上层建筑	/ 115
正确扮演各自在家庭中的角色	/ 117

第六章 我什么时候成富翁——财富心态中的蚊子 / 121

还在做月光族吗	/ 121
总觉得钱不够用	/ 123
冲动购物的毒瘾	/ 126
透支未来的心酸	/ 129
从现在开始,培养自己的理财意识	/ 131
生活不是为了挣钱,挣钱是为了更好地生活	/ 134
花小钱也能过优越生活	/ 137
设定并坚持理财目标	/ 140
不要等待明天,现在就开始行动吧!	/ 142

第七章 把握好人际关系,在职场中如鱼得水 / 145

社交的心理恐惧	/ 145
越祈求别人的认同,越难以得到认同	/ 148
与人交往,保持距离	/ 151
勤奋工作是一切成功的基础	/ 153
别让抱怨夺走你的工作热情	/ 156
微笑是一种无坚不摧的力量	/ 158
多与成功人士交往,快速通向成功之路	/ 160
选对行业做对事	/ 163
对失意的人不说自己得意的话	/ 166
替别人着想,就是帮助自己	/ 168
能帮助就帮助,该推辞就推辞	/ 170

第一章 郁闷,蚊子总是挥之不去

· 最近比较烦,比较烦

“怎么了,是大姨妈来了吗?”看着皱着眉头、一脸不爽的娜娜,小敏关切地问道。

“唉,我也不知道怎么了,反正最近看见什么都烦,挤公车烦,下雨天烦,上班干活烦,看见同事烦,连吃饭都觉得烦,我都怀疑自己快得精神分裂症了。”娜娜耷拉着脑袋,两眼无神。

“你是不是遇到什么不顺的事情了?说出来,看看我能不能帮上忙。”

“你也知道的,工作没起色,我们部门经理总找我茬,孩子也不听话,我妈前阵子查出了子宫肌瘤,老公还总出去喝酒,什么也不管,哎哟,你说我能不烦心吗?”

“我就知道你不会无缘无故地烦恼,”小敏说,“给你说个事吧,没准儿你听完就不烦了。”

“嗯,说吧。”

“前段时间,我们大学同学到一个老师家聚会,本来呢是想叙叙旧,可是到了一起,同学们却都在抱怨自己的生活如何不如意,有说自己升官不利的,有说情感不顺的,总之就是没有一个人是幸福的。老师看在眼里,

只是笑笑,什么也不说,然后拿出一大堆杯子说道:‘我不跟你们见外了,你们自己倒水吧。’

学生们纷纷拿起了杯子,倒上水握在手中。这时,老师说话了:

‘你们看,你们手里的杯子都很漂亮,剩下没有人拿的都是很普通、不好看的杯子吧?’

‘谁不想自己手里的东西是最好的呢?’一个同学说。

‘可是我们需要的是水,而不是杯子啊!其实这就是你们烦恼的根源。’老师一句话,把大家说得恍然大悟。娜娜,你明白了吗?”

“还真有点儿意思,你们老师挺像哲人啊,我得琢磨琢磨,说不定明天就不烦了。”娜娜咧嘴一笑,高兴地去了。

在生活中,我们每个人都可能像娜娜一样遇到这种情况,有那么一段时间,心里烦躁无比,无论见到什么都不顺眼,无论谁跟自己说什么都觉得很无聊。为什么会这样呢?

可能是因为生活的压力太大,也可能是工作不顺,又或者是亲人朋友出了某种意外,看起来这一切的一切都是烦恼的诱因。但是究其根本,却是一个人的心态问题。

我们可以想一想,什么样的人更容易无事生非、庸人自扰呢?

★做白日梦型:这样的人总是抱着不切实际的幻想,给自己定下很高的目标,比如明明自己是个普通职员,却想着一年就成为大款。这样的想法显然太夸张,当最后无法实现时,便会沮丧懊恼。

★大包大揽型:这样的人总是把生活中的错误都归结到自己身上,例如某人不喜欢自己,就认为是自己不够好,长此以往,好的都成了不好,自信心丧失,甚至烦恼成疾。

★消极看待型:这样的人好的东西记不住,不好的东西却一辈子也忘不了。他们总是陷在负面情绪里拔不出来,想着自己受了多少委屈,吃了多少亏,谁对自己不友好,这样的人其实就是跟自己过不去,完全是在自寻烦恼。

★不甘不愿型:他们确实做了很多事情,可是因为没有得到应有的回应和报答,于是又气愤又烦恼。例如,女人们在家里承担了很多家务劳动,可是丈夫和孩子没有任何表示,女人就很不平:“你们都那么自私,没有一个人心疼我,都把我当做老妈子看待!”长此以往,你说,她能不烦恼吗?

★喋喋不休型：这样的人无论大事小事，都放在嘴巴里说了又说，抱怨了又抱怨，批评了又批评，小题大做，没完没了。无论是对待事情还是对待别人，从来没有鼓励和赞扬的态度，其烦恼自然根深蒂固。

不管你是谁，贵族也好，平民也好，名人也好，老百姓也好，大概都很难超越“有得必有失”的辩证逻辑。因为人都是现实的，平凡的，很少有不食人间烟火的世外高人，即使不自寻烦恼，烦恼也会找上你。正因为这样，我们才更要学会化解和淡化烦恼。

遇到烦恼时，要善于比较。比如发生一起车祸，有安然无恙的，有受伤的，有死亡的。伤者若是与无恙者相比，自是不幸，但若与死者相比，却是大幸。在金钱世界里，若是人与人与比尔·盖茨相比，那真是烦恼无尽，苦海无边。因此，人要做最真实的自己，定切合实际的目标。

学会享受时间。遇到烦恼，不要总是铭刻在心。设想，若某人不小心当街出丑，众目睽睽，尴尬万分，心中无以承受。但如果想一下，到了明天、后天，一周后、一月后，还有人记得这件事吗？所以，时间是最好的解药，遇事笑笑就好，自有时间替你解围。

勇于承认现实。对任何过失和灾祸，都不要耿耿于怀，也不要责备自己和他人，而应该坦然地面对现实，把精力放在弥补损失和吸取教训上，否则只是把烦恼无限地扩大，而下一次又会发生同样的事情。

思想上要知道积极换位。诗说：“不识庐山真面目，只缘身在此山中。”烦恼之事也是如此，置身于烦恼中时，往往千头万绪无法梳理，弄得自己钻牛角尖。而旁观者却很清楚你在做什么，此时，不妨跳出大山，做自己的旁观者，好好审视现状，方能解决自己的麻烦。

知足常乐。人的能力是有限的，如果总是对自己高标准严要求，难免活得太累。很多东西要适可而止，很多时候要懂得感恩，才能把人生过得相对美满。

烦恼是天上的一片云，若你的心空是一片晴朗，那么烦恼就不会对你有任何影响。若你心情正在阴天，那么烦恼就会阴雨绵绵，让你无法自由行动。

· 烦恼会变成长期抑郁

A 公司更换了总经理。某部门主管被开除,该部门员工都惴惴不安,小 D 尤其紧张。小 D 来自农村,硕士毕业后来到该公司已工作了三年。三年间业绩并不突出,并且和同事关系不太融洽,部门里除了主管,谁都不愿意和她说话。新的总经理到来后,要求员工加强合作,但小 D 想尽了一切办法,仍然融入不了同事的圈子,心中极其烦恼。自小体质不是太好、经常失眠的她,几个月来几乎没有一晚能够睡好,每天上班都是昏昏沉沉的。不佳的工作状态和极差的人缘,让她感到了一种恐惧。

三个月后,小 D 实在无法忍受,便辞职回家休养了。听说回家后,她每晚和下班回家的丈夫大吵大闹,每晚都做噩梦。无奈之下,丈夫只好带她去进行心理咨询。从心理医生那里了解到,小 D 患上了抑郁症,而且已经有很长一段时间了。而造成她抑郁的根源,则是工作带给她的烦恼、同事之间无法相处的烦恼,以及担心失业的烦恼。种种烦恼造成了小 D 的长期抑郁。

无论是工作还是生活中,烦恼总会伴在我们左右。如何面对烦恼?如何处理烦恼呢?

小 D 长期抑郁的根源,在于她不善于处理人际关系,不善于面对工作的压力。试想,如果小 D 在刚进入公司的时候,就努力和同事处好关系,和同事们打成一片,成为朋友,那么,在公司更换总经理后,也就不会出现所有同事都不搭理小 D 的情况。换句话说,就是面对公司变化的压力时,她不是一个人,而是一群人共同面对,那么,即使再大的困难,也可能一起挺过去。但可惜的是,小 D 没有做到这一点,她凭一个人的力量面对公司急剧的变化,再加上以前的部门主管的离开,她心中必然会产生巨大的落差,烦恼自然不请自来,时间长了,出现抑郁也就不惊讶了。

“世间本无事,庸人自扰之”。面对工作和生活中的烦恼,我们不妨心胸开阔一点,不妨多和朋友或父母交流,“当局者迷,旁观者清”,或许别人的一句话,很可能就是解决你的问题的良方呢!

“哎,小王,你说最近小丽怎么了?自从怀孕后她好像心情很不好啊,

经常无缘无故地发火,工作业绩也不如以前了。”一向就很好事的小张好奇地询问着小王,因为她知道,小王是单位里出名的包打听,而且和小丽是关系最好的同事。

“哦,具体为什么我倒不太清楚,不过据小丽说,她最近和丈夫产生了一点矛盾,所以影响了心情吧。”

“那你赶紧问问吧,你怎么能不关心呢?”好事的小张捅了捅小王。

“好吧,那我下班后和她聊聊。”包打听应承着。

果然,下班后小王和小丽坐到了单位对面的咖啡厅内。面对自己的好友,小丽毫不隐瞒,将自己的烦恼一股脑地倒了出来。

原来,小丽和丈夫是在读大学时认识的,经过几年的爱情马拉松,最终“有情人终成眷属”,大学毕业两年后终于结婚了。婚后的生活是甜蜜的,也是幸福的,但这样的幸福仅仅持续了两年。因为忙于事业,小两口决定暂时不要孩子,等到有房有车后再考虑孩子的事情。谁知,恰恰是这个决定,引发了家庭矛盾。小丽的丈夫是独生子,公公婆婆在他们结婚后就想着抱孙子呢。可两年过去了,还是没有任何动静,这可急坏了两位老人。老人每次和儿子通话都会催促自己的儿子,和小丽说话时也是旁敲侧击。当老人得知他们暂时不想要孩子时,更加着急了,于是催促得更加频繁。小丽的丈夫忍受不了父母的唠叨,和小丽商量要孩子的事情。在丈夫的百般请求下,小丽只能答应了。

年初,小丽怀孕了。得知这一消息后,公公婆婆兴奋得连夜从外地赶来,要来照顾小丽的生活起居。四个人挤在租来的一居室内,晚上去卫生间都不方便。这样的生活让小丽无法忍受,何况本来脾气就不太好的她现在还怀着孕呢。而更让小丽寒心的是,一向很爱她的丈夫竟然经常夜不归宿,对她不闻不问。小丽每天最害怕的就是下班回家,面对拥挤的客厅和寂寞的房间。几个月下来,小丽不仅没有感受到怀孕后的喜悦和期待,甚至变得非常暴躁,只能和丈夫大吵大闹,有时甚至想去医院把孩子打掉,觉得那样才能回到以前的幸福状态。

听到这里,作为朋友的小王不知道应该说什么了,她自己是过来人,知道怀孕期间的女人更需要关怀与照顾,小王只能尽可能地劝慰小丽了。

一个月后,小丽辞职了。后来听说,小丽和丈夫闹得很厉害,甚至差一点离婚。临产前两个月,小丽住院治疗了,因为长期的恼怒动了胎气。孩子出生时,母子俩都很瘦,丈夫也不在身边。小丽成天哭泣,也没有奶

水,只能奶粉喂养。满月后,孩子被带回了老家,而小丽则患上了抑郁症,不得不进行治疗。医生说,小丽的抑郁是怀孕后长期的烦恼,以及家人的不关心造成的,再加上产后安慰和照顾不够,所以才患上了综合抑郁症。

本来很幸福的小两口,竟然因为生一个孩子产生了烦恼,从而造成抑郁。这样的事情并不多见。文中的小丽因为考虑到事业和实际条件,所以决定暂时不要孩子。这本身是无可厚非的,但由于公公和婆婆的介入,原本幸福宁静的生活被打破了。公公和婆婆的要求也是人之常情,我们不好指责。此时,作为小丽的丈夫,他没有能坚持自己原来的立场——过几年再要孩子,竟然顶不住父母的唠叨,而草率地做出了要孩子的决定。

当然,如果他在小丽怀孕后,尽到做丈夫的责任,细心地照顾好妻子,那么,小丽也不至于抑郁。很遗憾,在小丽因为怀孕期间的不适而苦恼时,作为丈夫的他,竟然选择了逃避,甚至经常夜不归宿。当小丽独自面对空荡荡的房间时,怀孕的小丽会想些什么呢?当她感到身体不适时,又有谁能安慰体贴她呢?甚至在小丽生产时,丈夫竟然不在身边,这对小丽的心理是一个多么沉重的打击啊!所以说,文中的丈夫给小丽带来的烦恼才是小丽抑郁的根源所在。

我们不知道,在面对抑郁的妻子和可爱的孩子时,这位丈夫会是怎样的心理呢?悔恨?痛苦?或许只有他自己才能说得清楚吧?

· 越害怕抑郁,越抑郁

经过十年的寒窗之苦,小L终于如愿进入了一所重点大学。刚进校园的他,显得意气风发,朝气蓬勃。作为班里的状元,他觉得自己的优势太明显了,所以根本不把其他同学放在眼里,甚至憧憬起毕业后就留在这个大都市的梦想。可时间不长,来自山村的小L突然发现,同学们经常在背后对他品头论足,指指点点,有的话甚至传到了他的耳朵里,像“小L就是一个土包子,除了入学成绩好,其他一无是处”,“就他那样子,毕业后怎么可能留在大城市工作呢?哪个单位愿意接受他啊”,等等。这让小L十分不解,自己来自山村,身上有一点土气也很正常啊,怎么就成了同学们鄙视自己的说辞呢?自己土气一点有错吗?再说了,我入学成绩好,那

是自己努力的结果啊，和别人有什么关系呢？心里这么想着，也就不在乎大家背后的议论了。

可是，半年过去了，小L发现自己没有朋友，自己根本进入不了同学们的圈子。而更让小L害怕的是，他一向引以为豪的成绩，竟然也失去了优势，这让小L惊慌了，烦恼随之而来。同学们背后的议论也多了起来，什么“以前成绩好，现在怎么就不行了啊？”“看他那样子，以后说不定都毕不了业”等等。听到这些议论后，本来就烦恼的他，心中更加着急了。于是，小L更加刻苦地学习，可是，任凭他怎么努力，学习成绩就是不见起色，这下，小L不知道应该怎么办了。在这个大城市，小L没有任何朋友，他不知道向谁倾诉，父母又远在千里之外的小山村，更是远水救不了近火，何况他一直就是父母的骄傲啊，怎么能让父母失望呢？

这样，小L只能一个人面对烦恼。两年下来，他失去了以往的朝气，失去了年轻人应该有的活力，而给人以老气横秋的感觉，本来就不爱说话的他，变得更加沉默了。就是放假回家后，父母都觉得奇怪，这孩子怎么变成这样了呢？

大三的时候，在一次心理测试后，心理学老师找到了他，向他详细了解情况，并告诉他，他可能得了抑郁症，必须接受治疗。这个消息很快让所有同学知道了，这可吓到了小L，小L无法面对同学们那怪异的目光，无法坦承自己得了抑郁症。本来，如果小L积极进行治疗的话，应该就不会有后面的悲剧了。可是，为了一时的所谓面子，小L拒绝接受治疗。毕业前夕，小L在父母的陪同下，从学校退学，神情恍惚地走进了当地一所精神病医院。

看到这样的结局，我们除了心生遗憾外，还不禁要问，小L最后的结局是谁造成的呢？是他的同学吗？是他的父母吗？或者是学校的老师？其实都不是。其根源在于他自己。

试想，如果小L在进入大学校园后低调一点，和班里的同学成为朋友，那又怎么会有同学们的背后议论呢？成绩下滑后，他一心想追上去，其目的无非是想证明自己还是有优势的，但可惜没有见到效果。此时，如果小L有朋友，他就可以和朋友交流，看看问题出在哪里，是不是学习的方法不对，但遗憾的是，小L自以为是的心态决定了他没有朋友，没有交流和倾诉的对象，于是只能单枪匹马地奋战，只能陷在泥潭里而拔不出来，并最终导致抑郁。

而即使在抑郁后,小L仍然有机会走出抑郁,但碍于面子,他害怕同学们的异样眼光,不敢承认自己抑郁,当然也就拒绝治疗,最后落得退学就医的悲惨结局。这一切,不能怪罪任何人,只能怨他自己。

小L的教训其实也在警示着当代的我们。在人际交往中,我们每个人都应该摆正自己的位置,认清自己,不要自以为是。每个人都有自己的优点,但也都有自己的弱点,不要以己之长去比人之短。在失败后不要光着急,而应该积极面对,找出问题所在,然后对症下药,走出低谷。

但愿小L的悲剧不要在我们身上重演。

· 不要追问自己,不要逼迫自己

德国当地时间2009年11月11日下午,德甲汉诺威96队为该队32岁的德国队现役门将恩克自杀身亡的事件召开了新闻发布会。

按照警方的说法,恩克是在汉诺威城北的一个铁路交叉道口上被火车撞死的,“他被路过的火车撞上直接致死”。警方称,恩克很可能是自杀身亡。不久,恩克的经纪人内伯伦证实,恩克确系自杀身亡。据透露,恩克结束生命的那一瞬间,直接跳向了时速高达160公里的火车。对恩克的死亡原因,肯德表示:“恩克心理十分脆弱,前段时间没引起人们注意,压力太大让他难以承受。”

发布会上,恩克的妻子特蕾莎向外界表示,导致恩克走上绝路的元凶是困扰其多年的抑郁症,而对女儿的恐惧则是让其最终崩溃的直接原因。三年前,恩克两岁的女儿拉拉死于先天性心脏疾病,此后恩克十分伤心,拉拉的死亡对他心理影响很大。

恩克的抑郁症是在他效力巴塞罗那队时患上的。曾在本菲卡队如日中天的德国门将在转会来到西甲豪门后本想有一番大作为,但是残酷的现实却是他根本打不上比赛。“我曾尝试去帮助他,并告诉他足球并不是唯一,生活中有很多更加美好的东西。我一直支持着他,并认为可以用爱来战胜这一切,但是我们没有做到。”特蕾莎说到此潸然泪下。

虽然足球让其深陷抑郁症,但也曾数度帮助恩克从困惑中走出。“当罗伯特病症非常厉害的时候,他总会感觉生活毫无希望。这时足球就成

了他唯一的解脱途径，甚至是他生命的全部。当他慢慢好转的时候，他总会跟我说训练让他找回了生活的感觉，他很开心能够成为球队的一员。”特蕾莎补充道。

然而，三年前亲生女儿因病夭折使得恩克病情加重。今年10月，恩克被检查出感染病毒，这件事使得女儿死亡的阴影再度困扰着他，因为他非常担心病毒会传染给自己5月份刚刚收养的养女，并导致悲剧再次发生。最终，恐惧让恩克选择在女儿坟旁走上不归之路。

恩克的私人医生马克赛尔在发布会中也透露，警方在早些时候发现了恩克的遗书。令人震惊的是，遗书中显示恩克的自杀实际上是计划许久的。为了让家人放心，他在自杀前谎称自己的情况在好转，并拒绝了一直以来的常规治疗，而这正是恩克自杀计划的一部分。“恩克过去几个月每天都会去做心理治疗，不过在自杀当天他却拒绝进行治疗，并称自己感觉很好。我非常伤心没有能够及时阻止他。”马克赛尔沉痛地回忆道。

恩克突然离世也震惊了他的德国国家队教练和队友们。目前正在波恩带队集训的勒夫和比埃尔霍夫得知这一消息后说：“全队都感到震惊，不知该如何表达现在的心情。”主帅勒夫难过地表示：“这一天都让我们感到心情低落，恩克是一个顶级球员，更是一个善良的好人，一直以来周围的人都非常尊重他。他的离开让人难过，我们会想念他的。”

代表德国队参加世界大赛是恩克的梦想，南非世界杯近在眼前时，恩克却决定放弃自己年仅32岁的生命，实在让人感到非常惋惜。球迷们自发在恩克自杀的地区附近及汉诺威的AWD球场组织悼念。

熟悉足球的朋友都知道，恩克是德国足球队主力门将的有力竞争者。作为一个顶级球员，有着光明的前途，为什么会选择这样的方式结束自己年轻的生命呢？从上面的材料中，我们可以知道，原因有两个：

首先是女儿拉拉三年前的突然离世。对一个深爱着女儿的父亲来说，爱女的夭折让他承受了太多的痛苦，而那种痛苦是外人所不能理解和体验的。作为父亲，或许他会追问自己，女儿在天堂开心吗？她会寂寞吗？会有人陪她玩吗？她会想自己的父母吗？更重要的是，她的生活有人料理吗？她毕竟才两岁啊！这些问题一定会时常出现在他的脑海里。在追问这些的时候，恩克会是怎样的心情呢？无奈、恐惧、担心，这些恐怕都会有吧。再加上10月份时被检查出感染病毒，这件事“使得女儿死亡的阴影再度困扰着他，因为他非常担心病毒会传染给自己5月份刚刚收

养的养女,并导致悲剧再次发生。最终,恐惧让恩克选择在女儿坟旁走上不归之路”。恩克在对自己反复的追问中,出于对女儿的爱,最终选择了离开人世,进入天堂,去陪伴自己的女儿。

除了反复追问自己,恩克还在反复逼迫自己。恩克在本菲卡队如日中天,转会到西甲豪门巴塞罗那队后,本来想有一番作为的他竟然打不上比赛。这种巨大的落差,当然会让恩克难以接受。面对残酷的现实,恩克没有放弃,而是继续坚持高质量的训练,等待机会。但现实是残酷的,由于守门员位置的特殊性,恩克在巴塞罗那期间一直没有得到表现自己能力的机会,这对于一个处于顶峰状态的球员来说,是一件多么痛苦的事情啊!也就是在那段时间,恩克患上了抑郁症。可以说,事业上的失败和绝望,以及恩克对自己的逼迫,造成了抑郁症的产生。虽然恩克采取了治疗,但爱女的夭折无疑让治疗的功效几乎丧失。

爱女的离世,让恩克不断地追问自己;事业的失败,让恩克不断逼迫自己。在这双重压力和打击下,恩克选择离开,恐怕也就在情理之中了。我们如果假设一下,假设恩克没有去巴塞罗那,或者在巴塞罗那成为主力;假如恩克的爱女没有夭折,那么,恩克很可能就不会是今天的结局了吧?死者已矣,让我们接受教训,给自己减轻压力吧。

· 为困扰而困扰

“世间本无事,庸人自扰之”。在我们周围,经常有一些人愁眉苦脸,好像所有不好的事情全让他一个人摊上了。可是,当你询问他有什么苦恼困扰他时,或许他根本就说不上来;又或者那所谓的困扰,其实是他自己强加给自己的。我们来看看下面这个真实的故事:

某公司更换了总经理。新来的总经理到任第一天就和大家开会说:“我来到这里,是为改良而来,公司不会有太大的变化,每位员工都可以放心,你们的位置是稳固的。”

不久,公司中层领导全部被换掉。员工小张不由犯起了嘀咕:不是不会有太大的变动吗?怎么中层领导全走了呢?那下一步不就是要对普通职员作调整了吗?想到这里,小张不由得打起了小算盘:论业绩,我在

部门里应该是名列前茅，好像不会有事；可是，如果论学历的话，我恐怕就危险了。要是被公司解聘，那我该怎么办呢？是换一家公司，还是自己单干呢？换公司的话，该找一家什么样的公司呢？单干的话，又该怎么干呢？

自从有了这个困扰，小张开始变得不安起来。上班时，桌上的电话一响，他就担心是总经理打来的，生怕随时被解聘。回家后，也是心不在焉的，不愿多说一句话，搞得全家气氛紧张。一个月后，同部门一个同事走了，说是辞职不干了。可在小张看来，应该是被解聘的。这样一来，小张就更紧张、更焦虑了。于是，趁着上班时间，小张开始浏览起招聘网页，好几次都差点被部门同事和部门主管发现。简历投了不少，可一点回音也没有，这无疑加剧了小张的焦虑，觉得自己已经一无是处，看来被解聘也是迟早的事了。

这天，他和往常一样，下班后立即往家赶，一边走还一边想着跳槽的事。在一个十字路口，突然一声刺耳的急刹声把他惊醒了。等他想回头看看时已经晚了，一辆黑色的小轿车把他撞倒在地。躺在医院白色的病床上，看着自己那条吊着的可能会残废的腿，小张不由一阵心酸，眼泪不自觉地涌了出来：真是屋漏偏逢连夜雨啊，这下公司可以名正言顺地解聘自己了。想着想着，小张不由一阵晕眩。

等他醒来时，发现病床前站了很多，有同一部门的同事和部门主管，新任总经理也在其中。看到他醒来，总经理走上前说：“小张啊，你好好养病，我们都在等着你回来。你是个不可多得的人才，你们这个部门的副主管以后就由你来担任了。”听着总经理的几句话，小张一下愣住了，连一声“谢谢”都忘记说了，而眼泪竟然再次涌了出来……

读到这里，我们不知道是应该为小张高兴还是悲伤，或许悲伤的成分应该多一些吧。总经理从“不会有太大变动”到“中层领导全被换掉”，再到同一部门同事的离开，让小张产生了兔死狐悲的感觉；通过私下的比较，小张觉得自己也不太安全，于是产生了跳槽的想法，谁知跳槽没有成功，竟然还把自己的一条腿搭进去了。

其实，既然新任总经理说了员工的位置是稳固的，小张完全没有必要成天提心吊胆，同部门的同事离开是他自己的事，和你小张有什么关系呢？何况，你小张的业绩在部门里名列前茅呢。公司需要的是什么样的人才？不就是能够做出业绩的人吗？有业绩，还怕什么解聘呢？纯粹是