



【心理师说】

没有实打实的行动，成长就无从谈起

□树辉

如果关注心理学，你一定会看到这样的说法：成长是敢于做自己；成长是敢于接纳不完美的自己；成长是你要敢于发出自己的声音，不惧惧别人的评价……成功的创业者会跟你这样谈成长：别想那么多，干就完了，先挣到钱再说；别要面子，大胆一点，输不起你永远站不到山顶……

他们讲的都对，而且融入了自己的亲身经历，所以你听到这些人谈论成长时会感到热血沸腾。然而他们讲的是他们各自对于成长的认识，你只是对成长形成一个初步的概念性认识，接下来你需要打通一个重要环节，一遍遍地把抽象的认知落实到具体的行动中，不厌其烦地投入精力，全神贯注地体验。

抽象的概念对人的心灵会产生巨大的震撼，然而具体的行动却在考验着我们的耐心。比如你的健身教练告诉你，从今天开始自律起来，一百天后你将看到一个不一样的自己，半年之后你将有人人都羡慕的身材。如果是初次被种草，你肯定会激动不已。于是你按他的训练计划开始执行，每天都要完成一定的训练量，按要求控制饮食，你还要完成自己的工作，坚持不了几天，你就再也不去健身房了。是你没有狠心、没有毅力、不够自律吗？不是，你一开始就把这一切想象得太美好了，你忽略了人们常说的一句话：“理想很丰满，现实很骨感。”现实骨感，但是不等于现实乏味，我们要在一个个具体行动中寻找乐趣。

前段时间的来访者是位企业高管，人近中年，集团要把他调到总部委以重任。可在背调心理筛查时他却发现有抑郁症倾向，总部对其提拔只能暂缓。他很着急，开启了心理咨询，他频繁地更换心理咨询师，但抑郁状态始终不见好转，也尝试过吃药，可是副作用太强烈。在找我咨询时，他已经休假近一个月，无法上班。他告诉我，每当早上醒来准备起床时，一想到要面对同事的询问和领导的关心，他就会头大，然后就会昏昏沉沉地再度睡去。

在一次咨询要结束时我和他约定，接下来的一周他不要再想着去上班了，早上起床后照常洗漱，然后换好衣服和鞋子，最好能走出家门站一会儿，到这里他的任务就完成了，接下来的一天想干什么就干什么。一周之后他告诉我，这个任务不难完成，他可以很快地完成洗漱、换好衣服，有一次他不自觉地走到电梯口。又过了一周，他向我坦白，他不但下了楼，而且徒步走了近十公里到了集团门口，只是没敢上去。他不知道同事看到他会怎么问他，他更不知道自己要如何回答。我看条件成熟了，就向他解释：“或许我们要做的，不是帮你走出抑郁，而是让你不再用抑郁当作不去工作的挡箭牌。表面上看你是因为抑郁不能去上班，其实你可能是因为无法处

理自己被提拔后的焦虑，而给自己主动制造了一个抑郁的假象。”

通过讨论来访者终于承认，他其实是被自己即将升职的焦虑卡住了，如果找不到这个具体的点，他会一直在抑郁的假象中打转，做再多的努力也只是徒劳。

从心理学客体关系理论视角看，一个人之所以缺乏成长的动力，是因为内在父母和内在小孩之间的关系出了问题。

内在小孩可以理解成自己内心想要探索、想要尝试的力量，而面对这样的力量，常常会感受到两种声音，比如要创业时，你可能会听到这两种声音。一种是“好啊，你大胆去做吧，我相信你，如果需要帮助你就说”，这种声音叫做“内在的帮助型、支持型父母”。还有一种声音是：“你别折腾了，还是安安稳稳地过日子吧。现在这个形势，能保住饭碗就不错了，你还要创业，再说了，你有多大力心里没数吗？”这就是内在的“限定型、破坏型父母”。如果足够幸运，拥有一个内在的支持型父母，那你会大胆地迈出这一步，而不会堵着气，什么准备都不做就往前冲。相反，如果你的内心拥有的是限定型父母，甚至是破坏型父母，那你就会迟迟迈不动步。

说到这里，你也许会习惯性感叹：“我就是命不好，没有一个能支持我、理解我的父母。”看清楚，这里所说的“内在的父母”，和现实中的父母有关系，但关系不是那么大。只要在现实中有了想行动的念头，那你就要去觉察内在的、限制你行动的声音，去寻找可以支持你的人。当你感觉迟迟做不了决定，或者无法行动时，你要在当下的关系中寻找真正有力量的、能够内化到你心里的“支持型父母”，这个人可能是你的朋友，可能是你的爱人，也可能是你的孩子，只要他能带给你力量，让你可以行动起来，做具体的事就好。

对一个人的成长而言，重要的不是需要多么高大上的说法，也不需要诅咒发誓，让自己盲目自律，你只要静下心来，认真真探索如何从抽象的概念向具体的行动迈进就好。记住，我们在行动的过程中遇到困难是必然的，困难之所以是困难，就是因为它可以提醒我们，想要走好一条属于自己的路是不可能一帆风顺的。在具体的行动中，遇到的困难是具体的，凡是具体的困难就有具体的解决办法，如果无法行动，那我们也不清楚自己遇到的困难到底是什么，这才是最可怕的。

人在不同的年龄阶段，都会面对不同的问题。无论怎样需要静下心来问问自己，对“成长”有没有新的理解，只要有新的理解，就会有更多行动的动力。成长的动力是在一次次地探索以及一遍遍地理解中被激发出来的。

（作者为实战派心理咨询师，树辉心理创办人）

【谈心社】

□王玉初

欧阳修晚年辞官居颍州，闲来无事，写了一本《归田录》，《卖油翁》正是出于此书。书中还记录了一件事——“丁晋公之南迁也，行过潭州，自作《斋僧疏》云：‘补仲山之袞，虽曲尽于巧心；和傅说之羹，实难调于众口。’”于是乎，世间便有了“众口难调”一说。

众口难调，不难理解。其实，两个人的口味也是很难调的。

妻子是四川人，我是江西人。两地都吃辣，但我吃辣的能力明显不如妻子。她做的川菜，味道很是劲爆，吃上几口，大呼过瘾。可再吃，已被辣得满头大汗，满脸通红。妻子见状，笑而不语。

我心想，生活上做个“耙耳朵”那是出于爱，但在吃辣的能力上，我岂能输给她。于是，开启了我的“调味之路”。有时，我明明辣得受不了，还硬撑着。真别说，坚持着坚持着，我吃辣的能力一度超越了妻子。下班回家的路上，我时常独自到路边的油炸摊一解辣味的馋，很是得意。

不想承，这种吃辣的光景没过两年，我的胃便拉响了警报——稍微吃辣一点，胃就不舒服。不知不觉，妻子为了顾及我的身体，家里的菜越来越不辣了。我的“调味之路”，算是彻底失败。

“调味”之事，不只我家有，世间还有很多。家中高考生，往往也会遇到“调味”难题——如何让孩子填报志愿？家长看过世事的艰难与沉浮，常有求稳的心态，只要子女一辈子过得平安幸

【心情驿站】

□鲍安顺

少年时，我问父亲，夏天会笑吗？父亲回，夏天里，水生莲，山滋木，瓜果飘香，万物激昂。我说，什么意思？父亲告诉我，夏天会笑的，它的笑，热火朝天。父亲还说，那是生长的笑脸，就像一个热血青年，笑得酣畅淋漓。我听了，也哈哈大笑起来。我说我喜欢夏天，夏天笑了，我就可以到江河里游泳，池塘里采莲，溪水里摸鱼，还能吃到桃李杏，西瓜也熟了。父亲说，夏天的笑，不只是生长的滋味，还有许多的花果在成熟，那才是它的真笑。

父亲的话，让我内心充满了希望，我对遥远的未来信心满满。后来，我认真观察，入夏时，小荷初绽，茱萸花香，石榴花艳，百合花纯洁美丽，向日葵金黄开放，三色堇温馨宁静，昙花一现瞬间美丽。我想，花儿照亮了夏天，它在我的梦里，露出笑脸，酣畅淋漓。时光急促，它走进成熟的季节，结满精彩花果。那短暂的过程，就像少年的我，怀抱激情，不断地告别幼稚，敞开情怀，走向成熟。

还是少年的那个夏天，我学习绘画，老师出的题目就是夏日笑脸。我画了炙烤的太阳，生长的禾苗、唱歌的知了，还有一位老农挥汗如雨，哈哈大笑。多年后我想，其实要画的夏天笑脸还有很多，比如夜晚纳凉时，听老人说古书聊传奇，他手里不停摇着扇子，惬意说笑，我听得怦怦心跳，激动不已。这时，几个汉子围坐在不远

福就好，而“奋斗”二字，往往只想着由自己来扛。殊不知，孩子也有自己的理想和人生追求。家长理解的体制内的稳定是幸福，但在孩子们眼中，那是一眼望到头的单调与乏味；家长眼中不赚钱、难就业的大学专业，有时恰是孩子愿意为之探求一生的领域；有些家长想让孩子轻松一些，孩子却想在自己的青春岁月里挥洒汗水，像上一辈一样奋斗，甚至愿意付出比上一辈更多的努力去成就自己的人生。当然，孩子需要听听家长的建议，少走人生弯路、少碰壁；但家长也要尊重孩子的意愿，让孩子保持独立与个性，而不是按照自己的意愿来替孩子作答。

在择偶上，有人选择性情相近的伴侣，有人选择个性互补的另一半。两人性情相近，或许会错过新奇的世界；性格不同的男女结合，则需要给彼此留出独立空间。无论是婚姻里的夫妻，还是日常相处的朋友，别总以自己的标准来衡量对方、改造对方。保持各自的个性，求大同，存小异，才是和谐的相处之道。

家长别总想着把孩子的口味调成自己的喜好；夫妻之间、朋友之间，也别老想着开启什么“调味”之路。大自然，春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪，丰富而多彩；人世间，各有千秋，保持一份善良、本真与独立，将更容易释放创造力。人与人相处，只管付出你的爱，切莫犯了“调味”之谬；尊重不同的人生选择，你也会变得更可爱。

处的石条凳上，吵吵嚷嚷，热热闹闹地打牌；劳累之人，躺在旁边的凉床上打呼噜；邻家阿姨，笑喊她的孩子，那孩子吃着冰棍，开心不已。那画面里，藏着无数人的夏日笑脸，充满了生活情趣。那天，还有推餐车的青年、槐树下的少女、弹琵琶的女人、卷发的小姑娘……他们都在笑。

李玖哲的《夏天》，唱出了夏日微笑。歌词里说，想和你环游世界，在山路蜿蜒里，就像玩一场爱的冒险，定格的结尾，让人了解到，爱原来那么简单，点缀片刻欢愉，绽放夏天的笑脸。还听过一首歌，叫《夏天的微笑》，让我想象一个失意人，内心怀持着夏天微笑，隐藏起糟糕心情，背起了沉重背包，渴望拥有勇气和真爱，可是寻找到了幸福，却又爱跟心上人躲猫猫。我感觉，那歌中的微笑，是面对生活，在伤感季节里对夏天的留恋，腼腆而羞涩。

夏日里微笑的，是暖阳，是花开，是清风，是微雨，是安静的生命状态，晴和的安详心境。夏天的笑脸，是向暖的襟怀，摆脱世事束缚，从生活的燥热和沉重里走出来，心怀悲悯，让身心美好而滋润。夏天的微笑，有着极高的修行，包容豁达，让苦夏不苦，热夏不燥。夏天笑了，它并不任性，豁达亲切，让我们感觉到，初夏惬意，仲夏迷人，盛夏安然……就像人生，笑对世事，就是懂得取舍，享受幸福，看见美好，知晓温暖。有句话说得好：“微笑向暖，安之若素。你若盛开，清风自来。”