

【微情感】

## 用笑容治愈生活中的“伤”

□邱俊霖

前段时间,网络上有一个视频非常火,几位下班路上的农民工误入模特街拍镜头的视频在网络走红。巧合的是,视频里故事发生的地点,正好也是电影《少年的你》最后一幕的拍摄取景地。

视频里,一位身穿雅致旗袍的女模特正站在古朴的城墙下街拍,此时,一群农民工迎面走来,他们迈着欢快的小碎步进入镜头,又对着镜头不好意思地挥手微笑,随后便急速跑出镜头。在入镜的那一瞬间,阳光洒落在了镜头中每个人的身上,模特与农民工,脸上都洋溢起灿烂的笑容。

这则视频令无数人动容,那一瞬间,原本生活里所有的疲惫仿佛都被这简单的笑容所融化,原来这才是人间最美的风景。

后来有记者对视频中笑得最灿烂的大叔进行了采访,原来,这位新晋“网红”大叔姓杨,年近花甲,据杨大叔说,他在工地从事木工工作,每月收入五六千元。每天早上5点起床,晚上11点睡觉:“还是有点辛苦有点累,如果哼哼曲儿唱歌,会让自己快乐许多、轻松许多。”

乐观豁达的背后,杨大叔其实也有着很大的负担和压力:他的老伴在老家照顾着两位老人,还要帮女儿照顾两个外孙,为了节约开支多拿点钱回家,杨大叔自己省吃俭用,有时“就吃点面条”。

然而在杨大叔的身上,我们看到的却不是疲惫与憔悴。杨大叔自己也说:“不上班的时候,我穿上干净衣服走在外面,还有人以为我才30多岁哟。”原来,笑容竟然成为了杨大叔最好的“保健品”。这样简单的快乐,却显得十分真实。

而在电影《少年的你》最后,小北与陈念按照他们以往的方式,一前一后走着。但小北已经不再是寸头,而是顶着

乌黑亮丽的头发,穿着外套,双手插兜,昂首挺胸地走在街道上。此时,小北望向半空中的监控,露出了温暖的笑颜。

通过小北此时的造型,再结合影片的花絮,我们终于知道,原来影片开头,小北对着镜头的那个宠溺的微笑,正是他最后去接陈念时所露出来的。

那个笑容温暖而阳光,没有掺杂任何杂质,实际上在影片当中,小北大部分时间都是在悲伤和阴暗中度过的,但是最后,他的笑容却是如此的治愈,仿佛过去所有的伤痕都被抚平了。

的确,生活中我们经常会遇到这样那样的烦心事,但实际上,生活并不亏欠我们什么,所以何必愁眉苦脸来面对。可惜现实当中,还是有很多人在生活的柴米油盐当中失去了快乐。从杨大叔的身上,我们可以发现,快乐其实是一件很简单的事情,它与财富或是身份无关,而是取决于自己生活的心态。

时常微笑的人,一定拥有好的心态,而好心态会让人变得豁达。只有心中有阳光的人,才能感受到阳光的温暖。正如同阳光照耀下的小道,斑驳细碎的光映射在大叔们的脸上,他们的笑容如此自信,温暖的阳光早已照进了他们的内心世界!

“生活以痛吻我,我却报之以歌。”法国作家雨果也说过:“生活就是面对真实的微笑,就是越过障碍注视将来。”清新流畅的诗句告诉人们要以乐观的心态去面对生活,无论遇到什么挫折,都不要忘记了微笑。

生活中,每个人都有自己的奋斗方向,每个人都有自己的喜怒哀乐。当不顺意的时候,一个笑容,或许便能治愈生活的伤,许多的忧愁烦恼都瞬间消散。用笑容去积极勇敢地面对生活中的困难,我们终究能看到雨后绚烂的彩虹。

别因为害怕冲突  
把亲密关系调为冷战模式

心理X光



□吴在天

有的人一有冲突习惯于冷战,认为这样可以回避冲突,看似没有争吵,可问题能解决吗?

一位来访者咨询,当时她正和男友闹别扭。

起因是,她近期在跟进公司很重要的一个项目,每天忙得不可开交,回来已经很累了。她就希望男友能够做点家务活,多关心她。但是男朋友回家之后就躺在沙发上玩游戏,这让她非常生气。于是,她就开始和男朋友冷战。但她的男朋友根本不知道发生了什么,为了哄女友开心,男友赶紧关掉了游戏。但这并不是女友所需要的,所以她还在生闷气。

类似这样的事情发生过很多。比如,她需要男友帮忙收拾房子的时候,男友如果不马上去做,她就会生气不理男朋友;如果男友晚一点睡觉,她也会躺在床上生闷气。我问她,是否尝试过和男友表达感受,她说以前试过,但是一表达两个人就开始吵,小事分分钟变大事。因为害怕冲突,他们的亲密关系慢慢调成了冷战模式。

她的确是有愤怒,但在愤怒之前,可能还有一些别的隐藏的情绪,比如失落,觉得男友不关心、不在意自己。这个时候,她可能会用另外一个情绪来掩盖这个情绪,用愤怒掩盖了失落。

同样的,有人也会因此用冷战的行为,来代替失落情绪的表达。这也是我们在亲密关系中很容易出现的一种状态。

比如,我们在亲密关系中很容易为吃醋而生气,吃醋其实就是伴

随着男朋友可能会更在意别的女生,你可能会被忽略掉,这个时候,你内心可能会有恐惧、失落、委屈等等各种各样的情绪,但是最后,你会用愤怒掩盖了那些看似脆弱无力的情绪。

那么,我们该如何有效表达自己的情绪呢?

表达情绪的第一步:用语言描述你的情绪。我们体验情绪的能力是与生俱来的,我们会感受到喜怒哀乐,但当你来到这个世界上的时候,你并不知道你的情绪是什么,所以我们才学会了给情绪命名。

人际关系中有负面情绪是正常的,两个人之间的交往,肯定会有摩擦,即使再亲密的人也是如此。这个时候,不要因为害怕伤感情,就回避沟通,只有尝试去沟通,才能知道问题到底出在哪里?是不是有信息的不对称,或说对方的无心之失。

关系是伤,也是药。

要知道,直接的沟通,即使会产生冲突,也比回避沟通好。因为即便产生了冲突,我们也可以在沟通中解决冲突。

但是如果回避沟通,问题在那里越积越多,总有一天会爆发。任何关系都会有冲突,但是只要修复了,就依然是好关系,是有韧性的关系。

那如何沟通,才能更有效地表达情绪?

在沟通中,有个非常重要的原则,叫真诚原则。

美国有位叫安德森的心理学家,他曾做过一个调查实验。把550个描述人品质的形容词,做成了列表,让被试者从中挑选出来他们喜欢的和讨厌的,以此来验证何种品质是最受欢迎的和最受厌恶的。

实验结果显示,排在最前面的性格品质就是真诚。之后的几个得票数最高的形容词,分别是诚实、理解、忠诚、真实、可信。而受欢迎程度最低的几个品质是说谎、装假、不诚实、不真实,也都和不真诚有关。

大家也许在人际关系中可能有过这样的体验吧。如果一个人在和你沟通的时候躲躲闪闪,你也会觉得非常不舒服,你不知道他在躲闪什么。心理家安德森认为,真诚会给人一种安全的感觉,这种安全的感觉会让他人在舒服之余产生信任。

因为真诚地沟通,也代表着你在真实地面对自己。大多数时候,当我们向对方表达我们的真诚,当你真诚袒露自己的脆弱、失落、难过和恐惧时,对方就会知道,此刻的你最需要的是什么。对方也会理解你之前的不愉快,你们亲密关系中出现的问题并不是因为你作,也不是因为谁对谁错,而是因为有些需求没有被理解,没有被看见。

有时候,一个拥抱就能解决的矛盾,我们往往会展开讲道理到争吵,再到冷战甚至分手。

问题可能不是问题,而是我们之间缺少了理解,而理解的基础是,我们是否可以面对真实的自己,是否可以向对方真诚地表达。

所以,当我们在亲密关系中遇到了冲突的时候,要尝试真诚地通过沟通去解决问题,而不是回避。

当我们把自己的情绪需要,用语言表达出来的时候,你就和对方的内心搭起了一座沟通的桥梁,让彼此都看见内在的情绪需求,让你们的亲密关系不再寂寞地拥抱。

## 【情感问答】

## 我的性格是不是原生家庭造成的



本期专家:树辉  
实战派心理咨询师,树辉心理创办人

壹粉“路人乙”问:

从小我性格就内向、自卑、缺爱、没有安全感,总是羡慕别人,总有“我不配”的想法,不知道是不是原生家庭造成的。我父母都是控制欲比较强的人,一直打架、吵架,我小时候亲眼见过很多次他们打架的场景,至今还历历在目,最后一次打架是在我几年前上大学的时候,他们现在年纪大了也懒得再打了,日子反而过得有模有样,好像什么都没有发生过。但我这种“我不配”的心理却越来越严重,我也想做那种阳光开朗、没有心事、大大咧咧的女孩,但我做不到,该咋办?

壹点心理专家团树辉:

原生家庭只会从不同程度或者是不同方面影响一个人,绝对没有能力造就一个人,更不用说会牢牢地套住一个人了。

如果你现在做不到你想象的样子,你能做到什么样呢?

我觉得你首先需要尝试如何做或者如何想才能不这么为难自己。

大大咧咧的人真开心快乐吗?不见得吧。看起来阳光开朗的人内心可能也存在着很多阴霾,我们的眼睛有时候会欺骗我们,所以有句话说得好:“你穿多大号的鞋子,只有自己的脚知道。”

你所列举的事例每一条都能和你的原生家庭联系到一起,可能你的原生家庭真的给你造成了很大的影响,请记住,影响再大也只不过影响而已。它会给一个人的成长在某种程度上造成许多糟糕的体验,甚至是伤害,但并不意味着这个人从此一蹶不振,再也没有改变自己的机会。

所以你很可能需要重新评估原生家庭带给你的影响。我想你可以首先尝试自己主动寻求一些改变,在这个过程中可能很难,这时候也不要着急,你需要调整好自己的心态。从你的描述中,可以看出你的内心对父母其实是存在着一些愤怒的,他们打完、吵完就过去了,可是他们从未考虑你的感受,他们这样不管不顾,对你形成了那么多伤害,

时过境迁,那些伤害至今还在。其中对你影响最大的就是你现在的不配得感。

如果你对父母有愤怒,你可以尝试着直接表达出来,如果因为各种条件所限,不允许你直接对着他们表达,我还是建议你寻求专业的心理咨询。这个尝试着表达的过程其实就是一个重新去面对和审视自己的过程,在这个过程中你会不知不觉体验到一种仪式感,所有的仪式感都有两个作用,第一个作用是告别过去,第二个作用是展望未来,在完成了这样的体验之后你或许会变得豁然开朗,在那一刻,你可能觉得没有必要再和过去的种种经历纠缠在一起了,你会体验到什么是真正的放松与放下。

记住,当一个人的情绪得到释放后,他的内心便有了空间感,体验到空间感之后你的内心才不会有那么多冲突,一切才会变得井然有序,这也是你能够和自己和解的关键所在。

你的不配得感不一定完全是因为你父母糟糕的关系造成的,这种感觉还可能和你在一些重要的成长阶段没有得到足够的欣赏和支持有关,也可能和你自身的一些特质有关。所以你不要习惯性地把自己身上的一切问题都归因于父母,很多时候这会对你的成长和改变形成限制,使你和父母之间的关系紧紧地纠缠在一起,这样一来问题很难得到梳理和解决。

由此看来,如果你做好了处理这个问题的准备,首先要做的是,不要把自己现在的所有状态都一一和自己的原生家庭,父母的关系相对应。其次,如果你有着对父母较为强烈的愤怒感,最好找到一种合适的方式处理,而不是把自己封闭起来,不断地想象。第三,面对自身的问题,积极地去想办法解决,尽可能找到一个突破口,在进行了这样的尝试之后,你有可能会猛然发现,一个问题解决了,其他的问题也会随之解决。最重要的是先走出第一步。