



求助热线——
讲述心灵困惑 聆听专家释疑

热线: 15169132840
QQ: 874273209
邮箱: diyaj3988@163.com

十三年前的春天,我刚四十出头,是一个地地道道在土里刨食的农民。那时,做梦都不会想到我一夜之间会成为“土豪”,由于村里的土地被占用,按照村民拆迁补偿,我们一家三口一次性得到35万元现金,和一套120平方米的安置房,而且,等到60岁以后,每月能领300元的养老金。一步登天,我一直向往的城里人生活,终于实现了。可我压根也没想过,自己很难融入城市的生活。

当时,有人鼓动我拿出补偿款做投资,靠钱生钱,我原本一个庄稼汉哪懂投资做生意,对我而言,这是我卖了土地才得来的钱,因此,这笔钱得用在刀刃上,攒着给我儿子娶媳妇用。土地没了,我不能吃老本,只好出来做短工,既没学历也没技能,年龄也不占优势,所幸,庄户人家最不缺的就是力气。

我几乎每天都要去劳务市场,我的电动车筐里常年放着一个帆布包,里面有一身粗布工作服,一个塑料水杯,还有一个大口罩,专为卸炭或搬运化肥、水泥时准备的。别看我现在已属“高龄”,仍然是老板们眼中的“香饽饽”,年轻小伙都不愿干这活,嫌脏,没面子。我不怕苦,卸完一车货,紧接着结账,钱拿到手,我就觉得自己还是一个有用的人,就像以前种地,虽累,但活着踏实。

城市的色调是繁华鲜亮的,而我这个“新市民”总是灰色调的,与其格格不入。我住的小区连名字都是洋文的,我也看不懂。每到晚上,我拖着满身脏兮兮的衣服、风尘仆仆地疲惫走进小区,尤其穿梭在璀璨的霓虹灯下,我都觉得这身行头给小区丢脸。小区是城市特有的叫法,清爽洁净,而我总感觉自己就像突兀闯入到别人家豪华的客厅,不礼貌且拘谨。

住进楼房后,我最深的感触就是人情味淡薄了。就说我的对门吧,我俩可是穿着开裆裤、和尿泥玩大的发小,如今,我很少敲他家那扇坚硬厚实的防盗门,更不好意思去打扰人家装潢富丽的幽静。记得以前去济南的姑姑家,她家也是装修得特别华丽干净,一进门先换鞋,我坐沙发都是紧挨着边儿,生怕给弄脏,太不自由了。现在我去别人家就这种感觉,干脆把串门的习惯彻底改掉了,自己别扭不说,也省得惹人嫌弃。哪像从前在老屋,院门都敞着,不管去谁家串门,抬起屁股,往炕头上一坐,再脱掉鞋,盘起腿,男人们围着炕桌侃大山、痛饮干杯,女主人在灶台前舞弄锅铲,煎炒烹炸。那种锅里煮饭,灶眼添柴的红火热闹,我只能在记忆里慢慢追寻了。

别看我顶着“新市民”的身份,骨子里却是农民的做派,见了土地就和见了亲人似的。想当年,我也是村里出了名的种庄稼的好把式,做了城市人,这门手艺也就再无用处之地了。我也学城里人,去早市买回大小不一的花盆,种上小葱、韭菜、青蒜苗。可这些精巧的花盆只能做阳台上的点缀,哪能和老院子里的石榴、香椿、山楂树相提并论,还有那些蓬勃茁壮的大白菜、青萝卜、玉米。可惜,我住在脚不着地的楼房里,再也摸不到一望无垠的土地了。

或许是渐渐地迈向老年了,近几年特别想念农村的时光,甚至吃在嘴里的大白菜都不如我以前种的好吃,下了楼就不想再回去,总感觉家里非常憋屈。以前,拼了命想往城里来,真正做了城里人,才发现自己留恋的还是那片带有根的土地。是什么心态导致我现在的快乐?

十三年了,我这个『新市民』咋就融入不了城市

口述:老方
记录:小雅



【专家援助】

学会适应是我们终生的任务

□丛 媛(山东医学高等专科学校心理学教授、硕士生导师、心理咨询师)

老方的情况是许多有着和他一样经历的人面临的问题,看起来并没什么大不了的,但实际上在一定程度上给他们带来了生活适应的困扰。心理学上有一个概念叫做动力定型,是说人的大脑皮层对于特定的刺激形成特定反应而固定下来,是人的习惯的生理基础。因为有了各种习惯,人们常常不用花费多少精力和脑筋,就可以把很多活动维持下去,比如,早晨起床、刷牙、洗脸,之后,去上班或下地劳动等等,不需要多想,就可以顺利完成。动力定型的破坏,往往会给人带来消极的情绪反应,比如,每天午睡的习惯一旦被打破,很多人就会觉得不舒服、不愉快,每天下午上班时由两点改为一点半,有的人也觉得别扭。而习惯的改变是需要一个人花费很大精力去重新适应的,如果适应得好,说明这个人重新建立起了新的动力定型,适应不好,说明新的动力定型没有很好的建立。

老方的不愉快就在于他的旧的生活习惯被打破了,而他的习惯是他过去四十多年形成的。他的习惯中不仅包括了他干农活的生存方式,还包括了他与邻里相处的方式以及生活习惯、思维模式,比如串门、卫生习惯等。因此,他面临的课题就是要学会适应。适应的过程也是一个学习的过程。我们每个人一生中都在发展变化,每一个变化都牵扯适应的问题,比如从小学升到初中要适应,从初中升到高中也要适应,从学校踏入社会还需要适应。适应的内容包括要适应新的环境、适应新的规则,适应得好,我们会觉得愉快,有成就感,相反,在任何一个阶段适应不好的人,都会出现各种不良的情绪。老方出现的情绪就属于适应不良带来的沮丧和失落。

解决他的问题没有捷径可走,社会的进步和发展也不可能倒退,只有学会主动适应,学会住在没有院子的楼房里,学会使用煤气灶等各种现代的生活设施,学习好的卫生习惯,更要学会改变自己的消极情绪。当然,如今老方已经50多岁,要让他有更多精神上的提升也不是很现实,但是自己要主动地去调整自己的心态,主动去寻找自己力所能及的生活乐趣,比如,多想想眼下的生活给自己带来的好处,像是不需要起早贪黑地在地里摸爬滚打、风吹日晒了,想干就干点,不想干就可以随心所欲地安排自己的休闲时间了;学着打工之余自己种些花草草,跟着电视上学点烹饪的技巧,到早市上跟卖菜的农民聊聊天,关注一下电视上播出的民生信息等等,而不是一味地沉浸在拿自己现在不适应去对比以往逝去的种种回忆,那样只会使自己更加抵触新的生活。

人的一生就是一个持续社会化的过程,也是一个不断适应变化的过程。也就是从出生开始,通过各种方式的学习,由一个什么也不会的自然人逐渐变成社会人,这些都需要我们在特定的人类社会物质文化生活中,通过与社会环境的相互作用,逐步掌握生产与生活的基本知识,去适应和融入社会,被他人接纳,使生活质量变得更高。尤其面对各种变化时,更需要主动地学习和适应。我们所说的终生学习,就是希望人们在飞速发展的今天,不断汲取新的知识和经验去应对新时代给我们带来的变化,去享受发展带给我们的更好的、更高质量的生活。高质量的生活不是有了钱就会自然而然地降临,一定是个人主动调整、主动应对的结果,学会适应环境是我们每个人终生的任务。



“亲密的秘密” 08 伪神与真爱

□蒋 硕(心理咨询师、婚姻咨询师、赛林纳心理咨询中心创办人)

冰吉有个男神。一说出来,她自己都不好意思地笑了。“男神”这种称呼到底怎么来的?一夜之间,人人封神,原本应该凝聚着崇敬、憧憬或无上美感的字眼,都在泛滥中变得廉价了。冰吉说自己没法免俗,因为一见那人便手足无措,犹如被神光笼罩。即使两人已有颇为深入的接触,冰吉还是忐忑不安,总觉得人神有别,不相信能成为彼此的真正伴侣。

说起这位男神,不过是比冰吉大两届的学长,在学校就很有名气,毕业后更是成长迅速,工作五六年间,已小有成就。冰吉和男神同行,常听闻对方事迹,又知道他迷妹众多,本来只是遥望而已,谁知几个阴差阳错的机会,两人竟越走越近,正式交往起来。冰吉一方面惊喜难抑,另一方面倍加焦虑。交往之后,每件小事都成了压力:化妆是不是太浓,朋友聚会讲的笑话是不是得体,工作业绩是不是让他瞧得起,替他买的毛巾牌子是不是太平民……直到最近一次旅行,这种压力几乎把冰吉搞垮——明明每个细节都反复修正到无懈可击,男神却没有很开心,期待中的亲密也没有出现。

“累死了。”冰吉说,“比工作还累,根本不像恋爱。而且,总觉得和他隔着一层。这样下去……我们能长久吗?”

“能,如果你有‘灭神’的勇气。”这大不敬的回答,让冰吉吓了一跳。但问题就这么简单。“男神”也好,“女神”也罢,他们原本都是人,却被假想为神。表面上看,这假想表现的是高度的欣赏与爱慕,实质却未必如此,“造神”的人往往是投射了一个想象,把自己的理想形象加诸在一个普通人身上,再通过反复暗示来强化这个形象,以此满足自己。这种“神”当然是“伪神”,所以人们宁可可望,也不敢去和他们进行真正的沟通,很大程度上,是害怕打破自己的理想。

因为没有真正的沟通,人与“伪神”之间,也无法表达真爱。像冰吉这样,努力按对方的“标准”去表现,不断揣测对方的要求,却不了解对方的真实感受,简直是白白把自己变成了不讨喜的订制娃娃。从开始恋爱到现在,冰吉从未从容、自由地释放过自己的魅力,而她谨小慎微的“供奉”,不仅把自己累得要命,也让对方染上莫名的紧张,这样,又怎么亲密得起来呢?

这是诸多“人神恋”的通病,这毛病还会延伸,发生诸如“伪神”意外幻灭后的失望、压力后的倦怠,而这些,原本都是不必要的。冰吉如果把“男神”当成“一个优秀的、但也有缺点的男人”,不单单迷恋他外在的种种,而去体会他的性格、他的经历、他的感受,恐怕一切都会有些不同;而“男神”如果也有机会了解冰吉的性格、经历、感受,而不仅仅看到她仰望的目光,一定也会给出不同的回馈。所以,不如尝试大胆“灭神”,把关系的主体,还原成两个独立、成熟的人,人与人平等相待,真诚、开放地表达爱意,付出同样的努力,包容彼此的差异,才有可能成就伴侣间的亲密。

这种亲密,或许不像与神相交那样令人充满战栗的激情,却真实而长久。而每个成长中的凡人,在伴侣眼中绽放的光彩,谁说那不是另一种神性呢?