

【心之路】

爱上一座城

□侯赛男

初来济南时,是在9月份。下了车,不过凌晨五六点。天只微微亮,有风,微凉,俨然早秋的样子。忽然下了一场雨,我与父亲匆匆躲进站口的屋檐下。雨越下越大,天都灰蒙蒙的。我忘了带伞,就站在屋檐下,躲雨,也看雨,不禁想:原来这就是济南,和我想象的似乎有些不同。行人匆忙躲雨,路上车来车往,我抬头看天,脑海中就浮现出一个字“旧”。是的,感觉旧旧的济南。

后来,令我印象最为深刻的,是曲水亭街。灰砖红木与旧巷,是亭水人家的独特风格。当现代的热情闯入古老建筑的怀抱,当新鲜的面孔拥入老旧的房屋,这里融合着老派与新潮,散发着崭新而又陈旧的气息。

不如和我在曲水亭街走一走吧,那里有条蜿蜒的小酒巷,有清酒有洋酒,有隐秘的店铺与动人的旋律。不如和我一起在这里逛一逛吧,那里有许多精致的小物件,有礼品有工艺,有诱人的美食与柔缓的音乐。随意推开一扇门,历史的气息就扑面而来。

似乎,我打开了旧时光,亦漫步在新时代。

犹记得那天下午,走着走着走进了陌生的小巷,巷子错综复杂,我一时迷了方向,走进了死胡同。正在这时,迎面走来一位老人,笑问我:“走错了路吧?”我点头应是。老人手一指方向,柔声道:“出巷口往左走,就对了。”我心中温暖不已,连声道谢。离去时,步履都变得轻快。

在济南,我是最偏爱曲水亭街的,有空便会去那里走走,从午后走到傍晚,怎么都走不倦。我感受着泉城人家生活的模样,也体会着老济南的风味。

转眼间,我来济南已快两年,像这样的场景,有过太多

次。亲切的问候,善意的指路,那些细小的嘘寒问暖,来自无数陌生人。不期而遇的温暖最打动人心,于是我爱上济南的人,也爱上这座城。

在济南待得稍稍久了一些之后,我仍觉得它旧旧的。不过这里的“旧”,已带上许多亲昵的意味。不是我执意不改变,而是这一见便倾心的暗示心理,是很让人愉快的。我总爱用这个字来形容济南,为的是我与这地方,感觉大有缘分。喜欢一个地方,就会想更加了解它。

我喜欢用脚去丈量济南的每一寸土地,这样,我才可以骄傲地说,你看这些地方,你看我们脚下所走过的路,这些都是我用脚去体味过的,是我确切来过的地方。从来不必在乎太多,时间或者距离,想去就去了。我走过一个又一个路口,一个又一个街道。不断描绘着济南的样子,不断加深我对济南的印象。刚开始,我常常一个人出去,在街头游荡,从黄昏渐晚走到夜幕垂垂,夜深了,就走进街边的小店饱餐一顿,然后在天色愈晚时缓缓归去。

若说我最爱的,那一定是济南的春天。不说经十路旁盛开的唯美郁金香,也不说西山的花海,仅仅是道路两旁种满桃花的路都够我走好好久。那天,我淋了一场越下越大的雨,带着去年夏天的回忆,让从前的许多故事涌上心头。

来到济南之后,我就爱上了记录。我想留住济南的样子,分分每秒、每时每刻和每个角落。我不仅要用脚去丈量,更想用镜头去记录。回忆不应该只是藏在脑海里,在日子流逝中落灰。它更要存在于纸上,存在于永恒之中。

旧济南,初次见面,我很喜欢。往后岁岁年年,我也愿多生热爱。



本期专家:树辉
实战派心理咨询师,树辉心理创办人

树洞提问:

我每天从早到晚总在批评孩子,自己都受不了自己。我是个幸福感非常强的人,事业、家庭都挺顺心的,孩子的身上却有一大堆问题。起床不肯穿衣服,到家不肯脱掉外裤,热了不想脱,冷了也不穿。就这种小事我每天会叨叨无数次,可即使这样,孩子每天洗漱要花上两个小时,不停催促也要一个小时;学习不努力,一时不看着就玩别的。这些小事从早说到晚真的很烦,说了几年也不改。我想忍又忍不住,该怎么办啊?

齐鲁晚报心理专家团:

为了帮助孩子改掉这些坏习惯,过去的几年里你做了很多尝试,用了很多方法,可是效果始终不理想。原因在哪里?方法虽然很多,但是你解决问题的模式都一样——反复催促、说教,为什么会选择这样的模式来解决问题呢?因为你把孩子呈现出的问题仅仅看成了他个人的问题。

你可能会问,“孩子现在的确出现了一些问题,难不成我要视而不见?”如果我们仅仅盯着孩子,这的确是他个人的问题,但如果从亲子关系这个角度来看,孩子的这些



【心理X光】

用什么来定义自己的“优秀”

□丛非从

有同学说,害怕在工作中犯错。每个人害怕犯错的原因不一样,这个同学害怕的原因是:觉得犯错的自己就不优秀了。他觉得:我在工作中犯的某个错,就是一个污点,这会成为我职业的瑕疵、会被同行嘲笑、会被客户看不起,连这都做不好,我在行业里也会待不下去了,会觉得很惭愧。

在这个同学的逻辑里,关于优秀的定义是:不犯错的自己是优秀的,犯错的自己是不优秀的。这个逻辑很好,会推动他尽量避免犯错,成为一个谨慎、小心、踏实、认真求稳的人。然而他又不甘心,他觉得这样的自己畏手畏脚、进步太慢、没什么突出成绩。所以,他想挑战更高难度的工作,想让自己有突出的成绩,证明自己是个优秀的人。这时候他关于优秀的定义就是:不突出的自己是不优秀的,做了别人做不到的事、有成就的自己才是优秀的。

这两个关于自己是否优秀的标准,让他的内心十分撕扯:既想挑战难度,又回避难度。这两个标准翻译一下就是:短板不短,长板够长,我才算优秀。这能不痛苦吗?

这个同学的痛苦在于,我不犯

错且突出,才是优秀的人。其实我建议换个标准,使用“或”,而不是“且”:犯错少或成绩突出,我就是优秀的人。我可以没有显著成绩,但我犯的错比别人少啊,所以我很优秀。或者,我可以犯很多的错,但我做出的成绩比别人耀眼啊,所以我很优秀。

对这个同学来说,如果使用“只要有一个特点,我就是优秀的”这个标准,那生活就会简单多了。不犯错很容易,你只要少做工作、做最简单的工作就可以最大化避免犯错了。这是一种稳扎稳打,步步为营的成功方式。要做成事情也很容易,只要在保证安全的基础上,多做、多挑战、多尝试、不怕犯错,让做的事情基数变大,虽然失败的事情多,但成功的事情也多呀!

这是两种不同的优秀之路:让短板更短,均衡发展;让长板更长,特长发展。而两者都想要,就是“自残之路”了。你可以用一个点来定义自己是优秀的人,而非很多点。

有人问我,作为一个咨询师做了那么多失败的案例,那么多人有差评,你不自责吗?我说,我也做了很多成功的案例,我也得到很多好评。我做过的案例有的成功,有的失败,喜欢挑剔我劣势部分的人,会离开我;喜欢看到我优势部分的

人,就会留下来。结果就是有些人依然留在我身边继续学习,那我就是一个优秀的老师。

每个人都会有成功、有失败,用哪部分定义自己呢?你是用短板定义自己的不好,还是用长板定义自己的好。人都是不完美的,没有人各方面都好,所有事都好。从小到大,周围的人会给我们一些反馈:有的人会为我成功的部分感到骄傲,有的人会为我失败的部分感到沮丧。

他人眼里的我会反馈,让我形成一个自我认知。越小的时候,身边人给的反馈越是影响自我认知。如果周围重要的人总是喜欢用你失败的部分来定义你,你就会认同自己是个糟糕的人,觉得只有改变这些,才是一个有价值的人。但如果周围的人喜欢用你成功的部分来定义你,你就会认同自己是个优秀的人。长大后,你可以换个角度重新来定义自己了:你不必为自己的不好和错误而沮丧,你可以为自己的优秀和成功而骄傲。

骄傲不等于不反思。你可以犯错,错了可以再改。你可以失败,失败了可以再来。能够发现自己的优秀,你就是一个优秀的人。有同学可能会问:为啥一定要成为一个优秀的人?不是成为,而是发现。因为你本来就是啊。

【情感树洞】

把自己的“幸福感”和孩子的问题解绑

问题就成了他的本事,真正的问题其实存在于你和孩子的关系之中。

可以这样理解,你的孩子就是要每天早上被叫四五遍才起床,就是要每天花一两个小时洗漱,面对学习就是需要你盯着才能完成,这些都是孩子和你相处时的本事,几年如一日,他坚持用这些本事和你建立关系,牢牢地占据着你,甚至让你感到很挫败。

把孩子的问题看成他的本事,你才能有更多的觉察。你可能会想:“为什么总是忍不住催促他呢?怎么就不由自主地批评他呢?”你会发现,你和孩子的关系一直处于非良性的循环状态。

对你而言,目前重要的不是改变孩子,而是要觉察你是如何跟孩子纠缠到一起的。如果你对这个问题有兴趣,那我们就基本具备了从心理学视角解决这个问题可能。对一个孩子的成长而言,他呈现出的问题最初都只是一种尝试,其实并没有打算一直这样。

你提到自己是一个“幸福感很强”的人,你的“事业和家庭都很顺心”,出的问题都在孩子身上。我感觉你的话似乎没有说完,试着帮你补充完整:“就是孩子让我很操心,身上有各种毛病……”如果是这样

的话,就有一个很重要的问题需要被觉察,你把孩子的问题视为了自己的“敌人”,你认为孩子在破坏你的幸福感和舒适感。

仔细回想一下,你的幸福感真的很强吗?你是不是对自己的幸福感、舒适感太过敏感,只要孩子一拖延你就感到自己不幸福,这样一来你和孩子之间的边界就变得模糊不清了。如果你的确是一个幸福感很强的人,面对孩子的问题时你就不会那么急于催促他,尤其是问题刚刚呈现出来的时候,你本应该意识到孩子需要有一个体验的过程。可是你拒绝了孩子的体验,所以孩子会以各种方式完成自己的体验,这几年你们很可能就这样一直纠缠着。

所以你接下来需要改变自己的思维模式,改变自己和孩子相处的模式。

改变可以先从微小的问题开始。比如买一个孩子喜欢的闹钟,让他自己定一个起床时间,你要在心里和自己约定:接下来这一周或两周,每天叫他起床的次数不超过三次。这样做的好处是把一部分自主权交给孩子,又没有完全撤出来,让孩子有了适应的过程。等到一周、两周之后,你叫他的次

数可以减少到两次、一次,最后基本不用你叫,他就可以准时起来了,这个过程就是允许问题暂时存在,和孩子一起解决问题的过程。

孩子回家不肯换上家居服,可以和他商量,收拾出一个足够大的地方,他如果想离开这个地方,就请他自己把家居服换上,这样做既尊重了孩子的想法,也邀请孩子像你尊重他一样学会尊重你。你和孩子彼此有了尊重,沟通便会越来越顺畅,他也没有必要总是用类似的问题和你对抗了。

这些方法是否有用,取决于你是否愿意从关系的角度理解孩子呈现出的问题,取决于你是否愿意把自己的“幸福感”“舒适感”和孩子的问题解绑。如果把孩子的问题看作他的“本事”,你会敏锐地发现彼此关系中存在的问题。孩子一旦被你这样理解,他自己也不会再让这些问



扫码下载齐鲁壹点
找记者 上壹点

编辑:徐静 美编:陈明丽

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,齐鲁晚报成立“心理专家团”,在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