



礼物,就像一个充满正能量的小精灵,带着对方的期许和心愿,驻足我们的内心,与我们对话,带给我们爱和温暖,让我们感受到生活的幸福。

面对即将到来的母亲节、儿童节、父亲节——

让我们弄清礼物背后的情绪表达

□知尘 (国家二级心理咨询师、“青未了·心理工作室”专家顾问团成员)

无论是刚刚过去的妇女节,还是即将到来的母亲节、儿童节、父亲节,都在提醒我们,该准备礼物了,给家人、给朋友、给自己。礼物,这两个字本身就传递着喜悦、美好、温暖和爱。难以想象的是,如果没有礼物的存在,我们的生活将会变得多么无趣和单调。

好的礼物是爱的表达和关系的润滑剂

礼物对我们来说有什么作用呢?首先是爱的表达。法国心理学家Samuel Lepastier认为,“礼物是爱的见证,是精神食粮……恰当的礼物就是一份能够接收人内心需求得到充分满足的礼物。”关于礼物表达爱,最生动感人的是英国小说家欧亨利的短篇小说《麦琪的礼物》,为了给彼此送一份心仪的圣诞礼物,美丽的妻子卖掉了自己最引以为自豪的金色长发,年轻的丈夫卖掉了自己唯一值钱的怀表。而他们彼此送出的礼物是,一套梳理发梳和一根精致的怀表链。每个读者都在深深感动中明白,他们送给彼此的其实是超越礼物价值本身的爱。有了这份爱,再苦的日子都是甜的。

Samuel Lepastie强调说,“圣诞节新年等重大节日送礼的特殊性,就在于送礼是在祈福家庭和和睦这样一种特定环境下进行的,有时候一个群体聚在一起会导致某种紧张的气氛加重。这样,礼物就变成一种无可比拟的语言,让每个人都能找到一个合适的理由,冰释前嫌。”在送出礼物的那一刻,我们感觉自己是宽容大度的,证明自己充满活力和爱心的。可以说,礼物在联结人与人的关系上起着无可替代的作用。

一份好的礼物是人际关系的润滑剂,能够增加彼此的感情。做平面设计的小萍说,新分来的大学生是个非常文静的女孩,不善言辞,但却很体贴地给每个同事送了一个小盆栽。那些可爱的肉肉(一种肉内植物)可爱极了,每天看到它们快乐地成长,内心便充满喜悦。这些可爱的肉肉让我们立刻喜欢上

了这个女孩,也对她有了初步的了解,爱绿植的人大抵是热爱生活,充满爱心和正能量的人。

小萍分享的故事除了阐述礼物是爱的表达和人际关系的润滑剂外,也表达了另外一层含义,现实中的礼物从来都不是免费的馈赠,给予就是索取,当我们送礼是为了得到他人的感谢、欣赏、尊重、接纳和祝贺时,我们其实是在期待索取别人的观点和想法。送出肉肉盆栽的女孩,她渴望得到的就是同事们对她的喜欢、欣赏和接纳,从而能尽快地融入这个集体。当然,获得这些必须是一份好的礼物,所谓好的礼物核心特质是合适。

送礼是门学问,值得每个人用心学习。同时,别人送给我们的礼物,也要学会珍惜善待,因为这礼物里包含着爱和祝福,尤其是家人送的礼物更应格外珍惜。

礼物是一种灵魂的写照

上世纪初的人类学家马塞勒莫斯认为,礼物是一种灵魂的写照。在印第安语中,礼物一词,就有馈赠和毒药两种含义,不管是馈赠还是毒药,礼物是馈赠者的自我呈现。礼物的选择和送出方式,都映射出馈赠者的品位和爱好,以及对接收者的关注和用心程度。关于这点,我们都不陌生。几乎每个人都收到过带给我们喜悦的特别可心的礼物,也收到过不合口味让我们烦恼的礼物。一份不合适的礼物,不如不送,它不仅会带给对方不舒服的体验,还会伤害相互关系。因为这表明馈赠者根本不了解我们,或者敷衍我们,甚至蔑视我们。

牙医章灵说,有个中年男士为表达感激之情,非要送她一份妇女节礼物,实在推辞不掉,她只好收下。病人走后,她打开红色的贺礼信封,不禁大吃一惊,那是一张美容体验卡,美容院为招揽生意在大街上免费发放的那种。章灵说,那种感觉实在太不舒服了,像是受了侮辱。礼物不一定是花钱买的,但把免费派发的东西当做表达感激之情的礼物郑重地送出去,其中的确没有诚意,这不是借花献佛,而是对人的不尊重。

热播剧《我们结婚吧》里,有很多关于礼物的情节,细细品读很是耐人寻味。高圆圆饰演的女主角的妈妈为缓和关系送了一盒牛肉干给男朋友的妈妈,但这盒牛肉干已经过期变质,面对长满绿色霉菌的牛肉干,黄海波饰演的男主角的妈妈气愤难耐,感觉

受到了极大的羞辱。显然,这盒牛肉干就是不合适的礼物。合适的礼物首先是有利用价值的,变质过期的食品,垃圾不如。在送礼物之前,尤其是食品,确保食物的新鲜。否则,这样的礼物就是一种不尊重,一种破坏关系的毒药。

礼物是个切口,让我们看清自己的内心

一份好的礼物,一定包含着送礼者对接受者的爱和尊重。但面对一份好的礼物,是否能坦然接纳,则折射了接受者对自己的态度。

家庭主妇筱君说,42岁生日时,丈夫送给她的礼物是LV包。当丈夫把礼物递给她时,她听到自己的心怦怦直跳,这也太贵重了,抱着这款包包,她默默地低下了头。丈夫诧异地问她是否不喜欢,她摇摇头说,不是不喜欢,而是觉得我一个家庭主妇不配用这么奢侈的包包。美国心理学家的研究发现,那些从来不舍得给自己买名牌物件的女人,并非不喜欢名牌,而是觉得自己不配用,是自卑的表现。

能否hold住一份价值不菲的礼物,坦然接受并享受它,能映射出一个人心中真正的自己。在筱君心里,自己不配用高档的奢侈品,折射了她的不自信和低自尊。自信的女子,无论是五星级酒店的晚餐还是路边的大排档,她都自在地吃得开心快乐,而一个不自信的女子,她内心认定自己只配吃大排档,如此,在五星级酒店里她便会如坐针毡,不知所措。

心理专家抛给我们的问题是:面对礼物,你是否始终相信自己值得拥有更好的?45岁的中医师肖女士说,40岁以后,我开始给自己买有品质的衣服和包包,以前我认为自己不配用这些东西,但随着心智的成熟和阅读一些书籍,我逐渐意识到我其实有资格享受名牌的设计感和高品质。当我开始给自己添置好衣物时,我发现老公以及亲戚朋友送我的礼物也越来越有品质了。去年圣诞,姐姐送我一条全新的名牌丝巾,而这之前,她常常把她不喜欢的旧东西送给我。当我改变了对自己的态度时,别人也改变了对我的态度,这种感觉很不错,我很享受。

心理专家对常见送礼行为的解读

心理专家马瑞思·威兰特把人类的送礼行为分为以下几种:其实是自己想要。小时候,有

些礼物我们特别想要,但却无法得到满足,比如洋娃娃,小三轮车,芭蕾舞裙等。长大后,虽然我们不再渴望得到它们,但它们已经在记忆深处不可磨灭。这种情形下,我们送出的礼物,有时就会带着童年礼物的影子。送这类礼物的人,馈赠的实际上是一种他们曾经渴望但却没有得到的爱。

送过度慷慨的礼物。有些人送礼特别的慷慨,心理学认为过度慷慨的本质是强烈的占有欲,送礼时的挥霍暗藏一种不由自主统治别人的意愿,因为分量过重的礼物,隐含着需要对方回报和尽义务的成分,甚至有收买他人之嫌,给人压迫感。

送特别实用的礼物。微波炉、吸尘器、课外习题集等这些实用的礼物,常常会令对礼物充满期待的人失望,既不够诗情画意,也容易引起接受人的误解。比如送给妻子一个吸尘器,送给儿子一套课外习题集,送给儿媳一本精美的菜谱,送给女友一张减肥卡等,说是对他们有所帮助,但好像是在揭人家短或督促人家做更多的事,承担更多的责任。

送让人讨厌的礼物。有些礼物因为不会体现自身的价值,所以让人难释重负。这些礼物让别人背上责任的重担,却没有别的选择。比如,不征得人家的同意就送去一条小狗或两张音乐会的票。礼物的背后是别人的束缚,让人为难。让人讨厌的礼物还包括那些无视别人存在的或是剥夺别人快乐的东西,比如不征求孩子意见就给孩子买一件绿色外套的妈妈,这样的妈妈会让孩子恼火,我还有自由吗?

从来不过送或送不好的东西。有些人从来不过送别人礼物,即便偶尔也会送不好的东西,这些人,表面上看很吝啬,其实往往背后隐藏着很脆弱的自恋情结。也有些人认为,送礼物就要自我呈现,而他们不愿意让别人通过礼物而了解他们的喜好,所以干脆不送。

送代金券。把代金券或一些钱当礼物送非常便捷,这种无形的馈赠礼包包含了些许含蓄的味道,同时也有尊重的成分在里边,你可以去选自己真正需要和喜欢的东西。

送包装。除了礼物本身,特别注重礼物的包装。喜欢自行设计包装或礼物,会让接受者尊重你的创造力和你为此花费的时间,但无论哪种方式的馈赠者,都是在拿自己的个性下注。礼物的原创性代表了送礼者的独特性和被认可的需求。

这些年收到的最烦心的礼物

笔者在小范围内做了一个调查,看看这些烦心的礼物是什么吧。

小红:先生从美国回来给我带回了一件冲锋衣和一双阿迪的运动鞋,都非常漂亮,但是,都比我的尺码小一号,这让我很是不爽。结婚十年了,他是真不知道我的尺码,还是潜意识中希望我应该小巧一些?望着这衣服和鞋子,我的感觉就是他并不满意和接纳现在的我。

贝玲:孩子五岁时,朋友来玩,送给孩子一白一灰两只兔子,我真是左右为难啊,我们家总共才一室一厅30平米,哪里总共有喂兔子的地方?孩子喜出望外,我却一筹莫展。这兔子真是我的噩梦,边吃边拉,家里总是充斥着难闻的味道,但是又无法送出去,因为孩子坚决不肯。在我心里,这兔子不是礼物,而是烦恼和负担。永远不要把你认为可爱的东西想当然地强加给别人,这是我从这两只兔子身上明白的道理。

水云:对桌从越南旅游回来送给我一瓶香奈儿香水,说感激她不在时我帮她处理的一些事情。我竭力推辞,因为这份礼物实在太贵重了,我觉得有压力,况且我也没有用香水的习惯。她故作生气,怪我看不起她,我只好收下。周末去闺蜜家玩时,我把香水带给了她。她开心地打开包装,却皱起了眉头。她把自己的同款香水拿给我看,显然,对桌送我的是假的。我心里真是特别不爽,礼物哪怕是一片落叶,也要有诚意才好,否则不如不送。那以后,我在心里疏远了她。

雨薇:36岁生日时,先生问我要什么礼物,我说苹果手机。我盼望有款苹果手机很久了,而且我的手机已经用了3年,也该换了。生日那天,他下班回家后递给我一个手提袋,我兴冲冲地打开,却大失所望,那是一款新牌子手机,预存话费赠送的,我的眼泪当时就掉下来了,越想越委屈,在他心中,我也许不配用一款苹果手机吧?

张女士:有年春节,一位很久没走动的老同事来看我,给我带了一箱牛奶。她走后,我回了一桶花生油。她走后,我才发现,这箱牛奶还有一周就过期。其实她带不带礼物并不重要,但把即将成为垃圾的东西当做礼物送人实在太不应该了。也许她不是故意的,但是,看看保质期是最起码的常识呀。我先生说,如果是送给领导,她一定不会忘记看保质期的。这样的同事,我不愿意多联系。