



【心理X光】

走出困惑

□朱卫军

许多的时光烛影里,总感觉心被孤独地冷冻着,时不时有一种莫名的焦虑在内心深处聚集,焦躁、不宁、心灰意冷,无厘头地发火,有时候甚至都想狠狠地扇自己耳光。

这样的心绪已经持续数年,不仅侵扰着自己的生活失去了色彩,也给家人无名添堵。妻子说,生活好好的,你是没事找事呀。我也试图努力地去克服,却总无济于事。有时候百无聊赖地目视窗外那些林立的高楼和随风飘落的秋叶,便生出一丝伤情,却又不知道伤在哪里。我不知道别人的内心深处处理着怎样的生活状态,有时想象着那些楼房或明或暗的小窗里,正在演绎着什么,是不是也在吵架;想象着路上流动的车辆和匆匆而走的行人,是怎样的一个个灵魂。而过后又自嘲地苦笑了,你自己都控制不了自己,还去想别人呢。这种心绪的折磨,便产生了一种莫名的依赖:渴望一缕温暖阳光的莅临,抑或是一个柔情的拥抱,大概想以此慰藉和疗伤吧。

莫非这是一个男人脆弱的一隅?从心理学的角度讲,男人尽管应呈现阳刚之气,但也有脆弱的一面。带着这种纠结去查体,与医生谈了自己的状况,医生问了一些有关工作生活上的问题,又问晚上休息如何,我说还好。医生思考良久,说你大概属于轻度抑郁,工作生活压力所致。我不由得梳理起自己的工作生活,其实也没有多大的压力,工作算不上多么劳累,生活上除了父亲常年住院卧床需要照看,继母时不时地闹点事,别的倒也没有多大的问题。妻子贤惠,女儿结婚成家且儿女双全,生活上当算幸福的了。再说自己业余生活读书写作,且小有成就,应为充实,但这种情绪就是克服不了。

思索良久,最后认定症结就是抑郁所致!哦,确切地说是轻度抑郁。我在百度上查,才得知抑郁这种症状的可怕。原来抑郁症患者是一个庞大的群体,轻者触伤身心,重则痛苦不堪甚至自杀。也就是

说,许多人在遭受这种病魔的无穷折磨。我与一些朋友谈起自己的所谓“症状”,他们说,许许多多的人都存在这种焦虑。

医生给我开了药方,但服后收效甚微。于是我又去看心理咨询师,做心理辅导,以排解压力。但我发现,那个心理咨询师给我讲的,都是我非常明白的东西。不客气地说,就心理学知识的掌握而言,我甚至可以做她的老师——中外心理学书籍我读了很多,她肯定没有我读得广,遂放弃了诊疗。

我的这种症状只有家人知道,在单位我一直没有流露过。一次和比较亲近的同事谈起自己的困惑,并把自己说得一无是处。同事有些惊讶,说算了,你够幸福和满足了!你家庭幸福,事业有成,许多人都敬佩和羡慕你呢。你官职虽不大,但也不算错;你是作协会员,著书多部;嫂子那么贤淑,孩子工作单位也不错,且外孙女外孙子又那么活泼可爱。这些都说明,你的工作生活是事事顺心。至于你父亲的病情,老人年龄大了,生老病死是自然规律。你这种优越的工作生活条件,如果都有这样的想法,那许多人不活啦?与兄弟们谈起自己的状况,他们说,多运动,出去走走,放松一下心情。

于是,决定休假。对妻子说,我要一个人出去走走。她说,随你,但要注意安全,但愿你能通过出去散心,走出抑郁的桎梏。妻子给我一个柔情的拥抱。

我带着几部书,开始旅行……我在那些山川河流中,寻觅历史文化的遗踪……我在那些清新的空灵中,享受人生的极美和圆满……回来后,似乎有了些激情,开始写那部一直想写却找不到切口的书。

尽管这种症状可能一时去不了,但我想还是自己去克服。我知道,一个人有时会被一种情绪所困顿,但世上没有什么救世主,一定要自己走出来。

以一种怎样的心绪面对生活,其实答案在自己心里。



【微情感】

给儿子三十岁生日的信

□史速

亲爱的儿子:

30年前的今天,就在你看信的时刻,市中心医院产科的张医生把你从妈妈腹中取出,直到抱入婴儿室,这成了我们成百上千次的回忆,那每一分、每一秒让我们怦然心动了整整30年。在这特殊的时刻,我们第30次祝你生日快乐!

遗憾的是,我们的祝福无法抵消你眼前的诸多不快乐。新冠病毒肆虐人类,而你所在的美国不仅疫情最严重,社会骚乱也严重,已经100多天你无法正常生活;新婚不久你就离开了卿卿我我的爱巢,饱受相思之苦;你的学术研究也遭遇了空前的艰难,如同落入泥淖难以自拔;这已经够倒霉的了,偏偏此时的你又走到了人生中的一个“坎”。

这“坎”就是三天前你说的三十岁烦恼。爸爸上网一搜,发现“三十岁现象”早已是热搜词,众多行业都有“三十岁现象”,但几乎见不到“二十岁现象”“六十岁现象”,没有“七十岁现象”“八十岁现象”,也很少搜到“四十岁现象”“五十岁现象”。我们二人的阅历可以佐证:三十岁,尤其对中国男人,还真是一个特别烦恼的年龄。

烦恼首先是圣人名言惹的祸。子曰“吾十有五而志于学,三十而立,四十而不惑,五十而知天命,六十而耳顺,七十而从心所欲,不逾矩”。这段话被后人当成各个人生节点的目标,似乎都忘了这是孔子对自己的人生总结。既是凡人,就不该总与圣人比,这种比至圣找差距的动机无疑是好的,但效果只会是自取其恼。好在这道理四十岁以上的国人大都明白,他们发现自己非但没有“不惑”,反而“惑”越来越多了,

可为了让孩子出人头地,抱着“万一实现了呢”的梦想,便用孔子这话让孩子励志。年轻人最容易被成功人士的言论所忽悠,到三十而不立,便成了心理上的一道“坎”。

问题还出在对“立”的理解上。孔子本是“立于礼”之意。古人习礼是一个漫长的过程,孔子是三十岁完成的。“礼”是“仁”的外化,所以“立于礼”还有道德修养成熟之意。古人也有把“立”理解为“立身”的,即学成知礼得以立身。今天的国人却把“立”理解为“立业”或是“事业有成”。这肯定是误解,因为孔子之“业”是“道”,是他矢志不渝的终极追求,哪能三十岁就成了?

也许你的烦恼主要不是来自孔子的“三十而立”,而是那些三十岁事业有成的事例。若是这样,正可谓:天下本无事,三十岁自扰之。

从小的时候起,爸爸就不断地告诉你:无论自然界还是人类社会,我们已知的东西很少,未知的太多。具体到一个人,已知的是过去,未知的是将来。既然将来是未知的,你对自己前途的担忧岂不是自寻烦恼?人家三十岁事业有成肯定有人家的原因,更是人家的造化。然而命运无常,他年你“火”的时候,或许人家正倒霉;即使不倒霉,看到你后来居上,他们难免生出被你甩在后面的恐惧……因此,别总与混得好的人比,痛苦和快乐一样都是自找的。

还记得吗?从小学到高中,你回到家爸爸首先问你的都是“今天在学校快乐吗?”因为分数不重要,名次也不重要,你的快乐才是我们认为最重要的!老想着痛苦的事,你肯定痛苦;多想快乐的事,你当然快乐。诚然,眼下你苦多乐少。这次疫情告诉我们:苦本身并不那么可怕,可怕的是对苦以及后果的想象。如

何让自己快乐起来,是一种能力,更需要智慧。

对待苦难的态度常见的有两种。一种积极,一种消极。前者认为逆境出人才,所谓历经风雨才见彩虹,历经失败才有成功;后者认为,失败像路标告诉你“此路不通”,或是警告你“别不自量力”……消极态度要不得,把丰富的人生简化成一种失败的可能,结果只能是自甘颓唐。第一种态度虽然积极,还看到了苦难的另一种可能性:造就成功,但也不可取,因为它依然是对生活的简化,只看到两种可能性,而且还容易得出失败越多成功越多的荒谬结论。

那应有的态度是什么?根据生活中的N种可能,相应行事。为什么说N种可能?大千世界不可穷尽,其中任何一项都可能变化无穷。苦难对不同的人,会产生各种“可能”,又具有极大的不确定性:有直面苦难反抗绝望的可能,也有自认命苦抱憾终身的可能;有时来运转逢凶化吉的可能,也有雪上加霜祸不单行的可能;有苦尽甘来绝处逢生的可能,也有坚忍不拔却功亏一篑的可能;有触底反弹逆袭成功的可能,也有好运当头却错失良机的可能;有“于无所希望中得救”的可能,也有“一条道走到黑”的可能……

对于你来说,除以上可能外,还有茫然失措的可能,也有宠辱不惊的可能;有自我挑战的可能,也有自我寻找的可能;有顺其自然的可能,也有改弦更张的可能;有随机应变的可能,也有柳暗花明的可能;有绝望无助的可能,也有被逼上梁山,完成一次自我超越的可能……

总之,一切皆有可能!就看你的运气和努力了。

祝你少一点痛苦,多一些快乐!  
爸爸妈妈



本期专家:蒋彦  
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】

谁还没点野心呢,只是怕失败罢了

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。

情感版面现开通树洞邮箱,倾听您的心声:qlwbqq@163.com

壹粉“花非花露非露”问:

我身边的朋友,都不太喜欢露出“全力争取”这种姿态。就像最近看《乘风破浪的姐姐》,闺蜜们都吐槽蓝盈莹藏不住自己的野心。比起被发现辛辛苦苦锻炼瘦身,更愿意被说天生只吃不胖。比起被察觉勤勤奋奋学习充电,更喜欢被夸奖一句天才学霸。我知道不能强求朋友改变他们的看法,可为什么要这么喜欢藏住自己的野心呢?坦白一点不好?

齐鲁晚报·齐鲁壹点心理专家团蒋彦:

不知“花非花露非露”在生活中,是不是一个“坦白野心”“全力争取”的人。如果是,恭喜你,你可能是一个轻松的人,也是一个心理

健康的人,因为你做到了“内外一致”,即“需求、观念、行为、情绪”的一致。内外一致的人,往往更善于聚焦目标、提高效率、激发能量,同时也可能感受到更多人际压力——尤其在东方文化中,“锋芒毕露”“木秀于林”都是亦褒亦贬的评价。

所以,“坦白野心”并不容易。且看与蓝盈莹同场较量的“姐姐”们,有一身“妈味”卖弄前辈荣景的,有人称姐霸气侧漏的,有散发汉子气息吸引迷妹的,有一脸淡泊去留无意的,有两眼呆萌人畜无害的……这是有没有野心的差别吗?不,是竞争中不同策略的体现。如果说“坦白”是高速直线,“掩藏”就是曲线救国。到底选择何种策略,既要基于自身资源的盘点,也要结

合对环境的判断推测。最终,大多数人选择“藏”,原因不外一个大写的“怕”。

一怕,暴露自己真实的天赋能力、物质条件、资历经验,从而丧失人际优越感,自尊受损;二怕,引起竞争对手的过度关注,增加干扰,引起压力变化,甚而导致焦虑;三怕,有悖群体文化,轻则被排斥,重则遭霸凌,陡增人际风险。

在这种“怕”的驱使下,人们在利益与风险的趋避冲突中,呈现出低风险偏好,选择了更保守、低调的策略,其结果,或许是“扮猪吃老虎”出其不意地成功(概率较低),或许是安全而平庸,又在(不满足、不甘心中)挣扎,将人生的不如意转化为压力,施加给那些与自己采取不同策略的人,也就是“坦白野心”

的人。这简直有点像普通人的“宿命”,也挺可怕吧?

所以,坚持就好。

如果“花非花露非露”确实有野心、有目标,并愿意为此全力争取,那么你要做的就是“坚持”,这既是对自己的挑战,也是与普通群体的对抗。提供几条建议,希望能为坚持增添力量:

制订切实计划,将“野心”划分为具体、可操作、具有时效性的小目标,逐一完成;欣赏自己哪怕微小的成果,即使失败也乐在其中,享受努力的过程;不断与自己讨论遇到的障碍、冲突、矛盾,逐渐达成自愈;用娱乐的态度应对他人的质疑或嘲笑;更主动地拓展人际关系,尤其是上行的人际关系。

祝每一颗野心,都生机勃勃。