

【微感情】

## 桃园对话

□张馨月(山东省实验中学2018级19班)

从初二到高二,莫名其妙对前途,对人生产生了迷茫,觉得一切都无所谓,一切都不在乎。在学校,看到周围同学奋笔疾书争先恐后,心头的不屑和焦虑交织在一起,像一块大石头一样搬也搬不走。今年暑期和妈妈回老家的一次桃园劳动,却改变了我……

姥姥姥爷都已经七十多岁,还种着一大片桃园,桃园的黄桃酸酸甜甜的,最适合做罐头。姥姥说,近几年,罐头厂不再收黄桃了,得各家自找销路或者做成罐头储存、兜售。每年这个时候,妈妈就利用周末甚至专门请假回老家帮忙摘桃做罐头。每次返回济南后,她总得腰酸背疼好几天。我百思不得其解:不管是桃还是罐头,也卖不了几个钱,妈妈也算是高级白领,吃穿不愁,姥姥姥爷也算得上衣食无忧,何必去受那个累呢?

我们回到老家后,天公不作美,晚上下起大雨,早上也没停。姥爷心疼我们,嘴上说不摘啦不摘啦,实际上心里头却一直惦记着桃园里的桃子,好好的果子落地很是心疼。妈妈知道姥爷的心思,坚持按原计划进行。雨一直下,路上积水很深,姥爷的电动三轮车遇水熄火,就换开妈妈的轿车。去桃园的小路上泥泞不说,还有好几处积水很深,最后好不容易冒雨到了桃园。

我们一人提一个小桶,弯腰穿梭在桃树底下。我一桶还没摘满,头发就湿漉漉地粘在脸上,我又累又烦忍不住嘟囔:真搞不懂这些大人,为什么放着好好的日子不过,偏自讨苦吃?我开始变着法子怠工偷懒,躲在树底下观察他们:妈妈和姥姥姥爷浑然不觉哗啦啦下着的雨

和湿透了的衣服,把摘满的小桶倒进大箱子里,摘了一桶又一桶,装了一箱又一箱。大箱子装满后,妈妈和姥爷合力把这个庞大物抬到小推车上,由妈妈推着、姥爷在前面用绳拉着,从泥泞的桃园里把小车推出来。桃园的尽头,泥泞更甚,一脚下去,泥巴没至小腿,俩人干脆脱了鞋子,把大箱子从小推车上抬下来,深一脚浅一脚地抬到大路上,来来回回十几趟。他们一起摘桃、装箱、推车、抬箱、装车,一路泥泞,却头都不抬,真是“不管风吹浪打,胜似闲庭信步”。姥爷一个趔趄差点摔倒,站稳后居然又低头忙起来……我,躲在树下的我,不知不觉脸有些发烫,我慢慢靠上去……雨似乎不再那么惹人烦了,被雨冲洗过的黄桃散发着一阵阵清香……

我放下固执、叛逆与傲慢,向妈妈请教。妈妈说,自己是这片土地的女儿,姥姥姥爷就是靠这片土地喂养她长大,就像一棵大树一样,枝繁叶茂也离不开深植于土地的根。妈妈说,爱国家先从爱家乡开始,她像祖辈们一样,深爱着这土地上的一草一木一果,这是绿叶对根的情谊。这句话,我听过很多次,那天却是第一次感受到它的意义,“为什么我的眼里常含泪水?因为我对这土地爱得深沉。”我一下子明白,是什么造就了妈妈超乎常人的勤奋,那个穿着高跟鞋在写字楼里穿梭的妈妈,为何在泥泞的桃园里仍然那么从容淡定。

我的脸红了,红得发烫。我要和昨天那个喜欢抱怨、害怕竞争的自己告别,以实际行动告诉妈妈,女儿正在长大!如今,我和同学们一起,正在为梦想努力,无论未来的“桃园”多么泥泞,我都将义无反顾、一往无前。妈妈,相信您的女儿!



【心理X光】

## 优先为自己负责

□丛非从

付出是一种美德。但在很多关系中,对别人好,是会破坏关系的。

当你对别人好的时候,你会无意识期待他也能用同样的方式对你好。不然,你就会有攻击性释放出来,破坏你们的关系。攻击的动力之一就是:如果你不能如我所愿,我就把关系破坏掉。

李荣浩在《麻雀》里就叙述了这样一个故事:为给你取暖,我把翅膀折断,我遭遇那些苦难,你却坐视不管。多么大的抱怨:我为你付出了翅膀,你怎么可以不管我?!

一位同学说:“我不知道怎样面对一个总是抱怨的伴侣。他抱怨天气、抱怨交通,什么都抱怨。他说他只是说说,抱怨后心情会很好。可我感觉,他的抱怨是在侵蚀我的好心情。”如果你的心情足够好,其实可以反蚀对方的坏心情。比如中了500万彩票,就能在对方抱怨天气时,说一句:“走,请你吃好吃的去!”如果你被抱怨所影响,很可能是因为你压抑了一部分自己想抱怨的欲望,所以无法再承受别人的抱怨。

这位同学说:“我从不抱怨,抱怨不仅没有用,还会让别人心情不好。”如果可以,谁不喜欢抱怨呢?抱怨给别人,自己的心情明明就是变好了呀。可是这位善良的同学放弃了自己心情变好的可能,优先照顾了伴侣的心情。可伴侣未必知道,更不会同样对待你。善良固然是美德,但很多时

候你的善良难以被同样回报。你越善良,就会越受伤。

还有一位同学责怪自己的伴侣从来不帮自己。他觉得:“当你有困难的时候,我都是尽心尽力在帮你,你为什么就不能来帮我呢?”

曾经无意识地付出,成了此刻攻击关系的砝码。

在亲子关系中,有的妈妈会对孩子不写作业而愤怒。愤怒背后,经常有这样一个委屈:“你为什么一点不体谅妈妈的良苦用心呢?”这位妈妈平时对孩子冷了怕冻着,热了怕烫着,对于孩子的需求都尽量满足,于是她也会升起同样的期待:“我平时特别体贴你,你为什么不能体贴一下我?”父母对我们有更多的愤怒和委屈也是因为如此,他们觉得为我们付出了很多,可我们却是那种不懂感恩、不懂体谅的人。

即使在普通人际关系中,这个现象也存在。有的人会难以理解别人的发火,他们潜意识里有一个很深的信念:“我对你想愤怒的时候,都是尽量在忍着。你为什么不能像我一样忍着呢?”

你可以去观察你每次委屈、生气、无助,背后有没有一个这样的声音:我都是为你……/我对你从来都是……你为什么不能也这样对我呢?

你对别人付出越多,就越会成为将来你要求他同样回报你的资本。我们从小就学习“我为人人,人人为我”,“你对我好,我对你好”的理念,这是非常正能量也是非常和谐的社会需求。我们可

以在别人对我们好的时候,铭记于心,回报别人,但你却无法以此去要求别人,因为别人很有可能无法遵守这样的规则。

在亲子关系、父母关系、伴侣关系和其他关系里,我们当然要对别人好,这是和谐与长久的法门。只是你要注意,要去觉察:你的付出,是在委屈自己,是在忍耐吗?是心甘情愿的吗?但凡你有一点委屈、不情愿付出,你日后都会希望他同样委屈自己,来对待你。当你这么付出后,如果他还是对你很糟糕,你能接受吗?如果你付出后,希望他感恩,希望他喜欢你、希望他改变对你的态度,这些隐藏的期望都会成为你更委屈和更愤怒的资本。

真正的付出,是要放下期待的。我对你好,仅仅是因为我爱你:此刻我爱你,所以我想对你好。至于你以后怎么对我,那是你的事。我对你好与你对我好是两个独立的事,不应该形成绑架。你的付出,如果放不下对对方的期待,那就不要去付出。

有的人觉得付出了不去期待是很难的,实际上难的不是不期待,而是“优先于自己”。在自己和他人之间,我们很难优先考虑自己。我们习惯性优先考虑别人,然后又习惯性期待别人优先考虑我们。

关系中最难的事情,其实就是:我比你重要。

我们当然要对别人好,但对别人的好不要超过你自己。每个人都优先于为自己负责,才是和谐关系的最终答案。



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

壹粉“哥伦比亚的云雀”问:

跟老公结婚5年一直没要宝宝,身体正常(医院检查过),就是心理上很排斥孩子。我本人不喜欢小孩,老公说是喜欢,但我对他太了解,他只是喜欢“别人家的小孩”,他自己还那么爱玩爱打游戏呢!父母这边,我爸妈是我们想生就生,不想就算了;他父母比较传统认为一定要生,还经常拿这个威胁说,不生让他儿子跟我离婚。我俩经济相对独立,我其实对现在的生活很满意,不想生娃一是怕破坏夫妻感情,再就是逆反心理,个人觉得生娃是夫妻间的事,他爸妈不应该插手,尤其老威胁我让我很反感。有没有顺利丁克又没跟婆家撕破脸的成功案例?

齐鲁晚报·齐鲁壹点心理专家团:

看完“哥伦比亚的云雀”的问题,对几方面的信息感觉还有些模糊,列出来作为思考和寻求解决方案的前提:

【情感问答】

## 无论生不生,孤军奋战是不行的

“检查身体”是为了什么

这可能是个非直接相关信息,因为检查身体的原因多种多样。这个信息让人有点在意的是:如果真不想生,就没必要关注身体(生殖能力)正不正常;强调身体正常,可能“不生”的决心没那么坚定,也可能有其他考虑(比如在婆家的评估体系中保持某种价值)。这两种可能,都反映出自身意愿的不确定。

对现代人而言,生育当然是自由选择,而真正的自由应该发自内心、也应该紧扣选择本身——渴望一个生命、有能力孕育它并担责任,就生,反之则不。

至于对夫妻感情的担忧,对父母的逆反等等,都是顾左右而言他。只有经过自由选择,树立明确、坚定的内在信念,才有力量去应对外部的压力。

“对他太了解”是否足以达成共识

“哥伦比亚的云雀”谈及老公,似乎流露出一一点“他懂什么”“他可靠不住”的意思。那么,在生育及相关生活的规划上,是不是也认为“他的意见不足为凭”,因此没有与他深入讨论过,或没有达成有效共识?如果是这样,那么建议“哥伦比亚的云雀”先补上这一环。

生育是婚姻中的重要命题,也反映出伴侣关系的品质。他人能够“插手”,恰恰说明伴侣不够亲密(或人格不够成熟),“是否丁克”不能统一,未来发展恐怕也难以同步。

去尝试建立伴侣同盟吧,两人一体,去处理内部决策和外部关系。在婚姻中,尤其是“婆家”还有相当影响力的婚姻中,孤军奋战是不行的。

“经济相对独立”独立到什么程度

前面说到“身体正常”时,提到了价值保持,这并不是对“哥伦比亚的云雀”或任何女性的物化。婚姻在本质上就是一种经济关系,如果公婆能够实现“威胁”,根本原因必然是经济的牵制。这种牵制可能是隐形的或间接的,未必像“啃老”“×二代”那样简单粗暴地控制,但也会在趋利避害的衡量中,带来重重顾虑。所以,“哥伦比亚的云雀”和老公,可能要重新思考一下两人小家庭的经济边界,如果确定是独立自主的,就用不着“撕破脸”,有的是灵活机巧、表面和谐的办法;如果不是,这张脸更不会撕破——毕竟对有信心“让他离婚”的强控制型公婆,要么依附顺从,要么挥挥手道别,多争执一分,都是损耗。

以上,供参考。祝每个生命都是自由的。

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: qjwbqg@163.com