



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



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

树洞提问:

我好像不会明确地拒绝别人,感觉直接说出“不”就是不喜欢他们,就是要绝交的意思。所以,我在拒绝一件事情的时候会前思量后思量,想各种借口。比如一个约会,可能我一开始会答应去,到了约会前的两三个小时实在拖不下去了,再跟别人说“身体不舒服”等理由,同时我也意识到,我对别人也不太敢自如地提出需求,很害怕提出要求遭到拒绝。我觉得这是一种情绪内耗,很想改变自己的这种胆小。

齐鲁晚报·齐鲁壹点心理专家团:

“不会拒绝”是个普遍的困扰,如提问者所说,它往往与“害怕被拒绝”伴生。实质上,这是一份虚假的心理契约,包含着两种谬误:拒绝是伤害;我怎样对待别人,别人就怎样对待我。发现谬误所在,打破虚假契约,就能获得拒绝的勇气,甚至享受拒绝的乐趣。一起来看看。

拒绝如何变成伤害

拒绝本身是中性的。因为无论他人或自己提出的要求,都有合理、不合理之分,每个人

【情感树洞】

打破虚假契约,享受坦诚拒绝

的能力和人际关系,也都有各自不同的边界。把拒绝变成伤害的,其实是人们的不良思维倾向,包括:

内化的倾向——被拒绝等于我不受欢迎,我有问题或缺陷,我没有价值。

外化的倾向——拒绝我的人是非常糟糕的人,我绝不能再信任他(她)或对他(她)有所期待。

个人化的倾向——我是唯一被拒绝的人。

概括化的倾向——没有人喜欢我,没有人愿意帮助我,我将一事无成。

不为人知的交易假想

在不良思维的影响下,人们不再确信自己的价值,而妄图通过“我怎样对待别人,别人就怎样对待我”的假想,为自己谋求安全感。可惜,这种假想的交易并不成立,原因很简单——人们做不到“别人怎么对待我,我就怎么对待别人”。

更何况,像提问者这样大量消耗情绪,并不会被了解和体谅,而临时找的借口,在别人眼中不免仍是“拒绝”,可能还要加上“出尔反尔,矫情事多”的印象,对于人际关系或安全感的建设,有什么帮助呢?

拒绝的艺术与乐趣

让拒绝这件事和你的自我认知一起,回归到自然、坦诚的状态,你会发现自己不仅不“胆小”,还充满力量。可以尝试这样做。

为自己写一份“价值说明书”,明确自己需要什么、不需要什么,能做什么、不能做什么,愿意做什么、不愿意做什么,作为拒绝或接受的硬性标准。

独立看待每个要求或事件,明确自己在其中的角色与任务,避免如前所述的内化、外化、个人化或概括化。

训练自己,形成快速、清晰回应的习惯。回应分三部分:决定(接受或拒绝)、理由(简要有力的)、共情(感谢、遗憾、安慰或新的启发)。

把内耗的时间用来培养爱好或升职赚钱,提升自己的资源储备与话语权,重建人际边界。祝你勇敢而快乐。



【心之路】

秋意是一种心境

□朱卫军

从夏季到深秋,岁月流水般划过。绿意慢慢减退,而黄的色彩演绎得明丽而真实。阳光依旧是温暖的,柔柔的风抚脸而过。偶尔有寒意袭来,人们的着装显得参差。这个季节里,无论是昼或夜,室外都是好的去处,可以放松忧郁的心绪。踩着厚厚的落叶和自己的影子感知秋韵,“唰唰,唰唰”,声音里透着一种迷离的心境,那大概就是秋声,最容易捕捉,被挂起,或被收藏。

秋意不仅仅是硕果累累,亦不是萧瑟悲凉,感知秋意是一种心境。一百个人的心境里有一百个秋意,没有重复的,亦不是单调的,秋意是一种激情的舒展,又是一抹静心的圆融与皈依。这种心境,大概是我们在这个季节里情绪的内涵与心态的凝聚。

黄昏的时候,天边燃起一团熊熊的火焰。她喜欢拿着手机拍照,然后发到朋友圈,释放着她此时的情怀。之后,我便牵着她的手,沿着静流的河边走,是那种深红的弯弯曲曲的人行道,一直伸向远方,连接着前后两座大桥。叶子不时在身边飘落,让人不由地感知一丝伤感。此时,她无语,我亦无语,我们都不说那个发生在夏季的伤痛往事,只听彼此宁静的心在跳动。其实我知道她的心无时无刻都不会宁静,但却装着心情的样子,我亦然。然而我们都知晓如果引出那个话题,心就

会汨汨流血。心性告诉我,对于一个女人,失去引以为美的化身的东西,心境是会打破的,难以重圆。但她依然笑着去拍摄那河那树木花草,似乎它们能够带给她愉悦,其实她是在慰藉我。

我们都知道,半百已过,华发染鬓,正像这深秋傍晚的夕阳,尽管依然灿烂,但毕竟涂着黄昏的色彩。太阳慢慢沉下去,如一首渐渐远逝的歌。夜的暗影变得迷失,而清静优雅的月便徐徐升起来,皎洁的月色涂在地上,似在抚慰我们内心的伤痛。

深秋也会有雨落,但深秋的雨不会再如夏季的暴雨那么急躁,绵绵的,是一种娓娓道来的情愫诉说。落叶紧贴在人行道上,即使风起,已不再起波澜。有时我们也喜欢在雨中散步,开始各打一把伞,而她却有意收起一把,两个人紧挨着。我想,她不是有意去寻找我们年轻时的那种浪漫,而是想得到一种疼爱与关怀。

世间万物总会演绎着一个又一个轮回,如时下的残叶,但当明年春意光至,它们总会吐露新芽,焕发生命的活力,进而绿意艳红满目,这需要我们慢慢等待。而人也会有轮回,我想也会有,只要以青春的绿色照耀心境,生命的灯始终会开着灿烂的花。

我们品着浓浓的秋意行走,以期走出低沉困惑的自己。既然有那么多明丽的色彩等待我们采摘,为什么不以愉悦的情怀去拥抱世界呢?

【心理X光】

做个“看起来不好惹”的人

□丛非丛

世界上的事,分为三种:你的事,我的事,我们的事。你做你的事,我做我的事,我们就不会有交集,就不会有关系。我们之间有了“我们的事”,就有了关系。我们之间“我们的事”越多,我们的关系就越是融合,越是紧密。

人跟人之间为什么会有矛盾?因为双方根本分不清楚这三件事,无法达成一致。有些事你认为是大家的事需要一起参与,对方却认为这是你的事不想去管。有些事你认为是自己的事想自己决定,对方却认为这也是他的事非要参与。你们对于某件事的归属感有分歧,于是有了矛盾。

有人说“你的生命要爱惜。因为你的生命不仅属于你,还属于每一个爱你的人。”这句话就是在定义生命到底是谁的事。

比如说育儿。有的妈妈认为这是自己的事,应该自己说了算;孩子也认为是自己的事,应该自己说了算;婆婆也会认为这是自己的事,媳妇应该尊重自己。三个都想自己说了算。

有的妈妈认为育儿是两个人的事,所以对于老公不参与这个“我们的事”很愤怒,但老公的世界里却认为这是“女人的事”,所以不想参与。

谁的道理是对的呢?每个人的视角都有道理,这个道理又无法被对方所认同。这就像是国家跟国家的界限一样,对于一片争议的领土,每个国家都认为这是自己的

领土,都能找到足够的证据,但对方并不承认。于是他们就产生了分歧。

解决领土争议的方式之一就是和谈。但界限这件事上,和谈是很难的。道理归道理,道理涉及利益的时候,人在感情上就很难接受自己亏损了。于是人为了自己的利益,就会寻找支持自己的道理。

道理是很难为事实服务的,更多时候是在为自己的感受和利益服务。比讲道理更有效地让自己舒服的方式就是坚持界限。坚持界限的方式就是:我向你展示我的强大。我不会主动侵犯你,也不允许你侵犯我。你可以不同意我的界限,但你必须要尊重我的界限。你可以不尊重我的界限,但我会给你点颜色看看。

别人对你的态度,很大程度上取决于你的态度。当别人开始对你指责、控制、侵犯,他就在尝试突破你的界限,在把你的事当成他的事。这时候如果你呈现的是软弱的态度,你就像是一个拱手相让领土的人。正如苏洵在《六国论》里说的:今日割五城,明日割十城,然后得一夕安寝。以地事秦,犹抱薪救火,薪不尽,火不灭。

在关系中,你一直妥协,对方就会一直侵犯,直到你忍无可忍。开始维护自己的界限,对方才有可能停止。

这不意味着你一旦开始维护自己的界限,对方就会骤然停止侵犯。而是对方发现侵犯你的界限需要付出更大的代价时,才会停止。因此,你需要坚定而有力地维

护自己的界限。

在短期关系中也是如此,忍一时是风平浪静的,没有任何问题。如果你选择不忍,两个人就开始了猜拳:谁看起来更吓人,对方就会更妥协。

维护界限的方式之一,就是看起来不好惹。

你不被伤害的时候,你是个很好相处的人。你愿意付出,愿意妥协,愿意欢笑,你是个有爱的人。所以大家会喜欢你。当你被伤害的时候,你要展示你不好惹的一面,你要让别人知道,欺负你是有代价的。

你内在可以有这样一种心态:人不犯我,我不犯人;人若犯我,我必犯人。然后你就可以获得这种境界:威而不怒,亲而不犯。

你看起来非常威严,但是你不会轻易发怒。你看起来很亲近,但别人不会轻易侵犯你。这种境界来自于两个底气:

实力。两国相争,实力是第一位的。你不需要说什么,做什么,你的实力、权力、能力,都会让对方不自觉妥协于你。在很多家庭里的表现经常是:经济地位相对低的那个,会不自觉做出一些妥协。更怕被抛弃的那个,会不自觉做出一些妥协。

气势。实力是需要慢慢培养的,短时间内可以培养的是气势。气势就是回怼的能力。如果一个人对你语言上有所不敬,你可以轻描淡写或怒发冲冠地怼回去。通过三言两语噎到对方说不出话来,他想伤害你的冲动就会因有所顾虑而降低。