



求助热线——
讲述心灵困惑 聆听专家释疑

热线: 15169132840
QQ: 874273209
邮箱: diyajia398@163.com

心灵词典

眼见未必为实

□知 尘(心理咨询师)

俗话说“耳听为虚眼见为实”。其实很多时候,眼见也未必为实。社会心理学创始人穆扎菲·谢里夫在1937年曾经做过一个经典实验。他让几名学生坐在暗室中,观察一个小亮点。那个亮点实际上是固定的,但学生们都觉得那个亮点在移动,且每个人描述该亮点移动的方向、距离都各不相同。这个实验说明,眼见未必为实,且每个人都对自己看到的“实相”加上了主观想象。

孔子当年带弟子周游列国,在陈蔡一带地区因病被困被阻,不能前行,已有七天时间没有尝过米饭的味道了。这天中午,他有一个叫颜回的弟子出去讨了一些米回来煮稀饭。当米饭快要煮熟的时候,孔子看见颜回居然用手取锅中的饭吃。他故意装着没看见,当颜回走进来请他吃饭时,便站起来说道:“刚才孟李祖先告诉我,食物要先献给尊长才能进食,岂可自己先吃呢?”颜回说:“我没有先吃啊!”孔子说:“我刚才亲眼看见你在锅里抓饭吃,难道有假吗?”颜回听了才恍然大悟地说道:“原来说的是这事。老师,您误会了,刚才我拿开锅盖时,突然从屋顶上掉下一块尘埃来,落在锅里。我立即用手把那块被弄脏的米粒捞出来,本想扔掉,又怕浪费了,就把尘埃去掉,吃了那块脏饭。”孔子听了感慨地说道:“哎,原来眼睛也有不可靠的时候!”圣人的眼睛尚且看不到实相,何况我们?

明白眼见未必为实这个道理,我们就不会轻易对一个人、一件事给出主观评判,因为这个判断很可能是错误的;也不会轻易地被别人的评判扰乱心性,因为他很可能产生了误会。记得媒体曾经报道过某位男演员有了外遇,并有照片为证,后来才知道,那长发女孩是人家的女儿,因为一直在国外学习生活,所以媒体没有见过她。眼见的不过是种现象,真正的实相我们并不知道,所以不要太相信自己的眼睛,不要主观地想当然,更不要随意把自己的想当然当成真理散发出去。

微言博听

境由心生

“命由己造,相由心生,境随心转,有容乃大”。

这本是一句佛教偈语,却阐述了一个心理效应——心态决定一切。人来到这个世界上,不断成长,呈现出来的“相”和心态有关。“相”包括两方面:一是“本相”,即相貌。一些心胸狭窄之人相貌也是不堪。二是“外相”,一个人的心有多大,视野就有多大,事业也就有多大。正所谓“境随心转,有容乃大”。

我们不能改变环境,却可以改变对环境的看法。以抱怨还是建设性的心态来对待环境,由我们自己选择。我们永远无法知道下一刻会发生什么,人生都是现场直播,没有彩排。只有珍惜,才能得到一切;只有活在当下,才能享受生命的美妙。相信相由心生,快乐由心生,境亦由心生。



是妻子“败家”,还是我抠门?

口述:沈 锐(化名) 记录:小 雅

前段日子,王菲离婚的消息闹得沸沸扬扬,李亚鹏写的那个声明让我颇有触动:“我要的是一个家庭,你却注定是一个传奇”。声明里所指的传奇看似高深莫测,在我看来就是俩人观念不一致。好比我和兰宇,由于生活上的差异,导致我俩的步调永远不拍。兰宇的生活方式我无法理解,还不能有异议,否则便是上纲上线,严厉责备,“你这人就是没有精神追求,从来不讲究生活质量。”

结婚头几年,我尚能跟上兰宇小情小调的节奏,陪着她乐在其中。自从有了女儿后,四平八稳的生活瞬间换成火烧眉毛似的混乱,睡个囫圇觉都倍感奢侈。我的生活重点是,做好本职工作,利用空闲赚点外快养家,月底要交房贷,周末要回父母家。至于情趣爱好,那得看时间是否允许。兰宇对我循规蹈矩的状态向来不屑,说我是精神上的“乞丐”,不懂享受生活。对此论调我不敢苟同,俩人都去追求精神富有,柴米油盐的俗套谁去做呢?

兰宇凡事追求情调。读书要去“沙龙”和书友交流阅读心得,回来还要写读后感。兰宇喜欢摄影,每到春天花骨朵怒放,深秋银杏叶泛黄之时,她便约上一众密友前去欣赏拍照。我觉得花草草能有什么变化,值得年年都去吗?有那闲钱还不如下个馆子呢。兰宇眉毛一挑,白了我一眼,拉着长音给我讲什么叫生活情趣,“谁像你呀,成天就知道围着一个圈子转悠,下个馆子就满足了,你也就配过‘土鳖’的日子。”

我认为浪漫要适可而止,过度浪漫便是不切实际,我尤其接受不了兰宇人云亦云跟风式的潮流。今年诺贝尔文学奖获得者艾丽斯·芒罗的书刚上市,兰宇就在网上一口气购买了八本,其中居然还有一本是英文原版。兰宇的英语也就是简单对话的水平,买这类书简直是白花钱。第一本还没看完,兰宇就说买后悔了,“她的文字没有勾起我阅读的欲望。”我真要被她气疯了,“既然不喜欢干吗要买呢?”“我若不看,和朋友没法交流,显得我多落伍似的。”买书如山倒,看书如抽丝,不用问,这些书又被束之高阁了。

兰宇所热衷的生活情趣,在我看来就是败家。比如她一直保持着喝咖啡的习惯,喝完一夜都难以入睡,况且兰宇并不喜欢咖啡的口味,但她迷恋这种情调。闲来无事,坐在咖啡厅里,和朋友聊聊天,或者干脆独自捧一杯咖啡,发发呆,晒晒太阳什么的。我调侃兰宇,咱家阳台上的光线那么充足,而且免费,你何苦要去咖啡厅白花钱?兰宇讽刺我,“你就是俗人一个,怎能理解生活的品位。”这不,兰宇最近又迷上茶道了,一没事就去茶社更换上宽松的休闲服,和茶友们研究茶文化。我搞不懂,在家喝茶就品不出味道?

说到这,不得不提兰宇近乎上瘾的网购。她能一宿不睡,浏览购物网站,疯狂下单,如果此时女儿想让“妈妈讲故事”,比登天都难,“去去去,别捣乱,我正忙着呢。”刚过去不久的“双十一”,兰宇给我败了两千多,如果买的有用我也就认了,女人嘛,大都是“购物狂”。可我打开大大小小的包裹一看,无语了。单说女儿不同颜色、不同样式的小袜子她就购买了10双,还有10套内衣。兰宇的理由很充足:冬天衣物不好干,得多准备替换的。

四岁的女儿,个子一天天在长,这么多内衣能穿完吗?至今鞋柜里还存放着去年“双十一”她给女儿网购的小靴子,女儿就穿了一次便穿不进去了。再说,家里有暖气,还有兰宇网购的烘烤衣物的小家电。兰宇就这毛病,看见喜欢的东西就买,也不管是否有用,好像不花钱似的,新鲜劲一过,自己都忘记买了些什么。我家的地下室像个仓库,全是兰宇败家后的“战利品”,光各种牌子的面巾纸就占了不小的空间。

有钱不买半年闲,就算网购再划算,也不能没数地挥霍吧。因为网购,我和兰宇经常发生冲突,有好几次都动了手,她从不反省自己毫无节制的冲动购物,反倒说我是葛朗台式的吝啬抠门鬼,不懂女人心。我不明白,到底是我抠门,还是兰宇的生活观念有问题?



专家援助

以欣赏的眼光看待“败家”妻子

□鹿 宁(国家二级心理咨询师)

读沈锐的文字有种感觉,他似乎对自己的妻子从头到脚都不满意,既不是好妻子也不是好母亲。李亚鹏和王菲究竟为什么离婚,局外人不得而知,把他们离婚的原因归结到生活观念的不同上,折射了沈锐的主观性。沈锐似乎把自己放在了李亚鹏的角色上,而妻子兰宇则和王菲一样是个传奇。我不知道沈锐对自己的婚姻有着怎样的期待,但这种类比在潜意识里的指向似乎就是分手。

每个人都有自己喜欢的生活方式,所谓青菜萝卜各有所爱,没有好与坏、对与错的区分。小情小调没有错,无情无调也没有错,兰宇也没有错。其实柴米油盐的俗套和精神的富有之间没有任何的矛盾,沈锐把两者对立起来,是自己制造了矛盾。兰宇并没有滔天罪行,不过是比较小资罢了。“我觉得花草草能有什么变化,值得年年都去吗?”在沈锐眼中花草草没有变化不值得年年去欣赏,但这只是沈锐的想法;而在兰宇眼中,花草草在一岁一枯荣的轮回中有着不一样的风骨,在岁岁年年的赏玩中,能够获得不同的愉悦,更能加深对生命的感悟。沈锐没有错,兰宇也没有错,但两人在尊重自己想法的同时也能互相尊重,才能处理好家庭中的夫妻关系。夫妻关系是特殊的人际关系,是人际交往的最高形式。遵循人际交往的原则,夫妻关系才能和谐美满。人际交往中,懂得以并存的态度对待彼此,是获得和谐关系的根本。懂得并存,才能做到宽容。所谓并存,就是让自己的观点和别人的观点都存在,而不是非要让别人放弃观点来认同自己。

“兰宇所热衷的生活情趣,在我看来就是败家。”这显然是沈锐主观的评判。生活情趣是生活情趣,败家是败家,两者不该混

为一谈。很多时候,生活情趣固然需要金钱做支撑,但并不全是,比如,在匆忙的生活中,懂得抬头看看蓝天白云新月残荷,这就是生活的情趣,而这些并不需要花钱。我想,以客观的眼光看待妻子,既看到妻子身上的不足,也同时看到妻子身上的长处,并花时间了解一下妻子的真实需要,也许是沈锐需要做的一项功课。

兰宇参加读书沙龙也好,和闺蜜结伴赏秋景泡咖啡屋品茶也好,都是一种人际互动。花钱买回许多艾莉丝芒罗的书,更是为了和朋友们交流起来有谈资。当妻子花费太多时间和精力和别人交流时,是否说明在婚姻中她不能获得足够多和足够让她满足的交流?沈锐说对妻子的生活方式不能理解,那在其他方面是否能够理解她呢?网购成瘾的原因是什么?疯狂买回没有用的东西要填补的是什么?不妨和妻子好好谈一谈,也许能明白疯狂网购背后的心理诉求。很多孩子以调皮捣蛋求得父母老师的关注,所以现象不重要,本质才重要。我的一位女友就是网购成瘾,她说特别迷恋天天收到包裹的感觉,仿佛收到许多爱一样。渴望爱,就是她的心理诉求。

婚姻是双人舞,兰宇一定有兰宇的问题,从沈锐的叙说中,能够感知她心理的不够成熟,有着任性幼稚的孩子气。沈锐不妨先从改变自己开始,学会以欣赏的眼光看待妻子,让自己的改变影响妻子慢慢改变,学会理性消费,明白生活的情趣不是手捧咖啡发呆晒太阳,而是发自内心的对自然万物的喜爱。

生活观念不同的夫妻比比皆是,婚姻专家曾做过调查,那些幸福的夫妻并不是生活观念相同的夫妻,而是那些能够以宽容、和善包容对方的夫妻。祝福深深。