



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

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

【情感树洞】

新社交带来新工作,需求与资源再整合

树洞提问:

三年全职妈妈,今年35岁,当初因为各种原因,决定选择回家带孩子,如今想返回职场似乎更不现实。原来从事的行业更迭很快,联系之前的同事,能提供的机会寥寥。职场很现实,自己找机会,人家听说你在家带了几年孩子,就兴趣索然。我该如何向前走,有迷茫有撕裂,我还想成为孩子的榜样,而不是被他看不起的妈妈。

齐鲁晚报·齐鲁壹点心理专家团:

抱抱这位全职妈妈。无论当初你经历的是什么样的无奈,现在又有多么迷茫撕裂,你都是一个勇敢的人,因为你承担了生育、养育的责任,也付出了(可能超出你应当的)成本,这确实很难,但有不可替代的价值。

现在你重新思考职业发展,也是必要和明智的。希望以下三点建议,可以表达对你的支持。

不再关注沉没成本

我们谈到了责任与成本,

事实上,过去三年你付出的时间、体力、情绪或机会,都已成为沉没成本。

在做新的决策时,首先要放弃对沉没成本的关注,这将使你有更开放、轻松的心态,也能避免某些无谓的消耗。你可能意识不到,把自己限定在无奈、压抑的全职妈妈形象中,会对新的职业起点形成多么大的限制。不如建立新的“人设”:一切都是我的选择,我有能力承担这一切,过去的选择不后悔,接下来的,更不会。这样的态度,是获得新的机遇垂青的前提。

需求与资源再整合

新的机遇在哪里呢?肯定不在过去的轨迹上。面对过去的职场,你无法回避三年的断层,能力、经验、信息,包括“职业手感”,都需要接续与提升。之前的同事不是帮不上忙,而是找不到和你之间的利益驱动。所以,比起找工作,建立新的社交才是当务之急。

不妨整理一下:你有没有真正感兴趣的行业或工作?你理想的工作时间或空间是怎样

的?你亟待提升的知识或技能是哪些?你想让自己具备什么样的形象?你想结识哪些人或团体?

根据这些,选择合适的方式,或接受培训,或加入社团,或参与活动,或考察项目,甚至只是到相关场所社交、聊天,当你的生活领域得到扩展、信息和资源变得丰富、自我认知重上轨道,新的职业入口也会打开。这也是你从全职妈妈到职业角色之间必要的过渡。

职场下半场的价值增长

35岁是很好的年纪,孩子上幼儿园的三年,也是相对最省力的阶段,这个阶段,足够你完成过渡、重回职场。

而在重回的过程中,如何凝聚自身价值、提高发展效率,是关

注的重点。你要找到自己比生育前更突出的优势,比如事务协调能力、情绪稳定性、观念成熟性,这些在带孩子的过程中也能得到强化,同时也要找到更适合未来十年或更长时间的方式,996不是必然选择,创业、独立专业工作、项目合作、线上工作、投资理财……总有适合你的路径。

相信自己的价值仍在,并将不断增长,职业生涯会继续发展,而这样的母亲,也会成为孩子的榜样。衷心祝福。

【微情感】

中秋琐忆

□潘玉毅

才觉得端午过去没多久,不提防中秋已来到眼前。大大小小的超市里,进门处的显眼位置都已摆满各种各样的月饼礼盒。天气也转凉,没有了夏日时节的溽热。

就像蒋捷的《虞美人》和余光中的《乡愁》描述的,人在不同年龄阶段经历同一件事情,面对同一种情感,内心里的感触并不相同。无论看一场雨、听一首歌,还是过一个节,俱是如此。中秋,当然也不例外。

小时候过中秋,心里盼得最多的是月饼,因为月饼好吃啊。那时候小店里零食种类不多,买来买去总是常见的几样。到了中秋就不同了,即使平日里节俭惯了的家长也不会太过吝啬,多多少少会买些月饼回来,给长辈,也给自己的孩子们。

除了月饼,小时候关于中秋的记忆里还留有桂花树的影子。大抵中秋前后,桂花渐次开了,黄颜色的小花儿落满枝头,风一吹,香气随风而散,可跑数里远。在农村,你常能看到这样的场景:明明桂花树在围墙里头,但是馥郁的香气却钻进了墙外行人的鼻孔里。

如果院门没有锁,孩子们便会凑近前去,摘一捧桂花放进裤兜或者衣袋里,等回家的时候装入铅笔盒,这样打开盒子,阵阵香气就会扑鼻而来;有时也会夹进书本里面,等到时间一长,香气没有了,但压过的痕迹依然还在,就像人的回忆一

样。即使院门上了锁,也禁不住身手矫捷的孩子们,“噌噌”几下就翻过院墙去了。

时光像一叶轻舟,不知不觉已飘去很远。稍微长大了一些,多经历了几件事,多读了几本书,心智也渐渐成熟起来。此时,除了口腹之欲和赏花的心情,还多了点精神层面的追求。偶然间,看到很多宋代的书籍里每每提及“八月十五钱江湖”,场面那么壮观,不由得萌生了想要去看看的心思。这一阶段,中秋与看潮之间,就画上了约等号。

再然后,关于中秋的记忆就同眼、耳、口、鼻这些感官无关了,它变成了一种团圆的象征。与年少的无忧无虑不同,人在长大以后烦恼也会随之而来。尤其当你远离故乡,秋上心头便成了忧愁。每到中秋,最怕的就是月圆人不圆。有时候我也在想,国家安排中秋放假也是大有深意的吧。或许是想让那些长年在外漂泊的人们,可以找个机会回家,与家人一起团聚、共叙天伦。

事实上,过中秋的不止你我,还有动物。寂寂秋光里,虽然还有几只秋蝉停在树梢,但已没有了夏日的聒噪;与之相对,秋虫唧唧,用拉二胡的声音取代了喊号子的声音,在静夜里显得别样宁谧。

年年中秋,今又中秋。中秋将近的时候,明月当空,照亮万里,不由得让人想起唐人王建的两个句子:“今夜月明人尽望,不知秋思落谁家?”

【心之路】

花的生命

□李树功

我不大喜欢花,既没有养花的爱好,也没有赏花的雅致和鉴评的能力。

一次偶遇,却令我对花顿生出强烈的兴趣和好奇,随心向往之。

那是一个夏日的雨后,我漫步于大明湖畔。“接天莲叶无穷碧,映日荷花别样红”,荷池边,一对母女正兴致盎然地欣赏美景。小女孩四五岁,手指着荷叶上滚动着的雨滴,喃喃地问这问那。“妈妈,漂亮的荷花能开多长时间?它是花中生命最长的花吗?”年轻的妈妈不是植物学家,面对这突如其来的问题既惊又喜,刹那间无语。

这倒唤醒了我的好奇心。到底什么花的生命最长?什么花的生命最短?童幼无知乃属常然,叟翁亦惑岂不羞乎?

为解此谜,我到省图查阅了不少有关花的资料,还特意请教了植物学专家,终得。

荷花绽放的时间不长也不短。荷花亦称莲花、芙蕖、菡萏、水目、泽芝、水芙蓉等,是别称最多的花之一。它象征纯洁,被誉为最美丽的夏花。它不仅是拥有72名泉的济南市的市花,也是拥有102个湖泊享有湖北之肾美誉的洪湖市的市花。与荷花渊源颇深的山东济宁、江西九江、河南许昌、湖北孝感、广东肇庆等,也都把荷花公选为自己美丽城市的市花。

荷花的花期因品种不同,长短有异。单瓣的荷花仅能开三天左右,重瓣的则能绽放十天上下。有“花中君子”之称的荷花极品并蒂莲,生成的概率约有十万分之一。今年七月、

八月,济南大明湖荷塘里先后两次盛开了罕见的并蒂莲。一株单瓣,一株重瓣。

而按照资料证实,兰花是生命最长的花。若按生长地域分类,兰花可分为中国兰(国兰)和洋兰,品种繁多,是仅次于菊科的第二大家族。全世界共有七百多属三万余种,仅中国兰的著名品种就多达一千多种。中国兰单花一般能开放一个月以上。洋兰的开花时间长于国兰,其中蝴蝶兰能开四个月以上。有一种巴西的热带蝴蝶兰,从十月至次年三月,绽放时间竟达六个月之久。

随着科学研究和栽培技术的发展,各种花类的杂交新品种也不断出现,绽放的具体时间也会有些变化。但兰花开花的时间最长,这已是业界不争的共识。其他花类难以望其项背,只能甘拜下风。

什么花的生命最短?人们可能异口同声回答是昙花,有“昙花一现”文字为证。实际上,昙花绽放的时间虽短,却不是最短。昙花开花自始至终约三至四个小时,只是在夜间开放,人们感觉不到罢了。

据说昙花原生长于干旱炎热的沙漠中,白天无法开放。只有在气温下降和自身水分蒸发减少的夜晚才刹那绽放。昙花一现,寓意吉祥如意。它用一生唯一的一次绽放,冲破黑暗的牢笼,用生命的斑斓惊艳人间。

其实,让人意想不到的,比昙花生命更短的花竟是小麦花。小麦有不同的品种,单花开花时间最长的不过30分钟,而最短的只有5分钟。

一个麦穗通常能开一百

多朵小麦花。一个麦穗的百朵花儿从开花到结束,一般情况下累计用时二至三天,不宜气候下可达三至八天。别看小麦花结构复杂,但花儿很小,白白的,淡淡的,有点微黄。

同田园争艳的野花相比,小麦花显得微不足道。同长寿高雅的兰花比肩,小麦花则显得更加渺小了,渺小得连陌上路人也极少关注它。它在极其短暂的生命中还未来得及拥抱姐妹,便悄然枯萎。但雌雄同株的小麦花却在5分钟的生命里,实现了一生最伟大的价值。它把花粉撒播开来,授孕育籽,诞生了一个个新的生命。小生命成长得真快。不久,颗颗饱满的麦粒团团圆坐成一个新的家庭。于是,沉甸甸金灿灿的麦穗压弯了小麦的枝头。小麦花的生命虽然逝去了,但它却把收获永留人间,把丰收的爱奉献给了爱它的人。

数字的极致是哲学。生命虽有长短,也许璀璨,也许平淡。但生命的价值却不在其长短,也不在其是否璀璨或平淡。一生中只做该做的事,自始至终牢记自己的初心和使命,坚定地走自己的路,每时每刻都做最好的自己,生命的途径便会是一路的灿烂和精彩。花之生命的这种启迪,也许就是所有生命的初始本质和终极意义。

生命宛若这繁花盛开。

我油然觉得,明年应该不加选择地栽种几盆小花,哪怕是最普通的小麦花。不仅欣赏它不妒群芳的容颜,更为发现和感悟它生命中撼人的熠熠闪光。