标题：治愈患者说下半生要当两个半生去用

开头： 在我看来，经历过生死的人，会更加珍惜自己拥有的一切。

正文：在生活里，我们经常会在遇到挫败后会更换一种心境。

比如大病一场、遇到意外，等等，当我们面临这些事件后，会去审视我们之前的行为和努力的方向是否有意义，也会更珍惜一些本来很重要的东西。

我在咨询里，见过一个很矛盾的现象：有很多二婚的夫妻过得很幸福。比如有一个咨询者，在她的描述中，前夫自私、遇事喜欢逃避、没有责任心，按理说，这类人和谁在一起都过不好，可他和现任妻子结婚五年，成为别人眼里的模范夫妻。

当我们在遭遇过一次挫败后，往往会更加珍惜。也就是说，他们上一段婚姻，其实很大程度上输给了彼此不够包容、理解、体谅。当彼此都做不到这些时，婚姻就成为两个人争夺的战场，感情逐渐就会破裂。

在不懂得珍惜之前，我们总会强调各种各样的“我要”：要成功、要财富、要伴侣对自己的顺从，等等。我们会以自己为中心，强调自己的需求。

但在经历过一些事之后，我们逐渐会思考：第一，我要的东西是否重要？第二，如何才能得到我要的东西？

比如在婚姻里，我们会逐渐意识到婚姻里重要的是爱，其它的都不重要；而想要得到爱，就需要自己付出、用心力经营感情。当我们看到这些后，就会换一个视角，重新理解我们的生活。

我觉得，人成长的过程，是“从强调自己的需求到自己去做有效的事”的过程。

结尾：看到自己的能量，积极改变，勇于付出，才能带给我们好的生活，也会让我们拥有幸福的婚姻。