读《生命中的贵人》有感

曾子曰：“吾日三省吾身：为人谋而不忠乎？与朋友交而不信乎？传不习乎？”足以见得反思与自省对一个人来说是非常重要的。今年寒假，我有幸拜读了著名心理学家韦志中的著作《生命中的贵人》。初次翻阅这本书，以为这是一本满是心理学专业知识、晦涩难懂的书籍，却没想到这是一本充满了感恩与反省的回顾书籍。韦志中说道：对于一个偏向于临床心理咨询方向的心理学工作者来说，相对于理论和技术，自我人格的完善是更重要的。同时，“感恩拜访”也是一种积极心理学的体现，也就是对外部的世界用积极的方式去面对，然后采取一些行为。韦志中挑选了36位生命中的贵人进行了感恩与表达，我就其中的一位谈谈我的感想与理解，那就是韦志中的母亲——郭桂琴。

1. 家庭影响与自我领悟

俗话说：父母是孩子的第一任老师。孩子呱呱坠地以来见到的第一位便是自己的父母，生活最长久的也是自己的父母。若是父母没有形成良好的榜样教育，那对于孩子的心理与学习生活都会造成不可磨灭的影响。韦志中便受到了母亲的影响，那些挖苦、讽刺、指桑骂槐的拿手好戏被他的道德人格和学问修养稍稍地加以干预、阻止和转换，变成了隐喻和象征，使他彻底成为一个文化人，一个不研究文化心理都不行的人。同时，一勤天下无难事，母亲的勤奋也深深地影响着韦志中。母亲很勤奋，一直种着十几亩地，不让她干活，简直就像要了她的命一样。韦志中也是如此，做心理学十几年如一日，没有寒假、暑假，也没有星期六、星期天。这是母亲告诉他的做事就是玩，就是享受。

那势必有人要问了，为什么韦志中都是向母亲学习的，母亲却没有成为著名的心理学家，只是一位普通的农村妇女呢？因为韦志中擅长自我觉察、自我反省、自我领悟。他用自己所学习到的知识将母亲的影响转换成积极的助力人生的东西。

无论是家庭影响还是自我领悟其实缺少不了的一样东西，那就是教育。很多家长也是第一次做父母，自己还未长大，还是个孩子就被迫成为了家庭的中流砥柱，被生活的重担压弯了脊梁，很难关注孩子的心理，更不知道如何成为孩子的榜样。同时，孩子没有学会自我觉察、自我反省、自我领悟，很难吸收家长的优点，更多是近墨者黑。所以，教育部门可以开设相关课程对学生与家长起到引领作用。同时，作为老师的我们应当多与学生与家长进行沟通，帮助家长和孩子共同成长。

1. 学会感恩与自省

可以说韦志中成功的重要原因之一便是感恩与自省了。韦志中曾经说过：我想感恩的力量是无与伦比的。我们去感恩别人，不是别人需要我们去感恩，而是我们自己需要。从这种意义上来讲，向外只是一种手段，而向内是一种自我。所以，我想在接下来的一段时间，我也会尝试韦志中的方法，不一定系统地找出36个人，可以找出3个或者6个人，认认真真地写一封信，把和他们的故事、自己的态度、观点、分析写下来，然后在某个时间对他进行拜访，我相信我会收获更多。同时，教育就是一朵云推动另一朵云，一棵树摇动另一棵树，一个灵魂唤醒另一个灵魂的过程。我会将这种方法传授给自己的学生，让他们也学会感恩、学会自省、学会成长。