



【微情感】

## 从爱情到亲情,挺好

□李雅芬

电影《一声叹息》里有一句话,曾经热恋过的两个人,日久天长,会变得就像自己的左右手,左手去摸右手会没有了感觉。

于是有人不愿意沉湎于婚姻的平淡,想要抛弃那个曾经让自己茶饭不想、朝思暮想的人,开除那个“黄脸婆”或者“平庸的男人”,去寻找新的刺激,解决自己所谓的“视觉疲劳”“审美疲劳”。

可是当他们真正要打破婚姻围城的时候,只要不是视婚姻如儿戏的人,只要不是诚心玩爱情游戏的人,没有一个不经历内心的强烈挣扎和痛苦思索,他们会拷问自己,也会拷问下一个将要携手进入围城的对方,他或者她会带给我新的感觉新的生活,并且能够持久吗?有些人得到了一个肯定的答案,他们破釜沉舟,心怀憧憬勇敢地打破他认为平淡的婚姻,就是这样的人,在离婚的时候,也会揪心:“疼”,亲情撕裂的痛。爱情虽然没有了,但是亲情是存在的。

有的人,受不了如同断臂一样的疼痛,所以打了退堂鼓,亲情战胜了爱情。

结婚二十年的一对夫妇说,找对象的时候,他是那么优秀,全身心地很好地爱他,会为他做许多让他意外惊喜的事情,而他对她更是疼爱有加,像大哥哥照顾小妹妹一样地呵护着她。爱情的火燃得直冒紫烟,经年,还整天地爱来爱去,谁受得了啊。

现在的感觉不是要为他做什么了,现在为对方做什么就是在为自己做什么,没有“你”和“我”那么强烈的感觉,他的是我的,我的也是他的,他生病我痛苦,她难受我煎熬,对方就是自己的一部分,那是密不可分的,就像电影里说的,他就是自己的另一只手。两手配合才完整,少了,就残缺。

亲情可以化解一切矛盾和不快,亲情是奋斗和打拼的动力。亲情支撑我们战胜内部和外部所有的困难。

用心去体会,左手摸右手还是有感觉的,那是一种踏实的感觉。

老天安排我们做了夫妻,那是缘分,曾经享受过爱情的甜蜜,现在沐浴在亲情的阳光里,挺好的。

【心理X光】

## 恋爱需求和“高低位”



□王雪松

一位刚刚毕业的朋友非常苦恼,细数和男友一路走来的点点滴滴,不明白恋爱时百般呵护的他为何现在变得冷漠,工作忙到没空接听电话,甚至争吵中表示对自己没有感觉了。女孩伤心垂泪,表示自己已经改变了很多,男友依然想结束这段感情。女孩不解两人为何走到了现在这一步。

每个人的恋爱需求是不一样的,每个生命阶段中爱情占的比重也是不一样的。

上大学的时候,我们把更多的时间和精力拿出来恋爱,爱情在我们生命中的比重是百分之八十。当一个男人开始为事业打拼的时候,工作占了百分之七十,而爱情只剩下了百分之二十或者更少。这时你感觉到他变冷淡,不似以往关心和牵挂,委屈难过火冒三丈,责怪他不爱你心疼你,他也会觉得你不懂他,不会体谅他,关系就会受到伤害。

如果爱上一个人,你跟他对恋爱重视的比重就是不一样,那是不是就跟他没有办法谈恋爱了?

其实是有办法的。两种方案,第一种,降低自己生命里爱情的比重,从百分之八十降到

百分之五十,学会独立,学会自己照顾自己,学会扩大自己的社交圈,丰富自己。第二种,想办法提高对方的爱情比重,这是一种非常难的,我们都知道改变别人是很难的,所以这就是为什么我一直跟恋爱中的朋友建议,一定要学会平衡需求感。

每个人对爱情的需求感比重是不一样的,要想在爱情里获得甜蜜感,就要尽量去选择和和你一样爱情比重的人。如果你们的比重差很多,要么降低自己的比重,要么提高对方的比重。

女孩觉得男孩变得冷漠,伤心难过一是接受不了他态度的转变,二是自己从“高位”变成了“低位”。感情中的高低位通俗一点讲就是两个字:迁就。实际的恋爱关系中,总有一个处于低位,有一个处于高位,只是程度不一样。比如一开始他追你,你就是高位,他是低位。一般来讲,低位的那个人总是迁就高位的那个人,低位者总想博得高位者的“欢心”,高位的人有什么需要,低位者总会想办法满足。比如张爱玲,爱上胡兰成就把自己放得很低很低,低到尘埃里了,在这段关系中属于低位。

任何人都不想做低位,但

有的人谈了很多次恋爱,在每次恋爱中都属于低位,有没有想过为什么?

导致高低位的直接因素就是需求感。你很需要他,他却不一定如此需要你,这也是很多关系会分手的原因。需求感太重,最常见的原因就是托付心态太重。我跟你谈恋爱,你理所应当要对我好,你是我男朋友,你就应该无条件地爱我,关心我,照顾我,包容我,满足我。当你心中有很多理所当然的时候,你就是有托付心态,其实恋爱中的女人普遍都有托付心态,只不过有的女生比较轻,有的女生比较重,如果你的托付心态太重了,对方会觉得很累,想逃离。

还有一个会让你形成低位的原因就是,你“太善解人意”。

女孩子温柔体贴是一个优良传统,但当一些原则问题发生时你还在温柔和体贴,就形成了不应该有的“好人思想”。很多女孩子发现自己的男朋友跟别人暧昧,没有及时表明自己的立场或者没有采取合适的惩戒,给他的感觉就是不需要在意你,因为你给了他暧昧的权利。他不害怕失去你,就是你慢慢成为了低位的原因。智者顺势而动,我们需要做一个有技巧的好人。

处于低位的另一个原因是我们常常会忽略提供价值。他追求你的时候你是在给他提供价值,提供什么呢,提供你的魅力,你的可爱,你的聪明,你的活泼等等。而你们在一起之后,你是在向他索取价值,你需要他来照顾你、帮助你、关心你,并且你索取了价值之后,没有及时赞美他,当他不愿意提供这些价值时,你仍然过度地依赖他、否定他、责怪他,面对这样的你,男生是会想逃跑的。

所以,我提醒这位女孩:重建自己的价值从而去吸引对方。先换一个头像并且关注你自己的生活,扩大你的朋友圈、社交圈,让自己的生活越来越好,越来越精彩,重新成为提供价值的那一方。一句话,提升自己的吸引力,让自己变得更好才是王道。

怎么提升自己的吸引力?首先你必须是一个丰富的人,必须是一个有趣的人,你需要爱好广泛,有一群好朋友经常聚会吸收新东西,拥有自己生活的人才有魅力,才能吸引到别人。

降低自己生命里面爱情的比重,调整恋爱中的高低位,平衡两人的需求,恋爱关系自然更加稳健。



本期专家:树辉  
实战派心理咨询师,树辉心理创办人

【情感问答】

## 如何面对孩子的“坏习惯”

壹粉“特洛伊烦恼”问:

我的孩子8岁,她有一些不好的习惯,比如吃饭跷腿这个习惯,不收书桌、乱糟糟的习惯,虽然不是大问题,但对我们说的话置若罔闻、不理不睬。又比如让她收拾书桌、地面纸屑,很不情愿地收拾了一下,倒得垃圾桶周围都是垃圾,而且垃圾桶周围是妈妈刚拖干净的地,让她再收拾干净,她听若无听不去做,妈妈感觉不到被孩子尊重。我们应该怎么办?

壹点心理专家团树辉:

面对这种状况,父母首先需要做的是,不要把孩子的这些行为界定为坏习惯。道理很简单,你将其界定为坏习惯,孩子就会把自己界定为坏孩子,坏孩子就是要有一些坏习惯的,所以她不会轻易改正,否则她怎么对得起你们对她的这个评价和界定呢?

听我这么一说,你可能会变得更加焦虑。你会想,我这样不就是非不分了吗?是的,很多时候我们做父母的就是要在孩子面前变得“是非不分”一点,只有我们“是非

不分”才会给孩子留出一个空间,她才有可能去思考自己这样做到底合不合适。

显然孩子并不是没有理睬你们,她是用不理睬的方式在表达对你们的不满。这是一种怎样的不满呢?我来代替孩子描述一下:“我不是跷腿吗,你们凭什么看不惯?我的房间里不就是有点乱吗,你们凭什么看不惯?这究竟还是不是我的房间?”

看到了吗?孩子是在用这样的方式捍卫着她自己的边界。

你不要感到惊讶,一个八岁的孩子怎么可能会想这些,难道这不是到青春期才应该出现的吗?在我的工作中发现,8岁的孩子,尤其是女孩儿,她的心智已经足够成熟,只要她在父母的语气中感受到一点不友善、感受到一点被嫌弃的味道,就有可能用对抗的方式来表达她的不满。

所以在这时候,父母要把重点放在你们和孩子之间的关系上,而不是盯着孩子的那些所谓不好的习惯。因为一旦你们和孩子的关系变得不好了,就会强化她那些不好

的习惯。所以在发现孩子的这些问题时,我们不要急切地帮孩子纠正坏习惯,需要留出一个缓冲的时间和空间。

你可能会问,那孩子吃饭跷腿这样的事儿我们就不管了吗?如果你理解了这个过程,你就不会为自己是管还是不管而焦虑了。就像很多孩子在小时候有吃手的习惯,很多家长非常焦虑,当他们带着焦虑去想尽各种办法时,发现孩子越吃越厉害,可是他们最后没办法、放弃了,却发现不知什么时候,孩子吃手的现象不复存在了。

所以,面对您的孩子表现出的问题,不是不让你管,而是你还不能理解的时候,同时还带着那么多焦虑的时候,你一介入,必然会破坏你们和孩子的关系,这就会给人一种“赔了夫人又折兵”的感觉。

我们也可以这样理解,孩子吃饭跷腿,不讲卫生这样的做法就是给你们看的。因为你们接受不了这些“坏习惯”,她就要以此来引诱着你们一遍又一遍地说她,然后她会一遍又一遍地不听。对此,你们一定会越来越愤怒,最后会爆发战

争,而这个时候孩子的内心就会变得既痛苦又兴奋。

痛苦是因为她一次次地确认了,父母是瞧不起自己,觉得自己是不好的。兴奋则是因为她在这种痛苦中体验到了父母对她的爱,只不过这种爱是被焦虑和愤怒占据着的、变形的爱。

你可能会问,总归是要有一个标准吧?不能孩子变成什么样我们都不管吧?在这个问题上,我比较赞同心理专家曾奇峰说过的一个观点:“只要你的孩子不杀人放火、危害社会,你就不需要管他。”

话说回来,如果父母有这样的胸怀和胆识,他们的孩子一定会发展得很好。我的这种说法是有理有据的,你可以去了解一点人本主义心理学的观点。

最后我想说,跟你们和孩子的关系相比,你们眼中孩子的那些所谓“坏习惯”其实太过微不足道了。只要有健康的关系,孩子会意识到自己怎样做是好的、是合适的,所以作为父母,尤其是在孩子身处儿童期的时候,唯一的任务就是构建好和孩子的关系。

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