

【微感情】

一蔬一饭里的爱

□徐俊霞

周末,去一位朋友家做客,到了饭点,朋友说到外面吃,我说在家随便吃点就行,又不是外人。朋友解释说她和老公结婚好几年了,在家吃饭的次数有限,更不用说做饭了。原来朋友是时下流行的“不粘锅”一族。

参观了她家光洁如镜的厨房,我才知道朋友所言不虚。精装修的厨房里油烟机和燃气灶的包装膜都没撕下来,现代化的厨房设备形同虚设。朋友和老公都是外企的高级白领,平日里的工作不是一般地忙,早餐在外面解决,中午在单位吃,晚上经常有应酬有饭局,双休日夫妻俩不是到婆家就是到娘家蹭饭。

朋友和老公都是家里的独苗,从小就是十指不沾阳春水,家里的保洁工作都是双方父母抽时间来帮他们打理。妈妈们也曾经试着教他们小两口烧简单的菜式,可朋友夫妇愣是无动于衷,誓将“不粘锅”进行到底。

他们没有耐心在家里细火慢炖煲一道汤,也不肯放下身段烟熏火燎、煎炸烹炒。工作时两人各忙各的,休息时两人各玩各的,有时间有心情,小两口宁愿出去旅行,出去Happy,也不愿意待在家里下厨烹饪。

朋友自我感觉小日子过得滋润潇洒,但在过来人眼里,他们的婚姻浮在半空,让人看着不踏实。婚姻是以爱情的名义,过世俗的日子,当然前提是遇到一个接地气的人,有一颗过日子的心。

我从没见过哪对夫妻那么喜欢厨房,老爸老妈是个例外。老妈是外婆最小的女儿,老爸是奶奶最大的儿子。外婆的家教与众不同,未出嫁的女儿在娘家不进厨房。外婆说:做一天闺女做一天官,当一天媳妇当一天差。老妈嫁给老爸时,对烹饪一窍不通。老爸是行伍出身,一向没有什么事能难倒他,一个小小的厨房更是不在话下。

我懂事以来见到最多的场景就是老爸在厨房里煎炸烹炒,老妈在一旁递油盐酱醋。逢年过节家里请客,不管是老妈还是老爸的客人,一律都是老爸掌勺,老妈招呼客人。老爸一直忙到冷拼热炒准备就绪,七个盘子八个碗端上酒桌,才离开厨房。

小时候,我一直以为老妈是最幸福的人,不用动手就能吃上现成的饭菜,哪个女人有老妈这样的福气。其实仔细想想,能够数十年如一日为心爱的人烹制美食,老爸才是最幸福的那一个。

婚后,老妈厨艺不精,老爸只教会了她做面食,烧菜还是老爸的专利。馒头、花卷、水饺、包子都是老爸手把手教会老妈的,据说老妈蒸的第一锅馒头,又硬又小,叔叔和姑姑难以下咽,只有老爸吃得津津有味。就是做面食,老妈也很少一个人做,小孩子想吃饺子、包子了,得先问问老爸的意见,老爸点头同意,老妈才开始张罗,她负责和面、调馅,蒸包子、包饺子的主力自然还是老爸。

偶尔家里来了尊贵的客人,老爸不得不在酒桌上陪着,心里却老惦记着厨房里的老妈,一顿饭不知道要往厨房跑几趟。老爸是个精益求精的人,老妈烧的菜,他总能挑出毛病来,不是油没烧热,就是醋放晚了,不是这道菜应该烧欠点,就是那道菜烧得火候不到,气得老妈屡屡罢工。场景最后就切换成老妈在客厅里斟酒倒茶,陪客人聊天,老爸在厨房里扎上碎花围裙,挥刀舞铲。

日复一日,年复一年,厨房成为老爸老妈的爱情阵地,在那方狭小的空间里蕴藏着经久不息的热情和一饮一啄的幸福。

原来世上所有的幸福婚姻都有共通之处,都透着烟火气,接地气。两口子过日子从厨房开始,不但有利于建立稳定的夫妻关系,而且也是自我成长的第一步。三毛说过,爱情必须落实在吃饭、睡觉、数钱上,才能天长地久。恋爱可以不食人间烟火,婚姻必须落地生根。



【心理X光】

害怕与人冲突怎么办

□丛非从

讨好者最大的特点就是委屈自己,宁愿委屈自己,绝不伤害他人的那种。

不要以为讨好者就是傻,更不要责怪自己为什么总是讨好。一个人之所以选择讨好,是因为他害怕与人冲突。在讨好者的想象里,如果自己不去讨好,别人就会不开心,别人就会跟自己有冲突,就会对自己有指责、惩罚、抱怨。

冲突,是讨好者难以承受的。那么此刻,讨好就是对自己最好的保护了。对于讨好者来说,真正需要思考的是“我为什么害怕与人发生冲突”,而非“我为什么要讨好”。

其实作为一个成年人来说,冲突并不可怕。面对冲突,最简单的方法就是:打得过就打,打不过就怂。在有的地方,有的人那里可以尽情地冲突,但在有的地方、有的人那里则要收着点。要知道没有人是绝对厉害的,也没有人是绝对无能的。所以一个成年人对待讨好的健康标准应该是:有的时候强硬,有的时候讨好。

可是一个怕冲突的人,他会在任何时候都把对方想得无比强大,而把自己想得无比脆弱。这时候面对任何冲突的可能,他就会秒怂。毕竟,安全第一。

因此,讨好者更需要思考的是:我经历了什么,让我这么害怕冲突?

讨好者从小到大被迫经历过很多的冲突,而且体会到失败的

概率居多。如果你小时候总被父母欺负、被同学欺负、被邻居欺负、被很多人欺负,而且没有人撑腰保护你,那么这些被欺负的经历,就会在你的内心形成巨大的恐惧,以至于你的身体、你的每一个细胞都会记得这些恐惧。每当再次面对潜在冲突的时候,这些恐惧就会被激活。

所以当你去讨好的时候,你可以回想一下,在你弱小的年纪,经历了哪些被欺负又不堪承受的往事。然后,心疼一下那个受伤的自己,给自己一些安抚。

冲突本身不是问题,如何应对冲突才是问题。

想象一个人过度劳动,就会带来肌肉损害。就像我常年写作患有腰肌劳损,严重的时候站久了也会疼,我感觉我的腰非常脆弱。但是我没有批评自己,我只是心疼自己。我不再久坐,我开始去做一些调理,做一些康复动作。一年多来,我感觉自己腰疼的时候也就越来越少了。

人的心理跟肌肉一样,经历了过度刺激后,就会变得对这种刺激不耐受。你经历了过度的冲突,也就会对冲突变得不耐受。

但问题是,对可能性的冲突一再选用回避策略,并不会增加自己对冲突的耐受力。反而会让生命力越来越萎缩,更加害怕冲突。

这时候你需要做的是康复训练。

首先,当你感到自己对冲突不耐受的时候,不要再次忍耐。就像我开车半小时开始腰疼,我会

果断停车在路边休息,晃一晃身体。对待冲突也是一样,当你感觉到害怕、想讨好的时候,你要想办法避免自己进入到冲突里去。

其次,做一点点训练。你可以去尝试面对一点点小冲突,一点点小挑战,在确保不会伤到自己的前提下做一点维护自己的动作,做一点提要求的动作,然后看看对方的反应。

如果对方妥协了,你就可以欣赏一下自己:真棒!你完成了一次冲突训练。你就知道了这个冲突的程度是可以承受的,下次还可以再加强一点点程度。如果对方没妥协,开始给你施加冲突了,你要及时停止试探,做好保护自己的工作。然后你也可以欣赏一下自己:你刚才做了一次冲突尝试,并且知道了在你哪个位置可以激活冲突,真棒!

随着训练意识的增强,你就会知道:你在什么人面前可以有冲突,冲突到哪种程度是可以的。然后你就掌握了一项非常棒的技能:选择性讨好。这是一项很聪明的技能,能让你知道什么时候该讨好,什么时候可以不必讨好。因为讨好从来不是一个问

题,问题是不加选择地讨好。特别敢于冲突的人并不幸福,太敢于冲突也不是什么好事。有的人低不下高贵的头颅,从不肯吃亏讨好,命运会一次次教会他们怎么做人。而你不一样,讨好是你从小到大在冲突中学会的能力。现在,你只不过是



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

树洞提问:

孩子8岁,上学了很难管束。上课坐不住,和小朋友在一起还容易起冲突。我很内疚,一是因为他小的时候,我和他爸爸关系出了问题,双方情绪都不好;另一个原因是他爸爸脾气不好,教育孩子太粗暴。

当下都很重视父母或者家庭教育的作用,舆论很容易将一个孩子的优缺点归咎于家庭,如果我们做错了什么,或者做对了什么,会对这个孩子的个性、心理健康、未来成就产生决定性的影响。我现在就察觉自己有这种内疚感,又不知道该如何克服,让自己多些正能量。

齐鲁晚报·齐鲁壹点心理专家团:这位“内疚的母亲”,大概已

【情感树洞】

化内疚为动力

经觉察到了内疚的不合理或不必要。这很好。心理学认为,内疚是一种道德的自我补充。这位母亲显然正在超越“补充”的阶段,不再试图借助内疚维系“有责任感的母亲”形象。那就让我们看看如何“化内疚为动力”,启动一系列更具实效的思维与行为。

去罪:原生家庭不是宿命

不知这种“舆论”是何时兴起的,人们凭着一知半解的“心理学”(大多来自公号热帖),把成年后的职场障碍、社交困难、婚姻坎坷……统统归咎于“原生家庭”,寻根溯源,为每个现实的不足找出对应的“童年阴影”,通过声讨父母(以及虚无的“和解”),让不理想的人生变得名正言顺。

这是对心理学的曲解和滥用。人的早期经历,与当下现实有千丝万缕的关联,但两者之间并非单一必然因果。而父母家庭,确实对成长影响重大,但终归都是“外因”。过度生硬强调父母家庭的决定作用,等于切断了孩子多样发展的可能性,是一种变相的“宿命论”。你真想成为孩子的宿命吗?

如果不,就先为自己“去罪”。接受自己和家庭不完美的现实,同时引导孩子去芜存菁地学习,鼓励孩子观察、探索,允许孩子质疑,与孩子共同改进。这样,不仅孩子不会成为你的复刻,你也将不断突破旧的自我。

聚焦:现实问题现实解决

不再受“宿命”干扰之后,应把注意力放到问题本身上来:8岁孩子难管束、坐不住、易冲突——这样的问题需要什么样的解决方案呢?

比如了解孩子的感受,对孩子无条件地接纳,把“管与被管”的对抗关系变成合作关系;给予孩子充分的陪伴,用耐心培养耐心,你坐得住,孩子就坐得住;帮助孩子训练提高语言能力(大多数低龄孩子的冲突,都是因为语言能力不足而产生的);和孩子一起应对“舆论”,在老师或其他人面前建立正面形象;优化伴侣关系,或者中止低劣的关系……

投入有效行动,是去除冗余情绪的最有效手段。试试看,尽力而为地改善现实,就是正能量。

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