

## 正视缺陷，收获幸福

加拿大女作家门罗曾经说过：“幸福总是充满着缺陷。”这个缺陷指的是每个人都会经历心理焦躁、人生迷茫的时刻。有的人从中理解到幸福的真谛和人生的意义，而有的人可能因此丧失生活的斗志，任由焦虑、恐惧等负面情绪充斥自己的心灵。

在当今这个经济快速发展的社会，人们承受的压力日益增加，极易引发各种心理问题。但是由于目前许多人缺少心理健康知识，再加上社会上对心理问题领域的轻视，导致那些急需心理援助的人只能选择自我消化，进而变得消极压抑，和幸福渐行渐远。因此，只有正视这些缺陷并通过多方努力对症下药，才能驱散环绕在人们心中的阴霾，获得更完美的幸福。

正视缺陷，个人需要树立正确的价值观。幸福与缺陷就像是我们的唇与齿，相辅相成，密不可分。诚如孟子所言：“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为”。试想，倘若杜甫没有经历过在战乱中流离失所的处境，怎会留给后人脍炙人口的动人诗篇？倘若奥斯特洛夫斯基没有感受过失去双腿的痛苦，怎会成就经典著作《钢铁是怎样练成的》？同样，倘若我们没有经历过物欲横流的社会生活，又怎能体认到“非淡泊无以明志，非宁静无以致远”的真谛。所以，我们要正确看待挫折，学会自我调适，树立积极乐观的价值观和人生观。同时，政府和学校要提高心理健康教育水平，加强心理课程建设，将关于心理健康的幸福观有效融入到实际教育工作中。

正视缺陷，政府需要建立相关心理疏导机制。过去人们主观上的误区使很多人遇到心理问题不敢也不好意思选择就诊。所以，政府一方面要完善心理健康基础设施建设及相关法律保障制度，具体可以通过组建心理卫生协会、心理咨询中心，提供心理健康服务，并将心理缺陷者纳入依法治疗轨道，以转变人们对于心理健康问题的传统观念；另一方面，要加强心理健康人才队伍建设，多聘请专家、大学生，并实施心理咨询师培养发展计划，提升心理健康水平；更重要的，政府及媒体要做好宣传引导工作，多举行一些心理剧汇演、心理健康周等创新型活动，使人们在潜移默化下，耳濡目染下自觉地重视心理健康问题。

每个人在特定阶段都会面临心理问题，又因为在这样的社会背景下，我们的内心挂碍太多，物欲太多，难免产生某种恐慌和焦虑，所以我们不需要把这些缺陷隐藏在深处。要收获幸福，就必须正视这些缺陷，这既需要我们学会自我调适，懂得有舍有得；更需要政府用更完善的机制消除我们内心对当下及未来的恐惧，只有如此，我们才能大步迈向幸福彼岸。