



【微感情】

乐于共享是情感的增温剂

□邱莹

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信息,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。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:蒋碩
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?普通人学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。这样的关系如果要是继续,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。

有的人在婚姻关系中觉得不幸,就想赶紧离婚,这样的人可能就是对于不确定性不耐受。宁愿放弃利益,议价资本,也要主动离婚的人,只是想将悬浮状态赶紧变成确定状态。如果关系中的一方觉得分或和都能接受,那他对关系中的悬浮状态是耐受的,他就不会着急做决定了。

一个人之所以对婚姻的悬浮状态不耐受,是因为婚姻生活占据了他生命的主流。他的工作、娱乐、学习都是围着婚姻转的,他就对悬浮不耐受。而耐受的人,可能除了婚姻,还有很多事可以做。

如果你问婚姻里是否要通过成长改变自己,我非常支持寻求改变。古人都知道:变则通,通则达。但改变自己不是为了对方,而是为了自己。如果你觉得改变是为了对方,你就会有委屈。改变自己的前提,是意识到你更在乎什么,然后选择放下或实现这个在乎。你要知道:你成长和改变的目的,是为了让自己舒服。

自我成长包括几个部分:提高自己对关系破碎的耐受性,当你对关系的在意小于对方的时候,就是他改变了。提高自己对矛盾的耐受性,当你比对方更能接受你们的冲突,他就改变了。提高对悬浮状态的耐受性,婚姻只是生活中的一小部分,你还有自我、生活、娱乐、工作。当你比对方更耐受,他就会先寻求改变了。

也许你会担心,放着放着婚姻就破碎了。那你就需要思考:为什么他不担心?为什么婚姻对你的重要性,要显著大于对方?婚姻对你们的意义不平等,是问题的根源。两人对婚姻的在意程度相等,才是成长的原动力。

【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中的应用)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。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。

帮助你建立完善的认知体系,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。

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”,在齐鲁晚报官方客户端——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