



【微情感】

释怀便是过来人

□王兆贵

在《欢乐颂》的小区里,我们认识了樊胜美;在《都挺好》的时光里,我们认识了苏明玉;在《安家》的日子里,我们又认识了房似锦。这些职场励志电视剧您不一定都看过,但剧中人的原型,可能就生活在您的朋友圈中。

这三个女子,都极具个性,内心尽管不乏柔韧,但表面上多半以要强示人。关于她们个性的形成,许多影评都会联系现实社会,拿原生家庭说事。所谓原生家庭,大多是相对于再生家庭而言;所谓的再生家庭,则是因为婚姻变故后重组的家庭。

从常态上说,谁没有原生家庭的经历呢?原生家庭既有亲情温馨的过往,也有心灵破碎的曾经。苏明玉和房似锦,都曾遭受过一段不堪回首的亲情伤害。因此,在她们的内心深处,就会萌发出叛逆甚至报复心理:这个世界既然曾经不看好我,为什么还让我看好这个世界?

原则问题上当然不能让步,但在家庭中,又有多少是天大的事呢?除去个别伤天害理的冲突,多数是口角之争、面子之争、情分之争,说到底不过是利益之争。只要主动和解,互相谅解,未必都是不可化解的矛盾,不可修复的裂痕。退一步海阔天空,哪有放不下的过节呢?

人世间没有百依百顺的贤惠,期望对方百依百顺的人,说起来是苛刻,其实是自私。不论哪个年龄段的人,都需

要换位思考。上了点年纪的人,在微信群里都认同不和子女住一起。反过来看,子女们也不一定愿意与父母住一起。他们成家立业后,做父母的有事过问是亲情与责任,但不能数落不停,好心唠叨也惹人烦。

包括亲情在内的人与人之间关系的僵化,责任不可能是单方面的。被冷落的一方,也要从自身找找原因。只要换个位置,站在对方的角度想一想,内心的纠结也许就释然了,僵局也就打开了。换位思考这一方式,不仅能够改变你对他人以及外界的成见,说不定还会颠覆你原有的认知和偏见,开阔你的心态,进入一个豁然开朗的全新境界。

老话说,天不渡人人自渡。放不下旧账的人,其实是在折磨自己。心绷得太紧的人,往往容易生闷气,甚至迁怒他人。只有让自己的内心松弛下来,才能释怀。自我救赎,尤须从放过自己开始。那些所谓的“过来人”,都是先放过自己而后放下旧账的。一个连自己父母、兄妹、子女都心存芥蒂、不肯原谅的人,怎么可能放过自己,与这个世界讲和呢?

季羡林老先生曾说过,中国人五千年吃饱了就想一件事,就是琢磨怎么和不同利益诉求的人和谐相处,怎样与自然和谐相处,怎样达到人的内心和谐。要达到这三种情形的和谐,当然也要靠争取,但也离不开妥协。从某种意义上说,没有妥协就没有和谐。

【心理X光】

□周周

我有个读者叫棉花糖。三年前她给我来信。当时读初一的她求助说:“我的父母在闹离婚,家里经常打仗,锅碗瓢盆敲得叮当响,我该怎么办?”

我当时回答:你可以做两件事,一是把爸爸妈妈当成演员,他们会时不时上演感情激烈的戏;第二,练习一个特殊能力,学会屏蔽你的听觉,想象自己在看一出默剧。棉花糖回复了“哦,我尽量”后,就没有再来消息了。

直到最近,她给我打来语音电话,说了她的神奇经历。

当时她试了两天,发现自己完全没有办法屏蔽掉父母的大嗓门,崩溃了的她把自己也卷进剧情里,干脆装病不去学校,理由是浑身疼。父母都当真了,给她请了假。妈妈是全职主妇,全天给棉花糖好吃好喝伺候着。过去经常加班的爸爸也提前回家一起吃饭,那一刻棉花糖突然有种错觉:原来我也是有爹妈疼爱的。

于是第三天,她又以身体不好为由,继续呆在家里。关键是她演戏演全套,浑身一副虚弱无力的样子,让父母完全相信她生病了,带她去了医院。因为真没吃饭,连医生也骗过了。于是她又获得了两天的休息,妈妈继续各种温柔以待,爸爸的暴躁脾气也偃旗息鼓。

棉花糖心里想,既然在家里呆着能够让父母这么安静,一不做二不休,棉花糖的装病之旅开始了。从感冒到皮肤过敏,她过去用在学习上的脑细胞,全部集中用来装病。

说来也奇怪,以前妈妈整天怀疑爸爸外遇,爸爸嫌弃妈妈没有水平见识浅薄。但是自从家里唯一的孩子生病了,他们都收起了向对方发射的机关枪,开始齐心协力关心起孩子来。所以棉花糖笑了,说自己好厉害。

可在家躺了几天,棉花糖快要崩溃了,因为太无聊,加上妈

笑中带泪的棉花糖

妈心情又不好,她感觉空气更加稀薄,喘不过气来。同时这个细腻的孩子发现,妈妈十几年没有工作了,爸爸却是总经理,所以爸爸多少有些嫌弃妈妈。想到这里,棉花糖一身冷汗,觉得妈妈好可怜。于是她又有了计谋。

就在某个早晨,正当妈妈问她今天去不去学校时,棉花糖说:“不去,除非你也去上班了!我在家里害怕,我才去”。妈妈惊呆了,随即又说:那怎么行,家里谁收拾打扫谁做饭?棉花糖反驳说:都是借口,明明是你害怕去工作。但你就怕爸爸看不起你吗?这话像刀子,瞬间戳中了妈妈的心,据说当时妈妈就哭了。几个小时后,棉花糖听到妈妈打电话问朋友有没有工作机会可以推荐。

事情发展顺利,一周后妈妈出了一趟门,回来宣布要去工作了,还是做会计(以前是会计),虽然公司小点,也比没有工作强。当晚,棉花糖给加班的爸爸打电话,让爸爸回家夸奖妈妈,结果爸爸问她:那你可以去上学了吗?棉花糖说:可以。当天晚上,爸爸买回来一个大蛋糕,支持妻子去工作,也预祝已经休学多日的女儿,可以很快跟上班级的节奏。

现在棉花糖已经是高二的孩子了,我对棉花糖说:你上一次说自己不能把父母当成演员,把他们的争吵当成是演默剧,但是你自己却成了最佳女主角、最佳女导演,把你们家的这出戏演得那么好。

虽然棉花糖的事情听起来很可喜,也很有趣,但是我从中体会到很多的无奈和沉重。

一个花季的女孩,从小在父母争吵的硝烟中长大,记事以来就暗暗计划,要帮助弱势的母亲,要保住这个家庭不垮。谁知道她有多辛苦?谁知道她有多孤独?

很多家长都抱怨孩子不懂事,不乐观,不上进不自律……都试图找个捷径去修理孩子,假设我们把孩子当成是一棵树会

怎么样?孩子是树,家庭就是土壤,那如果土壤本身是贫瘠的,紧绷的,这棵树怎么有空间去发展他的根系(安全感)?如果父母关系不和,动辄大打出手,那孩子又有什么能力去树立理想,向上发展(目标)?

不仅如此,如果孩子发现父母不幸福,父母生存状态不健康,他们会无条件地贡献自己的力量,为家庭挺身而出,就像棉花糖,厌学多日的副作用就是焦虑失眠,加上经常暴饮暴食,导致增肥10斤。

如果父母真爱孩子,也许并

不在于为孩子付出多少,而是父母能不能把自己的日子过好,不要让孩子成为父母或者父母婚姻中的拯救者。如此,他们才不会成为下一个棉花糖,笑中带泪地说:你看我有多厉害。

真心希望,孩子们可以大跨步走出家庭去创造自己的精彩。



本期专家:树辉
实战派心理咨询师,
树辉心理创办人

【情感树洞】

有能力欣赏自己的人,运气不会太差

树洞提问:

我今年27岁,在婚姻和工作中遇到了一些困惑。先说婚姻,老公是我大学同学,可结婚不到两年,交流却越来越少,和谈恋爱时的感觉完全不同。父母催着要孩子,可我总是隐隐担心如果要了孩子,我俩感情会更差。

我的工作现在也进入了一个怪圈,我的事业心很强,在一家国企工作,一直兢兢业业,同批进入单位的同事很多都有了明显进步和提升,可我还是一直待在同一个部门,虽然有点进步,远远没有达到我的目标。这让我很没面子,有些心灰意冷,我不知道自己该怎么办?

齐鲁晚报·齐鲁壹点心理专家团:

看过留言,我觉得你已经把遇到的问题 and 现在的困境说得很清晰了。在婚姻中你感觉到的是焦虑,在工作中你对自己的表现有些失望。面对这样清晰的问题,我也想回答得干脆利落一些。

你之所以在婚姻中感到焦虑,是因为你对婚姻中出现的一些“苗

头”有些敏感。结婚快两年了,你和先生的交流越来越少,这里的“少”是以什么为参照物?是在和过去相比?如果总拿自己的现在和过去比较,是不是这个比较的方向本身就有些问题?

两个人走进婚姻,可以营造浪漫的气氛,这样的努力是为了你们的现在和将来,不能以在象牙塔恋爱时交往的感觉为参考标准。毕竟象牙塔里的感情和婚姻中所要经历的考验不同。在象牙塔里,恋人之间会有美好的想象,会有更多的时间体验爱情的纯净与美好,可一旦步入婚姻,就要接受除了情感之外更多因素的考验,比如责任感,比如生活里的柴米油盐。

恰逢这时,长辈开始催着你们要孩子,似乎有点雪上加霜的味道,你需要先分清哪些是源自你和先生之间关系的焦虑,哪些是在受着外在环境的影响。

你需要先尝试和先生沟通,把你的焦虑处理好,再和他一起商量如何应对来自老人的善意催促,要先和先生结成“同盟”,毕竟养育孩

子是你和先生的事儿。

从你的讲述中可以看出,工作中你对自己有很高的期望,高期望制造的是高压,你的上进心强,这是好事,可是如果把上进心和面子混为一谈,那就要注意了。

看到别人进步了,你自己似乎还在原地不动,你会觉得没面子,这就可以看出你过去很可能是为了想象中的面子努力的,而不是为你自己。在一番努力过后,你发现自己的努力没有换回想象中的阶段性结果,这甚至让你感到有些沮丧。

如果一个人没有办法觉察什么是自己想要的东西,他就没办法真正为自己做出努力。所以从现在开始,你不要和别人过多地比较,要关注的是你自己。

抛开他们都在进步给你带来没面子的感觉,放下你预想自己应该到达一个怎样的位置,单就现在的到而言,你喜欢吗?当你每天走进这个部门,进入工作状态时,你能集中自己的注意力吗?

这个问题你不需要急着回答,你要在肃清自己的想法和失望之后

静下心来感受,如果你喜欢现在这个部门,享受这份工作,那就尝试着在这种享受中做出努力。一旦有了感受,也就有了活力。

你或许会问,这和我想要进步有什么关系吗?当然有,这时候你在领导和同事眼里就成为了一个有活力,有上进心的人,相信你的领导如果有一双慧眼,一定可以辨认出你这块“金子”。

总之你现在面临的问题,可大可小,如果想让它变大,你就不需要转变努力的方向,比如在你的婚姻中,继续寻求象牙塔式的恋爱,在工作中继续对自己失望。如果想要妥善处理,就要踏踏实实地关注自己和老公的关系,以及和工作的关系。

不要想着一下子把两个问题都解决掉,先找一个更感兴趣的问题,辨清清楚方向进行尝试,如果一切顺利,可以沿着这个思路继续努力。

加油,为了如此努力的自己,如果看到了自己的坚持和努力,这说明你慢慢地学会欣赏自己了,相信有能力欣赏自己的人,运气会越来越越好。

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。

情感版投稿邮箱:qlwbqg@163.com