



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

树洞提问:

因为家庭原因我一直很缺爱,又有一些情感洁癖,所以如果觉得这个人值得相处,我会把所有的真心和关心都给她。我也希望她能给我一样的偏爱,我希望她只有我一个朋友,可她又是很外向的人,愿意认识很多朋友。所以我经常会患得患失,这种心态搞得我很疲惫。我也知道这种心态是不正常的,请问应该怎么调节?

齐鲁晚报·齐鲁壹点心理专家团:

不知提问者几岁?如果是成年人,还保持着“我只和你玩儿,你也只能和我玩儿”的幼儿园人际观,恐怕会在“缺爱”的道路上越走越远。

说得刻薄了,很抱歉。

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

【心理X光】

百尺竿头,然后呢

□晓舟

每到年尾年初,网友又开始讨论年终奖的话题,有人报出庞大的年终奖数字后,却淡淡地来一句“并没有很开心”。是啊,即使你顺利完成一个大项目、升职加薪、走上职业生涯的巅峰,获得了一定意义上的成功,然后呢?真的就能快乐么?

《十三邀》采访的科学家不是很多,最近一期的鲁白是很特殊的一位。作为著名神经科学家,鲁白带领他的清华大学团队刚刚在阿尔茨海默症药物临床试验中取得重大突破。要说学术上的成功,鲁白发表过150多篇论文,其中一篇被Science《科学》杂志列为2003年世界十大科技进展中的第二位。可这位在学科领域极具造诣的学者在回忆他的博士后生涯时,后悔自己太拼了,发表了很多论文,却失去了很多过程的快乐。

2009年,鲁白辞去美国国立卫生研究院神经发育研究室主任后回国定居,在学术生涯的顶峰时期转向工业界,致力于开发治疗神经性或精神性疾病的药物。对于自己的选择,鲁白说自己原本是个特别有目的性的人,但在经过很多年的磨炼与生死考验之后,他发现自己有三个转变,宽容、给予与尊重过程、享受过程,这样才能够获得最终的自在和自由。

在心理学上,有一种状态叫做“到达谬误”。哈佛大学的积极心理学家泰勒·本·沙哈尔推出过一门课程——《幸福课》,很快成为哈佛史上最受欢迎的课程。课上他提出了一个叫“到达谬误”或者叫“终点谬误”的概念,形容那种以为实现某个目标,抵达终点就会幸福的想法。他说,“到达谬误”是我们经常产生的一种错觉,我们总会觉得,当自己实现一个目标或者完成某一项成就,接下来面对的就将是永恒的幸福。

“我曾不快乐了30年。”沙哈尔这样对自己。他在哈佛从本科读到博士,被派往剑桥进行交换学习,还是一流的运动员,在社团活动方面也很活跃。但这些并没有让他感到

持久的幸福,他坦言,自己的内心并不快乐。

为了研究“我们来到这个世上,到底追求什么才是最重要的”,沙哈尔做过一组对比测试,让获得大学终身教授职位与被驳回的人分别对自己的幸福感打分。在学术界,终身教职意味着高声望、高薪水与一生无忧的工作。按照预期,那些获得终身教职的人,幸福感应该会高很多。

然而实验结果却表明,两组人员所打的分数相差无几。研究还询问了尚未考虑申请终身教职的助理教授,让他们预测自己未来达成这项成就以后的幸福感会有多高,结果他们也普遍高估了这种“幸福感”。

这就引起一些思考,比如你是否要以牺牲家庭、婚姻幸福为代价,来实现挣大钱的目标?当你通过金钱得到短暂的幸福感后,反而会面临更大的孤独和无助。而沙哈尔坚定地认为:幸福感是衡量人生的唯一标准,是所有目标的最终目标。

作家刘墉曾经讲过一个求签的故事,说他一位事业得意的朋友求了一支签,“百尺竿头,不可不慎。”百尺竿头,为什么不是更进一步呢?百尺竿头原是劝修行的人修到顶峰时,当更进一步才能有成。但还有更深一层的意思,你已经站在百尺竿头,还能不小心吗?所以这“更进一步”不是抓取有形的功利,而是劝人谦虚、行善、收敛气焰,慎重地涵养广大。

诺奖得主卡尼曼提出“峰终律”:人事后评价一段经历,不是把所有体验相加,而是把高峰体验和结尾体验相加。这个原理,在日常生活中几乎无处不在。孩子取得进步时的庆祝,课堂教学的最后一部分,恋爱约会的结尾体验,决定了是否给出五星好评。取高峰和结尾,忽略漫长的过程,是人性的小秘密。

所以啊,幸福是一种有选择的放弃,甘心放弃,才会安然拥有。幸福来源于对生活的感激与满足,以及对未来的憧憬与希望。世界这么美,能承载幸福的事情明明有很多呀。

【情感树洞】

越狭隘越“缺爱”

享受爱——
开放、丰富、广阔

但“缺爱”“情感洁癖”这些词,实在令人厌倦。它们不过是以讹传讹造出来,限制人们成长的标签罢了。心理学中确实会谈到“匮乏”,因为成长环境、经历造成依恋关系脆弱、不完整甚至断裂,安全需求和价值认同没有被充分满足,都会带来匮乏感。但这与爱的能力或所谓的“精神洁癖”并不直接相关,因为,爱并不仅仅来自过去,也不仅仅来自他人,爱是可以创造的,是开放、丰富、无限广阔的。

创造爱——

用付出弥补匮乏

“缺什么要什么”,是自称“缺爱”的人最容易掉入的陷阱。“要”就是索取,将过去不完美的经历转移到

当下的现实中,在他人身上寻求弥补,在这种意识下建立的关系,是不平等的,也是压抑的。所以“缺爱”的人往往索取而不得,反反复复,在井底挣扎。

做一件事就可以拯救你,那就是——付出、去爱别人。不把亲密关系当成交易,不强加给对方偿还的任务,不抱怨、不迁怒,而是尽自己所能去发现他人身上的可贵、可爱之处,坦诚愉快地与之相处,无条件地接纳、支持对方,帮助其实现所愿,这就是爱。当你逐渐学会付出,你会发现,爱源源不断。你的所作所为会得到反馈,即使没有反馈,付出本身就带来极大满足,足以弥补过去的匮乏。爱的能力还会帮助你建立起高品质的亲密关系和更多样的人际关系,那时的乐趣,你想象不到。

“情感洁癖”是与爱相悖的,因为它是在用自己的标准去要求他人、限制他人,其本质就是狭隘。试着建立新的观念:爱(无论伴侣之爱还是友谊之爱)并不会因为某一方有更多人际体验而变得“不洁”,我们正是要在不同的关系互动中,体验和理解人性的多样,从而优化自己的标准、坚定自己的选择。一个人的社交圈越丰富,眼界、见识、能力也会越强。一个人越支持朋友、伴侣的人际发展,彼此的关系也会越经得起岁月磨砺。像提问者,不如现在就放下患得患失的心态,先跟着朋友去认识更多朋友,谁知道会有怎样的奇遇呢?

【亲子学堂】

别让孩子继承你的吼叫

□卞文志

有些时候,孩子最大的情感伤害往往来自父母。孩子一进家门,希望看到和善的父亲、微笑的母亲,而不是无精打采或者河东狮吼的父母。因为,他们需要从父母的微笑、安慰、抚摸中得到安全感,从父母的鼓励、理解与支持中感受到爱。

孩子对事物的理解能力和理解方式,是随着年龄逐渐发展的。童年时期的孩子未必能够直接理解成人话语的含义,甚至会产生理解偏差。而进入青春期的孩子,正处在自我意识迅速发展、心理独立性与依赖性产生冲突的阶段,对于父母一些指令性的要求,会产生较为直接的反抗情绪。因此,家长单纯对孩子吼叫是解决不了问题的,反而会让情况变得更糟糕。

其实,作为家长,并不是不能批评孩子,孩子做错了事,应该批评,如果家长批评错了或大声地吼叫批评,为避免孩子心灵受到伤害,事后应主动地弥补自己的过错。前几年我做家庭咨询时,一直在跟孩子的父母们说一件事:“家长如果有吼娃的习惯,对孩子发完火,记得要找适当的机会给孩子道歉。”我认为好的家庭教育就包含在这么简单的一个要求里,家长可以任性,但要负责。许多接受过心理学观念的现代人,都会同意这句话,他们说的是:“家长一般不能发火。”只有不发火,才会让孩子有安全感。

作为家长,有义务管好自己的情绪,哪怕心里烦躁,也要尽力扩充自己的“容器”。一旦控制不住对孩子发了火,发完火再给孩子道歉是有必要的。家长与孩子的关系是在互动中增进的:不发火是一个零,什么都没有发生;孩子过了界,家长该发火就要发,但要勇于道歉。

我曾经旁听过一堂儿童哲学课,触动最大的不是教学内容,而是老师的一次发火。这是一位中年男教师,教室里闹哄哄的,两个男孩用胳膊肘互撞,一个孩子哇哇大哭,还有两个人提出“再不开始讨论,我们就先走了”。面对这样的场面,老师尽了最大的努力,安抚完这个安抚那个。直到嗓子喊哑了,老师忍无可忍把书往桌子上一摔,怒吼:“你们还想不想上课了!”

那会儿我正好坐在旁听的位置上跑神,被吓了一跳。我观察那个老师的神

情,拿不准他是情绪失控,还是一种策略。孩子们安静了,你看看我,我看看你。一个孩子离开了。两个打架的孩子出去了一个,在门口挤眉弄眼想召唤出另一个。想吃柚子的女孩问离开后还能不能回来分奖品。老师一瞪眼:“你想得美!”最终女孩决定留下来。

课堂稳定下来,老师也冷静了,于是老师向同学们道歉说:对不起,刚才发火是我不对,我向你们道歉。中午吃饭的时间,他又特意找到提前离开的孩子,分别向他们道歉。我后来问一个孩子,他说这个老师就是这样,凶得很。我看他也不是很紧张,就问:你不怕?他说:怕什么,他发火我就躲开。我很少见到这样一种师生关系,孩子可以自由表达,老师也可以自由发火,发完脾气还能好好道歉。在这样的学校,好像每个人都可以建立自己舒适的边界,偶尔有碰撞,也没关系。

但是,在家庭中,被家长“吼大”的孩子在成长过程中,可能会出现以下问题:他们或许会“继承”父母的吼叫。因为,家长如果总以“吼”的方式与孩子交流,孩子很可能也会用类似的方式说话。或许是在年龄稍大后“吼”父母,使亲子关系增加一层屏障,或许也以“吼”的方式和他人交流,影响社会人际关系。此外在生活中,还会经常出现这种现象:一个孩子的说话方式、人际交往模式和他的父母十分相似。这是因为孩子与他人的交流方式是在成长过程中不断学习和构建的,父母的言行会对孩子的态度、行为产生重要影响。

为让孩子从父母的鼓励理解与支持中感受到爱,作为家长,对孩子尽量少发火多鼓励。一句赏识的话语,一个激励的眼神,一声轻微的夸奖,一丝会心的微笑,一个赞美的动作,都会成为孩子终身难忘的回忆。对父母来讲,多一些赏识也许不需要花费太多的力气,但对于渴望得到肯定的孩子来说是非常珍贵的,所以请家长们不要吝啬你的微笑,不要吝啬那些动听的语言。



扫码下载齐鲁壹点
找记者 上壹点

编辑:徐静 美编:陈明丽