

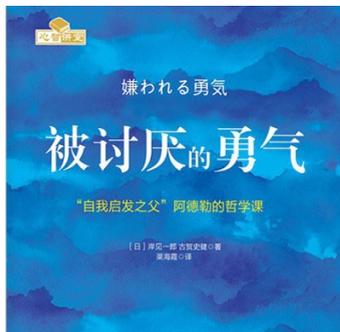
《被讨厌的勇气》读后感

张慧娟

本书的作者是日本哲学家岸见一郎,其总结表述了奥地利心理学家阿德勒对人性解读的部分观点,通过年轻人与哲人五个夜晚的谈话,分别对五个不同的内容进行分析解惑,就其中我个人比较感兴趣的两个方面做了解读。

“我的不幸是谁的错?”

“决定我们自身的不是过去的经历,而是我们赋予经历的意义”——阿德勒



青年认为一切不好的情绪皆有原因,是某些原因导致产生的,哲人并不认同,他认为这个世界不存在心理创伤,初读这句话时,我一度被这样的观点所惊诧,如书中青年反应一般,难道不快乐是自己选择的吗?

哲人说,我们需要考虑的不是过去的原因,而是现在的目的,推翻我们惯用的“原因论”,这就是“目的论”,痛苦是过去造成的,过去是回不去的,也就是说痛苦是改变不了的,不好的情绪或不良行为的产生,是因为我们心里的某个目的,这个目的是可以改变的,从理论上讲,我们可以自如地让痛苦存在或消失,是可控的。

在心理医生的诊室中,我们常常听到倾诉者讲述儿时如何不幸,遭遇如何不公的待遇,将目前所承受的困惑归结为曾经的经历所带来的,将曾经带到现在的生活中,从内心选择了悲伤,我们的行为被期盼的目的所支配,曾经所遭受的并不能成为未来事情变更的理由,如果我们过去存放在过去,着眼当下,选择快乐,是不是可以以“快乐”为目的去生活,而不是困在曾经已远去的思维和空间,我们无法忽视曾经给予什么,可以选择自己在做什么,这样人人皆有获得幸福的能力。

“自由是不再寻求认可”

“如果一味追求别人的认可,在意别人的评价,最终就会活在别人的人生中”——阿德勒

生活中总有各种各样问题的困扰,无法判断何去何从,这里延伸出一个理论——课题分离。当我们,遇到一件事或一个问题时,我们需要学会把这个问题中相关人员所负责的课题区分开来,各自负责各自的课题,不要对他人的课题妄加干涉。举个例子,家长辅导孩子时,往往有些困难。在这

个过程中,遇到许多阻力,孩子怎么也不愿意配合,用尽了各种“手段”,起效甚微。代入课题分离来解读这个问题,“尽力帮助孩子”是父母的课题,“要不要学好”是孩子的课题。你可能会疑问:难道放任不管吗?深入理解这个理论,“如何做好一个合格的家长”是家长的课题,就需要我们提升做家长的能力,寻找更为合适的方法,去更好地完成自身的课题,而不是将无能为力转化为愤怒和焦虑,投射出去变成对孩子的指责,不正确的干涉孩子的自由。

课题分离是自我觉察的一种方式,是需要自我感知,并且逐渐培养的,最终成为一种思维习惯,需要考虑选择带来的结果由谁承担,从这个角度看,哪怕是父母,也得放下孩子的课题。

把“他”还给“他”,给予应有的自由,让自己有被讨厌的勇气,不干涉他人,不在乎他人试图对你的感受,这样别人是讨厌还是认同都不重要。

外婆从前常讲:日子是往前看的,不纠结过去。这与阿德勒的观点不谋而合,原来外婆是有大智慧的。学习一直在路上,将书本轻轻置于枕边,在浩瀚的书海中,我自由得像只小鸟,不停飞翔,只为遇到更好的自己。

(作者单位:屯兰选煤厂)

每一粒炭块
都折射着
生命的承诺

幸福的密码
莫过于
让隐患节节败退

不要在
底线
与红线中踱步徘徊

那是
母亲的眼泪
是妻儿的等待

放眼整个西山煤田
唯有
自我意识才是安全的守护神

让矿灯
在煤层上层
织成的美丽星空

让诗行
在煤壁上
谱写出永不褪色的华章

(作者单位:西曲矿)

写在安全生产月

王恩会

论安全

龚玉新

夫天者贵长,地者贵久,是谓天长地久。人缘避祸,所以祈福;物者惧危,故而防患。是以——福兮祸所依,祸兮福所伏。乐极生悲,水满则溢。自知者知人,识患者自安。

人人讲安全,个个会应急。是以星火之患,能致燎原之焰。电瓶之忽,家庭罹难;通道阻塞,安保不全;看似一时之便,实埋长久之患。查找身边隐患虽费一时之力,却保长久之安。

《易》曰:“君子以思患而豫防之。”善骑者坠于马,善泳者溺于水,皆因逞一己之强,不察微末之患。西门豹以策治邺,范仲淹筑堤御潮。素位而行,有责同担。不推不诿,不敷衍;不急不躁,不傲不恼;不欺不瞒,不假不空。若此,企安而业兴也。

(作者单位:发电公司)



《美,在此时,此身,此地》作者,朱光潜。作为中国现代美学的开拓者和奠基者之一,朱光潜先生的散文风格独树一帜,既有文学韵致,又有哲学思辨。其文本身便是可资美学探讨的艺术范本。本文从《谈美》《给青年的十二封信》《欣慨室随笔集》中精选三十篇常读常新的经典之作,在全面展现作者文学与美学成就的同时,给我们以发现生活之美、享受生活之乐的启迪。



读书

安全颂歌

刘崇

在深邃的煤海之渊
黑金尚在沉眠
希望的种子也在地底扎根蔓延
安全生产月
如那冲破黑暗枷锁的的火焰
将安全的信念
在矿井的每个角落里点燃
巷道蜿蜒
像大地隐秘的血管
矿工的身影坚毅勇敢
安全帽上灯光如炬
穿透黑暗照亮前行的阻碍

机器的轰鸣是奋进的呐喊
设备在精心照料下稳定运转
防护用具是生命的坚实盾牌
每一次的穿戴
都是对生命的敬畏与礼赞
按章操作是那高悬的明镜
严格把关容不得丝毫怠慢
监测监控时刻保持警惕
顶板坚固支撑起矿工安全的信念
瓦斯监控是守护生命的忠诚伙伴
洒水降尘给职工一个清新的环境
案例警示如声声警钟在耳边鸣响

隐患排查决不放任何危险迹象
及时整改将灾祸的苗头彻底断绝
安全生产月
让安全之花
在六月的暖阳里激情绽放
而我们知道安全永远没有终点
愿每一个日夜都平平安安
愿每一位矿工都健健康康
愿每一个家庭都幸福团圆

(作者单位:屯兰矿)