

【心之路】

## 叶若飞燕满城秋

□何丽

当暑气开始消退，秋意随着袅袅轻风越来越浓，古城又开启了一年中最美妙的金秋时节。明亮的天空渐渐加深了蓝色的调子，更白的云在这更蓝的天空中不紧不慢地游荡，变幻着潇洒自由的模样；窄窄的古巷忽然恍若岁月的长廊，温暖而悠长。整个古城就在这恣意洒脱中开始慢起来，丰盈起来。

秋日的青州古城是慵懒的，阳光懒洋洋地漫洒在每一片黛瓦，在高高低低的瓦楞上晃起波光粼粼的光影；从层层叠叠的秋叶中挤过来，斑斑驳驳映在青砖古墙上，随着树叶的律动，好似蝴蝶般翩翩起舞。风懒洋洋地穿过树隙，一下一下慢敲着窗户；鸽子懒洋洋地踱着碎步，鱼儿懒洋洋地躲在水草下面小憩，那只花白猫懒洋洋地躺在高唐王府巷口的石墩阴影里酣睡；游人懒洋洋地漫步而行，细语呢哝代替了夏日喧嚣，就是买卖交易的声音也是轻轻的、慢慢的、柔柔的，空气中一直氤氲着那份懒洋洋的惬意。

黄色系是古城秋的主色调，从浅到深，从淡到浓，文人墨客根据黄色的不同变换着雅号和趣称，黄金游、郁金裙、檀香、松花蜜蜡、栀子、黄栗（鹂）留、黄不老、圆眼等等，给予人们无限的色彩想象空间，苏轼更是在诗中写道：“一朵官黄微拂掠，鞚红紫不须看”，把黄色称为官黄，上升到极高的地位。静坐在偶园松风阁前的石桌旁，抬头仰望那棵已有400年沧桑的五角枫树，绿油油的叶子已开始镀黄，随

着秋天的脚步，这里的色彩层次会愈加丰富而饱满，明亮而又极具动感，片片落叶都是沁人心扉的醉美诗篇。

金秋的黄与初春的黄是不同的，初春的黄有着春的清脆、孩童般的稚嫩，是绿色的前奏；而此时的黄是绿色的延续，似酒后微醺，带着秋的肆意、慵懒，又有着一丝丝的相思和离愁，多一分太艳，少一分太淡，沉稳醇厚、高贵淡雅、温暖恬静。

去年青州古城开展的“落叶缓扫”活动依然记忆犹新，当秋叶如飞燕般穿梭在曼妙的光影里，当满园的落叶汇成金色的画卷，那份美惊艳了时光，惊艳了每一个到过古城的人。于是期盼着今年的秋能停留得长一些，离去的脚步再慢一些。露珠要慢慢地浓为霜，秋雨要慢慢地凝成雪，在每时每刻都能呈现给游客最美的诗情画意。

古城的秋夜是美的，也是灵动的。黄昏的霞光洒满古城，恢弘的阜财门在余晖的云卷云舒中或明或暗，渐渐隐入天际。此时登上城楼远眺，“落霞与孤鹜齐飞，秋水共长天一色”的意境只有在这秋季的古城才会完美呈现。灯光阑珊月清辉，月色慢慢笼罩着古城，浩大的夜间文化盛宴开始上演，到偶园听琴瑟铮铮奏华章，到东华门南巷观汉服翩翩几千年，亦可在小巷的深处觅一小店，与好友小酌一杯，随驻唱青年浅吟低唱。

古城的金秋就这样带领着古城的一切向着丰收的色彩慢慢汇集，最后汇成浩瀚的幸福和喜悦的景象。



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:

父母关系太好是否也会对子女造成伤害？我是独生女，我的父母关系很好，我爸会特别疼爱怜惜我妈，即便五十多岁了，偶尔我能看到他俩之间的深情对望。我记忆中自己很小的时候（大概四五岁），有一次满怀信心地问我爸：爸爸你是听我的，还是听妈妈的？我爸沉吟了一下，看了一眼我妈直接说，听妈妈的。那一刻我非常失望。

长大以后我对竞争和三角关系的议题就比较不耐受，比如婆媳关系，男友的女性朋友等等。哪怕团体咨询里，一位男士表达了对另一位女士的欣赏，我也会不爽。我该怎么修通这个议题呢？

齐鲁晚报·齐鲁壹点心理专家团：

网络上对“雌竞”这个概念的歪曲和恶意过多，我们就不在这里使用了。但可以想象，提问者在抱持敌意的同时，一定也承受了敌意。因为偏差认知形成负性态度，使得人际环境恶化，带来更多压力，常此循环，必然阻碍自我发展。好在提问者有所觉察，无论加入团体还是提问求助，想要修通的意愿是积极的，改变也是会发生的。让我们一起来探讨。



【心理X光】

## 直升机妈妈，请返航

□怡华

进入9月，朋友小卡把自己多年的微信名，从“朵朵妈”改成了“爱喝咖啡”，理由是“儿子出国上大学了，我要做回自己”，她信誓旦旦计划健身、学习制作视频。没想到，现实啪啪打脸。健身计划没有开启，身边的美好景色也无法吸引小卡，只有咖啡量在猛增。为了追踪国外儿子的行迹，她常常半夜网络在线，这精神头儿没有咖啡怎么行。

“我知道他在国外会很难，但没想到这么难！”顶着黑眼圈的小卡忍不住找人倾诉：“我太习惯当妈妈的日子了，现在儿子在学校有一点儿不顺利，或者心情有些低落，我就会感到焦虑，以前在家能帮他，现在却有心无力……希望儿子能尽快开心起来，好好开启新生活。”小卡说这个9月自己就像坐过山车，儿子那边关系理顺了或者认识了新朋友，她的心情才会好起来；一旦儿子经历哪怕是“注册失败”“充卡故障”等暂时性小问题，她都会感同身受般地焦虑甚至暴躁，哪里还会有健身的念头、拍照的心情。

看来，小卡应该是一名标准的“直升机妈妈”。

“直升机妈妈”这个词最早出现在美国畅销育儿书《家长与青少年》中。这类妈妈总是像直升机一样盘旋在孩子上空，为他们提供所需的一切——从娱乐到健康，再到教育，当然，还有完美的营养膳食。当“直升机妈妈”的孩子们进入大学以后，许多高校和机构的老师纷纷抱怨父

母对他们孩子过分的呵护和无孔不入的控制，“直升机”父母们甚至严重影响了学校的正常教学。

微博上一位大V吐槽她的母亲有着超强的保护欲，每次出门去机场都会被母亲“全程问候”，如同被安装了监控：“网约车到了吗？”“司机按导航路线开的吗？”“你应该在几号门口下车，那里换登机牌最近！”“过完安检到登机口了吗？”在家人过度保护之下，她神奇地生长出“自我断奶”的功能，会巧妙地一一化解家长的监控式保护，尽管争取到自己的自由生存空间非常艰难，但她坚决不回父母身边成家立业。这位博主认为，人成熟独立的真正标志性事件，不是直面生老病死或者经济独立，而是精神断奶，而且这是一个双向问题，子女断不了是一个问题，父母受不了断奶则是更严重的另一面。

实际上，与孩子同喜同悲这种做法并不是关心，而是情感上的纠缠。因为对孩子适应大学生活寄予了太多期望，并为他的幸福倾注了太多心血，所以一旦孩子在新环境开始的几个星期里过得不顺利，母亲就会面临巨大的心理危机。小卡与儿子就处于这样一种相互依赖的关系之中，这种关系又使得留学的儿子和“空巢”的母亲都失去了自己的身份认同，双方都无法应对自己的“强烈情感”。

心理学家沙法丽·萨巴瑞在《父母的觉醒》一书中写道：在生活出现变动的时期，母亲应该坐下来审视内心，感受生活变化带给自己的情

感变化，而不应把注意力放在别人身上，放在孩子是否快乐上。“要给孩子空间，让他审视自己的感受，让他和自己的新生活建立起独立的联系，而不要向他施加压力，逼着他快乐。”在女性抚养孩子的这些年月里，小卡的身份是“母亲”。当这个角色消失时，小卡会陷入困惑，弄不清自己的新身份。萨巴瑞认为，面对生活的无数种可能，不管它以什么面目出现，我们都要接纳它。接纳了生活的无常，父母和孩子就会以一种平常心经历高峰和低谷。用这个标准去培养孩子，我们就会放松下来，对自己和孩子的生活不再心存焦虑。对母亲而言，摆脱与孩子在精神上的羁绊是最困难的事情。这意味着从今以后，我们要从自己身上寻找价值，而不是孩子。我们的职责是让自己的内心获得成长，而不是让孩子承担我们期望的重担。我们的目标变了——不再利用孩子的成就寻找自己的价值，而是希望自己做到最好。

曾经看到一位妈妈写给自己孩子十八岁的成长信：“从今天开始，你拥有了更多的选择权，而妈妈也想在这一天开始，慢慢学会‘取关’你！朋友圈里的一个点赞其实也没有那么重要，更何况你还有屏蔽的方式，妈妈的‘取关’更多是主动性的。从现在开始，妈妈要学会处理好与你的边界感，妈妈当然可以提供情绪支持，当然会坚定地依然爱你。”是啊，不要再做“直升机妈妈”了，不如赶快返航，翱翔在自己的天空里，这个九月，就开始。

【情感树洞】

## “另起一行”的爱

### 父母造成了什么样的伤害

留意一下提问者的叙述：“父母关系太好是否会对子女造成伤害？”关键词不是“好”而是“太”。这个“太”代表着“过度暴露”与“角色丧失”。

首先，伴侣之爱是具有私密性和排他性的，感情在专属空间自然流露，令人愉悦，而在开放空间，过多甚至刻意的外在表现，则会触发他人的羞耻感和被排斥感，造成环境压力。

其次，父母在孩子（尤其年幼的孩子）面前，需要呈现的主要角色是孩子的供养者、保护者、依恋对象，这种角色和伴侣角色是冲突的，因为后者除了羞耻、排他之外，还隐含着新的生育可能（即子女的竞争威胁），伴侣关系的过度外显，等于父母角色在一定程度上的丧失。

婴幼儿难以理解多样的人际关系，只会通过占有父母的注意力和情感资源来获取安全感，一旦感觉父母之间的互动超过了对自己的关注，就会恐慌。这确实是一种伤害。

### 为什么由女性承担

不知道提问者在四五岁时“满怀信心地问我爸”是不是偶发行为，

这里面有个“对象”的疑点——通常孩子（无论男女）更重视与母亲的关系，会更多地聚焦于母亲的优先排序。如果确系偶发性地对父亲提问，导致此后一系列感受与认知的障碍，问题倒简单些。如果就是女儿的问题聚焦于父亲，那可能又呈现了另外的问题：性别的过早与过度认知。它可能涉及以下观念：

“我是女的，我的性别非常重要。”

“男女是划分人的首要或唯一标准。”

“在一切关系中，性缘关系最重要。”

“我关注男性，我的需求都和男性相关，男性永远占据我的视线。”

“其他女性也持有以上态度，所以她们都是我的竞争者。”

这些观念的形成，与提问者的成长、教育环境有关，在此无法获知具体情况，仅提出思路的参考。但无论如何，女性不是你的敌人，她们和你一样，只是一种自然的存在而已。

### 理解人际关系的多样与并行

如果提问者能意识到世界不是“非男即女”，就应该也能意识到自己列举的婆媳关系、团体中男士与女士的关系以及父母与自己的关

系，其实都不是“三角关系”，因为关系中不同个体的联结，都不是同质的（此处不采用精神分析中把父亲当做情欲对象的观点）。

这就是人际关系的多样与并行：一组关系中，可能有伴侣，同时也有父母子女，虽然看起来都很亲密，但亲密的动机、形式、程度各不相同；人们进行各种社会交往，目的不仅仅是恋爱结婚或缔结性缘关系，可能还有经济合作、求知求学、精神交流和人道帮助；人与人彼此吸引，不仅仅是性吸引。理解了这些，就能逐渐打破局限，体验到更真实、丰富的世界和宽阔不狭隘的爱。

### 我最爱你，“另起一行”

最后，让我们替提问者的父亲，重新回答那个问题：

“你是听我的，还是听妈妈的？”

“谁说得对听谁的。”

“你最爱我，还是最爱妈妈？”

“我最爱你，另起一行，最爱妈

妈。”



扫码下载齐鲁壹点  
找记者 上壹点

编辑:徐静 美编:陈明丽