



## 不过生日不过节

# 生活就成了黑白电视机

□周周

有个姐妹说她谈恋爱时,男朋友对她说得最感人的话是:自从认识了你,我的人生就从黑白变成了彩色。

她男朋友原本是个典型的IT宅男,自从和她交往以后,好像插上了翅膀,异常活跃起来,他们周末连吃带玩到处逛,哪里有好吃的就奔过去尝鲜,无论哪一方的朋友组织活动,都积极参加。最重要的是,逢节必过,中秋节排队去买老字号的鲜肉月饼,端午节去嘉兴堂吃肉粽,就连冬至都要凑在一起煮一碗饺子吃。情人节更不用说,创意加惊喜,甜虐周围的单身党。我们都觉得他们成了我们生活的教科书,谁要不想活成一潭死水,一定得找他们去取经。

要说这男人为什么会有这么大的变化,其实是我的这位女朋友给激发出来的。她是一个很有想象力,也一直保持着少女心的女生,对许多新鲜事物都很感兴趣,这就给他们的生活增加了很大的活动范围,宅男过去生活单一,是没有人去引领他,并非他不向往活色生香的生活,而当有个活泼有趣、点子又多的女生出现时,他的新篇章就打开了。

更难能可贵的是,俩人的孩子现在都可以打酱油了,但他们的生活还是过得有滋有味,两个人的浪漫变成了三个人的精彩,依然能羡慕旁边不善经营生活的人。

而另一个朋友却是与之相反的另一个极端。前些天和她聊起过年的计划,她竟然脱口而出:过年有什么过的呀,人那么多,每天就是胡吃海喝的,烦都烦死了。我很惊讶她那一肚子的怨气从哪里来的,就问她:和父母团聚是很开心的事情啊。我知道她的父母都快七十了,只要有条件,父母总希望在最重要的日子与孩子相聚。

可她仍不以为然,认为过年是孩子玩的把戏,自己已经长大,早就没有这种心思和期盼了。这份无奈和抱怨的背后,或许有来自工作和经济双重压力的原因,但我还是劝她既然要和父母一起过年,就将心情调整好,做到身心合一地陪伴父母过个幸福快乐的新年。否则,她心不在焉的状态,只会平添父母额外的担心,如果她不做任何解释的话,这种担心或许会持续一整年。

其实这个朋友平时的生活,就真的很枯燥乏味,典型的家庭、单位两点一线,一下班就陪孩子,孩子睡着,她也跟着倒头就睡,面膜都好久不记得敷。周末不是加班就是陪读,据说几个月没有逛过一次公园,也没有看过一场电影了,可以说,她的每一天都是前一天的复制,几乎没有任何的新意和惊喜出现。她的老公原来是个活泼的人,爱好篮球和唱歌,但这几年,这两项爱好都被她“核销”了,成天不是菜市场就是补习班,完全是保姆加奶爸的综合体。

我去过他们家一次,空气中的沉闷让我感到压抑,孩子吃饭不许说话,家里电视常年不开,作息都是严格控制的,吃饭睡觉就和上过闹铃似的,非常准时,无比刻板。一家三口都很少会笑,好像在生活这副牌里,谁偷走了那张笑的牌,只剩下呆板重复的日子。我问朋友,你们家人的生日怎么过

啊?她说买一个蛋糕,吹一下蜡烛,就结束了。我说没想过请朋友一起?比如孩子的朋友。她冷冰冰地回答:没想过啊,一个孩子过生日,干吗那么大张旗鼓,而且也很浪费钱。她还反问我一句:好像你也不过生日了吧?

我像在睡梦中被她摇醒了一样;是啊,我也几年都没有正式过过一次生日了。倒不是觉得过生日麻烦,而是我将生日看做了感恩的日子,因为自己是父母计划外的孩子,对我来说,是莫大的幸运,我因此把那天当作是母亲的受难日,亦是感恩日,我当默默地安静地去完成这些仪式,就免去了和朋友庆祝这个环节。

但回忆过去在老家的时候,每一个生日其实都有家人陪伴,因此在生日的前夕,总有一种幸福的盼头,盼着自己成为当天的主角,盼着能吃母亲亲手做的饭菜,甚至盼着听到朋友们送出的美好的祝福,那些在心里汇集成一股暖流,足够从盛夏一直温暖到寒冬。

是啊,或许我该将这个盼头捡起来。一年才有一次的特权,为什么要自动放弃?连电影院都给出了生日当天半价的机会,连信用卡银行都会及时送上很多优待和礼遇,我为什么要故作潇洒,将手一挥,把这些全都拒之门外?

只有一个解释:故作清高!感恩和庆祝并不冲突,干吗要苦行僧似的去纪念自己出生的日子,应该欢天喜地庆祝自己生活的美好。

就因为某个期盼,生活才有了前进的动力。我得想想需要什么样的礼物,得请谁一起来庆祝,是在家里做还是在餐厅吃,这些都够我计划一阵子的。

这就和孩子差不多,我儿子几乎每隔几天就要问我还有多久是他的生日,然后就自顾自盘算着要什么礼物了,那眼睛里放金光的样子,真让人羡慕,就是那份单纯而美好的期盼,让他觉得日子不是重复,还会有很多其他的可能,也隐藏着一些意想不到的惊喜。

所有的节日都可以和惊喜挂钩,而所有的惊喜都来自巧思和心意,不完全是金钱和攀比。曾几何时,我们还是孩童的时候,也日盼着节日的到来,想起有节日或者生日在前头召唤,作业都比平时写得更快了,甚至还会讨好大人,做起家务来。

因为,节日里蕴藏着相聚的欢喜和快乐。这些或许不是生活的必需品,但却是可以滋养生命的最佳保养品,生命的丰富是靠美好的情绪展开的,而快乐和欣喜则是对身心最有益的情绪,这些情绪在日常的学习和工作中,往往很难大量获得,那么节日,就担起了这个光荣的使命。

节日和假日,是世界给人类发放的休息和欢愉的权利。我们除了为了生计和梦想去拼尽血汗,也一定不要忘记及时在节日和假日里给自己补给和加油,只有能量充足了,前行才不会拖泥带水,只有心情愉悦了,身体才能配合你跑完一段又一段的人生旅程。

否则,你的人生就是个黑白电视机,生活,就仅仅是活着而已。

## 心理X光

# 怎样追剧,才不自责

□丛非从

常有朋友说自己在追剧、打游戏时,特别有罪恶感。这种罪恶感,主要来自于对时间浪费的焦虑。追剧时间一长,眼睛疼、大脑空白,次日起不来,浑浑噩噩,既浪费时间,又折磨身体,罪恶感更强,着实痛苦。

不影响身体的娱乐,比如旅游、聚餐、逛街、唱K,本来多么欢乐的事,很多人回家后也会拼命自责:好焦虑,好浪费时间,好空虚,好没意思,然后决定自律。

有时候会遇到一些很有趣的心理咨询师,他们被告知,要享受娱乐,要享受追剧,追够了就不想追了。结果他们还真信了,第一天追到夜里2点,第二天追到4点,然后安慰自己:我值得的,不必自责。于是,多了一个自责:为自己的自责而自责。

这里面其实搞错了一件事,我们总觉得是对自己追剧不满意,所以要通过“自律”来治自己追剧的堕落。我是同意自律的。但自律,并不是简单的不断下决心和自我强迫。我有时候也会痴迷游戏。但客观来看,我并不是所有沉迷的时候都在责怪自己。于是我想:什么时候打游戏不会责怪自己呢:如果白天上了一天课,晚上会玩一两个小时;如果写完一篇文章、录完一个音频课,就要玩几局游戏。回想以前上学放假的时候、高考结束的时候,没日没夜地网游、刷副本、升级……那感觉真的很放松。

坦白讲,如果我在工作完一个阶段后玩游戏,就玩得很坦然。如果我几天没工作还在玩游戏,就玩得很自责。这两者有本质的区别:工作完一个阶段后玩游戏,是放松与奖励。长时间没工作却还在玩游戏,其实是在逃避要做的事,就会越玩越空虚。

我发现自己是否自责,无关乎我玩游戏的时间长短,而是取决于玩游戏之前都干了什么,取决于是否有正当的理由。玩游戏产生不了什么实际价值,越玩虚度感就越强。这时候就会自责、焦虑。焦虑的意义就是,幻想我马上会去做产生价值的事。通过幻想,就可以缓冲无价值的空虚感了。这时候的自责,就是对自己空虚感的保护。通过自责,会感觉到自己还是有救的,还是可以产生价值的。

我猜你也应该一样:如果今天过得充实,做了很多事情,给自己一个放松追剧的理由,就很开心很坦然。如果今天什么都没干,荒废了一天,这时候还追剧就开始自责焦虑了。

所以,追剧的时候会自责,自责的并不是追剧本身在浪费时间,而是对这段时间的自己不满意。你在其他时间里没找到意义,在追剧里也没有找到意义。你对自己的不满意,就集中在爆发在了追剧这件事上。像极了一个挫败的妈妈对着孩子嘶吼。孩子一个小小的错误,妈妈就发了很大的火。其实是妈妈最近糟心事实在是太多了,孩子只是一个最有理由的出火口而已。追剧也是最有理由对自己发火的出口。

当你对最近的自己不满意时,只要不是在输出,做什么都会自责的。聊天、上网、发呆或干别的,都会觉得罪恶感很强。潜意识里总有几个信念:人生应该有意义,时间应该花在有意义的事上,追剧、玩游戏都是没有意义的事,只有能产生实际价值、有利于未来、“正事”才是有意义的。

怎样才能在追剧的时候不自责?重要的是做真正能缓解焦虑的事。去读书、健身、陪家人,做自己觉得有价值有意义的事。然后在实现一个小目标、完成一个小任务的时候,小奖励下自己,追两集剧。在实现一个大目标,完成一个大任务的时候,大奖励下自己,追一晚上剧。这时候的追剧,就成了自我调节的一部分,帮助你劳逸结合。这时候会发现因为初衷是奖励而非逃避,你也知道及时停止了。你在正向循环里。

同时,也请接受一些无意义的生活。或者你可以思考一下:到底是谁在责怪你,要求你必须去做有价值有意义的“正”事呢?事情哪来的正邪之分呢?谁定义了追剧就是没意义的事?我们不知道从何时学会了,人生只能上进,只能奋斗,只能充实度过。如果非要说意义,享受狗血剧安慰下自己狼狈的生活,也是意义。

不是强迫自己要这样不要那样,自我强迫会让你迅速耗竭、更想逃避。真正的自律,是懂得及时地放松和奖励,让人精力得以恢复,信心得以增强,从而实现了自律。

自律是精力和信心满格的结果,不是过程。娱乐,就是给自己的奖励。做了有意义的事,就用点无意义的事来奖励吧;无意义久了,就要做点有意义的事来缓解焦虑。健康的人生,就是有时候有意义,有时候没意义;有时候充实,有时候虚度。