



连缺点也会爱 只会两败俱伤

□邱蕾

有句话很流行,说爱一个人就要爱一个人的缺点,包容他的一切。我对这句话很反感,爱优点也就罢了,爱缺点就不可思议。当然,这话放在恋人的热恋时期,很有效,可以说是一种很自然的爱屋及乌。可随着时间的流逝,热恋期一过,新鲜劲一没,爱屋及乌就很难再办到。

可问题是,爱一个人,就非得连他的缺点也要爱上,包容他的一切?人又不是大海,真能纳百川、容万物,何况现在的大海因为流入的有毒垃圾太多,已经不堪负荷了。所以,这本身就不合常理,也不符合真实的人性。不论是哪种爱都不会走远,也不会获得长久幸福。

因为这样的爱,并不是对双方成长有益的,因为它指向的更是溺爱,是一种不分对错、不辨是非、不论善恶的有毒之爱。

父母这样爱子女,子女没缺点,也给惯出很多缺点了,缺点在这样的爱的滋养下,只会变本加厉疯狂生长。这样的孩子,本来应该是天使,却慢慢变成了魔鬼,变成了别人的噩梦,甚至还未长成,便先把自己毁了。

曾看过一个案例,父亲名牌大学毕业,女儿出生后,在父母的百般溺爱下长大,她说一不二,唯我独尊,父母对她只有百依百顺的份儿。发展到后来,只要父母不能及时满足她的各种物质要求,她便打骂父母,放火烧父母卧室,不准母亲用某个卫生间等等,逼得母亲只好趁她不在家时整理家务,但父母对她的这种无理放纵、自私自任性的行为却依然不以为意,反倒认为是自己无能,为无法满足女儿的需求感到愧疚。

恋人之间若是如此,也好不到哪儿去。在这样的理论指导下,他们会认为,爱一个人,就该也爱对方的缺点,仿佛这样才是真爱,只爱优点不爱缺点,那还算什么爱呢?那不太自私狭隘,太虚伪了?只有连缺点也一起爱,不在乎不介意的爱,

才是真正的爱,伟大无私可歌可颂的爱。

所以,即使面对一堆事关是非对错的缺点,即使他们并不喜欢,深受其害,也非要说服自己无条件接受,好像只有这样才能显示出自己爱的正确,爱的伟大,爱的纯洁。可这样的爱,事实上只会令自己受伤,让对方的缺点在自己的纵容下,肆无忌惮地野蛮生长,甚至衍生出更多缺点毛病,从而使双方的互动陷入对彼此都不利的恶性循环。而一旦忍无可忍只得离开时,那由自己浇灌出的恶之花,便要去祸害别人了,这难道不是浇灌者的错?

持这种观点的人,心中难说是有底线原则的,有,恐怕也难说是正确健康的。因为认可此观点,也就认可了对缺点的纵容包庇,相处中更是任其在错误的轨道上狂奔,而不是帮忙矫正。事实上,也就是变相地任对方在不良脾性等方面自由生长,结果只会令对方越来越歪,越来越糟,让他的短处发扬光大,变得越发让人望而生厌,这样的人,只会给身边人带来灾难,也会给周围人带来痛苦,他伤害的会是更多人,而且伤害程度也会因自己“功力”的增强逐渐加深。

所以,这样的爱,根本不是真爱,只是感动了自己的糊涂的爱,病态的爱,畸形的爱,错误的爱。

爱一个人,当然会爱他的优点,但并不是也要爱他的缺点,他的缺点不需要爱,更不值得爱,当然,如果你觉得他的缺点是肤黑个儿矮的话,爱没问题。但如果你认为凶残是缺点,这个也去爱方能彰显爱的伟大无私,那就是你自己真有问题了,两个有问题的人在一起,只会使问题扩大。

父母之爱子,当为之计深远,爱人之间,若想让爱情长久,也要计深远,这个深远就包括让爱的人优点发扬而使缺点减小抑制。因为我们只有在彼此的优点滋润下才能获得很好的成长,而爱的意义也在于令对方变得更完美而非更不好,令自己更愉悦而非更痛苦。

手机还到手里 反而变自律了

□周周

孩子们的寒假都超过两个月了,最近常听到身边人提起和孩子如何相看两厌,宅在家里如何度日如年。

但是,昨天听到读者M发来的好消息,就在这个假期,她终于和女儿关系破冰,和解了!要知道,这对母女关系僵持已经一年,上学期女儿成绩忽上忽下,M一直焦虑不安,每天念紧箍咒一样叮嘱她认真学习,奈何青春期的女儿早已烦透了妈妈的唠叨,早已关闭了心门。

所以,对这来之不易的和解,我很好奇她是怎么做到的?她的回答让我笑了:从给她买手机开始!

我发现家长群里,有很多人手机对手机都有很深的偏见,有人把手机当隐形毒品,会导致近视眼,颈椎病,让孩子不思进取等等。

就学习来论,无论是哪个年代,是发达还是贫穷,如果孩子缺乏主观能动性,或者天生就不善于学习,那么就算清空一切可能影响他学习的东西,他也照样能够在那里发呆一整天,不作为。

所以,手机真不是祸害,只是父母的假想敌罢了。如果没有手机,父母又可以找到其他东西代替,去推理是“它们”影响了孩子的学习和成长。

那么到底是是什么原因导致父母会这样推理呢?无非是两个原因:第一是不信任自己。第二是不信任孩子。

所谓不信任自己要分为两部分,一部分是父母自己就机不离手,每天除了睡觉不刷,走路都在刷手机。正因为他们意识到了自己已经成瘾,心里充满了焦虑自责,因此唯恐孩子重蹈覆辙,也脱

离不了手机的诱惑。

其次是他们对自己父母这个角色不够信任。他们通常容易自责,容易后悔,认为孩子任何做的不够好的地方,都是由于自己没有引导好,所以他们害怕放手,害怕承担更多的后果,因此严防死守,坚决不让孩子越“手机”这个雷池半步。

说到对孩子的不信任,家长有个错误的认知,好孩子是靠管出来的,不存在自觉。因此不能做寸步妥协,另外,他们根本不相信有孩子在玩手机之余还认真学习,所以必须杜绝手机,以防不测。

心理学家说,孩子的很多问题的确都有父母的原因,尤其是认知方面的。当父母有非黑即白的理念,又有很多未处理的焦虑,那么孩子就可能沦为父母化解焦虑的牺牲品,一切行为都要服务于父母的控制。这样的后果是,孩子无法体验到自己的价值感,也无法体验到生而为人,自由的可贵。

我曾问M:你过去和女儿关系怎么样?她说:很好啊,她的学习一直我管的,还是学习委员,我还挺满意的。我说:那你女儿满意你的管理办法吗?她突然想起来:我偷看过我女儿一次和朋友的聊天,她说妈妈太讨厌了,连上个厕所都嫌我时间太长了,还让不让人活了。

所以很多亲子关系,只是表面和谐而已,只有孩子评价满意的关系,才一定是真的好。

M曾经请问无数个人:该如何断了孩子要手机这个念想呢?当问到我的时候,我回复她:唯一的办法是你就给她买一个。她当时很疑惑,以为我刺激她。我补充说:如果孩子真上瘾,你如何阻拦都没用,我见过不吃不喝把零花

钱攒起来去买手机的孩子。但如果孩子不上瘾,你就算把手机放她床头她也不会熬夜去玩。

这是什么原因?人这一生最大的需求是什么?不是娱乐和外在的刺激,而是来自家庭里尊重和信任的滋养。当孩子在物理世界里体验不到尊重和信任,他才会到虚拟世界里去寻求片刻的安慰。而当他在家庭里体验到了这些,那他的内心是满的,一个得到了心灵满足的人,是不需要外求的。

另外,孩子的自信起源于父母对他的信任,如果父母信任他能管理自己,他就能,如果父母怀疑他,他就不会信任自己,那么给他手机,他就可能失去控制。

M在领悟了这些后,给孩子买了一部心仪已久的手机,孩子发现很惊讶。M坦然说:我不是收买你,我只是觉得你是真的需要这样一个通讯工具和学习伙伴。随后的几天里,M只字不提女儿玩手机的时间问题,某一天她看到孩子房间里十一点还亮着灯,她有些担心,但还是忍住没有敲门。结果第二天就收到班主任信息,告诉她孩子熬夜写了一篇作文成了班里的范文。题目居然是:论自由对人类的重要性。M简直目瞪口呆又百感交集。

说到这里,我并不是鼓吹所有父母都给孩子扔一部手机。如果你的亲子关系存在问题,如果你内心充满对未来的焦虑,那你给孩子手机,只会实现你灾难性的预言,导致孩子手机成瘾。而假如你愿意改变这一切,从放下对手机的偏见开始,再去处理自身的一些焦虑,你会发现你即使给孩子手机,他也能像M的女儿那样,只是多了个学习和通信工具而已,不会有伤害,反而会激发出他的自律和对你的感激。



本期专家:蒋硕
国家二级心理咨询师,赛林纳心理咨询中心创办人

【情感问答】

不孤独,才能爱

如今,越来越多的人开始关注自身的心理健康与精神追求。为了更好地服务读者,齐鲁晚报·齐鲁壹点特成立“心理专家团”,在齐鲁晚报官方客户端——齐鲁壹点征集情感心理问题,邀请心理专家解答。

参与方式:下载齐鲁壹点,在情报站“话题”栏目中参与话题#问情感#+文字或图片上传即可。

情感版面现开通树洞邮箱,倾听您的心声:qlwbqg@163.com

壹粉波比跳跳糖问:

从去年开始,我就被男朋友忽冷忽热地对待。每次都是我哭着求着忍受着冷暴力哄他。一点点不顺心的事就会骂我,每天都胆战心惊的,真的很害怕他在外面有什么不如意的事情,我知道挨骂的一定会是我。明明昨天还好好好的,今天又会突然不理我。我真的很害怕,每天都生活在惶恐和讨好里。怕他嫌我烦,但是更怕哪次没哄好,我就要被分手了,自己一个人被留在这个城市里。我好想逃离,可是又很害怕孤独,一个人在一个陌生的城市里。没有朋友家人,回家之后,关了门,如果没有他跟我讲话,家里就像死一样安静,微信一整天也不会有人找我一下。不知道是不是遭遇了PUA?

齐鲁晚报·齐鲁壹点心理专家团蒋硕:

这位朋友问“是不是遭遇了

PUA”,但比起这个,“……害怕孤独,一个人在一个陌生的城市……家里就像死一样安静,微信一整天也不会有人找我一下”这段描述,更令人担忧。

不健康的生活是不良情感关系的温床,因为孤独、封闭的生活状态,使人形成匮乏、无助、自我抑制的心理形态;这种心态与对感情的渴望交织,往往令人失去判断能力;一旦进入恋爱(或伪装成恋爱的不良关系),不免过度聚焦,对关系产生依赖甚至成为对方的附庸;同时,由于缺乏必要的人际支持,孤立无援,更容易被控制。就像我在之前那篇如何培养孩子清醒独立、不被PUA伤害的文章中谈到的,PUA并非对谁都能起效,只有人格不够独立、意志不够坚定、资源不够丰富、眼界不够开阔的人,才会受其伤害。

所以,我要对这位朋友说:尝试改变你的生活,建立合理的人际关系,拓展必要的资源体系,拥

有丰富的内在世界,才能避免伤害、获得爱。

这听起来很难,实际未必。既然这位朋友“一个人在一个城市”,不妨就从这里开始思考:你为什么在这个城市?如果是因为工作,那就好好工作,为自己做出1年、3年、5年期的职场上升规划,包括需要学习哪些技能、参加哪些活动、考取哪些资质、了解哪些市场、积累哪些人脉,以及还可以做哪些力所能及的兼职。一步步去实现这些规划,工作成就的积累和经济、社会地位的提升,会赋予你自信,让你不再空虚软弱,更不被他人随意摆布。

如果是喜欢这个城市的风土人情,就去真正探索这个城市,住有代表性的街区,看有特色的建筑,吃地道的餐馆,逛公园夜市,学会本地口音,和本地人交流。不要老想着“没有朋友家人”,你可以在这里交到朋友,慢慢融入这个城市,就会觉得踏实、安全。如

果你只是随机来到这里,并没有什么理由,也可以设置一段“重新发现”的时间,带着好奇、开放的态度,去参观、去感受,然后决定是否留下,或认真考虑“属于我的城市是哪里”。

以上这些,只是启发与参考。我想说的是,人是社会动物,要保障生活的健康和人格的完善,工作、社交都不可或缺。成年人建立社会支持系统的渠道很多,除了恋爱与亲缘之外,职业、教育、打工兼职、培训学习、兴趣爱好、业余活动,包括各种网络平台、交友软件,都可以提供资源。勇敢地去接触、尝试、体验,人际能力会日益增强,自我信念也会越来越坚定。到时你就会明白,恋爱是生活的一部分,很重要,但不是全部依靠。任何人都不能通过PUA或任何手段,控制你、压榨你、伤害你。孤独不是你的宿命,你可以带着更独立、成熟而有力量自我,去懂得并拥有真正的爱。