



【微感情】

## 乐于共享是情感的增温剂

□邱蕾

晚上，姐姐过来吃饭，饭后我打开一个喜欢的热播剧，希望姐姐能和我一起看。

不料，姐姐一直盯着手机看短视频，我特意选的那段精彩唯美的片段配上旋律优美的乐曲，也没能将她的目光吸引片刻，渐渐我丧失了兴趣，一股浓烈的失望涌上心头。父亲去卧室看手机，姐姐在客厅刷手机，这种距离很近却又很远、倍感寂寥的感觉让人颇为不爽。想起以前，选择很少，也没手机，经常是一个电视节目全家人一起看，甚至是一个院子里的邻居集体看，却觉得热闹开心。现在那种看剧的快乐是再也没有了，节目越来越多，电视机倒更像是摆设，大家人手一部手机，各自为政，没有互动，没有情感交流，都沉浸在自己的小世界里，你别进来，我也不想去看你那，即使电视开着，很多时候也更是一个人的独角戏。想与人分享，身边人却常常无动于衷，再喜欢的节目看起来也没那么甜了，有时赌气圈地自萌，可圈地自萌只是无奈之举，只能品尝独享的孤寂。

几年前播出《和平饭店》时，在我的提议下，一家人开始了追剧旅程，看剧的时候一起笑，热烈地讨论，都成了珍贵的回忆。那些夜晚也成了那段日子里最让人期待的时刻，看剧的快乐也仿佛多了好多，果真如有人所说，有人一起看更香。

所以最近一段时间迷上了“反应视频”，尤其喜欢和泰国人一起看，多人组更好，气氛更热烈，有趣的互动也会感染到我，增添了不少快乐。想想，喜欢的节目也被很多外国人喜欢着，那种感觉更好，虽然很多时候只能啃没有翻译的原版，但观剧者的表情语气动作已经让我感到，在此领域我们是一类人。因此，对喜爱的

剧，看反应视频的次数竟比纯看剧多了不少，那些投入真情实感、认真观剧、表露内心真实感受的“反应视频”，我可以反复观看。我想，我更沉迷的是这种观剧的氛围，在茫茫人海中找到有缘人，一起欣赏喜爱的东西，一起乐在其中。就像剧里的一句话，“人生不过三餐一宿，有个顺眼的人陪着一起吃顿好饭，就是有再大的事，也可以放下不管了。”

独乐乐不如众乐乐，共享比独享总让人能获得更多快乐，在大家都投入享受的氛围里，人得到的快乐会翻倍。所以我一直坚信，电影院这种事物会一直存在下去，因为人的内心总有与人共享的需求，和他人分享一件喜欢的事物，是人的渴望，生活里我们需要孤独，需要自省，也需要分享，需要热闹，需要来自他人的认同。不管是与家人还是朋友，若活得只是自己爱自己，那总是无奈又悲哀的，有人乐于同自己共享一件美好事物，那种来自他人的小小关爱与肯定，会温暖治愈心灵，而这样的志同道合，绝对让情感升温，友情增进。

柏拉图说，人被上帝劈成两半，终其一生都在寻找属于自己的另一半。其实，人的很多幸福，是来自于更多的“自己”，因为只有那个“自己”才与自己最契合最相投也最合适。倾盖如故，白首如新，人总是在苦苦寻找另外的自己，好互相取暖，好彼此安慰，毕竟，一个人太过孤单寂寥，而来自他人的认可加油鼓劲，带来的效果往往强过自己给自己。

好在，信息时代给我们提供了更多这方面的便利，有缘并不需要千里来相会，只要有共同的兴趣，网海茫茫，这块敲门砖总能迅速帮我们找到理解尊重自己的友人，然后，云聚一时，共同收获那一时满满的快乐。



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:

我一直非常喜欢与心理学相关的内容，关注了很多心理学家的公众号，在朋友圈看到链接也会点开看，看久了有时会了解某些事件或情绪背后的心理学，但也会产生一些疑惑，比如有时发现两种心理学的理论是完全对立或相反的，所以如何在日常生活中直接运用呢？普通人心理学到底有什么用，大家也会有这种困惑吗？

齐鲁晚报·齐鲁壹点心理专家团：

心理学从公众眼中的“神秘学科”变成人人言必称之的“热门学科”，大概就是这几年的事儿。互联网、自媒体的发展促进了普通人与心理学的接触，这很好，而普通人在其中有所思考——思考才会产生困惑——就更好了。

要回答这位有思考的普通人的问题，得先从心理学的复杂性



【心理X光】

## 两个人的婚姻，为什么我一个人改变

□丛非从

当婚姻出现矛盾，如果还想走下去，就要有所改变。不是你改变，就是他改变。问题是，谁改变呢？两个人的婚姻，凭什么我改变呢？

是啊，改变从来都是自愿的，没有人强迫你改变。对方也许是不知道要改变，也许是不愿意改变，这是他的事。但你要不要通过改变自己来维系婚姻，就是你的选择了。

其实，在婚姻关系里，关于谁改变的问题，遵循着这几个定律。掌握了这几个定律，你就可以自由选择改变或不改变了。

### 定律1：谁更需要关系，谁改变

矛盾的本质是权利争夺，就是婚姻的关系中谁说了算。你也不想让步，我也不想让步，于是就有了矛盾。矛盾激化过后，就会陷入冷战阶段。这样的关系如果要继续，就必须有人先妥协、让步。

那么，谁来妥协和让步呢？是更需要关系的那个人。对关系越需要，就越难以耐受关系处于冷战状态，就会先忍不住做出妥协。相对没那么在意的人，能耐受的时间更长。这种感觉就是：面对不好吃的食物，谁先吃呢？一般来说是那个更饿的人。

先妥协的人，直接导致了另外一个人不必再妥协，后者就实现了权利争夺战的胜利。先妥协的人也许会感到委屈：为什么总是我？

如果你是先妥协的人，不必感到委屈。你需要知道：你想要自尊，也想要关系，但有时候两者不可兼得。一开始你想要自尊，随着后来关系失去的风险增大，你选择了关系。这是你聪明的表现，你始终在选择

更重要的东西。妥协也不是为了对方，而是为了自己更在意的东西。这时候你要改变的动力并不是为了对方好，而是满足自己想优先维护关系的愿望。

### 定律2：谁更需要和谐，谁改变

冲突也不是必须着急解决的问题。很多人能承受冲突，认为冲突是生活的常态。应对冲突的方式也不一定是要自我改变，你只要比对方更坚决、更强硬，他就会选择改变或者离开。

对很多人来说，自己的感受、利益，比冲突更重要。所以即使有冲突，也要优先维护自己的立场。对于这样的人来说，他们就会选用指责、挑剔、讲道理、冷战、威胁、要求等种方式来维护自己。

但在有些人的想象里，冲突是不可以的、灾难的、禁忌的。这样的人认为和谐比自己的立场更重要，那他就会把和谐的愿望带到婚姻里来，并在冲突产生时先放弃自我。对于这样的人来说，他就会选择忍让、妥协、改变来优先满足自己。所以如果你优先产生了改变自己的想法，你可以问问自己和谐和自我，哪个更重要。

两个同样都很自我的人，更可能的后果是刚对刚，谁也不妥协，最后分道扬镳。

### 定律3：谁难耐受悬浮，谁改变

矛盾包含不确定性。你不知道你们的关系接下来会怎样，生活就会被暂时搁置，充满不确定性。我把这种状态叫做悬浮，对下一刻的关系，你不确定要做什么、怎么做。

### 【情感树洞】

## 幸福的生活，就是学习心理学最大的成果

说起心理学是研究心理现象发生、发展和运动规律的科学，它分为基础心理学(关于“认知、情绪、情感和意志；需要和动机；能力和人格”的体系、规律、方法研究)和应用心理学(心理学在现实生活各个领域的应用)两个大的范畴，以及诸多不同角度的分支。其中的学术流派与工作取向，有“三驾马车”(精神分析、人本主义、行为主义)，还有“十大流派”衍生出的门派、导师等等，更是不胜枚举。同时，心理学是一个处于社会科学、自然科学、思维科学、艺术与神学交汇地带的学科，相关的学术、知识背景与实践经验，也十分复杂。面对如此庞大精深的学科，普通人在非体系化学习的状态下，遇到理论冲突，很正常。

那么，如何运用呢？请注意，这里去掉了问题中的“直接”二字，现实世界与心理学同样复杂，即插即用的“万能钥匙”并不存在。

在。普通人运用心理学，要恪守三个原则：

**现实原则：**不拘泥于理论之争，而选取最为积极，促进认知优化、感受优化、行为优化，有利于现实发展的方案。

**灵活原则：**避免孤立、刻板、表面化地看待问题和运用理论，不迷信，不盲从，善于选择与整合。

**限制原则：**一是人际边界的限制，不能擅自揣测他人动机、怀疑或否定他人，也不能随意窥探他人内在世界；二是专业边界的限制，严禁非专业人士为他人进行心理诊断、咨询、治疗。

当然，还要保持“边学边用，边用边学”。如果已经读了不少碎片化的自媒体文章，可以再接触一些系统化的教材或正规科普读物(如《心理学与生活》)，逐渐建立更全面的学科框架，有助于知识的正确理解与合理运用。一旦

学以致用上了正轨，自然会体验到心理学的用处，比如：

帮助你管理情绪，令你保持积极稳定，避免陷入情绪困扰。

帮助你建立完善的知识体系，避免错误归因导致的失败与迷失。

帮助你优化价值观念和应对现实的方法，用清晰、坚定的自我，做出正确、独立的抉择。

帮助你形成健全的人格，摆脱自卑、自闭、过度自恋等不良心态。

帮助你拥有爱的能力，使你更幸福地工作、生活、联结人际关系。

帮助你度过各个发展阶段可能出现的危机，完成人生的发展使命。

以上，其实就是“认识世界、认识自我”和“改变自我，自我实现”。每个人幸福的生活，就是心理学最大的成果。