

蒋硕,济南人,持有心理咨询师、婚姻咨询师资质和职业经理人履历,却爱自命为“半自由人”、“非知名导师”以及“济南FANS”。2013年10月,她的“轻心理+私观点”《世界是对的,你也是》一书出版,当月即登上北京新华书店2013年10月心理类畅销榜首、当当新书畅销榜Top2。同年11月,该书在济南、北京等地举办签售及分享会等系列活动,多家媒体进行了专题报道。时隔数月,热潮逐渐平静之后,我们约会蒋硕,希望这时的对谈,能闪现出更多经过沉淀的光彩。



聆听咨询师

儿女怨 缘何而起(之三)

“父亲的出轨” 让我对婚姻 缺乏安全感

文/杨素华(山东商业职业技术学院
心理健康教育中心主任,教授,中德系统
家庭治疗师)

35岁的茜茜长相清丽,名牌大学毕业,在一家外资企业做中层管理,收入颇丰。她来参加个人成长工作坊的目的,是如何让自己相信自己的丈夫,让自己对婚姻有安全感。

茜茜在她12岁时,无意中听到几个阿姨在谴责父亲,说他有几有女的实在不该找小三,而且她认识那个小三,是爸爸的一个年轻的下属。此后,她就尽量远离原来深爱的父亲,觉得男人都不可靠;另外,每当父母争吵她就非常担心他们会离婚,自己成为单亲家庭的孩子;此外,每当看到母亲辛苦持家时,她就更恨父亲。

考上大学后,尽管由于她的出众引来很多男生的追求,但她就是不为所动。在母亲的百般催促下,大四的时候她才与现在的丈夫小健谈起了恋爱。之所以选择小健,一是由于他长时间苦苦追求,对她极好,最重要的是因为他的家庭、长相、能力、学业成绩等都不如她,她认为这样的男人相对安全。经过8年的恋爱,“走过了7年之痒”,他们才走进婚姻。在双方家人的压力下,在小健的再三承诺下(一辈子都对她好,对孩子负责),32岁时她才生下了儿子。小健是家中的独生子,儿子的到来使她成为功臣。但所有这些都给她带来应有的安全感,小健回家晚些她就会不停地打电话,回家后还要详细地盘问;她不允许小健的手机设置密码,以便她随时查询。尽管小健非常了解她,大多数情况也很配合,但有时难免要反抗,二人为此时有争吵;另一方面她有时也觉得自己太过分,没有给丈夫应有的尊重;最让她担心的是觉得这样压制着丈夫、不信任丈夫,不但对他的自信心和事业的发展非常不利,还可能影响儿子的健康成长。

【案例分析】

从心理学角度说,父亲对于女儿的成长具有重大影响。首先,父亲奠定了女儿心目中最初的男性形象;其次,父亲对女儿的自信心、价值观及人格的发展都有重要的影响。显然,茜茜的父亲在她的内心里,埋下了一颗“不信任”的种子,让其对婚姻总是莫名的恐慌。

茜茜知道父亲有婚外情时正处于青春期。美国心理学家艾瑞克森认为,这一时期是人生最为关键的阶段,青少年面临多种发展危机问题。顺利发展的结果是能接受自我,进行多种社会角色的整合;否则,会产生认同危机,导致角色混乱。所以,知道父母出轨的孩子成人后对于感情会出现两种截然相反的结果:一是多疑、恐婚;另一种是如“逃不脱的轮回”,他们虽然不停地告诫自己“不要走向那条路”,但不知不觉中却模仿着父母的行为。

本案例中还有另外一种可能,夫妻二人已经习惯了这种互动模式,二者都在“获益”。在外能干的妻子可以退化成小孩表现出情绪化的一面;而丈夫也能满足做男人应有的成熟和包容的需求。

【走出误区】

其一,夫妻关系常常是与父母之间关系的投射,是孩提时代与父母关系的复制,所以,茜茜的丈夫可能是“替罪羊”。因此,她首先要多从父亲身上寻找正向资源,以便原谅和包容父亲,改善父女关系;其二,每当怀疑丈夫时,不要放纵自己的情绪,要以理性的思考来消除心中的疑虑,并进行积极的自我暗示——不是事实,是“自己的心魔又在作怪”;其三,及时转移注意力,去做自己喜欢的事情;其四,加强与丈夫的沟通,在求得理解的基础上,告诉他也要宽严相济,并给她及时提醒,让心魔从潜意识上升到意识层次。

幸福为何是“第二个词”

——《世界是对的,你也是》作者蒋硕访谈

□记者 文心

(以下“齐”代称《齐鲁晚报》,“蒋”代称蒋硕,《世界》代称《世界是对的,你也是》)

齐:真快,参加你的新书发布会已经是去年的事了。你的《世界》一书还好吗?你还好吗?

蒋:时间都去哪儿了……(笑)一切都好,你也是。

齐:我们是心理版,而你的书界定为“轻心理”,这个“轻”字怎么解释?

蒋:“轻”是一种层次和感受。这本书里有一些与心理学有关的理念、方法,但不是艰深的学术理论,而是融合了更多现实与个人体验,每个人都可以愉快地阅读,轻松地应用。

齐:现代人面对的压力和困扰越来越多,这种心理方面的专业指导是必要而有益的。

蒋:对,不是每个人都会介入专业咨询,但每个人都希望生活得轻松、愉悦、积极一些。自己当自己的咨询师,是最好的。

齐:你说“每个人都希望”的,其实是幸福吧!你在《世界》的序言里也提到了幸福,把它称为“第二个词”。为什么幸福是“第二个词”?第一个词又是什么?能谈谈你对幸福的认识吗?

蒋:第一个词是“清醒”,我认为那是指向幸福的真正途径。从央视那个著名访问开始,幸福被提得太多了。很多人请我讲课,就指定以幸福为主题,微信微博也不停地教大家“用心发现”、“感悟幸福”等等。但,只“用心、感悟”不行,幸福是要用脑子的。

齐:用脑子?

蒋:对。人们很容易被情绪左右,就是所谓“心”的部分。比如你看到雾霾,觉得很烦,而微信微博那些东西教你不要烦,一看见蓝天就要感恩;又比如你跟老公合不来,微信微博不管你为什么不合不来,就教你“包容”、“慈悲”。这些东西当然没错,但是,用情绪治理情绪,治标不治本。所以我说要用脑子,不要用虚妄的感觉蒙蔽自己,不要回避现实的问题或困扰,好好去思考问题或困扰的成因,挖掘它们背后的信息。雾霾为什么越来越重,该向什么部门去主张权益?老公合不来是彼此的性吸引不够,价值观不一致还是家庭模式冲突?对问题或困扰充分了解之后,用“科学”的手段去解决它们,就算解决不了,也用理性的态度去面对,才有可能获得真正的幸福,而不是自



蒋硕为其新书《世界是对的,你也是》签名售书。

欺欺人的“幸福错觉”。

齐:《世界》里确实提到了很多问题,雾霾、吃货、屌丝、富二代等等。你认为我们都清醒地认识了它们,就会幸福,而不是更痛苦吗?

蒋:至少不会一团混沌,抱怨“被命运左右”。

齐:那你觉得自己幸福吗?

蒋:只要在精神和人际关系方面相对自由,我就是幸福的。如果对自己有清醒认识,每个人都会发现自己需要的幸福是独一无二的。可惜大多数人都以“别人”为标准,无论物质、文化还是整个生活方式,以为一定要和别人差不多或胜过别人才能幸福,那就太不幸了。

齐:你对物质没有要求吗?

蒋:怎么可能?(笑)但我我是个“有够”的人,知道需求的准线在哪里。“量化”也是个不错的“幸福技巧”。

齐:你提到了人际关系,还提到“自由”,这方面你有什么好的建议给大家?

蒋:人际关系大概是当前人们最看重的吧。曾有人问“怎样能用心理学经营好人际关系,让所有人喜欢我”,我的回答是,不管心理学还是什么学,都实现不了“所有人”这样的指标。我们应该做的是“关系排序”,把“所有人”分成合理的层次,逐一应对,就能取得好的效果。不被人际关系“绑架”,就自由了。

齐:请解释得更具体一些。

蒋:我们来画个同心圆。它的核心是“自我”,包括你是谁、你需要什么,如何去获得等等对自我的思考。紧靠“自我”的最内圈是两性关系或婚姻关系,这是重中之重,你应该拿出最多的时间和热忱来对待它,通过生活的契约和性的吸引,把它维系好,其他关系才能从从容、健康。再外一圈,是亲缘关系,包括父母子女等等,这层关系中你需要的是模式的构建,从模式角度来处理原生家庭、新生家庭的各种关系。最外圈我称之为“资源关系”,像同学、同事、朋友、客户、合作伙伴等等,大家之间是物质和情感利益的平等交换,按规则互动。你看,这么一排序,时间和精力可以分配得更合理,方法也可以更高效。再展开说会有点复杂,我有这样的课程,需要时可以专门分享。

齐:既然婚姻关系是核心关系,你作为婚姻咨询师,认为幸福婚姻需要怎样经营?

蒋:首先要信任婚姻。婚姻不是生活的必需,但会让人生状态更好。其次,想清楚“过什么样的生活”,再决定“找什么样的人”。我个人认为目标、价值观、趣味一致的人是最好的,因为你们用不着时刻要求“忠于彼此”,只要各自忠于自己,人生就会自然而然地契合。然后,共同建立一个“婚姻契约”,明确生活秩序、分工、“抗干扰”方式等。一定要做秩序的主人,保证婚姻关系优先于一切关系,把这作为解决各种问题的准则。之后,就是两个人的共同成长了,这可能是个交互的过程,一段时间里这个人跑得快一点,强一点,另一个受到激发,就赶快一下,保持动态平衡就好。

齐:你与你先生是这样吗?

蒋:差不多。(笑)

齐:那你从过去的“经理人”状态转入今天的专业咨询领域,先生支持吗?

蒋:是的,他一直鼓励我,也付出了很多。毕竟过去在企业的时候,怎么说呢,还是蛮光鲜的,现在则相对安静,不像以前看起来那么“热闹”、“辉煌”。在这个变化的过程中,我们有很好的沟通、分享和分担。

齐:你去过很多地方,还自称“济南FANS”,就是说很喜欢济南?

蒋:我的姥姥是解放前济南县长家的小三小姐,我生在济南、长在济南,觉得这是件幸福的事。济南这座城市,从风水上讲,山北水南,两阴之地,很滋养人,从性格上讲,也特别温厚、包容。相比我去过的很多城市,济南的生活更简单、更朴素、更自由,我非常喜欢。

齐:不仅济南,整个山东都是这样,齐鲁之邦嘛。请你给全省的读者朋友送上几句寄语好吗?

蒋:心理学研究的是人在不同生活形态下的心理形态,致力于让每个人具有探索精神,用科学的方法探寻更好的可能。但任何书、咨询都无法替代生活,每个人都得自己去尝试、去经历、去体验,每一份感受都是唯一。今天我们在谈幸福,未必每个人都会幸福,但至少你要相信,你和世界之间,还有不同的可能、更好的可能。

