

【微情感】

## 雪是冬天的羽衣

□郑爽(山东中医药大学)

下雪天,最美。  
一片一片雪花,轻歌曼舞,天地之间苍茫一片。像仙女的羽衣,轻轻挥一挥衣袖,山河变色,银装素裹,玉树琼枝,简直是琉璃世界,童话王国。  
很难想象,如果冬天没有雪,是不是干瘪、清瘦?细细咂摸咂摸,会觉得缺少了点什么,就像汤里没有盐,寡淡无味。雪是冬天最美丽的霓裳,如同绿意滔滔是春天的美丽,繁花似锦是夏日的娇俏,金黄果实是秋天的骄傲。

雪到来时的形态不尽相同。有一种雪呈狂暴之态,天空低沉阴霾,大朵大朵的雪花仿佛是从天上砸下来的,狂风怒吼,助长着雪的威势,雪花洋洋洒洒,漫天狂舞,大写意一般恣意,有道是“燕山雪花大如席”,虽然有一些夸张,但能充分体现北方风雪

的粗犷与强劲。  
还有一种雪,静静而来,绵绵密密,温柔多情,每一朵雪花都像一个小小的降落伞,井然有序,先后有道,轻轻地降落大地上,听不见声音,也不依附风势,唯有静静地落着。那一刻,时光仿佛静止不动,唯有雪花一直在降落,这时节,怎么一个“美”字了得。

雪最美的样子是雪停之后。第二天晨起,山川、河流、树木、屋脊、草垛、原野,一片琉璃世界,在阳光的照耀下,闪着耀眼洁白的光,仿佛童话世界里的城堡和宫殿,雪让一切都变得梦幻起来,最妙的是雪地上的那些小脚印,有邻家孩子跑来跑去歪歪扭扭的小脚印,有猫的梅花脚印,这些脚印在雪地里画地图一般,纵横交错,各自

勾勒出美妙的线条。

我喜欢在下雪的日子里,静听雪来的声音。懒在暖暖的被窝里,听雪来时绵绵密密的脚步声,确切点说,不是听,而是感知。因为雪来时总能嗅到凉丝丝的气息,有些湿润,让人从浮躁中慢慢沉淀下来。

每当飘雪之时,总会想起遥远的故乡,想起成长的童年。小时候一到冬天,就等待着大雪的降临,和成群伙伴在雪中欢闹嬉戏,掷雪球、堆雪人。喜欢和伙伴们走在积了厚厚雪的雪地上,咯吱咯吱的响声,心里像是被挠了痒一般,引来我们的串串笑声。

外面大雪纷飞,寒风刺骨,玩累了回到家中,却是暖洋洋的。“奶奶,我回来啦!”“囡囡回来了啊,奶奶这就去给你煮八宝粥,暖一暖胃。”年幼的我总会踮着脚,盯着锅中的食材翻滚、上浮、吐出白泡。红枣、黑米、核桃、花生……一股淡淡的甜香在锅中萌发,在空气里蔓延。一碗香糯可口的八宝粥下肚,夜晚也随之来临,钻进被窝,探出头来,透过玻璃,看着万家灯火下如精灵般飞舞的雪花,听着时紧时疏的风声,朦胧中,一只手为我掖了掖被角,睡意伴随着被窝的温暖袭来。

记忆里,冰凝雪积之时,总是年末年初,飞雪迎春,无论归乡还是置办年货,人群中始终流淌着畅快和期待。“绿蚁新醅酒,红泥小火炉”,家家户户围着火炉说说笑笑,谈论着这一年的酸甜苦辣,在团圆的喜悦中期待着新年的到来。

雪是冬天最美丽的霓裳,有雪滋养,春天才会更加丰沃美丽。



本期专家:树辉  
实战派心理咨询师,树辉心理创办人

树洞提问:

我刚参加工作一年,男朋友是我的大学同学。大学毕业后成了异地恋,他的工作没有稳定下来,我的父母不看好我们,以前只是嘲讽我,对我说三道四,最近他们直接表示反对,而且很坚决。

我不愿意听到他们的嘲讽,更不愿意看到他们嫌弃我男朋友的样子。我想让男朋友和父母面对面交流,让父母了解,男友不是他们所说的那样。可是我又害怕这样做会起冲突,到时候不好收场,我不知道该不该让他直接到我家来见我父母。

齐鲁晚报心理专家团:

我想首先需要给你一个比较明确的答案,在你和父母的关系没有缓和之前,你不要把男朋友领回家。为什么?因为现在你和你的父母都处在自己的想象之中。

先来说说你父母的想象,可能在他们的观念里存在一些固有认知。他们认为两个人毕业了没能走到一起就干脆分开,总不能结了婚、有了孩子还要异地分居吧?更何况你男朋友现在还没有一份相对稳定的工作,这就让他们更加肯定你在恋爱中是不成熟的。



【心理X光】

## 孩子有恐惧感,或是攻击性被压抑

□吴在天

有位妈妈来咨询,三岁大的孩子很害怕洗衣机,尤其是脱水的声音,而且孩子还很怕黑,但之前,孩子挺活泼好动的,也不怕天黑,还能够单独玩。这种情况该如何理解?

随着孩子的成长,他们会体验到更复杂的情感。比如,更强的秩序感,或更想表达自己独立的意愿,想要离开妈妈,又害怕离开后的不确定。他们越发想要独立,但这种独立,有时会令他们对父母做出攻击性的行为。

这时的攻击性行为,并不是纯粹的攻击,而是孩子想拥有更大的空间,想展示自己更多的力量,或想表现和他人间的彼此独立,或是表达自己的独立感和重要性。但这种复杂的情感,他以前没有经历过,也不知道怎么描述,更不知道如何去掌控。孩子的内心十分敏感,就容易对身边的事情或声音产生高度敏感,并通过他害怕和恐惧的状态呈现出来。

孩子的攻击性会体现在喜欢玩一些打闹的游戏,尤其是男孩子,玩枪玩打仗的游戏。又或是,孩子在家里和谁亲就攻击谁。他的爱和恨常常会聚焦在同一个客体(妈妈)的身上,但是他还不能完全整合好这些情感。如果大家细心观察的话,会发现一个有趣的现象,在家里孩子越喜欢谁,就越折腾谁,越是“攻击”那个他喜欢的人。其实孩子想的是去掉这个人身上那些自己不喜欢的部分,只留下喜欢的部分。

【情感树洞】

## 异地恋如何得到父母的祝福

他们一开始只是以过来人的身份推断你们的关系是不成熟的,因此一开始只是嘲讽,可是现在坚决反对你们在一起。当你觉察到父母对你的恋爱反对得如此强烈时,在他们的头脑中已经构建起了一个想象中的你。他们想象中的你是极不成熟的,一个如此不成熟的孩子怎么能找到一个相对成熟的男朋友呢?所以他们不需要见你的男朋友就可以帮你做出决定。

那你的想象又是什么呢?你的想象多少有些是在父母的逼迫下产生的,面对父母坚决反对的态度,你不知道自己到底该如何是好,你试图告诉他们,你的男朋友不像他们所想的那样,其实是想告诉他们,你并不像他们想象的那样不成熟,可是无论怎么争辩,他们都听不到,不但如此,他们反对得越来越坚决,这会让你陷入深深的无力之中。

这样的状态下,你能想象你的男朋友出现在父母面前时,他们会眼前一亮,他们可能会变得欣赏他吗?

一个人对自己想象出来的东西是情有独钟的,比如我们一抬头看到天上的云朵时,有人会脱口而出:

“你看那朵云好像一只兔子。”可能旁边有人就会接着反对道:“你怎么看的啊?这哪儿是兔子啊,明明是一只小狗。”接下来双方一定会进行无休止的争论,大家争论来争论去似乎都忘了,它只是一朵云。

我所描绘的这一现象,用一个专业的心理学术语来形容叫做“投射”。说那朵云是兔子的人,是因为自己的心里有兔子,把那朵云指认成是狗的人同样如此。

你和父母在你发展亲密关系这个问题上的争论同样是如此。在你的父母心里投射性地认为“我的女儿还没有长大”,所以他们会寻找你还没有长大的各种“证据”。

对你而言,当务之急是需要动用自己的智慧,让你父母从他们的想象中走出来。所以在他们反对你和男朋友的关系时,你要知道这是他们在想象层面爱你的表现,他们在幻想着你总有一天会理解他们的苦心。与其让他们处于这种幻想中,不如现在就和他们挑明:“你们的女儿长大了,已经可以理解到你们的良苦用心了。”如果这一步做得足够扎实,你会发现,他们慢慢不再嘲讽你了,对你和男朋友交往的反对声也没有那么强烈了。

在释放自己攻击性的焦虑。孩子对这类噩梦深信不疑,而恐惧害怕的背后,其实是攻击性被投射到了老虎或者是怪物的身上,而爸爸妈妈又会在自己做噩梦害怕的时候,来关心自己保护自己,这达成了一个心理的平衡。

这时的关键,在于父母是否能够理解、尊重和接纳。如果我们只是从字面上理解,然后告诉孩子,洗衣机不可怕,没有怪物,老虎是假的。对于孩子来说,他理解不了,因为他的感受是很真实的。所以我们需要尊重孩子的这份感受,并帮助他把这部分恐惧表达出来。让孩子放心,让他觉得是受到保护的,这可以帮助孩子缓解释放攻击性的焦虑。

有的父母可能会对孩子表现出来的恐惧状态,感到非常焦虑,而父母的焦虑会使得孩子的恐惧情绪得到强化。此外,如果我们试图压制,或是消除孩子的攻击性,往往也可能加重孩子的恐惧感。

所以,我们不仅要尊重孩子的恐惧感,还要接纳孩子的攻击性。如果可以的话,可以和孩子玩玩攻击的游戏。有的父母会和孩子玩这样的游戏:孩子假装对父母“开枪”,父母会应声倒下,之后又会再起来,然后又继续和孩子玩这个游戏。这个过程,孩子会觉得他的攻击性被释放了,而且爸爸妈妈并没有被他摧毁,还能够继续陪着他玩,甚至是接纳了他的这部分力量。孩子的攻击性,就会变成被父母祝福的生命力。而这份力量,会成为孩子生命中最厚重的礼物。