



在听书中成长

● 蔡剑媚

听书，学会觉察自己，自我成长

心无法静下来，一定是心灵出现了问题。于是，我静下来，听听内心，才发现，心里装满了焦虑。于是，我从“心灵”类的书开始听，《幸福的方法》《活出生命的意义》《解压全书：压力管理》《你要如何衡量你的人生》等上百本书，反复听，反复体味，了解自己、觉察自己、接纳自己。从自我否定到悦纳自己，从挫败感到成就感，一步一步走来，何其不易！我特别庆幸听到了《我的情绪为何总被他人左右》这本书，它把我从绝望的泥潭里拉了上来，毫不夸张地说这本书让我得以重生。

那几年，在学校担任班主任、科组长和名班主任工作室主持人；在家庭，先生由于工作关系，每周只有周日回家，我一个人带孩子，上下学的接送，早晚餐的准备，学习的辅导……但身体上的辛劳，不是最难的，难就难在心灵上的煎熬。顾及任教班级的学生，就无法陪伴家里的孩子；在校工作时间多了，在家陪孩子的时间就少了。怎么办？我很焦虑，因此常常埋怨自己：为什么我不能平衡好工作和家庭呢？为什么对自己的孩子不能多

一点点耐心呢？当自己的孩子在学校犯错的时候，我的挫败感就到了极点。当我在家里配合教育，孩子还犯错的时候，我就崩溃了。

这时，《我的情绪为何总被他人左右》这本书给予我思考和力量。这本书分为四章：一是要命的四种情绪，二是关于B——你为什么会被牵着鼻子走，三是怎样应对三类病态的思维方式，四是通过练习让自己形成四个步骤的好习惯。这本书，我几乎每天都会听一遍，然后，按着书本分析自己。四种要命的情绪，我占了三种：“过分烦躁，过分生气，过分内疚”。以前我常常自责，和自己说好的不生气、不烦躁总是做不到，结果更生自己的气了。通过听书，我接纳了自己，目标有时候做不到是正常的，不断尝试就好。然后，我学习ABC模型，A指的是事情的发生，B是对这件事情的看法，C指的就是这要命的情绪。在此之前，我总想改变C（情绪），经过学习之后，我不再像以前那样试图去改变A（事情）或者C（情绪），而是努力改变B（自己的想法）。我不断地觉察自己，写觉察日记让自己更清楚地认识ABC模型，更深刻地了解自己。例如，当孩子在学校犯错的时候，我不会因为反复教育无效

2019年，生活被我过成了一团乱麻。毕业后，我就几乎没有好好看过书，没有好好规划专业发展，安于生活的平淡琐事，大学所学的东西不断往外掏，最后活成了“.”，一个小黑点。里面什么也没有，只有我自己，形单影只的就能把整个世界塞满，黑黢黢的，一丝光线也进不来。于是我也对生活感到满满的失望、疲倦，但，人哪，幸好能触底反弹，穷则思变。生活鸡毛满天飞，静不下心来看书，恰巧从朋友那里知道了樊登读书，我便开始听书。

一开始听书，我就着了迷，像是发现了新的世界。或许因为我太长时间不充电了，所听的每一本书都让我惊喜地发现我所不知道的知识，了解了我所不知道的领域。并且，听一本书就像在同时了解两个作者，一个是著书的作者，另一个就是讲书的人。讲书的人会将原著的观点讲给你听，也会添加他自己的看法，而我，也会有自己批评性的思维，感觉就像三个人在聊天。想象一下这个画面：樊登坐在讲书，书上有一个作者凝视着他和我，而我，听着，思考着，还在做着家务。我内心既是灵动的也是宁静的，特别享受每天听书的这一段时光。

