

青采

# 情感周刊



找记者 上壹点  
A10-11

齐鲁晚报

2020年8月16日 星期日

知 / 心 / 事

做 / 自 / 己

编辑：徐静 美编：继红

## 何处安心的男人

□张玲

这个夏天，话题度最高的电视剧《三十而已》莫属了，女主们的遭遇，一个比一个揪心。男主们的境况，却一个比一个让人吐槽不尽……只是，电视剧男性角色“全员恶人”有为女主服务的“工具人”之嫌，现实生活中存在许多这样的渣男吗？有，肯定有，但相信没那么多。

据不完全统计，在席卷全球的新冠疫情中，确诊患者男性多于女性，死亡患者也是男性多于女性。不仅新冠肺炎如此，有数据显示，日常生活中，男性的猝死率是女性的3倍多，男性的自杀率也远远高于女性。男人，是女人的夫君，是儿女的父王；在妻儿的心目中，男人是一家之主，是支撑，是依靠。然而，这个无所不能的“天”，也知疼会哭，甚至有着比女性更“脆”的神经。但只因是“男人”，他们就得永远以一副打不垮、累不弯的模样示人。可是，他们的健康呢？工作与生活的双重高压之下，男人们何处可以安心？



### 五十而已

六零后老吴在一次单位组织的心理卫生健康摸底中，被检查出有抑郁症倾向。这一结果让同事们颇为吃惊。怎么可能？忠厚、谦和、永远都笑呵呵的老吴会得抑郁症？但他的铁哥们儿老陈却说：“你们只看到了人前笑呵呵的老吴，没有看到人后呜呜哭的老吴。”

老吴出生于农村，家中姊妹兄弟六人。排行老五的他因参加高考改变了命运，成为家中也是整个家族中唯一端上铁饭碗的人，他也就此成为整个家族的骄傲和依靠。老吴很享受这种被骄傲和依靠的感觉，工作后相当长一段时间，他精力

充沛，自信满满，知道自己必须是一个顶起吴家门楣、光宗耀祖的男人。于是，家族中无论谁有困难，只要找到他，他都会竭尽全力予以帮助。从人力到物力，再到财力，老吴从无怨言，几乎有求必应。二哥家孩子生病急需钱，他掏出一个月的工资，只给自己留下啃馒头就咸菜的钱；妹妹结婚想要辆自行车当嫁妆，他把自己好不容易攒下的200块钱拿出来，买了辆电动车送给妹妹；大姑父病了，要到市里住院，他跑前跑后办手续、找医生，还要负责大姑等几人的住宿和饮食；二姨家的女儿要找工作，老实巴交的二姨父翻来覆

### 维护面子，爱惜“里子”

去就是一句“俺们一家指望你了”，老吴一边挠着头一边苦笑着答应“我想办法，我想办法”……

这样的日子长了，自尊心也好，虚荣心也罢，都在慢慢消减，老吴也渐渐感到力不从心。他觉得好比荒野中一株孤独、落寞的果树，亲戚们饿了、渴了，就纷纷围上来向他索取果子，有时还会为果子的大小、酸甜对他撇嘴瞪眼。可是没人问问她饿不饿、渴不渴，没人在意他还能够长出多少果子。日久天长，伫立在西风中的果树，落叶纷纷，生机不再。老吴常常会在酒后对着老陈哭出声。多亏吴嫂是个通情达理的贤惠

妻子，尽管时不时也会有怨言，但一直默默地陪着丈夫应付这一切。她始终记着婚后老吴对她说的话：“在我们吴家，咱俩是最体面的人，咱们是他们的骄傲和希望。我没有别的要求，以后在亲戚面前，你得给我留足面子。”他认为男人活得就是个面子。

据说讲面子是中国人重要的民族性格特点，而将这一特点不断发扬光大的就是男人们。俗话说“死要面子活受罪”，死撑的面子背后，往往是心力交瘁。面子固然重要，但心理健康这个“里子”更重要。正所谓“皮之不存毛将焉附”！

### 四十而已

七零后山哥和八零后小王是在篮球场上认识的好朋友，尽管两人有六七岁的年龄差，但彼此交往得非常投机。几天前，山哥从上海出差回来的当天深夜，电话约小王出来喝酒。小王急忙打车，赶到两人常去的咖啡厅。可是一见到山哥，小王差点吓傻了，只见他右手捂向左胸，嘴巴翕动着已经说不出话。多亏小王有急救常识，又第一时间打了120，才避免了可怕事情的发生。医生说如果晚5分钟，山哥就没救了。

山哥出差上海一周，工作强度非常大，每天睡眠不足4小时，最后两天几乎没有合眼。当晚从火车站回来，他先去看生病的父亲，陪父母简单吃了个饭，再回自己家已九点多。但从进门开始，老婆就没给他好脸色。他心里清楚，自己常年忙，妻子为这个家付出很多，也挺不容易。

易；今天回来人家本来准备了晚饭，自己又半途告知不回家吃，她心里肯定不悦。于是，山哥就千方百计讨好妻子，不巧的是妻子当天因单位的事心情不好，撒娇也要任性也好，任凭他怎么哄，就是不松脸。山哥感觉自己身心疲惫、烦躁至极，无奈便电话约小王出来喝酒，没想到差点猝死在咖啡厅。

在死亡线蹭了一圈的山哥，似乎“看开”了许多事，不再像以前那样严格规范自己的言行。连续几周，小王在球场上没有见到山哥，约他一起吃饭也几次未成。出于关心，他几次电话询问好友，山哥的支支吾吾引起了他的警觉。一次无意的巧遇，他终于知道了原委——山哥有别的女人了。

对好友的这番操作，小王很生气。其实山嫂是个很不错的女人，尽

### 君子“安心”，守护有道

管常常会耍点小性儿，但她很爱山哥和这个家。斟酌再三，小王觉得不能放任好友这样堕落。一天下班后，他在山哥单位门口截住了他。在饭馆的小包间里，小王直截了当说出这次见面的缘由。让他意外的是山哥对他的开宗明义并没有生气和惊讶，短暂的沉默之后，他说：“兄弟，你说哥那天晚上如果真过去了冤不冤？我这么卖命工作为了啥？为了能当个好儿子，当个好丈夫，当个好爸爸。老人需要孝顺，咱只能报喜不报忧；孩子需要健康成长，咱必须给他正能量；老婆呢，她是可以和咱一起分担风雨的不是？平时你可以耍耍小性，但在我撑不住的时候，能不能扶扶我？安慰安慰我？还真以为咱们男人是铁打的？”山哥说他这个“红颜知己”，就是一个可以让自己“安心”的异性朋友。

对于山哥“安心”的方式，小王不敢苟同。为家人好最基本的一点就是尊重家人，婚内出轨，已将亲人的尊严丢在了地上。其实小王活得也不轻松，他和妻子都是独生子女，上有四位老人，下有两个孩子，他又是单位的业务骨干，正是拼劲头爬坡的年龄。有时赶上内外交困，他也是咬着牙往上挣扎。每当这个时候，他往往会果断地放下一切，换上球衣，痛痛快快打场篮球。他一直认为爱上一项运动对男人很重要，运动场上，流汗、流泪、呼号、喊叫，可以排解、释放不良情绪，更可以磨砺意志品质。一场比赛打下来，出一身透汗，身体虽然疲惫，但精气神在，心头的郁闷也常会消失殆尽。

小王的信条是：任何以侵害健康为代价的奋斗和成功，都不值得效仿和羡慕。

### 三十而已

九零后周迪智商超过140，按照心理学的说法，这种智商的人百里挑一。周迪也的确优秀，从小学到大学一直都是学霸级人物。但是，重点大学研究生毕业后，他工作得并不顺利，到今年春天为止，已经是第四次换单位。

越是智商高的人，对自己的期望值就越高。为了寻找更大的发展空间，实现自身价值，周迪连续两次炒了单位，并凭借自己的能力和实力，在一家全国知名的房地产企业应聘成功，成为一名业务主管。如鱼得水的周迪终于找到了用武之地，而正当他顺风顺水往前奔时，因受疫情影响席卷众多企业的裁员潮，也涌到了他身上，让他倍感憋屈的是自己被裁并非能力不够、业绩不好，而是因为被卷入了一场中层领

导的人事争斗，他成了牺牲品。

得知消息的那一瞬间，周迪蒙了。他无法接受自己被裁这个事实，他觉得这是有生以来的奇耻大辱。中国人讲究三十而立，自己不但没“立”，还丢了工作。妻子在休产假，双方父母对他都给予厚望，该怎样和家人交待？愁苦的周迪开车去了郊外，整整一个下午，他失魂落魄地坐在山坡上。本来为了妻儿已戒掉一年多的烟瘾又上来了，他一支接一支地吸着烟，思忖着接下来的路该怎么走。最后他决定，向妻子说出实情，而在他找到下份工作之前，对双方家长封锁自己失业的消息。反正疫情期间人们大都居家隔离，自己待在家里也没什么不对。

然而，教师出身洞幽烛微的岳母，在去女儿家帮着照看孩子时，从

### 男儿自强，善假于物

女婿唇边的一堆水疱和每次从洗手间出来都带着浓浓烟草味等细节上，看出了异常。在她的再三追问下，女儿道出实情，但要求她保守秘密。岳母心疼不已，女婿太要强，这么大的压力选择一个人扛，可他毕竟年轻，从没受过这样的打击，她更关心他的健康。

一个多月后，周迪到一家新单位应聘面试成功。当天回来晚饭前，岳母告诉他早已知道实情。最后，她说：“孩子，男人坚强能扛事是一种非常好的品质，但是，面对大的困难时，还要学会求助身边的资源，这并不丢人，荀子不是说‘君子性非异也，善假于物也’吗？多人帮着扛比一个人扛更有利的心理健康。”

心理学上有一种叫《社会支持评定量表》的测验，所谓社会支持，

一类为客观的来自于家庭、婚姻、朋友、同事等各种可见的支持和援助；一类为主观的情感体验和满意度。这个测验得分越高，说明个体获得社会支持水平越高，出现心理问题的可能性就会相对减少。

刘德华有一首歌名为《男人哭吧不是罪》，男人为何不能随便哭？因为他们被贴上了“强者”的标签。男人的争强好胜，有其生物属性的背景，但更有其文化属性的原因。在我国的传统文化里，男人要顶天立地，要自强不息、奋斗不止，要为家族增光、为父母争气……然而，犹如看似坚硬无比的钢铁，一旦有不能承受之重，就将“嘎嘣脆”地断裂一样，重压之下的男人，健康风险非常高。肩负责任的男人，关注事业的同时，别忘关注身心健康，你的健康你做主。