

【微情感】

我的“伪极简生活”

□马俊

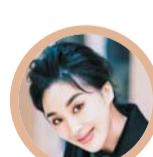
有段时间，我非常向往“极简生活”。就像梭罗一样，隐居瓦尔登湖，一间木屋、一片湖水、一地月光，即可成为生活的全部。正好我有一个月的假期，于是背上电脑回到老家，想过一过曾经的“极简生活”。

我给自己安排了简单的任务：读书、写作。除此之外，闲看庭前花开花谢，漫随天外云卷云舒。老家的小院里，有母亲打理的一个小菜园，生长着各种应时蔬菜。我有计划地安排一日三餐：能够在小菜园里就地取材的，绝不花钱买；食物以纯天然绿色蔬菜为主，享受返朴归真的味道，不正是人生有味是清欢。

除此之外，我把自己的电脑桌收拾得干干净净。一桌、一椅、一笔、一本、一电脑、一手机而已，让人想到“六一先生”欧阳修。还记得美国作家斯蒂芬·金有个“小桌子理论”，算是极简生活的典范。他写作的时候，一张简单的小桌子就能文思泉涌，换了胡桃木材质的大桌子反而思路枯竭。我的桌子也要简单朴素，千万不能有华丽的装饰，否则写作的时候容易分神。以前我的电脑桌上经常用清水养着一枝鲜花，笔筒也是我精挑细选的，造型美观、富有观赏性。摒弃小资色彩的装饰，只需一个“断舍离”，原来舍弃是一件非常简单的事。

在城里生活的时候，我每天早晨要化个淡妆，以好气色面对新的一天。回到乡下，见不到几个人，不如让自己回到最朴素的状态。我不再化妆，有时连护肤品也不用，素面朝天，为的是让脸上的每一个毛孔都呼吸到新鲜空气。

母亲见我如此这般，抱怨



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:

如今,越来越多的人开始关注自身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”,向读者征集情感心理问题,邀请心理专家解答。情感版投稿邮箱:qzwbgq@163.com

齐鲁晚报心理专家团:

在恋爱中或婚姻中,只分享自己的负面情绪,有两种可能:其一,这人的心理模板(理解、加工

说:“这也不让买,那也不让买,回家来难道是要过和尚的日子吗?”这话说到了我心坎上了,弘一法师后半生皈依佛门,过的不就是极简生活吗?一碗清粥,一杯清水,足够了。太多的物质换来的是奢靡生活,心灵的必需品无需购买。那段时间,“奢靡”这个词儿是我竖起的靶子,动不动就要打击一番。母亲说给我过生日想准备一桌饭菜,我说太奢靡了。父亲说给我换个新椅子,我说太奢靡了。极简生活,一箪食,一瓢饮,在陋巷,物质简单,心灵丰盈——我几乎怀疑自己有古人的境界了。

开始的几天,我在小菜园摘菜,颇有些“采菊东篱下,悠然见南山”的闲适。可是,粗茶淡饭吃了几天,我渐渐觉得味道寡淡,难以下咽。我在电脑前写作,时间长了感觉木椅太不舒服。尤其是有一天,我在母亲屋里的穿衣镜前经过,忽然发现镜子中的自己。我惊呆了,这是我吗?脸色苍白,头发干枯,眼神黯淡,灰头土脸,像失了水的植物。我仔细端详自己的状态,心中懊恼极了。再翻检一下这段时间的收获,书没看几本,字没写几个。我太形式主义了,其实心根本就没安定下来。我的极简生活,其实是“伪极简生活”。

我丢盔弃甲,匆匆逃回城里,又过回原来的生活。看来极简生活,真的不是谁都可以享受的。境界不够,恐怕只是形式上的极简,未必能做到心灵的丰盈。我安慰自己,极简与精致并不是矛盾对立的,适当追求精致生活并不妨碍对极简生活的向往。于是,我换上新的窗帘和台布,又买了一束鲜花摆在电脑前,还用心化了个淡妆。

我发现,好像精致才是对生活的善待和尊重。

□周周

我们听说过“撒娇女人最好命”,在亲密关系里一个女人如果会撒娇,她得到的体贴和爱护会比那些不会撒娇的人更多。而在亲子关系里,一个会撒娇的妈妈,也是同理。

前段时间接到老友视频电话,几年没有联系,她突然找到我,想让我帮她表姐的女儿做辅导。据她说,表姐的女儿16岁,在一所有普通高中读书,成绩很不好,表姐为这个女儿真是操碎了心,整天弄各种滋补的汤水给女儿喝,听到哪里有神医可以帮助孩子开发智力,她就马上跑过去。从小学到高中,不知道给孩子吃了多少“好东西”,也不知道花了多少钱,可是这孩子好像是不开窍,不仅成绩不好,感情也很淡漠,大家都觉得妈妈为她操碎了心,可是孩子一点感恩的心都没有,有一次表姐阑尾炎住院了,这孩子愣是没有去医院看一眼。

我听了老友的描述后告诉她:这个孩子我不接辅导,接了也没有用。老友纳闷:别啊,你帮帮我表姐吧,她愿意出钱的,我表姐夫到处包工程,收入还可以,反正就一个孩子,他们不计成本,就想把孩子培养好。我说:这不是钱的问题,而是这个家庭的模式出了问题。你表姐太用力了,她太用力,她的女儿就可以毫不费力,所以就算来做辅导,如果你表姐不改变,孩子还是会无动于衷。

说话间,好友的背后出现一个身影,随即一个带吸管的杯子立在了她的面前,好友刚刚为表姐操心的愁云立即散去,取而代之的是满脸灿烂:“我女儿给我做了一杯奶茶。”通过屏幕我见到好友的女儿,白白净净,眼睛清澈明亮,很有礼貌地朝我挥手。还加一句:“阿姨,如果你来我家,我也给你做奶茶喝,健康的奶茶哦。”我看着她一脸真诚,心都要化了,正要说些什么,这孩子转身对妈妈说:你们聊,我出去了。门关上后,屋里恢复一片宁静。

我问好友:你怎么做到的?女儿培养得这么优秀?她突然一股傻乎乎的劲上来了:我哪有培养她,从小学到高中,我也没有管她,但是我会要求她做家务。因为“不劳动不得食”,这是古训,她可以成绩不好,但是不可以不劳动。

“道理都懂,那你是怎么做到让她心甘情愿做这些的呢?”我问。她说:我求助她帮忙啊。从一年级开始,就让她收拾碗筷,接着是洗碗,刷鞋子。她当然有不肯干的时候,有一次还故意把



演技派妈妈

【心理X光】

得不好就说:你都是靠自己的,比那些补课的学霸强多了!

大家学到了没有,以上两个案例中,一个是为孩子操碎了心的好友的表姐,另一个是轻松无比的好友。好友的女儿现在也读高中,成绩中上,性格阳光开朗,对生活充满热情,还非常体贴父母。这样的宝藏女孩,是怎么养育出来的呢?说得简单点,就是这个妈妈会撒娇啊。也许你也会说:就这么简单?怎么我撒娇了,我老公和孩子无动于衷呢?

那你肯定光撒娇了,没有做足全套。

首先要看你是否全然接纳了自己。一个人接纳他人的程度,取决于接纳自己的程度。孩子是镜子,伴侣也是镜子。如果你完全接纳自己,会活得很自在,孩子在你面前也很自在,因为你不仅接纳自己,同时也接纳了他。比如你的孩子皮肤黑、说话结巴、眼睛小、牙齿不齐整,可是在你眼里,依旧是一朵花,或者一棵健硕的树。你看到他,眼里已经舍弃了整片森林,你说孩子能不开心吗?话说我那个好友就是如此,她女儿也是普通娃一个,但是闺蜜却说她像年轻时的林青霞。

第二点,就是家长要用一致性的标准待人。有些父母是双重标准的,自己很多事不会做,比如不努力工作,不热爱学习,也不爱做家务。可是希望家里有人能做好这一切。于是催着老公勤奋啊,让孩子努力学习啊,那他们能答应吗?肯定不能。所以矛盾就一大堆。

在《佐贺的超级阿嬷》这本书里,阿嬷看着外孙考得很差,却出奇地淡定和幽默:你看看你几门功课加在一起,分数不就高了吗?人生要的是总和力。看看这个阿嬷的态度,会让孩子堕落吗?不会的,虽然孩子并没有在成绩上逆袭,但后来成了当地乃至日本有名的相声演员,这和阿嬷当时对他的鼓励是分不开的。因为他相信自己有“总和力”。阿嬷自己没文化,她也不逼着外孙出类拔萃,这就是一致性的标准待人。这个标准,是让关系变得轻松和融洽的前提。

所以,撒娇的女人有好命,这个撒娇不仅是轻飘飘地说:“哎呀,谁来帮我捏捏肩膀,谁来给我倒杯水?”还有你对自己、对家人全方位地接纳。当你能接纳自己不会做饭,也能接纳老公赚钱不多,还能接纳孩子考得不如隔壁老王的孩子,那你心里就没有怨气,没有怨气就会产生和气,孩子和老公就会轻松。然后你再赞美他们,他们有了成就感就又会重复这样的行为,大家的状态当然轻松又舒服。

杯子摔地上了。但是我不拆穿她,假装去收拾,还演戏手被玻璃划伤了。孩子心软了,过来问妈妈你怎么啦?我说:没什么,我就是担心你踩到玻璃碴子会受伤,所以来收拾。孩子见状马上说:妈妈,你去躺着,我来收。妈妈顺势给了孩子一副手套和一个簸箕,让孩子把一地的碎玻璃收拾好了。从那以后,孩子再也没有打碎杯子和碗。听到这里,我感叹好友真是个演技派。

孩子现在上了高中,竟然还有时间做家务,因为她做家务有了成就感。而她的妈妈除了会做肉丝就是炒蛋,还专门在家里向父女道歉:“真是对不住你们二位,我笨手笨脚,就是做不好饭菜,难为你们的胃了。”我再一次佩服她的演技:你真是高手中的高手!所以他们不仅接纳你笨,还对你呵护有加呢。

好友连连点头:是啊,老公经常带母女出去吃饭,女儿会照着小红书做菜。好友则负责疯狂给他们点赞:叫老公“慷慨的大富豪”,叫女儿“无所不能的小公主”。女儿考得好就夸她努力,考

情感树洞】

好一位“索取型选手”

信息和认知世界的中枢)偏向消极、负面,他(她)本身对世界的认知就比较灰暗;其二,这是一位“索取型选手”,通过向伴侣呈现负面信息,寻求情绪价值和其他价值的补偿(类似于“全世界亏欠我,你不能不爱我”),其人格基础是自私、偏执,具有敌意而缺乏建设性的。

无论哪种,都非良伴。

怎么理解这类伴侣

消极心理模板或缺陷人格的形成,有多种原因,比如早年的情感虐待、安全感丧失、错误示范、现实发展不顺利、成就感不足,等等。想理解这样一位伴侣,需要抱有开放、接纳的态度,

避免不必要的辩论争执、情绪损耗,同时必须意识到他(她)是不健康的,不能听之任之,更不能被其控制。可以尝试支持他(她)进行心理咨询,获得专业帮助,这也是伴侣尽责的理性方式。

如何看待亲密关系

这里要回答的不是“他们如何看待亲密关系”,而是“你如何看待亲密关系”。如字面所见,亲密关系,亲密是根本。而亲密中包含的,是人格的平等、利益的一致、资源的匹配、情感的共鸣和情绪的满足。如果关系中的一方一味索取或消耗另一方的资源、情感、情绪,平等和满足就无从谈起,更遑论成长与发展,这样的关

系,该怎么看待呢?

当然,现实情况往往复杂,理想的伴侣和关系并非一蹴而就。如果伴侣有自我修正的意愿,你也愿意支持,那就共同投入,包括心理咨询、日常的观念与行为校正、工作生活的实践等等(这将是个漫长的过程)。如果对方毫无动机,那你不要幻想改变对方,及时切割,避免被过度索取甚至剥削。而如果关系还未正式开始,那我们的建议是:等人格成熟健康时再恋爱结婚,比较好。



扫码下载齐鲁壹点
找记者 上壹点

编辑:徐静 美编:陈明丽