

新闻链接

“变味的同学聚会,到底要不要去呢?”近日,在本地网站论坛上,有网友发帖表示,又到年底,自己在纠结要不要参加大学同学的聚会,原本只是想单纯地叙叙旧,但一想到聚会上充斥的炫耀、攀比,自己又犹豫了。

不要让炫富和攀比坏了春节聚会的好心情

□知尘(国家二级心理咨询师)



都是攀比惹的祸

看过这则新闻,不禁想起时下网上流传的一则段子,内容大抵是:此次同学会不准穿名牌,不准开豪车,不准带二奶,不准接听与生意有关的电话……莞尔一笑后,主办者的用心良苦真是令人感慨,当同学会改名为攀比会、炫富会后,还有多少开心可言?

春节是各种聚会尤其是同学会的高峰期,毕竟,人是活在关系中的,需要人与人之间的交流。平日大家都忙,春节年假,放下忙了一年的工作,大家坐在一起,喝喝茶、品品酒、话家常,本是非常开心惬意的放松和享受。但随着生活水平的提高,物质生活的不断富有,越来越多的聚会却成了炫富会和攀比会。房子、车子、薪水、奖金、职务职称、儿女都成了攀比

的内容。攀比几乎没界限地在吃穿住行、婚姻、教育、旅游等各个方面悄悄渗透延伸,而同学朋友聚会更成为这种攀比大展拳脚的舞台,令人不爽、压抑、烦躁甚至心理失衡。

从事幼儿教学的肖女士去年春节参加过一次高中同学聚会,她说,在聚会上,女同学们大多是比自己的孩子和老公,男同学之间就会比工作、收入、地位,那些穿着名牌衣服拎着名牌包包的女同学,很自然地就形成一派,分享着去香港、巴黎血拼的心得。像我这样混得一般的,在这种聚会中很伤自尊。肖女士说,既然买不起名牌,这种聚会还是不参加更好,

没必要自寻烦恼。

42岁的章可对笔者说,“我最害怕老婆参加同学会,每次回来必拉个老长的脸。除了数落我无能外,就是说谁谁谁没她漂亮现在却住着花园洋房,谁谁谁大学都没考上,现在却穿着全套香奈儿,谁谁谁的老公提了副局级,谁谁谁的儿子考上了清华大学,总之,似乎数她混得最惨,嫁得最烂。我生气地说以后少去,省得家无宁日。她的回答却让我哭笑不得,她说,女同学中数她保养得最好,虽然已过不惑但大家都说她看上去就像三十冒头。唉,这攀比之风真是无孔不

入呀,像我这样真正一无所有的,春节还是老宅在家里吧,省得闹心。”

32岁的护士月月提起春节的同学聚会就头疼,不参加不好,参加却总是不痛快。一众女同学中,就自己还是剩女,不仅剩下了,日子过得也不咋的,人家都有房有车,最差的也是按揭,唯独自己没房没车一无所有。章可的妻子、月月便是深受攀比之害的典范。怀着攀比之心参加同学会,自然没有开心可言,无论哪方面,总有比自己好的人,这是不争的事实,人不可能占尽所有的好。

和攀比心理过过招

适当与他人进行比较,有助于发现自身的不足,激发斗志和勇气。可若陷入攀比的漩涡,则会变得争强好胜,既不会宽容他人,也不会宽容自己,进而引起心理不平衡,甚至导致身心疾病。因此,每个人都有必要行动起来,和自己的攀比心“过过招”。

在国内从事多年心理咨询工作、目前在美国哥伦比亚大学心理学专业读博的程敏介绍,在如今物质化的社会中,成功已经在一定程度上和物质挂

钩了。同学之间产生差距很正常,参加同学聚会,应保持一颗平常心。《生命时报》曾刊登过厦门仙岳医院精神科医师张振清的文章,文中描述了应对攀比心的四个方法。

1. 拥有凡人心态

喜爱攀比的人,自尊心总是很强,习惯把目标定得很高,但是这往往是不切实际的,正所谓“理想很丰满,现实很骨感”,对自己的期盼值太高,就会时时刻刻给自己带来种种烦恼。

2. 少设对手

很多人喜欢自觉不自觉中,把同事或朋友当成自己的“对手”,使自己经常处于竞争的紧张状态。要学会用一种欣赏的眼光去看待你周围的人,而不是时时刻刻把别人放在自己的对立面,保持一颗平静的心态,变“对手”为“帮手”。

3. 不要把想法强加于他人

一位心理学家说过:“喜欢攀比的人在自己一个人能力有限的情况下,往往会把期望寄托在周围最亲密的人身上,有的妻重夫贵,有的望子成龙。”每

个人都有自己的人生轨迹,把自己的想法强加于他人,本身就不切实际。

4. 欣赏拥有的东西

就如台湾漫画家蔡志忠所说:“如果拿橘子来比喻人生,一种橘子大而酸,一种橘子小而甜,一些人拿到大的就会抱怨酸,拿到甜的又会抱怨小。而我拿到了小橘子会庆幸它是甜的,拿到酸橘子会感谢它是大的。”知足常乐无疑是一剂心灵的良药,能帮我们赶走生活中很多不必要的烦恼。

细数攀比带给我们的那些烦恼

樱子:妈妈总是拿别人的孩子和我比,让我不胜其烦。人家的孩子比我爱学习,比我会学习,成绩比我好;人家的孩子懂得勤俭节约,不像我乱花钱;人家的孩子有这样那样的才能,捧回这样那样的证书,而我一事无成。在妈妈的攀比下,我觉得自己简直一塌糊涂,我甚至怀疑自己存在的必要。其实,我也有我的优点和长处,怎么妈妈就看不到呢?她的爱攀比,严重打击着我的自尊心和自信心。将来我有了孩子,绝对不会拿她和任何别的孩子比。无论她怎么,我都无条件接受她。

点评:人之所以不幸福,不

是在于拥有得太少,而是在于想得到更多。孩子已经很努力了,父母却希望他更加努力和出色,这种永不满足的欲求不平息,就没有真正的幸福可言。——石悦

阿兰:我总爱和要好的女友攀比,她烫了新发型,我也想烫一个,她买了新裙子,我也想买一条,总之,我不愿意被她比下去。这让我活得非常累,加上我的经济并不宽裕,所以常常成为月光族。但是悲催的是,有一点我无论如何也比不上她,她居然考上了在职研究生,天啊,杀了我吧。

点评:有时候人搞不清生

命是为自己活还是为他人活。如果隔壁阿牛有什么你就觉得必须要有,那么你的“有”是为了给谁看呢?——李子勋

张明:本来我和妻子商量贷款买一辆7万左右的经济型轿车,但同事早一步买了一辆10万元。在科室,我资历比他老,薪水也不比他低,绝不能让他压我一头,于是我和妻子商量便预定了款15万的轿车。多出的8万预算,让我接下来的生活苦不堪言啊。真是打肿脸充胖子,自找苦吃。

点评:很多人根本不知道自己真正需要的是什么。在盲目和别人的攀比中,把日子搞得千疮百孔。这些人不是在追

求幸福,而是追求比别人更幸福,如此,他永远也得不到期待的幸福。——石悦

腊梅:我结婚时本来想拍一套2000元以内的婚纱照,毕竟,我们不是有钱人,但去影楼后发现许多新人都选了3000元以上的套餐。我觉得自己又不比她们差,所以也选了3000元的,结果拍出来又有各种附加费用,最后花了足足5000元。虽然照片很美,但因为超过预算,我们只好取消了海南蜜月游,改去泰山泡了泡温泉,真是后悔莫及。我现在意识到,攀比真会让人失去理性,变得弱智。

点评:真正有福的人能够时时享受自己所获,愿意取悦自己并活在当下。——李子勋



聆听咨询师

攀比乃是虚荣心在作祟

石悦(原北京惠泽人服务中心心理咨询师)

应该说每个人都有攀比心理,任何一个社会都存在攀比现象,只不过或多或少。攀比分为正性攀比和负性攀比。正性攀比指正面的积极的比较,是在理性意识驱使下的正当竞争,往往能够引发个体积极的竞争欲望,产生克服困难的动力。比如,好友这次考试冲进了班级前十名,你也不甘落后,开始更加努力地学习。再比如,到同事家做客,发现人家住着花园洋房,用着红木家具,窗明几净,于是回到家后,你也开始擦窗拖地换洗床品,把家收拾得干净整洁,从而心情大好。

负性攀比指那些消极的、伴随情绪性心理障碍的比较,会使个体陷入思维的死角,产生巨大的精神压力和极端的自我肯定或者否定。接上面那个例子,如果攀比的不是人家的整洁干净而是人家的豪宅和高档家具,那不仅没心情收拾自己的陋室,反而会烦恼气愤饱受嫉妒心的折磨。负性攀比最大的问题在于缺乏对自己和周围环境的理性分析,只是一味地沉溺于攀比中无法自拔,对人对己都很不利,严重者甚至会引起心理疾病。

攀比是摧毁幸福的重要因素。因为攀比是破坏关系,尤其是亲密关系和亲子关系的杀手。想想看,一个总是攀比别人的丈夫更会赚钱更会升职的女子,她带给丈夫的只能是挫败感和烦恼,焉能不破坏关系?同理,一个总是攀比别人的老婆更会持家更会打扮的男人,他带给妻子的只能是自卑、委屈和怨恨甚至自暴自弃。一个总是攀比别人的孩子更优秀更听话的妈妈,很难赢得孩子的心,许多的亲子关系就是在父母的攀比中破坏掉的。攀比心,不仅让自己难有心灵的宁静和幸福,也让家人深受其害。

攀比在心理学上被界定为中性略偏阴性的心理特征,即个体发现自身与参照个体发生偏差时产生负面情绪的心理过程。通常指不顾自己的具体情况和条件,盲目与高标准相比,说到底,是虚荣心在作祟。大家都熟悉莫泊桑的短篇小说《项链》,女主人公就是爱慕虚荣爱攀比才借了朋友的珍珠项链,虽然她在舞会上出尽了风头,却因为大意丢了项链而操劳了十几年。等终于还完债务后,她无意得知,那串借来的项链是假的。这篇小说今天读来似乎更有意义,项链是假的,舞会的风头是虚幻的,自己的虚荣心是真的,攀比心是真的,辛苦付出的十几年光阴和不快乐是真的,孰重孰轻,明白人应该懂得。

提升精神境界和攀比说再见

记得苏格拉底有一次在雅典的街头看店铺,看了很久以后说,“哦,原来这里有这么多我不需要的东西呀。”大师的感慨让我想到当下非常风靡的“断舍离”,它的精髓就是减少对物质拥有的欲望和行为,从而让自己的内心澄清。能够让自己明白,我们拥有的其实已经远远超过了我们所拥有的,那么就不会盲目地和别人攀比,从而失去了最宝贵的快乐之心和满足之感。说到底,攀比是对物欲的执着,是内心空虚的表现,真正做到不攀比,也许需要很长时间的修行,当精神境界提升到一定程度时,攀比之心自然荡然无存。一如杨绛女士借翻译英国诗人兰德那首著名的诗,写下自己无声的心语:“我和谁都不争,和谁争我都不屑;我爱大自然,其次就是艺术;我双手烤着生命之火取暖;火萎了,我也准备走了。”当有这样的精神高度时,便不会和任何人攀比任何事任何物。当然,普通如我们,或许穷尽一生也达不到先生的高度,但只要心向往之,攀比之心就会节节败退。