



【微情感】

## 盛女当道

□徐俊霞

当女人一不小心成了剩女,爱情仿佛就成了奢侈品。师太亦舒说:女人年纪越大,仿佛是套牢的股票,是愈来愈贬值的。于是,越来越多的女人纠结于嫁与不嫁的问题。

一位远在西北小城的女友,芳龄已近不惑,还未谈及婚嫁,急煞了周围一千人等。几乎从大学毕业参加工作那天起,老妈就天天逼着她相亲,今天是衣食无忧的公务员,明天是日进斗金的商业小开,在一轮接一轮的相亲大战中,女友的终身大事始终没有尘埃落定。这下老妈急了,跑婚介所赶相亲大会,怂恿女儿参加网络征婚、电视征婚。

女友在一家国营企业做中层管理,与她同龄的女同事先后步入围城,她一下子和同龄人失去了共同语言,和那些90后的同事又有些不合拍。身边那些好事的三姑六婆一见面就八卦她的婚恋问题,背后对她品头论足,甚至把她当成教训自家孩子不恋爱不结婚的反面教材。前几年老妈还自信爆棚,对外宣称没有嫁不出去的女儿。这才几年,老妈就旁敲侧击,委婉建议她不妨和离异男人试着交往,对方带个孩子也没关系。

为了嫁人而嫁,为了结婚而“昏”,生活中常常见到这样的女人,因为年龄大了,凑合嫁了个不满意的男人,结婚没多久就闹离婚。为了嫁而嫁的女人,多半会成为婚姻中的怨妇。

邻居女孩硕士毕业,在一所大学当英语老师,才华、相貌、工作能力相当出众,老大不小的年龄,还没有出嫁,爹妈发愁,自己心慌。经人介绍认识了一个事业单位的小伙,

虽然没有感觉,但是考虑到双方年龄都不小了,谈了一个月就“闪婚”了。

婚后,她才得知老公是单位的临时工,她要考博,老公不支持,逼着她要孩子;她要竞聘教务主任,老公害怕她社会地位提高了,不把他放在眼里,想方设法设置障碍。步入婚姻的她迅速枯萎,从一个才多艺的鲜活女子变成了围着老公孩子家务团团转的庸俗主妇,成天抱怨老公不上班,孩子不听话,家务做不完。

其实,婚姻和单身一样不过是一种生活方式,每个人都有选择与否的权利。在那座并不开放的西北小城,婚姻似乎是女人唯一的生活方式,我的女友却淡定从容地生活着,尽情享受一人食,一人行,日子过得风生水起,一个人活成一支队伍。独处时,她耐得住寂寞,忍得住孤独;和朋友在一起时,她活得率性自然,积极向上。

没有婚姻,并不代表没有爱情,也并不意味着失去爱的能力。没有在合适的年龄结婚,不过是一个人的私事,天不会塌,地也不会陷。女友说:有生之年如果遇见一个合适的人,我不会拒绝,如果遇不到,我也会把一个人的日子打理好,不会降格以求。

是啊,嫁不嫁人,并不重要,重要的是女人不要因为嫁人这件事而被递增的岁月击垮信心。无龄化时代,大龄未婚女性迎来了全新的盛女时代。盛女,都有一颗强大的心脏,敢于追求爱情婚姻,更敢于直面一个人的人生。无论单身还是已婚,女人都有享受幸福的权利,婚姻只不过是对幸福的一种注解。事业的成败,不是评判英雄的标准,嫁没嫁人,也不是评判女人的标尺。

【心理X光】

低质量的社交  
请远离

□周周

朋友恬恬,和相处了三年的男友分手了。原因是,他的朋友圈太广。

刚恋爱时她是这样形容男友的:他符合我对男朋友所有的期待。学识渊博,健康开朗,关键是朋友很多。恬恬从小就自认为很内向,朋友很少。她潜意识里对自己社交这块是不满意的,所以有了补偿动机,在择偶的时候,就首选社交能力强的。

只不过成也萧何,败也萧何,后来让恬恬无法忍受的,也是男朋友的朋友圈实在是太广了,广到里面已经看不见她了。

我对恬恬说:其实,你比你男友更懂社交,内心更富足。恬恬一脸不解:可我到现在也没几个朋友啊!我回复她:你眼前不就有一个吗?相隔千里,却随时可以听你倾诉。身边还有个每天对你嘘寒问暖的好同事。

恬恬有个女同事也是单身,是外地人,去年急性胃炎住院是恬恬主动去照顾的,每天又是炖汤又是热水袋,让同事感恩在心底,这次恬恬失恋,同事回馈了同等的爱,每天嘘寒问暖,还请她去了当地最好的美容院做全身SPA。

她男友就没有那么幸运了,从两人的出租屋搬走后,原本打算到朋友那里过渡一个月,没想到遭到拒绝。恬恬一阵唏嘘:原来那个意气风发的社交达人这么惨。

我说:这是他必然会经历的,因为他误解社交的意义了。

经常会听到妈妈们吐槽:我孩

子社交能力差啊,朋友少啊,以后进入社会要被淘汰的,怎么办?其中有个人的儿子已经读大学了,她还在忧心儿子社交能力差,整天就知道闷头读书,生怕以后工作也找不到,对象也找不到。

后来我与她的儿子交流了一番,却发现这是一个很有主见的孩子,表面看来内向安静,也不太参加集体性活动,但他的社交能力一点也不差,甚至超过了一般人。

他在陌生人面前可以落落大方介绍自己,这是成功社交的必备心理素质。谈话的时候,他眼光可以和我对视,不畏惧,也不咄咄逼人,是那种恰当好处的从容。关于交友也有自己的看法:“我妈妈肯定说我孤僻无能,没有朋友吧?其实我是有铁哥们儿的。一定要每天呼朋唤友才叫活泼开朗,才叫有社交能力吗?我生性就不喜欢热闹,干嘛要强迫自己扎堆?”

这孩子说得很通透,我们社交是为了什么?是为了让自己的生活更加丰富和便利,是交换信息,互相学习和交流的过程,也是一种自然的生活方式。但绝不是彰显自己特殊性的一种外在技能。

所以现在的家长有个谬误,单纯以孩子交朋友的数量来衡量孩子的社交能力,把社交变成了定额任务,而不是互助和互动的美好过程。到头来孩子体验不到社交的轻松和美好,反而徒增了额外的压力。

恬恬说,她的男朋友之所以对朋友的数量有执着的追求,而且宁愿把自己的时间和精力都用来应酬

那些所谓的朋友,也是因为他从小受到父母的“熏陶”:人要广交朋友,多一个朋友多一条路。表面看来,此话没毛病。但实际分析就有漏洞。试问这辈子你要去多少地方?要走多少条路?人家在喜马拉雅给你开条路,再到大兴安岭给你开一条路,你够得着吗?你走得过去吗?

恬恬之所以觉得和男朋友在一起毫无希望,是因为男朋友在交友方面毫无原则,毫不筛选。谁找他借钱他都不拒绝,找他喝酒他都抢着买单,八竿子打不着的人结婚都能给他发请帖,每月一万多的收入,到月底就席卷一空了。这样的社交就是低质量的,表面朋友成群,实则是一种高付出低回报的不平等交易。

有心理学家表示,社交的层次分为三种:点赞之交、单方面付出型、彼此滋养,共同进步型。或许你会问:我哪里找那些能力水平相当,甚至可以两肋插刀的朋友啊?其实很简单,先把周围一切消耗你的关系终止。要知道,每个人的精力好比一个电脑的内存,是有限的。如果你心里装满了那些天天朝你抱怨的人,只有不开心的时候才想起你,缺钱的时候才约你出来的人,那你哪里还有容量去迎接那些与你频率相同,真正欣赏你关心你的人呢?

人生的精致和美好,是适当精简的结果,把宝贵的时间留给值得的人,以珍贵交换珍贵,以真心换取真心。别让无用的社交廉价了自己,而要通过高品质社交让自己更加高贵。



本期专家:树辉  
实战派心理咨询师,树辉心理  
创办人

## 壹粉“花间一杯茶”问

男孩儿13岁,今年刚上初中,现在和他爸爸几乎不说话,爷俩一说话就要吵架。作为妈妈,我夹在中间感觉越来越紧张,尤其是三个人在一起时,心里特别难受。有的时候,我觉得孩子说话特别过分,有的时候,觉得爸爸太过情绪化,说谁谁都不听,我该如何平衡他们两个人之间的关系。

## 齐鲁晚报心理专家团:

青春期的孩子,尤其是男孩儿,就是要经历一个和爸爸“斗智斗勇”的过程。在这样一个特殊时期不但孩子要长大,爸爸也需要成长。这时候他们能不能得到自己需要的成长空间,很大程度上取决于这个家庭中的另一个重要角色,那就是你。

你要怎么平衡他们之间的关系呢?不着急想出一个万全之策,先来看一看你是如何理解目前孩子和爸爸之间的关系状态的,你在描述的时候用了两个词,你说夹在他们中间感觉越来越“紧张”,感觉特别“难受”。

你为什么会在孩子和爸爸的关系中感到紧张呢?猛一看可能是这

## 【情感问答】

## 父子关系,不需要通过母亲来平衡

样的,孩子和爸爸平时不交流,半天说不了一句话,一说话就没好气,看起来这都是导致你紧张的因素。你的这份紧张可能会促使你去做一些“工作”,比如你在家的时候可能总在担心,心想这两个人可千万别凑到一块儿去,只要凑到一块儿就要顶起来,最好谁也别理谁。

作为家里唯一的女性,当你这样“心怀鬼胎”时,极有可能就成为了这个家庭中存在的一个隐性的不安定因素。你可能觉得,我只是心里想,并没有说出来呀。这他们都能知道吗?是的,虽然没有说出来,可是你的一言一行已经在无形之中传递给他们了。

试想一下,你的先生和孩子在互动时你感到紧张,你会做什么呢?我想你一定会想方设法把他们“镇压”下去,我可以来猜测一下,你可能会说:“你们别动不动就吵吵闹闹的,你们总是这样,有话就不能好好说吗……”

你看了这番说辞感觉一定很熟悉吧?可能你觉得这没什么,自己说得挺对的,可是我们从心理学视角看,这些说法是大有问题的。

首先你在提醒他们,他们之间

的互动是很不友好的,你感觉很不舒服,其次你在寻找过去的一些印记,一句“你们总是这样”就帮助他们成功拉起了“仇恨”,可能他们并不觉得过去一直是这样沟通的,你这一提醒,就会让他们感觉十分糟糕。在一个家庭中爸爸和孩子之间的很多冲突就是这样形成的。

同时,你先生一定不想在你面前丢面子,为了极力掩盖这一点,他只有变得更加愤怒,这份愤怒只能朝向孩子。

作为一个正处在青春期的男孩儿,他也绝不想让妈妈看到自己是害怕爸爸的,所以很多时候他只能硬着头皮和爸爸冲突,其实是做给妈妈看的。因此在这时候你越紧张,他们两个人吵得就会越兴奋。

顺着我提出的这个思路,你可以想一想,你有没有出差或是偶尔回娘家的时候,当家里只有父子二人时,他们是怎么相处的?如果他们可以好好相处,那是不是在某种意义上说明,你的紧张和担心是他们冲突的催化剂呢?

那么我们做点什么可以平衡他们之间的关系,或者明确一下不能做什么。

首先不能做的是,在你认为他们沟通不友好的时候主动上前干预,这样的干预不能叫干预,这叫干扰。要相信你先生是成年人,他在和孩子相处的时候会处理好自己的情绪,同时也要相信孩子是可以心平气和和爸爸沟通的,他们互动时你只需要关注自己正在做的事儿就可以了,除非他们两个人都来向你求助。

第二,如果你不得不说话,也不

要想当然去评论他们,尤其是当着他们的面,你不能像法官一样评判他们谁是对的谁是错的,谁有理谁没有理,对你而言,这样的评判是大忌。

第三,你不必在他们面前表现得过于紧张,更不必说为难了。你越紧张他们就越兴奋,当你感到为难时,他们更有可能会吵得不可开交。

记住这三点不能做的,剩下的你都可做可不做。说到底你要清楚,孩子和爸爸的关系不需要通过妈妈(妻子)平衡,你是家里唯一的女性,他们应该照顾你的情绪才对。至于他们两个男人之间的关系,他们完全可以处理好,如果你带着这样一份信任和他们相处,我相信他们的关系会越来越融洽。

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”,在齐鲁晚报官方微博——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

