



【微情感】

冬日的诗和远方

□朱辉

今年秋天格外短暂,几股冷空气过后,冬天的气息扑面而来。到了11月,突然降温让岳父身体不适,去住了几天院。缓过劲之后,岳父就开始留心海南的二手房。

只去海南避寒几个月,以岳父七十多岁高龄,其实还是租房更合适。“如果租房,您每年可以换一个县市居住,生活有新鲜感,而且一次性投入小得多。您预算投入几十万,只能去比较偏僻的小镇买房,假如用这些钱租房,就能住好得多的房子……”我给岳父算起了经济账。

岳父很认可我的经济学分析,却从社会学角度反驳了我。租房住,他个人体验会好一些,可是将来去世后没什么可以留给我们。买房就不一样了,房子再不好,毕竟是固定资产,我们卖了可以得一笔钱。不想卖,将来我们自己也能去住。

拗不过他,我们只能让他每天搜索房源信息,通过电话和中介、房东联系。他这个年纪已经无法按揭,全款买房可选择的房源太少了。他看中了几套,我们都觉得很可疑,貌似小产权房甚至违章建筑,有的甚至感觉是骗子。买房是大事,不能看看照片、视频就定下来。而坐飞机去实地考察,成本太高。

“如果您去海南租房过冬,今年去三亚,明年可以去海口,后年去儋州……其实广东、广西、云南许多地方,冬季温暖如春,您也可以轮换着去住。”眼见岳父买房遇到实际操作困难,我趁机给他洗脑。他是个喜欢旅游的人,余生能多去几个地方,对于他有很强的吸引力。

“可是这样钱慢慢就用完了,我留点什么给你们呢?”岳父有些心动,又有些顾虑。

“您把住过那些地方的见闻告诉我们,比给我们留一套小产权房更有意义。您相当于给我们探路,以后我们老了,可以设计一条线路。每年冬天去一个地方租住半年,如果寿命长,也许可以去二三十个地方……”我对他说。我并不是“忽悠”他,我们心里一直都有“诗和远方”,如今无法去探寻,退休以后就有条件去寻找了。

在衣食无忧的情况下,钱是身外之物。尤其到了晚年,不要再被它捆绑了。如今许多子女都有我们这样的觉悟,希望父母余生能释放自我,别再为了我们牺牲这牺牲那。

岳父终于打消了买房的念头,他准备出发先去海南,那里有个地方他前年去旅游过。镇上有家民宿,单间包月才一千多元,且周围有许多同乡定居。我们则经常看一些旅游视频,帮他选择下一站租住地。几年后,或许我们也将开启浪迹天涯之旅,去寻找我们的诗和远方……



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“夜雨伯尔尼”问:

我和女友是朋友们一起玩的时候认识的,我觉得她哪里都好,就是太过独立了。她不过问我的朋友圈,不干涉我的工作,我有应酬或者出差,也不需要找她报备。如果是电脑、手机出了故障,她都是自己去维修店修理,从来不想着找我这个男朋友帮忙。如果请她吃饭,她也会回请。她很独立,就是感觉太独立了,以至于我看不到我在她生活中的意义,看不到我们的未来:没有牵扯也没有恩怨,很可能说散就散。

齐鲁晚报·齐鲁壹点心理专家团:

“夜雨伯尔尼”的问题,如果让那些深受纠缠之苦或缺少优质恋爱资源的人们看到,准会引起一片哀叹:“这样的女朋友配不上你,请把她的微信给我。”

当然这是个玩笑。在亲密关系中,“不被需要”的感觉确实很糟糕,体会不到两人之间的联结,不但影响对关系的信心,还会影响对



【心理X光】

2021年 受欢迎的是这三款妈妈

□周周

接近年底了,各个公司开始评估员工的业绩,各个平台也在复盘一年的突破和收益,而在家庭里,父母是否也会回顾一下自己这一年的进步和成长呢?

最近和一个做了十年中学老师的朋友聊天,听她说起自己孩子在学校里被老师投诉,她是如何高招回应老师的,也听她说起现在焦虑的教育环境下,家长这个角色比过去更加难当。不过,她非常骄傲地说,今年参加了曾经执教的一个班级的同学会,发现过去在班级里非常调皮的学生,现在个个都很出色。我一方面对她因材施教的能力感到钦佩,另一方面,我们又在探讨,到底怎么样的父母,是最受孩子喜欢的,也最能启发孩子成才的呢?

“迷妹”一样的妈妈

所谓的花痴妈妈,不是白痴,是她们看孩子的眼神单纯而美好。代表人物:《阿甘正传》里的阿甘妈妈。

在现实中也见过这样的妈妈,她孩子明明皮肤很黑,个子很矮,结果这个妈妈只要看到电视里哪个男明星出现,就会告诉丈夫:你看看,我家楠楠就像他,简直比他还帅。丈夫比她理智,会摇摇妻子肩膀:你醒醒吧,你儿子14岁了,才一米五。这个男演员一米八。妻子不管,继续沉醉:我不管,我儿子气质超越他了。

都说妈妈是孩子最大的催眠师。如果一个妈妈坚定不移地认为自己孩子是优秀的,是帅气的,是能力非凡的,其实孩子的潜意识就会吸收这些信息,继而往妈妈期待的方向发展。那个曾经14岁身高才一米五的男孩,到了19岁那年,身高飙到了一米八。连孩子自己都受不了这个进度,每当有人问他他是怎么长高的时,男孩自

嘲地说:我是被妈妈“吹”高的。

心理学有个现象,叫做期待效应,指的就是如果你希望孩子是什么样子,你先相信他就是这个样子。然后你看待他的眼光,就会是欣赏的,喜悦的,甚至是两眼放光的,那么孩子在这样的氛围里,就会慢慢长成你期待的样子。

所以,入选孩子们最喜欢的妈妈类型,就是迷妹一样的妈妈,哪怕全世界都不看好自己的孩子,她们都永远是孩子最忠诚的粉丝。

笑点很低的妈妈

我原来有个来访者被诊断是抑郁症,一边服药一边咨询。她回忆自己童年的生活,妈妈整天都是愁眉苦脸的,就连大年三十,一家人团聚在一起,她也绷着脸,孩子曾问她:妈妈,你怎么不开心?她回答:有什么好开心?要做那么多饭,天还这么冷。孩子们就不说话了,一家人静悄悄地吃年夜饭,越吃越觉得心里冷。

反之,如果一个妈妈整天乐呵呵会怎么样?有报告说,妈妈乐观、爱笑,孩子的智商和情商都更高。因为一个快乐的妈妈,她传递给孩子的信息就是:安全、信任、愉快,他的潜能也更容易被释放出来。

曾经有个妈妈是文盲,但是养育了三个孩子都很出色。原因是这个妈妈每天都太开心了。穷得叮当响,吃馒头配井水,妈妈也很开心:孩子们,今天是红烧肉牌馒头,可乐牌井水,然后一家五口吃得津津有味。有一次老二考试得了了个位数,很害怕妈妈骂,结果妈妈看完卷子上的8分,立即笑得前俯后仰,你那哥哥和妹妹总是考九十多分,我都愁死了,因为我和他们差距太大。今天你考了8分,以后终于有个人陪我耕地种菜了。说完还额外给女儿煎了个荷包蛋作为奖励,女儿吃着荷包蛋心情

复杂,不知道是该高兴还是该沮丧。后来她因为害怕要回家种田,所以更加勤奋读书,和哥哥一样考上了大学。

笑点低代表人乐观积极,而幽默又是一种高级的智慧。如果你是这样的妈妈,恭喜你,你孩子一定很喜欢你。

以身作则的妈妈

很多伙伴吐槽,自己曾经活得很用力,包括在教育孩子方面也是,约束很多,说教很多,但是收效甚微。

其实我们忽略了一个“镜像效应”,那就是我们要把孩子当成是我们的镜子,如果我们希望镜子里的一切是美好的,那么我们首先要美好起来。

“你让孩子看书,你却在看电视;你让孩子努力学习,你却在单位里混日子;你让孩子勤俭节约,你却每天买买买;你怎么好意思呢!”这是我曾在一个教育讲座听到的专家对某些家长的评判。的确如此,孩子无论是有意还是无意,都在模仿大人的一切行为习惯。如果大人需要孩子做到什么,她就一定要自己先做到。

我的一个高中读者就傲娇地告诉我:我有世界上最好的妈妈。因为她从来不求我,而是自己去做。比如她自己做义工,去关怀养老院的老人。所以我学会了关怀低年级同学。她业余时间去学习茶道,经常请朋友来喝茶。那我就坚持去练琴,朋友生日,我拉琴给他们听。妈妈还坚持健身,身材保持很好。那我就不太会吃垃圾食品,因为我也想和妈妈一样美。

所以,如果你是个肯在自己身上下功夫的人,只默默自己努力,而不是自己做不到,却小鞭子抽着孩子去做好,那你就如老子在道德经里说的,在行“不言之教”,那就是最顶级的教育了。

【情感问答】

更高级的爱

自我价值的认同。那么,是不该和“独立的人”恋爱吗?还是“独立的人”不需要爱?不,我们需要学习“更高级的爱”。

脱离刻板印象

过问朋友圈、干涉工作、应酬出差报备……曾几何时,这些人际关系中的过界行为,成了“恋爱标配”(类似的还有“副驾专座”“情头”“官宣”“节日生日纪念日吃饭送礼物”等等),人们既不堪其扰,又觉得理所应当,久而久之,它们进一步成为了关于恋爱或亲密关系的刻板印象。至于“修电脑、修手机”,则是长期以来性别刻板印象中的“男性专长”,即使女朋友是专家、男朋友是小白,即使去维修店便捷又便宜,性别分工也不能变。刻板印象与独立人格是相悖的,将刻板印象作为对恋爱的期待,当然算不上什么高级的爱。

“夜雨伯尔尼”首先需要学习的,可能就是摆脱对刻板印象的依赖,试着去探寻女友、自己,乃至每

个人身上独特而复杂的部分。对人性了解越多,自身的成熟度和人格独立程度也会越高,届时,与女友更加匹配,或能看到新的机会。

产生新的吸引

人本主义心理学家马斯洛认为,人有“生理、安全、归属与爱、尊重、自我实现”(以及“审美与学习”“灵魂实现”)等不同层次的需求。这些层次用来对应爱,也说得通。刻板印象中的爱或亲密关系,往往局限于饱暖性欲、经济互助、生活事务这些基本层次,如果一个人能够独立解决这些问题,那么其需求就将更多地集中在获取新鲜美好的体验、探索新的领域、实现精神共鸣的更高层次,也只有符合其体验、探索、共鸣需求的人与事,才能对其产生吸引。

“夜雨伯尔尼”或许可以审视一下自身,除了请吃饭或修手机,还有什么足以吸引女友的特质或能力。如果没有,试着去培养、提升,这不仅是为了女友,也是为了

自己。

自由、丰富而深刻的联结

恋人之间想有共同的未来,需要一致的目标、愿景,以及同步发展的能力。无论看起来是不是“独立”,在试图构建一段长期关系时,都应该以这些问题的探讨为前提。你,我,想成为什么样的人,想过什么样的生活、以什么为信条、认为什么最重要、拥有什么、缺少什么、愿意为对方做什么、需要对方为自己做什么……探讨的过程,是彼此考量、调适的过程,也是自我成长的过程。只有经过这样的探讨,以及大量现实行为的努力,形成“相互独立而彼此依存、彼此支持而共同提升”的关系,和“自由、丰富、深刻”的联结,才是长久、健康、有意义的。

至于“夜雨伯尔尼”所说的“牵扯”“恩怨”,没有就没有吧。如果只是沉溺低俗戏剧感,而不是在寻求真正契合的伴侣,那,散了就散了吧。

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