

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

树洞提问:

我是做IT技术的,职级晋升得不错,但也忙,周末经常处于待命状态,所以不敢放下手机尽兴地休息,接到电话就得拿起电脑调整数据。最近和谈了三年的女朋友也出了问题,本身见面机会就不多,周末她认为我没有全身心陪她,两个人的感情慢慢就淡了。

这几年工作中总是要求自己有更多的产出,感觉把自己掏空了。也不知道自己还爱不爱她,说不爱,觉得也不是,但说爱,又提不起精神。这种疲惫感让我很困扰,如何在保持高效工作的同时,让自己的心态好一点?如何在角逐竞争的同时,尽可能保持对生活和他人的热情呢?

齐鲁晚报·齐鲁壹点心理专家团:

首先为这位IT男(称呼好像有点过时)得到不错的职级晋升而高兴。这几年,多少人为生计焦灼,能拥有稳定的职业并处于上升轨道,这既是努力的回报,也是幸运。

经历了密集投入与收获的阶段后,感到身心疲惫是正常的。我们的生理状态和情绪感受往往是

忠实的提醒,或许可以从中觉察到某些问题。

“人肉式劳动” 下一步向哪里走

未来不在过去的延长线上,IT行业更是如此。凭借过硬的专业能力、过人的体力和“敢拼敢熬”的精神(姑且称之为“人肉式劳动”),可以实现从基层到技术骨干的上升,接下来呢?“人肉式劳动”的效用将日益衰减,红利增长变缓变少,而损耗不断加大(提问者已经感受到了这种损耗)。下一个阶段如果还要上升,或维持不跌落,必须找到新的发展方式。

这就需要提问者综合自身素质、可利用资源、环境条件来考虑了。是逐渐成长为管理或指导大咖,用策略理念、核心技能、协调能力代替亲自上阵?是以技代资,获得合伙人或股东身份,不再单纯依靠劳动收益?还是重新整合资源,转至上下游发展,抑或改做咨询服务或中间商……总之,不能重复上一个阶段的“角逐竞争”,只有新角色才能带来新发展,也只有新方式

才能唤醒倦怠的身心,同时保障未来的安全。

“任务式相处” 为什么一定要爱

爱的迷失,也是“人肉式劳动”的损耗之一。在走上新的发展轨道、投入新的角色配置之前,强行保持热情,只会适得其反。但是,为什么一定要热情呢?或者,为什么一定要爱呢?

爱不是任务,不是人生必须完成的指标,爱是无条件地接纳与支持。那么,我们也可以接纳没有热情、“掏不出感情”的自己或伴侣。曾经爱过的人,在艰难时期,能保持友善宽容,就很好了。一个人体力与情绪透支时,需要的是休养生息,而不是任务式的周末约会。

如果爱人之间不能彼此提供滋养,如果相处不能令人心向往之,不如按下暂停键,也是一种负责任的表现。或许,当“任务”的压力解除,关系反而会得到修复,当新的发展呈现,谁能说,爱不会重新焕发生机呢?

【微情感】

每于寒尽觉春生

□忘忧

一早收到信息,她问:腊八节熬粥了吗?我回:一上午的课,正垂涎于手机里浓浓的粥香呢!她说,附近的寺庙里每逢腊八,早上六点半就发粥,好多人排队去吃。心里欢喜,那样热气腾腾的场景,众生芸芸,慈悲与祥和里,烟火人间,温暖可亲……

小寒连大寒,最冷的天与最暖的粥把盏言欢、水乳交融,堪称严冬里的绝配。这真是造物无言却有情,每于寒尽觉春生。仿佛历经山重水复之后,岁月突然就柳暗花明起来。

晨课上,学生的书写令眼前一亮:大寒至,霜雪降,宜阅读。文字生动,书写亦好,有风行水上的自然流畅,评析赏读之后,徜徉于琅琅的书声中,若置身于春潮涌动的原野里,身与心俱欢。

讲散文,读《虹关何处落徽墨》。“真想只做一个书者,舀一瓢清清的湖水,每日轻柔磨墨,从容铺纸,蘸墨挥洒,过上一段墨落纸上荡云烟的幽静生活。”读至此处,心思反复盘桓,沉溺于字里行间的湖光烟云,半天不出来。

中午的婚宴上,居然有一碟泡蒜,也算是应了节气。据说泡腊八蒜是北京腊八节的节日习俗,于腊月初八,将剥了皮的蒜瓣装瓶倒醋封存,米醋中的蒜会慢慢变得通体碧绿,如同翡翠碧玉。酒宴上的泡蒜,是暗红色甚至褐色,搭配粉红色的萝卜片和沉稳的洋姜块。很想吃一瓣蒜,最终却捡了洋姜和萝卜,酸辣香脆,略带一点点甜。吃一块,忍不住又吃了一块。

午后,阳光很好。情不自禁下楼来,走到阳光里,看影子跃跃而行,心头温暖而妥帖。背着阳光走,敞开的羽绒服蓬起来,轻盈得想要飞。那天在小区门口,茶店的老板娘说,这么好的太阳,晒一晒,胜过吃补药。

阳光下的河岸、草木,温暖而沉静;粼粼波光亦没有了森然凛

冽之意。马桑子依然青绿,缀着黄豆粒般的紫红色小颗粒,大概是花蕾吧!百无一用是马桑,这无用之物居然扛过了风霜,于冷冬里独自浩荡。衰草离披,长长的茅草有的枯黄,有的酱紫,有的灰白,皆低眉敛首,陷于沉默的回忆。野胡萝卜花,蒿子秆奶浆花,茎老了,花枯了,小球撑起空茫的玄想,素而简,朴而隐,淡淡摇曳于暖暖的冬阳之中。

蒋勋说结局不重要,怎样走向这个结局才重要。是的,凋零是一定的,由新生走向凋零的过程中,若听了风,看了云,沐了雨,开了花,结了籽,最后被风带到哪里,又有什么关系呢?

腊八节,该想温暖而香甜的事。与腊八紧密相连的是粥,在严冬里最念的是暖,温暖香甜的粥,如粥一般温暖的人。

比如写字路上,随时提点我、鼓励我的百科全书式的微友“水在瓶”;下雨天总是把我送至小区门口的好友阿杜;公众号里,总是给予我赞赏并留言的陌生微友“凤仙”;办公室里,给我那么多关照和帮助的同事……许多人和事,说不尽,道不完。

犹记去年回家过年,因为疫情困守家里。有一天和姐姐妹妹挖芋头炖腊肉,忍不住拍图发了朋友圈:没有口罩,不敢乱跑,安安心心在家养膘。一会儿电话响起,好友晓说:我买了几只口罩,马上开车给你送过去。不能进村,你自己来公路边拿吧。

想起他们,即使天寒地冻,也顿觉温暖如春。小寒大寒,节气的逗点,上苍最为严峻的考验,万物下沉,山水萧条。但时序更替,季节从不荒凉。生命的风骨在严冬里,更为清奇。腊梅凌寒独放,青松傲岸挺直,香茗笋水嫩青翠,冬白菜莹润如玉。冰凌屠城之时,大地深处,泥土依旧酥软,休眠的种子正沉入缤纷长梦,只待一声号令,它们将破土而出,春雨潇潇,新芽妍妍,花朵摇摇,遥远的春天露出明媚的笑颜……

【情感树洞】

爱是接纳,也可以接纳没有热情的自己



【心之路】

新的灵魂

□白湖

元旦那天,在朋友圈看到这样一句话:“新年的目的并非是拥有新的一年,而是拥有一个新的灵魂。”觉得很有道理,随手查了查出处,原来是英国著名作家G·K·切斯特顿的名言。

G·K·切斯特顿创作的《布朗神父探案集》是英国著名推理小说之一,与大名鼎鼎的《福尔摩斯探案集》齐名,被誉为“一下笔就写出了炉火纯青的紧张情节和精妙奇绝的犯罪诡计”,但对于普通大众来说,福尔摩斯显然要更广为人知。

包括我自己,读完了全套《福尔摩斯探案集》还意犹未尽,又跑到网上看福尔摩斯系列电影,也算是一个福尔摩斯迷,却孤陋寡闻,对布朗神父一无所知。这也是一個很有意思的现象,我们对于我们认知以外的浩瀚世界总是习惯忽略不计。

新年伊始,我们习惯说“新年新气象”,最热衷的,是外表的焕然一新,就连最不讲究的大爷,也会郑重其事地去理一下头发,寓意新的一年“从头开始”,女士们就更不用说了,从元旦到春节这一段时间,理发店的Tony老师是最忙的。服装店的生意也是最火爆的,谁不是一身新衣裳过新年?

这样喜气洋洋的,过了一年又一年,也挺好的,如果知足常乐的话。可是,也有沮丧的时候,某一天,忽然一抬头,就奇怪了,身边那群一起出发的人,有些人已经奔跑去了另一个高不可攀的地方,自己还在原地踏步,当然,还有一些人竟然比大部队落下了一大截。

为什么会这样呢?我常常想,可能是我们太容易被外在的东西迷惑了,中国人是喜欢“以貌取人”的,长得漂亮的,穿得漂亮的,活得漂亮的,会天然多一份优越感,被他人高看一眼,但人生是一场漫长的修行,出场漂亮,往后怎样演下去,还是要看一个人最终的实力和魅力。

所以,“新年的目的并非是拥有新的一年,而是拥有一个新的灵魂”,是多么醍醐灌顶的一句话。那什么是新的灵魂呢?这可能就是“一千个人有一千个哈姆雷特”了,我的理解是,这个新的灵魂,它是我们精神、思想、感情上的焕然一新,是一种崭新的认知,或者说是一种超越旧我的新生。

“昨日种种譬如昨日死,今日种种譬

如今日生。”我们不能穿着新衣,过着新年,灵魂还是那个陈旧的灵魂,对不对?新的灵魂是什么样子的?到底要怎样拥有新的灵魂?那就因人而异了。

老话说:“缺什么补什么”,比如我,希望新的一年里,我能拥有一颗有趣的灵魂,在努力生活的同时,不那么紧张、焦虑、患得患失。相反,我希望自己无论什么时候都可以轻装上阵、无所畏惧,在未来的每一天可以生活得轻松愉快,可以调侃自己的笨拙,可以接纳自己的不足,可以在跌倒摔伤过后满不在乎地哈哈大笑一场。

我还想去学几首新歌,过去总觉得自已唱得不好,总也不敢开口,可是,新的一年我要拥有一个有趣的灵魂,我就要高高兴兴唱歌去,去森林公园唱、黄河边唱,做饭的时候唱、洗碗的时候唱,想想就很高兴,敲着电脑键盘都开始哼起歌来:“不同于任何意义,你就是绿光,如此的唯一……”

当然,我还要看G·K·切斯特顿的《布朗神父探案集》,看一个身材高大、性格开朗,胃口、酒量都很大,交友众多的作家,以他“才智幽默、从不乏味”的笔触,写一个矮矮的个子、胖胖的面容,天性害羞、说话结结巴巴,却诙谐幽默、大智若愚的布朗神父如何在蛛丝马迹中揭开一桩桩离奇案件的谜底,让一个人的智慧大放异彩。

切斯特顿另外还写了许多严肃的著作,探讨“如何在一个不平凡的世界做一个平凡之人”的事情”,他说:“这些故事之所以说苹果是金色的,是为了让我们重新回忆起那个久已遗忘的时刻——我们发现苹果是青色的。之所以描述河流中流淌着葡萄酒,是为了让我们在一时期的狂喜之中,记起河流中流淌着清水……”

这些道理,今天读来仍然带着新意。平凡人嘛,就不要满脑子幻想什么“金苹果”了,每天都能吃到新鲜甜美的红富士大苹果,健健康康,并且拥有一个有趣的灵魂,这就是新的一年最美好的事了。



扫码下载齐鲁壹点
找记者 上壹点

编辑:徐静 美编:陈明丽