



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

【情感树洞】

# 该放弃的是“错过不会再有”的偏执心态

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

树洞提问:

我找到了自己非常爱的人,觉得错过了以后就很难遇到这样的人了。但现在面临的问题是,我在老家有一份好工作的机会,是非常向往的职业,而且家人也在老家,想要有这份工作只有这一次机会。如果我回家任职,就必然和男友分手,男友没法来我的家乡发展。我跟着男友去大城市发展,前途未卜,家人更希望我留在老家做这份稳定的工作。

工作和爱情,我好像必须要放弃一个,如何理性地看待这个问题做出选择呢?

齐鲁晚报·齐鲁壹点心理专家团:

这是一个典型的双重趋避冲突:两种选择,都有明确的收益或吸引,也都有较高的成本或风险。这往往是人生中最不易把握的局面。

我们不能替代提问者决

策,可以提供几条理性参考,希望有所帮助。

## 图景倒推

有时,我们难以做出选择是因为过度沉浸于“当下的情绪与感受”。爱情多么缠绵,家人多么温暖,陌生的大城市多么令人恐慌……类似的情绪与感受,在需要快速判断时可能有指引作用,在涉及长期发展的决策中,则会形成局限。

不妨先停止对已知条件的反复琢磨,试着做一个关于未来的描述,设想五年、十年后,人生成熟时甚至晚年,自己过着什么样的生活。

不考虑任何现实条件,尽情构想,进行画面式描述,清楚呈现其中的生活环境(大城市还是小地方)、自我角色(职业形象、社交形象、经济地位)、人际关系(熟人网络还是探索性社群)、伴侣或家庭(情感依赖还是

利益共存)、精神状态(积极紧张还是松弛从容)、人生成就(偏向哪个领域),等等。

这样的图景,是整体的生活目标,工作与爱情都是参与构建、达成目标的元素。在更大、更远的视野中,如何取舍,一目了然。

## 建设心态

“工作和爱情必须放弃一个”的说法并不准确。实际上,提问者目前拥有的只是“一个工作机会”和“一个男友”,无论如何取舍,都不等于失去了工作或爱情,相反,都将获得更多可能。

新生活可能会围绕工作或爱情的不同主线展开,但都不是限定性的,一个变化引发一系列变化,谁知道会出现什么呢?应该放弃的是“错过就不会再有”的偏执心态。总把注

意力集中在没有获得的部分,即使未来发展再好,也会遗憾甚至不满,而抱着积极建设的热情,部分失去也是可以接受的。

## 合理评估

我们还要进一步作出预警,即不要因为某个未来阶段的不顺利,责怪自己现在的选择。

要意识到事物的随机性,避免做出错误的因果联系——在职场上被坑了,不要说这都怪当初没跟男友走;男友出轨了,也别后悔没和家人在一起。因为“人永远不知道没发生的是什么事”。发展中出现任何障碍或问题,都可以就事论事地解决,而不是向过去、向已经不存在的部分寻求理由。

如果未来能一直坦然、接纳、乐于投入、不求完美,那就是很好的人生了。

【心之路】

## 一碗人生悲喜

□王国梁

吃饭这件事很有意思,看似简单平常,却是一件比天还大的事。有人说,世间唯有爱与美食不可辜负。在我看来,美食还要排在爱的前面。因为一个热爱美食的人,一定对生活充满期待和热爱;而热爱生活,才是爱的源泉。一日三餐里,藏着生活的种种滋味。把三餐经营好,就能够把日子过得热气腾腾,把人生过得丰盈鲜活。一碗人生悲喜,几多滋味在心头。

美食对我们的意义,可不是吃饱那么简单。我们通过美食表达情绪,美食通过我们升华境界,彼此相辅相成,相互成全。人们最喜欢在喜庆的日子,让美食前来助兴。这时,美食起到锦上添花的作用。过年过节、乔迁新居、职位升迁、婴儿出生、结婚大喜、团圆聚会,包括生活中那些诸如发奖金、涨工资、有朋自远方来之类的小惊喜,我们必定要通过一顿美食来表达心情,仿佛只有吃才能表达对生活最大的诚意和善意。有时我们尽情饕餮,吃它个八碟八碗,吃它个山珍海味,吃它个满汉全席……酣畅淋漓地享受美食带来的愉悦,幸福也会跟着翻倍。因为心情愉悦,美食焕发出更加美好的味道;因为美食美味,幸福的味道更加浓郁。

还有一种现象很有意思,开心的时候,即使吃再简单的食物也会觉得香甜无比。这个道理类似“有情饮水饱”。记得我当年把大学录取通知书带回家,正赶上母亲做玉米饼子。平时我最不喜欢,可那天的玉米饼子,吃起来格外香甜,胜过山珍海味。食物是人生在世最好的慰

藉,所以很多时候食物是带着感情色彩的,它的意义远远超过食物本身。

生活酸甜苦辣,每种滋味都是无法回避的。你可能有过这样的体验,遭遇困境的时候,再美味的食物也无法激起食欲。即使勉强吃几口,也是味同嚼蜡。食物就像与我们一同落难似的,完全丧失了吸引力。这时,如果你能说服自己好好吃饭,也许可以从糟糕的境遇中崛起。有一句话这样说:“哭着吃饭的人,是能够走下去的。”的确如此,一个人内心有强大的力量,才会在困境中把饭吃得风生水起,吃得活色生香,就像苏轼一样。

苏轼一生坎坷,仕途波折,有人说他不是被贬就是在被贬的路上。黄州、惠州、儋州,无论在什么样的荒蛮之地,他都能安守内心的方向,不仅造福一方百姓,还会把自己的生活经营得有滋有味。他懂得善待自己的身心,尤其是善待自己的胃。“日啖荔枝三百颗,不辞长作岭南人。”他钟情美味,喜欢美食,以至于东坡肘子、东坡肉到今天还是天下美味。

我们每个人无论在何种境遇中,都应该保持着对美食的热情。我一直记得我的母亲最善于用“美食疗法”。家里无论谁遇到了不开心的事,母亲总会做一碗“小灶饭”给他,然后说:“吃吧,吃完就啥事都没了!”父亲生意失败,哥哥失恋,我工作受阻,每当我们遇到不开心的事,母亲就用美食帮我们疗愈。一碗美食吃下去,瞬间就会觉得浑身充满了力量。

碗中乾坤大,饭中岁月长。满腹酸甜苦辣,一碗人生悲喜!

【心理X光】

## 做个好母亲,用不着呕心沥血

□周周

上周有位妈妈,为了15岁儿子早恋的问题,要从外地来找我面谈咨询。我说,您可真是一位用心的妈妈。她秒回:谢谢老师,我的确在孩子身上花了不少心思。

于是我打开她的朋友圈,果然,几乎所有的篇幅,都是与孩子有关的。从早上的花式早餐,到晚上和孩子的互动交流,再到周末陪孩子补习、打球、社交……

我婉拒了她的咨询,除了她离我有三小时车程,咨询并不现实之外,主要原因是,她个人改变的意愿不强烈,只是想找个帮手拆散儿子和初恋。而且,她太呕心沥血了,把孩子当成自己生活的全部,要改变现状,至少需要一年半载的个人成长,但是结合她路途太远的现实,操作太困难。所以我建议她在当地找咨询师。

我写育儿文章已经几年了,目前仍在不断学习,如果要讲养育的技术,我可以说出很多,但是最近一年多以来,我越来越发现,技术是最无用的。

当父母内在不够成熟,对养育孩子充满担忧和害怕时,他就容易做的很多。比如:孩子3岁了,仍旧给他喂饭;5岁了,还会替他穿鞋袜;7岁了,会帮他完成作业;10岁了,还会给他背书包;12岁,去帮他约朋友玩……不仅如此,会随时觉察孩子的需要,然后鞍前马后,死而后已。

前段时间的吴谢宇弑母案就是一个活教材,抛开道德和法律,这个母亲其实一直在用自己无微不至、密不透风的关心,在慢性杀害她的儿子。她把自己的生命依附在了儿子身上,形成共生关系,然后每一口呼吸,都仿

佛因孩子的存在而发生。弑母案发生后,大家就从他们病态的亲子关系里,发现了两条真理:孩子学业优秀,不等于人格健康;母亲面面俱到,事无巨细,不是孩子的福气,而是灾难

为什么这么说呢?我们来看孩子的健康发展需要哪些因素?基础生理需求:食物、水、睡眠;安全需要:有房子住,环境里没有危险因素;有归属感:无论在家里还是学校,能找到自己的位置;被尊重:感受到他人对自己的尊重,也会尊重自己。

如果以上都实现了,他就可以上升到顶层:自我实现。他会正义善良,还会为梦想和目标去努力。

那么,这四个需求,将对父母怎样的给予和付出呢?

第一:其实很简单,孩子有营养的食物和干净的水可以活得很好,那你就不要给他买进口的水,给他做不重样的早餐,那样做除了消耗时间,在朋友圈获得关注之外,没有太多的意义。

第二:他需要有房子遮风避雨,房子里充满欢声笑语,比住在大别墅里每天遭受指责和批评,要温暖得多。

第三:他的归属感。有些人曲解了归属感的意思,可能很多父母小时候出生在多子女家庭里,受到的关注不够,因此疯狂在自己的孩子身上找补,全天候为孩子服务。整个家庭都在围着这个孩子转,这就导致家庭能量和序位的失衡。这不是给孩子归属感,而是给他成倍的压力。

反之,在一个注意力和能量都平衡的家庭里,上到爷爷奶奶,中到爸爸妈妈,再到孩子,每一个人都很重要,都有自己的位置,那家庭的气氛就会很和谐,大家都拥有恰到好处

的空间,都知道自己很重要,却又不是唯一重要。孩子的身心就会充满愉悦,他会既留恋自己的家,同时在外出的时候,又不用担心父母牵挂他,而裹足不前。

第四:他的自尊和自信来自于他对生活的掌控感,他可以自己吃饭穿衣、打扫房间、整理书包,学习和社交……做错了他自己调整重来,而不是担心父母的惩罚和失望而愧疚和恐惧。做对了,他可以自己品尝成功喜悦,同时收获父母的欣赏和赞美。那他的自信就会越来越强,成长的道路也会越来越宽。

假如这些过程都被父母代劳了,他无法通过调整方法来获得成功,无法通过承担自己的责任来获得价值,那他就无法觉察到:我是一个独立而有能力的个体。他就很难足够地爱自己。

可见,父母不是做越多越好,而要擅长做减法!

我们知道房屋要做断舍离,其实亲子关系也要做断舍离,以给孩子生理需求、安全、尊重、归属为基本原则,任何添油加醋地给予,任何锦上添花的堆砌,都要减掉!

你可以想象,你做减法的过程,就是你和孩子松绑的过程。

他是他,你是你。你用何候他的时间来发展自己,享受人生。他在他的空间里,开始思考如何为自己的人生和学业负责,这将是一幅亲子互相影响、互相成就的美好图画。



扫码下载齐鲁壹点  
找记者 上壹点

编辑:徐静 美编:陈明丽