

漫画家喃东尼的绘画“友谊的小船说翻就翻”红遍网络,两只呆萌的企鹅生动地刻画了说变就变、经不起考验的友情……



在银行工作的大J打开微信群,惊见某位领导在含沙射影地骂自己。明明上周五还一起吃饭,席间尽是“年轻人好好干”的鼓励……对了,准是周末安排大客户活动没及时汇报,以致风云突变;

正读研究生的小Z刚与男友分手,只因买机票发生争执,两人的暑期旅行才走到第一站,就要孤身打道回府,说起来真是一脸恍惚;

做代购的CC拉黑了十多个微信好友,因为她们说韩妆都是垃圾;

干了十多年设计的KK被合伙半年的经理人抛弃,嫌他精益求精赚钱太慢;

身为housewife的老F打算离家出走,省得女儿嫌“管太多”要出去租房……

唉,怪不得“友谊的小船说翻就翻”一度风行朋友圈,原来现实中的“翻船”比比皆是,千奇百怪的理由一点不输漫画。友情爱情,职场社交,甚至亲情,似乎都随时面临风险。

这是怎么了?作为“关系动物”的我们,常陷身于交织复杂的关系网中,处处留意,拼命经营,可为什么,“关系”却如此脆弱?

## ● 脆弱性——存在于所有关系中的问题

脆弱性(vulnerability),是国际政治中的概念,也适用于人际关系,指“改变相互依存的体系带来的代价”或“改变、违背游戏规则的代价”。改变代价越低,“小船”翻得越容易。这与人的利益追求直接相关。“关系”的本质是利益共同体,利益可能是物质的,如工作所得或生意收益,也可能是情感或精神的,如爱的满足和学习、审美。当关系中有人感到利益不满或受损、值得付出一个改变代价时,“翻船”就成为必然结局。CC拉黑好友,是因为难以交易获利,小Z与男友分手,是因为争执的损耗大过了性情的享受,这都是利益影响关系的实证。

脆弱性还与人们的一些心理规律有关,其中最重要的是“信任破坏”。信任的建立和巩固都不容易,破坏起来却轻而易举,这是因为在人们的认知中,负面信息比正面信息留下的印象更深刻。人们基于防御意识,往往抱持“宁枉勿纵”的态度(宁可怀疑一个现实

的朋友,也不放过一个潜在的敌人)而选择“不信任”。大J的例子就是如此,无心疏漏被领导视为刻意威胁,就此失去了“亲信”资格。缺乏信任,关系当然岌岌可危。

## ● 越来越脆弱?——新环境下的关系新元素

脆弱性令人失落,但过去,好像“忠诚不二”、“情比金坚”的故事更多。是现代社会的人际关系“越来越脆弱”了吗?

并没有数据能证实这一趋势,但在社会发展的动态观察中可以看到,与以往不同的社会性元素,确实影响着人际关系的品质。

### 1、信息、机会、价值观的多样

当前信息的丰富超过以往任何时代,而信息量越大,具有“信任破坏”功能的负面信息也越多,它们“以一当十”地影响着关系的走向。开放的信息也带来了更多人际联结机会,当开拓一段新关系比维系一段既有关系的代价更理想时,人们很容易“转向”。新的环境也催生了多样的价值观,人们不再服从“一个真理”,而更愿意建立自己的逻辑,KK与合伙人“翻船”,就是价值观不一致导致的关系解体。

### 2、应对变化的心理能量不足

多样、快捷的社会,促进了人们快速反应能力的提高,也压制了人们耐心、承受力与持续性的发展。几个例子都是“说翻就翻”,正表现出人们面临变化时,因为心理能量不足或不均衡而选择“简单粗暴处理”的倾向。

### 3、过度强调自我,对他人不够包容

重视个体,是社会的进步,但个体的自我实现不等于以自我为中心、忽略他人。领导对大J不够包容,老F对女儿不够包容,反过来亦然。过度强调自我而不肯接纳、包容他人,关系的存在空间就会狭窄,更难以发展。

## ● 修好你的“小船”——拥有稳固关系的秘密

如上,我们了解了关系脆弱的原因,那么,这一切是不可改变的吗?当然可以。我们可以投入必要的心理建设,让无论驶于何处的小船都不再轻易翻覆。建设的关键,不在于如何“维护关系”,而

## 友谊的小船说翻就翻



在于如何“完善自我”,因为关系是人与人的联结,个体的价值、观念、策略,决定着关系的品质。来试试看,具备以下五点,你就会拥有长久而积极的关系。

**价值感:**作为一个成熟的人,首先要认同人与人之间的价值互动规则,其次要让自己有足够的价值、能为他人带来利益。你的价值多大,关系就好,而你的价值越独特,在关系中也就越无法替代,没有什么比这更公平了。

**边界感:**最亲密的关系,也要有边界,边界保证了我们人格的独立。独立的人往往更善于处理关系,依赖关系的人反而易受困扰。因为任何关系都只是生活的一部分,我们不能试图在一段关系中满足所有需求,也不能按自己的意图去改变他人、侵入他人,那样,关系就变成了绑架,会成为彼此的负累。

**同理心:**同理心也叫共情,是理解他人、接纳他人的能力。真正的同理心是不带有任何预期与评判的、充分的体察与尊重。做到这一点,关系才有平等、宽容、坚实的基础。

**愉悦性:**有些关系“有毒”,负面情绪就是“毒”。没有人愿意无休止地面对抱怨、责怪、愤怒或颓丧,所以,去传播积极、正向的信息,去营造更愉悦的感受吧!这样做,首先获益的不是他人,而是你自己。

**成长性:**没有什么是一成不变的,迎接变化的最好方式,就是保持成长。在优质的关系中,每个人都应该获得成长的资源与支持,而每个人的成长,又会让关系进入新的层次与境界,收获更多利益与美好的体验。这,值得努力。

## 为什么我们的“关系”如此脆弱

心理透视

□蒋硕 (心理咨询师、赛林纳心理咨询中心创办人)



## 自然分娩——让孩子远离学习能力障碍

□张冷(山东城市建设职业学院副教授、心理咨询师)

幼教老师小玮发现幼儿园里“问题”孩子越来越多。所谓“问题”是指:上课不专心,坐不住,爱有小动作;活动时手脚不协调,不会走直线,不会双脚起跳;吃饭咀嚼不好,眼前掉很多饭菜;适应性差,做事无长性,情绪易波动,喜欢招惹人,不合群。一个偶然的机会,小玮发现“问题”孩子中,剖腹而生的居多。难道分娩方式会对孩子的学习能力产生影响?不会是巧合吧?

小玮发现的问题并非巧合,“分娩方式可能决定孩子未来”是西方心理学家长期研究得出的结论。自然分娩即顺产,在顺产过程中,胎儿有积极主动的“奔生”意识,其头部、胸腹以及肌肤、关节都受到官缩、产道的刺激,接受最初、也是最重要的感觉唤醒和体验;尤其是胎儿头颅被挤压,使得大脑的神经细胞被激活。这是胎儿第一次主动参与的“感觉统合”训练。

“感觉统合”简称“感统”,是指人的大脑将各种感觉器官传来的信息进行分析、加工、整合后做出正确应答,使个体在外界环境刺激中和谐有效地运作。若机体做出的反应与外界环境不相适应,就是感觉统合失调,简称感统失调,又称学习能力障碍。没有感觉统合,大脑和身体就不能协调发展。

剖腹产属于干预性分娩方式。经过手术,胎儿被动地在短时间内“破宫”而出,没有主动参与分娩的积极性,没有自然分娩中被挤压的经历,没有必要经受的感觉刺激,大脑与机体也就没有机会协调运作,从而丧失人生第一次最重要的感觉统合训练机会。剖腹产原本只用于不得已的抢救式生产,由于手术风险大以及产儿在生理和心理上更容易出现健康隐患,世界卫生组织将其警戒线划定为15%。但我国目前很多城市剖腹产比例已超过50%,有的甚至高达80%。与此同时,很多家长缺乏科学育儿知识,于是出现幼儿园“问题”孩子越来越多的现象。怎样改善这种状况呢?

自然分娩,让孩子“瓜熟蒂落”。孕妈妈具备自然分娩条件却选择剖腹产,其主观原因有二:母亲的神圣感、责任感缺失,具体表现为怕痛、怕受苦、怕体形走样;误以为剖腹产儿更聪明。母亲之所以伟大,原因之一在于她能无私、勇敢、幸福地面对痛苦的分娩过程,这是一次血的洗礼,生命因此诞生,女人因此成熟。一些从小被娇养、宠惯的孕妈妈,应多做积极的心理暗示,培养做母亲的责任感、自豪感,为自然分娩一个健康宝宝做好心理准备。

及早训练,让孩子迎头赶上。感统失调没有影响孩子的智力,只是大脑和身体的协调出现障碍,只要早发现、早训练,孩子可以完全恢复。及早发现是关键,尤其是剖腹产、8个月左右没有爬行过的孩子的家长,要注意观察孩子的行动反应,一旦有感统失调苗头,应尽早开始训练。一些早教中心都有相关的训练科目。通常10岁之前是最佳恢复期。

【心理看台】天舒随e说

“心理看台”看家事国事天下事,事事是心事。网络随身,世界随心,心随e动,且听天舒随e说。

### 言为心声

“父母最伤孩子心的十句话”是个转得较多的教育帖:1、笨蛋,没用的东西。2、住嘴!你怎么就是不听话。3、我说不行就不行。4、我再也不管你了,随你的便好了。5、你若考100分,我就给你买……6、你可真行,竟做出这种事!7、你又做错了,真笨!8、一看你就没多大的出息,将来就捡破烂吧!9、都是一样的孩子,你怎么就不如别人!10、就知道玩,一提学习就没了精神。

【点评】正向的话发挥的是正向的激励作用,负向的话则是负向的消极作用。需要警醒的是,语言也反映出一个人的人格,说出类似的话也直指家长已经失衡和不够健康的心内。

### 从“心”站起来

6月11日上午,兰州国际马拉松赛“爱的民益·梦想1公里”公益赛事顺利举行。这是在兰州马拉松常规赛事中专为残疾人设计的距离为1公里的马拉松体验跑,该比赛主要形式为在终点线前1公里设置残疾人起跑点,在不影响常规比赛的前提下,让残疾人享受沿途群众的欢呼加油,帮助他们“从‘心’站起来”,融入社会,建立自信。

【点评】这真是一个十分有爱的活动。残疾朋友的乐观态度和拼搏精神令人为之动容。积极的能量是可以传递和感染的,它告诉大家:关于梦想,关于热爱,是由心而发的,每个人都需要从“心”站起来。

### 爱在心头口难开

每年的母亲节总是大张旗鼓,到了父亲节似乎就少了很多热闹和精彩。这与中国传统文化赋予父亲的责任和形象有关,“父爱如山”、“慈母严父”。很多时候,“觉得肉麻、不好意思过节”,还有“懒得过节、估计不在意”的思想作祟,让羞答答的“父亲节”静悄悄地过。

【点评】一般来说,做父亲的表达感情总是比较含蓄,儿女对父亲的情感回馈也不那么外显。但父亲们的心理也会有一份默默的期待。爱在心头口难开,中国人在感情上太过深沉婉约,但言语的力量透彻心底,敞开心扉表达爱,看来还是得张开嘴啊。