

探索无意识的奥秘

——《躁动的无意识》读后感

陈丽斌

在煤矿工作的十年间,我经历了无数次井下作业的艰辛与挑战,也见证了生活的平淡与起伏。在这忙碌而充实的岁月里,阅读成为了我为数不多的心灵慰藉。近期读完利伯曼博士的《躁动的无意识》,犹如在黑暗的巷道中发现了一束奇异而明亮的光,为我照亮了许多未曾察觉的内心角落,也让我对自己以及周围的世界有了全新的认知与感悟。

曾经,我和大多数人一样,对“无意识”这个概念感到十分模糊和遥远,认为它不过是心理学领域中一个抽象而难以捉摸的名词,与自己的日常生活并无太多关联。然而,这本书却彻底颠覆了我的看法。它以生动而详实的笔触,向我揭示了无意识在我们生活的方方面面所发挥的巨大影响力,就像一位隐藏在幕后的导演,悄无声息地操控着我们的情绪、行为和决策,而我们却常常浑然不觉。

在煤矿工作中,我常常会遇到一些看似无法解释的现象。例如,有些工友在面对某些特定的工作环境或任务时,会突然表现出强烈的情绪反应或行为偏差。以往,我可能只是简单地将其归结为个人性格或一时的情绪波动,但现在我开始意识到,这些反应背后可能隐藏着无意识的因素。也许是过去某次相似的经历在他们

的潜意识中留下了深刻的印象,当再次遇到类似情境时,这些无意识的记忆被瞬间激活,从而引发了超出常理的反应。这让我明白,在与他人相处和团队协作中,我们不能仅仅关注表面的行为,更要尝试去理解他人行为背后的无意识动机,这样才能更好地促进沟通与合作,提高工作效率和安全性。

书中提到无意识通过故事和象征来帮助理解世界的观点,让我不禁回想起在煤矿工作时听到的那些口口相传的故事和传说。这些故事虽然大多朴实无华,但却蕴含着深刻的寓意和情感。它们不仅仅是一种娱乐方式,更是矿工们无意识情感和价值观的一种表达。比如,那些关于前辈们在艰苦条件下坚守岗位、克服重重困难的故事,在无形中激励

着我们传承和发扬坚韧不拔的精神。这些故事就像一面镜子,反映出我们内心深处对工作的敬畏、对团队的归属感以及对未来的期望,而这些情感和信念正是在无意识的层面上影响着我们的日常行为和工作态度。

从自我认知的角度来看,《躁动的无意识》让我深刻认识到自己在很多时候并非像想象中那样完全掌控自己的

行为和情绪。在煤矿工作的压力下,我常常会在某些关键时刻做出一些事后令自己懊悔的决定。例如,在面对工作中的紧急情况时,我可能会因为一时的紧张和焦虑而忽略了一些重要的细节,导致工作出现失误。以前,我总是责备自己不够冷静和专业,但现在我明白,这其中无意识的因素起到了很大的作用。我们的大脑在面对压力时,往往会自动启用无意识的决策模式,以简化复杂的思考过程,而这种模式可能并不总是符合理性和最佳利益。通过阅读这本书,我学会了在事后更加冷静地反思自己的行为,尝试去挖掘那些隐藏在无意识中的情感和信念,从而更好地理解自己,避免在未来的工作中再次犯同样的错误。

无意识对人际关系的影响也在我的煤矿工作经历中得到了充分的体现。在狭小而封闭的井下空间里,矿工们之间的关系尤为紧密,但也难免会产生一些矛盾和摩擦。有时候,我会发现自己对某个工友莫名其妙地产生好感或反感,而这种感觉似乎并没有明显的理由。读了这本书后,我意识到这些情感反应可能是由于对方的某些言行或特征在无意识中唤起了我过去的经历或情感记

忆。例如,某个工友的说话方式可能与我曾经不喜欢的人相似,从而引发了我无意识的反感。了解到这一点后,我学会了更加客观地看待自己对他人情感反应,不再轻易地被这些无意识的情绪所左右,而是尝试去深入了解他人,建立更加和谐、稳定的人际关系。这对于提高团队凝聚力和工作积极性具有重要的意义。

最让我感到振奋的是,这本书教会了我如何利用无意识为自己服务,而不是将其视为一个“潜在的敌人”。在煤矿工作中,长期的重复性劳动和高强度压力容易让人产生疲劳和厌倦情绪,进而影响工作效率和质量。通过书中介绍的梦境分析、自我反思和冥想等方法,我开始尝试与自己的无意识进行沟通 and 对话。例如,在每次下井工作前,我会花几分钟时间进行简单的冥想,静下心来倾听内心的声音,调整自己的心态和情绪。我发现这样做能够让我更加专注和投入地工作,减少因无意识的干扰而产生的失误。

在个人成长方面,利伯曼博士关于通过理解无意识来超越自我限制的观点给了我很大的启发。在煤矿工作的十年里,我也曾遇到过许多职业发

展上的瓶颈和挑战,有时会感到自己被困在一个固定的模式中,难以突破。读了这本书后,我意识到这些限制可能并非完全来自外部环境,而是源于自己内心深处的无意识信念和恐惧。例如,我可能因为过去的一次失败经历而在无意识中对某些新的工作机会或挑战产生抵触情绪,从而错失了成长和进步的机会。通过学习书中提到的技巧,如冥想和自我反思,我开始尝试打破这些内心的障碍,勇敢地面对自己的无意识恐惧,积极寻求新的发展机遇。

读完《躁动的无意识》后,我不仅在知识层面上对无意识有了更深入的了解,更在实际生活和工作中获得了许多宝贵的启示和帮助。它让我学会了用一种全新的视角去看待自己、他人以及周围的世界,让我在煤矿工作的道路上更加从容、自信地前行。我相信,只要我们能够正确地认识和利用无意识的力量,就一定能够在生活的各个领域实现更大的突破和成长,创造出更加精彩、充实的人生。这本书就像一位智慧的导师,将永远陪伴在我身边,引导我不断探索内心的奥秘,追求更高层次的自我实现。

(作者单位:镇城底矿)



读书

《通透》作者杨天真,这是杨天真从A到Z的人性词典,也是一本关于情商提升、自我认知,内心成长,让你活得自信、明白、通透的人生通关秘籍。

大码女装品牌PLUSMALL主理人杨天真,用她丰富的职场、人生、创业经验,以人性的若干关键词入手,贴近生活的案例,妙语连珠的分析,帮助读者深挖人性,了解自我,观察世界,领悟情商的真谛,分析当代人常见的焦虑、社恐、迷茫、纠结等难题,理性看待人性中的嫉妒、虚荣、好胜的灰色地带,在变化的世界中寻找自己的锚点。

活成人间清醒 从读懂人性开始

杨天真

CCTV 湖南人民出版社

灯灭了

王恩会

故事的终章
还未结束
那曾照亮无数爱恨的光
渐渐地
沉入了永恒的暗夜

笔下的人物停止了悲欢
黑暗里
凝固成记忆中的雕塑
被封存在岁月

带着满世界的深情
你走了
我却
独自在文字的迷宫里徘徊
爱的出口处
试图寻找曾经的失落

灯灭了
那些心跳
依然寄存在你的光里

(作者单位:西曲矿)

怀念琼瑶

张美丽

承载了多少人青春记忆的琼瑶,编织了纯真爱情世界的琼瑶,一生充满传奇的琼瑶,就这样“翩然”离开了。

她一个个充满诗意的书名和浪漫唯美、缠绵悱恻、坚贞不渝、刻骨铭心的爱情故事,曾经影响和打动了无数人。



我最初知道琼瑶,是在上世纪80年代看的琼瑶剧,跟着妈妈在邻居家蹭电视,《在水一方》里,“绿草苍苍,白雾茫茫,有位佳人,在水一方”,优美的音乐、唯美的歌词,茫茫白雾、杜小双、卢友文、朱诗尧的爱情纠葛一直让我记忆犹新。

十七、八岁时,开始接触琼瑶小说,也利用各种方式读完了她所有小说。《烟雨濛濛》《在水一方》《秋歌》《庭院深深》《心有千千结》《翦翦风》《哑妻》是我的最爱。

正是因为琼瑶小说引用或化用了许多古典诗词,让我爱上了古典诗词。

怀念用文字织梦的琼瑶,感谢她的作品曾经与我青春作伴的时光!

(作者单位:屯兰选煤厂)