



## 【微感情】

## 给家庭按下“秩序”键

□马海霞

晓澜在朋友圈喊话,说朋友若无着急的事儿,晚七点再联系她。我忙问晓澜,怎么了?晓澜说,晚七点到八点是她的运动时间。晓澜每天围着湿地公园健走一小时,这个时间是她全天最清闲的时候,于是她把微信和电话处理的事情都挪到了这个时间段,锻炼聊天两不误。晓澜平日工作很忙,中午和晚上下班时若有朋友找她聊天,或影响到她休息,或打乱了她干家务的进程。所以晓澜用固定时间处理微信和电话,所以她其余时间很少看手机,一旦对手机有了约束,时间也充盈起来,干事情更有效。

晓澜不愧是在一线城市工作生活的人,快节奏的生活让她对素日生活也开启秩序化模式,每周都列一个计划表,什么时间做什么事情,然后按计划有序执行,包括人际交往。将时间最大化利用起来。

人年龄越大越感觉时间不够用,上有老下有小,中流砥柱的日子每天忙得像陀螺,我每天四点多起床,有时晚上十一点还休息不了,讲真,生活怎一个累字了得。细想一下,每天无效忙碌很多,而且有很多时间都用在了无效社交上。

想想今年这一年,时间不是按月走的,而是“嗖”的一下,一闪而过。晚上我和丈夫商量,新的一年,我们也该开启有序的工作生活了。

丈夫说,以后我俩互相监督,轮流监控手机,下班后手机交由一人保管,重要消息通知对方,闲聊天的让其稍后,我们把闲聊放在晚上散步时处理。而且谁保管手机这天,谁负责做饭打扫家务,检查监督孩子学习。谁做“甩手掌柜”这天,是谁的自由活动时间,可以专心干自己想干的事情。

以后每个周末是我们的亲情时间,争取每周到父母家走一趟,父母都是七十多岁的老人了,让常回家看看落实到实处。即使白天忙别的事情去不了,晚上也得到父母家走一趟,哪怕只待半小时,吃几口饭,陪父母聊聊天。

丈夫平时工作太忙,没时间陪我外出游玩,他说明年计划每月拿出一天时间,一家人到附近“微”旅行。这个我赞同,只要他愿意听我唠叨,哪怕一起逛一趟菜市场呢,我也比到了爱琴海还高兴。

丈夫说,家家有本难念的经,以后咱家不论夫妻之间、婆媳之间,发生矛盾了,一定要马上想办法解决,不记隔夜仇,每天睡觉前,多想想生活的美好,家庭成员身上的闪光点,心态平和了,然后将负情绪清零。

现在人的生活节奏很快,压力也随着年龄剧增,合理规划时间和日常,让自己有条不紊地生活,在纷乱的尘世活得有张有弛、怡然自得。



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“百雀羚1982”问:

一直对孩子实行的是“快乐教育”,不强迫他做不愿意的事情。但孩子进入高中后,我们觉得自己的教育很失败。学校看重成绩,甚至到了以成绩区别对待的程度。每次月考,都是以成绩名次排考场,前一百名在一楼,二百名在二楼,以此类推。现在高三了,老师一边说孩子缺乏自信,一边打击他们的自信心。久而久之,被贴上标签的孩子越来越不相信自己成绩会好,成绩也确实没什么起色。

我们后悔的是,也许应该早一点逼孩子上辅导班?早一点为他选择国际班?以他现在的年龄,再跟他讲要适应这种社会现实好像已经行不通了,他想到的只是逃避,找退路。

## 齐鲁晚报·齐鲁壹点心理专家团:

很遗憾看到这样的问题。错误理解“快乐教育”的,不止“百雀羚1982”一家,而“家长失误、孩子买单”的现状,也确实令人焦灼。事已

【心理X光】  
从今天开始,  
做个“难以相处”的人

□吴在天

最近看了一部日本短片《态度娃娃》,片中的女主角艾利是个好孩子,是人们心中的微笑天使,就算是遇到委屈和难过,也要努力挤出微笑说没关系。慢慢地,这成了一种习惯。直到某天,她的脸变成了像玩具娃娃一样僵硬的面具脸,一敲就碎。

一开始,她询问朋友,有没有发现自己的异样,朋友只是微笑,表示没什么不同,没有人看到她脸的变化。艾利回忆起小时候,心爱的鱼缸被弟弟的足球打碎,看着死去的鱼儿,艾利难过地沉默着,她回过头对弟弟说:“没关系的,真的没事。”她也对自己说:“只要发自内心地笑,没有解决不了的问题。”

无论何时何事都报以微笑,我们从小就被教育要与人为善,要友好相处,不要给别人添麻烦。与人为善友好相处不是问题,问题是,你是否因此否认、隔离、压抑了自己真实的情绪情感,你是否把这些当成了面具,你是否因此而活成了别人眼中的自己。

许多人会有这种感受,无论在什么关系里面,都在捕捉别人的感受,然后自动地去迎合对方,讨其高兴,这样似乎就可以得到别人对自己的认可。但与此同时,你的真实存在,就逐渐淹没在一种空虚之中。这份空虚,是因为这些关系,没有得到情感的滋养,因为你自己的真实已经被压抑了。

所以有的人会有这种感觉,朋友都说你的性格很好,可你却觉得很孤独。

为什么我们要去讨好?日本电影《被嫌弃的松子的一生》给出了答案。因为松子的妹妹从小体弱多病,父母把更多的爱给了妹妹。对于得到爱,松子既

渴望又无奈,她一直试图让爸爸看见自己,却一直受挫。很偶然的,她因为做了个鬼脸,得到了爸爸的一个微笑。

为了让父亲继续对她微笑,松子一次又一次扮小丑,破坏自己的形象,期望以此得到父亲短暂的一个笑容。这种方式也成了松子的执着。松子一生中做了无数次鬼脸,每一次做都是为了讨好别人。松子终其一生都在为别人而活,为照顾别人的情绪而生,于是有了那句“生而为人,我很抱歉。”

讨好,只为不想被抛弃。被抛弃感,甚至都让人不敢奢求亲密,转而执着于形式上的被认可。只要不被抛弃,其他又有什么关系呢。经常说没关系的人,内心早已是遍体鳞伤。

同时,因为害怕被抛弃,所以面对可能出现冲突的时候,我们又戴上了面具。很多人的好相处,是因为害怕敌意与冲突,所以用没关系来获得他人的认可,用不拒绝来获得他人的不抛弃。明明很生气,我们说没关系;明明很委屈,我们说没事的。我们不但骗过了别人,也骗过了自己。我们用各种防御机制来防御自己的情感,来说服自己的意识。

总是太在意别人的感受,却忽略了自身的感受。短片《态度娃娃》中的艾利,正是因为隔离了情感的流动,所以脸就僵住了。慢慢地,面具也就成了身体的一部分。然而,当我们把真我隐去,用假面具来对世界的时候,真我看似躲避了被抛弃的危险,但也因此失去了在关系中发生真实链接的机会。

我们都在寻求自我存在的价值感。如果年幼的时候,某种方式让我们找到了存在的价值感,我们便会执着在这种方式上继续寻找。然而,因为害怕被抛弃的感受如此的强烈,以至于我们认

为,只有讨好别人这一种方式。这种方式就像是救命稻草一样,我们紧抓不放,越困难的时候,我们会越执着于这种方式,甚至认为这就是唯一。

越是忽略自己当好人,你的人际关系就会变得越不真实。你会被看成是平面的、可有可无的人,因为你的生命不是立体的,而是无足轻重的存在。仿佛你的存在与否,对于他人,也是没有关系的。

缤纷世界显出的美丽,是因为没有分开色彩的丰富多样;自由自在鲜活的人生,是因为没有压抑情绪的喜怒哀乐。不要再去伪装成一个没有爱恨情仇的人;不要再戴上什么都没关系的面具了。愤怒与开心同样的重要,拒绝与接受同样的有意义。

如果没有愤怒,别人怎么知道,他们是否触及了你的底线。如果不能拒绝,别人又怎么知道,他们是否突破了你的边界。伪装成没有恨,没有脾气,没关系的人,最后也就没有了爱,没有了个性,也没有了存在。不敢拒绝别人,其实是害怕别人拒绝自己,不敢愤怒,是期待别人可以接纳自己。然而,别人不会为了满足你的期待而活,你也没有义务去满足别人的期待。比起别人如何看自己,也许,我们更该关心的是,自己过得如何,因为这样的人生才会更真实而自在。

“人见人爱”的完美,就像个陶瓷面具,一敲就碎;“难以相处”的真实,就好比有血有肉的躯体,流动而富有弹性。从今天开始,试试做个“难以相处”的人,尽情尽兴地给讨厌的人甩脸子,光明正大地给喜欢的人说情话,肆意地活在生命的痛快之中吧。

愿你我都能拥有被讨厌的勇气。

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。

情感版投稿  
邮箱:qlwbqg@163.com

## 【情感问答】

## 肤浅的快乐,掩饰着无力

至此,没有什么“特效急救药”,只有先校正认知,才能逐渐修复错漏,寻求转机。以下三点建议,供“百雀羚1982”及更多家长参考。

## 重新理解“快乐”

人本主义心理学家马斯洛认为:人类不能回避痛苦,也不一定都能达成既定目标,而在痛苦中追求目标的过程,是快乐的,会带来宝贵的高峰体验。这里所说的快乐,是长远、深刻的快乐,是伴随着改变与成长、付出之后的收获,是自我实现的必然过程。而“不干不愿意的事”恰恰与之相反,是短暂、肤浅的快乐,是消极、回避策略的产物,是以减少体验、限制能力为代价的。这也正是“百雀羚1982”的孩子高中遇挫的原因。孩子处于探索世界、尝试运用各种行为的过程中,对于事物的规律、规则,往往难以把握,对于陌生、艰难的体验,也自然心怀畏惧,由此做出种种“不愿意”的表达,可能过于轻易,也可能随时变化。家长有责任参与这个

过程,帮助孩子发现目标、强化信念、优化方法,同时给予必要的资源和充分的鼓舞。如果家长担不起责任,孩子一味信马由缰,导致的不仅是学业的落后,还有能力的低下和精神的涣散,“快乐”又从何谈起呢?

## 坦承自身的不足

并不是说“百雀羚1982”逃避责任,但家长们有必要意识到自身的不足。比如,家长本身就缺少对目标、规则、方式方法的清晰认知,或者缺少引导、影响孩子的权威性,所以假借“不强迫”,掩饰内在的无力。又比如,家长资源与能力有限,无法对孩子的学习生涯做出系统规划,造成理念、行为与环境脱节之后,又想不出别的办法,只剩下“适应现实”这种乏力的说辞。承认这些很不容易。但要和孩子共同开启新的里程,必得过这一关。

“百雀羚1982”应该诚恳地向孩子说明自己的偏差,告诉孩子,自己对他(她)的困境有责任,也愿

意学习、改变。这样,孩子才会意识到改变是必要的,也是合理、可能的。

## 尽量止损,多元发展

孩子已上高三,身不由己进入了传统高考的轨道,虚假的安慰无济于事,只能面对现实,在尽量寻找可能的同时,最大限度减少孩子的心理损伤,帮助孩子重新投入健全人格的建设。可以尝试的行为包括:鼓励孩子进行心理咨询,通过专业帮助,在信念、注意力、意志力、压力应对方方面有所改善;结合孩子的兴趣或意愿,考虑专业技能的发展,进行相应的培养准备和资源筹措;给予孩子更多的陪伴,以积极、灵活的态度共同应对学校、社交等环境压力,接纳孩子的各种状态,与孩子共同尝试改变。

教育是一个完整、连续的体系,快乐也不是孤立存在的元素。祝“百雀羚1982”与孩子在抹去“肤浅的快乐”之后,获得坚定有力的发展。这并不晚。