



【微感情】

包装太过的友情,我不要

□杨敏

人的一生不可能没有朋友。男的女的,这都很正常。我们都应该揭开其神秘的面纱,将它展示在人生舞台上。无需太多的掩饰,也不需太多的包装。我见过许多包装过的友情,有行色浮调的,有笑中带虚的,都给人一种黏黏连连、模棱两可的感觉。

这样的友情往往随着岁月的流逝慢慢隐退,销声匿迹。因为爱得不真,爱得不纯,所以爱得不坚定。

我有很多要好的朋友,有性直爽朗的,有含羞腼腆的。我觉得她们都很可爱。因为她们都在辛勤地劳动着,活得很充实,很努力。我们分享着各自的一份快乐与忧伤。当我看到她们在痛苦煎熬后露出一丝微笑时,我刹时明白了:真正的友情无需太多的海誓山盟,无需歃血为盟的豪情壮举,只要默默相偎地依靠着,互助着。这样来得最真,最实在。这样会走向自然,走向永恒。

有位重点大学的朋友在给我的微信中说,现在的朋友难找,更别谈知己。即使有了一个能推心置腹的朋友,只要现实的风暴一吹过,就都随风而逝,凋零了,枯萎了。这时你感到了它的脆弱与无奈。不管对哪一方都是令人伤感的。于是我在想:是我们无知还是我们盲目?

余秋雨说:“真正的友情不依靠什么,不依靠事业、祸福和身份,不依靠经历、方位和处境,它在本性上拒绝功利,拒绝归属,拒绝契约,它是独立人格之间的互相呼应和确认,它使人们独而不孤,互相解读自己存在的意义。”

的确,朋友本不该有地位高低之分,贫穷富有之分。一个人降临于世,谁知道上天会赋予他什么。也许是一个赏心悦目的外表,也许是一个刚强健康的身体,也许是一个充满灵性的大脑。我们都无法把握。我们只是拼命地挣扎着、完善着。也就产生了不同的我们,缤纷的世界。

不同不要紧,只要我们有了共同的支点,共同的话语,共同的追求,我们都可能成为朋友,我们都应努力去探索、去挖掘、去珍惜。

西哲说:“那能爱你的长处,了解你的缺点,并且随时准备原谅你的错处的人,就是朋友。”

这句话不乏为判断朋友的标准,但也不绝对。能将其作为标准是取了其实质的内涵;不绝对又在于现实不是一个人能用一句话就能概括得了的球体空间。但找准了球心,把握了尺度,我们多少会有点眉目、有点参照的实在的空间。以此我们可以去筛选出更真更纯的友情。

有了友情要学会珍惜,学会维护,不要随意践踏。岁月能将生命推向终点,但友情却走向更深、更浓。此时抹不淡的总是友情。

【心理X光】

心智成熟的人有更多的选择和自由

□王雪松

papi酱恐怕做梦也没想到,自己会被小孩姓啥送上热搜。

起因是母亲节,她发了一条吐槽育儿辛苦的微博。不想,评论区却因一个细节炸了锅:“papi酱自己生的孩子,为什么要跟孩子爸爸的姓?”随即有人宣布其“独立女性的人设”崩塌,并冠以“婚驴”的称谓。本该温馨的氛围,很快卷入诸多戾气。

这样的评论者往往内心缺乏成熟,习惯性地陷入两极化的思维框架里,束缚自己也绑架别人。

两极化思维的主要特征是非黑即白、非理性和标签化。

非黑即白的行为把世界简化为黑或者白两种情况,把真实生活的多样性和灵活性排除在外:要么你都对,要么你全错;要么你跟我站在一边,要么就是反对我;要么你是独立的女性,要么就是依附男权的“婚驴”。事实上,这个世界和其中的所有人都不是非黑即白的,总是游走在灰色地带。它的模糊性决定了它能考虑人的复杂之处——papi酱既可以大学毕业在家不工作,得到丈夫胡先生的支持,也可以在短视频频成功后,仍然和老胡比翼双飞;papi酱说不想要孩子是真的,有了孩子悉心照料,体验妈妈的辛苦和乐趣也是真的。

给复杂的生活留有余地,才能放下那些固有的认知,进入到与他人更流动、更灵活、更具互动性的关系当中。

情绪的确是会传播的,就像思路狭窄会带来仇恨和暴力那样。非理性的情绪混合着偏激的语言,瞬间把想法和情绪的文火变成有破坏性的山林大火。希特勒利用人们对贫穷和屈辱的恐惧来操控他们的情绪,把自己塑造成希望的化身,用狂热的激情制造一种团结和使命的感觉。记者描述了

希特勒激情洋溢的演讲之后人群的骚动:他们连哭带喊地雀跃着……他们都举着手行纳粹军礼,歇斯底里到脸都变形,大张着嘴巴,喊着,叫着,眼睛里冒着狂热的火苗,都盯着这位上帝,这位救世主。

比起关注现实,他们更愿意沉醉在非理性的快感里,并重重地关上了一扇门——接受外界信息的那扇门。

无独有偶,高喊着“维护女权”的人,却无视真实的“人”的存在,毫不在意papi酱微博的本意:怀孕女性、新手妈妈的困境。把人称作“婚驴”,实在让人瞠目,被简单粗暴的标签所代表的,又何止“婚驴”?

作家金宇澄曾将“渣男”,称作“最不好的词”。他表示:“人本身,是非常复杂的东西……是一个个截然不同的、独立的人。”人性是复杂的,并不能用一个“渣”或者“直”概括。他所反对的,正是将复杂的人简单化。直男、女汉子、饭圈女孩、二次元、宅……各不相同、天差地别的个体,却因为一个标签,就被划为了“一类人”,被迫共享着人们对这个标签的刻板印象,忽略了扁平的标签背后丰富的人性。

固守两极化的思维,是在回避现实,拒绝个人心智的成长也不允许别人心灵成熟。心智成熟的人内心更自由,看得到更多的可能性。

心智成熟的人愿意承认现实,择善而从。张文宏建议早餐不要喝粥,鸡蛋搭配牛奶最适合,尤其对长身体的小孩子,有些人改善食谱,加入蛋白质含量高的食物,有些人吐槽张教授崇洋媚外。为此,张教授再次发声:我知道很多网友批评我,但粥还是不能喝。一个智慧的人,并不会屏蔽超出自己理解和认知的东西,会保持一个开放的心态听取跟自己不同的观点并了解未知的事物。有些人提倡中药,有些人推崇西药,管他黑猫白猫,抓住老鼠就是

好猫。知道有多种选择,又从中选出最好的,是一项可贵的本领。或许,我们忙着说服别人,忙着反驳别人,恰恰是我们了解得太少。

随时准备去了解人性,不断地重新评估自己的观念才是正解。有一张照片是这样的,一个人仰头坐在地上,左右两侧各有一个士兵,有人把照片裁成两半,一半是举枪的士兵和绝望的俘虏,另一半是仰头喝水的俘虏和喂他喝水的士兵。这提醒我们一点:保持客观,当心自以为是。我们对他人的看法常常受我们的渴望和恐惧的左右,所以要注意区分自己的看法和他人真实情况之间的差别。

一个人再聪明再有经验,也不能决定别人走哪条路。即便是对挚爱和孩子,尊重他们的选择和习惯也是一段关系成熟的表现。杨绛爱整洁,可是钱钟书与钱瑗却很随性,总是将房间弄得乱糟糟,并且连成一帮暗暗反对她的整洁。杨绛搭毛巾,边对边,角对角,整整齐齐,可丈夫与女儿却总是随手一搭,只管省力。杨绛从来不抱怨,他们随手搭,她就重新搭整齐。这是再小不过的事,难就难在多年如此。作为家庭主妇,看到丈夫子女不爱整洁,总是破坏自己的劳动成果,有几个能不唠叨,不生气?但是杨绛就真的包容,她尊重每个人的生活方式,即使对方是最亲密的人,即使自己的生活方式更“正确”,也绝不强求他们按照自己的方式生活,但也不为此改变自己的生活方式。这是真正的平等与独立,是一种极其可贵并且太多人没有的品质。我们总觉得既然对方和自己如此亲密,我们就理所当然地拥有要求对方这样那样的权力,但其实,“和而不同”才是真正的相处之道。

心智成熟的人,能够在自由的状态下做自主的选择。开放包容的思维环境,也会激发更多心智成熟的个体。



本期专家:蒋硕
国家二级心理咨询师,赛林纳心理咨询中心创办人

【情感问答】

上班是件很单纯的事

良方。让我们看看上班这件事应该怎么个“单纯”法。

目标单纯

请这位壹粉回答:你上班的目的,或者“职业需求”是什么?

按照美国行为心理学家大卫·麦克利兰的需求理论(Theory of Needs),人们在职业中通常有“成就”“权力”“归属”三种需求,其间可能有融合交互的部分,但一定有一项主导。每位职场人士,都应该逐渐明晰自己的需求,这是制订职场发展目标、为自己提供源源不绝的驱动力的基础。

我想这位壹粉还没有,至少没有充分地意识到自己的职业需求,也没有建立起明确、坚定的目标。因为一旦有了目标,上班的状态就会变得单纯——我的大目标应该拆解为哪些小目标?今年、本月、本周,我应该完成什么?我的实际进度如何?我需要解决哪些

问题、争取哪些资源?我的成果怎样?关于这些问题的思考和行动,会占据你主要的时间和注意力。至于同事理不理、是谁的错,这些仍会存在,但只是需要处理(或置之不理)的具体元素之一,而不是你情绪的主宰。

规则单纯

自称95后的话,应该不太受到传统所谓“做事先做人”的观念影响了——那实在是一种误导。太多人在人际关系中浪费了太多时间,却如这位壹粉一样“痛苦”,这就是没有掌握“单纯规则”的结果。一个更好的观念是“成事方成人”,完不成任务、做不出业绩,就算跟同事脸对脸笑得像朵花,也不会好过。

职场的人际关系,和工作任务一样,都是事件,是需要处理的问题、资源,以“把事情做好”为唯一规则,去整合资源,协调应对,

会比专门关注关系更高效、更简单、更轻松坦然。

感受单纯

在职场的感受如何,取决于职业人格的成熟度。从这位壹粉叙述中能感觉到,起主导作用的仍是“原生态人格”,委屈别扭,抑郁痛苦,像一个忸怩弱小的孩子,而不是一位独立、理性的职业人士。

从现在起,试着建立自己的职业人格吧,去探索“我是谁(职业角色)、我要什么(职业需求)、我怎么做(行为策略)”,让自己的思维与行动都更务实、高效,至于他人的态度、做法,本着前面说到的规则,见招拆招就是。

职场新生代,为自己培养强大的职业人格,才是最值得投入的事,功夫都用在上面,感受当然是积极、充实、有压力而愉快的,哪有空管别人的脸色呢?

如今,越来越多的人开始关注自身的心理健康与精神追求。为了更好地服务读者,齐鲁晚报·齐鲁壹点特成立“心理专家团”,在齐鲁晚报官方客户端——齐鲁壹点征集情感心理问题,邀请心理专家解答。

情感版面现开通树洞邮箱,倾听您的心声:qlwbqg@163.com

壹粉“基督山小伯爵”问:

我是95后,有点敏感。一个关系还不错的同事,因为我转岗后对她的岗位有了一定影响,不理我了。我尝试了一次沟通,没有效果。也不想委屈自己,心想不理就不理吧。可是整天抬头不见低头见,太别扭了。怎么能让让自己别老是去想这件事呢?我是真不想去做去讨好的那一方,明明不是我的错。可大家在一起工作,要怎么样才能让自己好过点?到了单位就会想她又不理我,给我脸色看。搞得自己每天都很抑郁,感觉上班是件很痛苦的事!

壹点心理专家团专家蒋硕:

这位壹粉看到本文标题“上班是件很单纯的事”,大概会不以为然:又得工作,又得处理人际关系,沟通也不行,讨好也不愿,怎么可能单纯,明明就很复杂!

不错,你以为的“复杂”,正是你痛苦的来源,“单纯”才是发展