



【微情感】

幸福观思辨

□许亮生

谁比谁过得好?这是时下人们探讨较多的幸福话题,什么是幸福的好日子?看似简单却困惑不少,人们都希望能够树立一个正确的幸福观。

幸福,是个抽象词,幸福感受因人而异。由于每个人具体情况不同,也就有了千姿百态的个人幸福观。儿童以淘气贪玩、无忧无虑为福;少男少女以多才多艺、学习成绩优秀为福;青年男女以如愿就业、婚姻美满为福;中年人以事业有成、职业晋级为福;老年人以白头偕老、子孙满堂为福……幸福难以一概而论,不同年龄段的人幸福观不同,不同身份、资历的人幸福观更是千差万别。当人们一起讨论幸福,七嘴八舌就会暴露出各自不同的观点,似乎幸福是私人化的事情,难以搬到台面上来讨论。事实上,幸福还是有客观标准的,人们应该可以找到一些幸福的共点或者客观标准。

幸福是金钱吗?钱对儿童、少年、青年、中年、老年都一样的有用,没人跟钱过不去,有钱可买车购房,过上富裕的日子。幸福是爱情吗?拥有甜蜜的爱情婚姻,家庭和谐美满谁能说不是幸福呢?幸福是知识和智慧吗?有渊博的知识和过人的本领,可以事事如愿以偿,应该是更加幸福了……见仁见智,人们各自的观点都有一定道理。

其实,不论是金钱,还是感情,抑或智慧都不具备幸福的普遍性。有人是含着金钥匙降临人间的,有人出生贫困之家,若以金钱来衡量幸福岂不有失

公平?有人虽然缺少家族背景和感情温暖、孤独寂寞,却能创造出许多惊人的业绩,同样获得了幸福。有人没有高文凭,头脑不复杂,不也过得很幸福吗?

具有普遍性的幸福,其客观标准只能是健康。以健康作为幸福的共同标准,可排除金钱、感情、技能、地位、背景等诸多因素的干扰。幸福以健康为准会公平得多。你再有钱没了健康又有何用?你再有知识本领没有健康这个本钱也是遗憾,你拥有再美好的感情,没有健康也不行。健康虽然简单,人人有之,也人人丢失。健康是一种美妙、安详、轻快的感觉,没有肉体上的痛苦,也没有精神上的压抑,排除了种种人为因素的干扰,还你自然人的本真,你可以与世无争与人无争,饱享身体馈赠给你的一切美好。殊不知,世上有多少人得不到健康之福。人在健康之时,往往是感觉不到其珍贵的,失去健康才会珍惜。健康时光对每个人来说都是非常有限的,白驹过隙,岁月匆匆,不论是谁,健康很快又都会消淡,头白、眼花、耳背、牙掉、步履蹒跚,最后化作一缕青烟……

人在健康之时,能够以健康为足,这是一种远见的睿智。要获得真正的身心健康,并非易事,你必须上下班劳作获取一定的收入,才能有房住有饭吃……才有维持健康的成本。人生幸福水准高低的分野在于,一个人能否在获取财富和利益的过程中,不被各种诱惑迷失了对健康的执著追求。一旦迷路,丢失健康,一切都无从谈起。



□张世勳

我与足球的结缘,并非因为我喜欢或热爱足球,而仅仅是因为中文系八一级师兄邵克难担任了山东鲁能足球俱乐部总经理。

1994年是甲A元年,中国足球开始进入职业化,但大多数球队还不明白赞助商是怎么一回事,山东足球更是取了鲁能泰山这样一个中性名字,由当时的省体委划拨经费。1997年山东电力接手山东足球,第一任总经理邵克难走马上任。邵师兄在校时几近把诗写得炉火纯青,比如,他写《边疆的来信》:沉啊/一张邮票寄来一座高原。这样一位儒雅的谦谦君子,一副厚厚的眼镜片,他真能看清中国的足球、山东的足球吗?山东电力的领导信任他,但我首先选择捏把汗,并开始关注泰山队的比赛。

一个足球盲,一个伪球迷,竟然写出了一系列球评,这属于很不厚道的事。除当地媒体愿意为我开设专栏外,每次比赛后,不管下午或晚上,我都第一时间写出稿件,同时提供给省媒体。当时,发行量超大的《齐鲁晚报》,曾选发过我若干球评。

有球的时候,若逢朋友有约,我不便推托,怕拂了美意。但回家后,马上复盘,写出当日球评。所以朋友们往往不解,一起打扑克打到很晚,第二天的媒体上就看到了对昨晚的比赛点评。你到底看了没看?你到底知道不知道越位是怎么回事?你到底知道不知道红黄牌是怎么出的和它们分别代表什么样的分量?你到底雇了谁在给你写?

1997年、1998年,连着写了两年球评,这些文章大多收录进了随笔

【心之路】

足球写作与城市文化的野蛮生长

集中。到1999年,鲁能泰山获得了甲A职业联赛和足协杯双冠王。邵克难很好地完成了他的使命,次年第五名的成绩之后,不管他是主动请辞还是被逼下课,反正他华丽转身。而我,也认为我的球评该告一段落了。

后来虽然不写球评了,但因这一段经历,对足球多少还是培养起了那么一点小感情。

足球迷有很多铁杆,在所有的体育项目中,铁杆的足球迷可能最多,可能最执着。他们会专门请假,抛下手头的工作,去外地看球,即使是下午球,当晚可以回来,也不会回来。因为,自己的球队一旦胜了,必须摆一场酒,隆重庆祝一下,说说场上球员的表现,啧啧称赞一番。如果吃了败仗,那更得需要摆一场酒,三五知己,推杯换盏,吐槽一下教练的排兵布阵和球员的不堪表现。在足球圈,如果单是听铁杆球迷们的战术分析,可以这么说,除了教练不能当教练,随便拿出个球迷,似乎都比教练水平高——不管是洋墨水,还是土教头。这些年,最大的反差就是,球员的技术含量和拼搏劲头越

来越低,球迷的指导水平和情绪波动越来越高。

有的球迷,甚至是初冬时节,冷风嗖嗖,入场后便把上衣脱去,两把鼓槌在手,轰响不止。整场比赛他都是面朝观众,背对球场。场上球员还有下半场呢,可他却没有。终至大汗淋漓。

周末,只有足球赛,那么这个周末便是幸福的。球迷的幸福就是这么简单!

球迷爱自己的球队,胜过爱自己的身体。对铁杆球迷来说,甚至胜过爱自己的亲人。

男球迷爱球星,是想让他到更远的地方去,为更多的球迷踢球。女球迷爱球星,是想让他们到自己的身边来说上几句话,或签上一个名字。

这就引发了我的一个思考,到底是什么魅力,不过竞技体育内的一个项目,却能够让那么多的观众为之疯狂?

原来,足球场是绿色的,足球场足够大,出场球员足够多,斗智与斗勇出其不意,力量与速度完美呈现。可以有韩信的胯下之辱,可以有黄盖的愿打愿挨;可以有苏秦的合纵连横,可以有蒋干的东吴盗书;可以有过五关斩六将,也可以有被制衡一筹莫展;可以是尖刀班悄悄偷袭,也可以是千军万马怒吼咆哮;可以是不同肤色汹涌跌宕,也必须是不同服饰脚踏乾坤;可以有乌龙,也可以有黄油手;允许颗粒无收,更允许帽子戏法;允许失误,更允许冷门……这是一盘大棋局,你喜欢什么就能看到什么。

教练和球员注定都要受煎熬,但还好,因为他们可以转会。但球迷,尤其铁杆球迷,他们无法转会,更不可能转会!他们只能撸起袖子,比教练更光荣,比球员更伤悲。足球是圆的。但在球迷心中,永远难圆。

所以说,在所有球类项目中,甚至在所有竞技体育中,唯有足球,才是球之大者。

甲A时代,曾经美好,但也曾一度因为假球黑哨,让人痛惜。足协也曾经自认为尽力,但总也逃不过批评。

如今,好似风烟已过,当年的人和事,都无从提起。唯有激情挥洒的岁月,让人珍惜。

2020东京奥运会激战正酣,别的很多项目我也不懂。总之,还是说说足球吧。但我又不知道该怎么往下说!



本期专家:树辉
实战派心理咨询师,树辉心理
创办人

【情感树洞】

父母的道歉,疗愈不了你的伤痛

树洞提问:

我是独生女,家在农村。父母常会因为小事拌嘴,有的时候会大吵。每次听到他们吵,我心里就害怕。从小到大,我一直有着“懂事”的标签,其实不是本来就懂事,而是压抑了自己,我还记得我一个人在被子里无声痛哭,在他们面前假装乐。我现在不断地讨好别人,这让我在人际关系中活得很累,心累。我也试过和我妈讲道理,可她压根不听。我想要通过沟通,证明他们错了,只是想要他们的一句道歉来释怀过去带给我的伤痛,可这是不可能的。

他们一直希望我大学毕业不要远嫁,但我不想一辈子生活在他们身边,男朋友离自己的家挺远的。我这种害怕到底是敬畏,还是从小顺从习惯的延续?最近越来越频繁地想起自己之前的经历,不知道如何释怀,如何自救。

齐鲁晚报·齐鲁壹点心理专家团:

在回答你的问题之前,我想提醒你,你现在已经不是孩子了,你需要从一个更加成熟的角度,去重新理解自己眼下遇到的问题。

一个成熟的角度是怎样的呢?对你而言,不仅是父母过去对你的不好,还要在和父母的关系中重新觉察、发现他们对你还不错的地方,这才有利于对双方关系有一个更加客观、公正的认识。

我猜你可能会想:“我倒是想看到,也很想记住他们对我的好,可也得有啊。”这有可能是因为你长期处于他们对你不好的记忆和想象中,以至于使你对父母的好视而不见。

从讲述中发现,你的父母一直在供你读书,你能考上大学,除了自己努力拼搏,是不是和他们的支持也分不开呢?你是独生女,在农村你的父母只要了你一个孩子,这是不是也说明他们是爱你的呢?

你可能会不理解,明明有那么多关于父母对你构成伤害的记忆,我为什么还要不断地向你证明他们是爱你的呢?

现在你已不是小孩,你比父母更有知识、更有文化,如果你不从一个相对广阔的视角入手,去观察你和父母的关系,那么你只能被内心的愤怒甚至是恨意左右,这样下去只能使你变得越来越消极、越

越难受。

请尝试着离开你的愤怒,多从积极角度去看待自己和父母的关系,一方面是为了他们,另一方面更是为了自己,至少是为了让自己变得更加成熟一些而做出努力。

从你的描述中我还发现,过去经历的一切让你感到很痛苦,这些痛苦似乎只要能换取你父母的一个道歉就值得,那样你就全好了,我们且不说你能不能得到他们的道歉,你的这个想法是否成熟?

你的父母是有特异功能的吗,他们的一个道歉就能把你内心的所有痛苦都化解了?“只要有了父母的道歉,我就可以变好”,这不过是你的想象,你需要从这个想象中走出来。

现在的你已经长大了,过去你能在家庭环境不是很健康的状态下考上大学,现在你变得更有力量了,你自然也有更多能力解决所遇到的问题。现在的你如果得到父母的道歉,固然很好,如果得不到也不必强求,因为你完全可以应付得来那些伤痛。

其实你的父母在供你读书,支持你上大学的那一刻,他们也就做

好了你要远走高飞的准备,那他们现在为什么还会和你争执呢?我想更多的是因为他们对你的不舍,所以在这一点上你不必和他们过多争执,你需要尝试着从情感的角度多理解他们。如果他们发现你真正的找到一个可以托付的人,我相信他们内心的格局足够大,他们是一定会祝福你的。

总而言之,对你而言,现在与其在关系中和父母不断地纠缠,不如多觉察一下自己。你自己的内心为什么对过去的经历始终不能释怀?你觉得自己的内心有哪些情绪是你自己化解不了的?它们究竟给你带来了一些怎样的影响和伤害?如果问题久未解决,影响到了你现在的的生活,我建议你去一位心理咨询师,通过专业的咨询解决。

至于和父母的关系,我建议你保持一个相对清晰的边界就可以了。如果想要关心他们,你可以送上自己的关心,在这个阶段不必和他们谈一些关于你以后发展的问题,先让自己的内心恢复平静,有一种相对清晰的状态,再尝试着和他们相处即可。

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