

【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然大物抬到小推车上，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道上，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，爱国主义先从爱家乡开始，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！



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

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

壹粉“哥伦比亚的云雀”问：

跟老公结婚5年一直没有宝宝，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：



【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，其实可以反噬对方的坏心情。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。

【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、有能力诞育它并承担责任，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。