

【微情感】

成全子女的“间歇式”孝顺

□李秀芹

女儿打电话来说,她生日那天要请我去看《你好,李焕英》,我从电视上、网络上多多少少了解了这部电影的剧情,加之电影票那么贵,不打算去看。回复她:“看电影的目的是为了让子女‘笑顺’父母,你有请我看电影的那份心,不如平时少让我生点气……”

我话还没讲完,老伴夺过电话说:“你妈嘴上是一套,心里一套,别听她的,她早盼着要去看这场电影了,另外再买一张,我也想去看看。”

我还想坚持,老伴笑呵呵地说:“女儿有那份心就得成全。”

“她这是间歇式孝顺,逢年过节给我买点礼物就算孝敬我了?平时老和我顶嘴,我说一句她有八句等着我,孝顺孝顺,顺者为孝,她倒好,总嫌我唠叨。儿子也是这样,逢年过节又是给钱又是送东西,不年不节时想见一面都难,真是养了一群白眼狼,没一个让我顺心的。”

老伴听我唠叨完,开导我说:“间歇式孝顺也是孝顺呀,子女都有工作,有自己小家,要还房贷、车贷,还有孩子教育方面的花费,经济和精神上压力都比咱们大。看他们每天忙得和陀螺似的,偶尔忽略父母,不能随叫随到,也可以理解。至于女儿,自己养的孩子,还不了解她吗,她就是火爆脾气,在单位吃领导气,戴着假面具工作,在家若还夹着尾巴,老对你摆笑脸,像对待领导那样奉承你,岂不是累死啦。”

老伴倒是佛系,万事都想得开。既然答应了去看电影,只好奉陪到底。女儿早安排好了,看完电影再请我们吃西餐,然后还要请我和老伴去做足疗。

都是自家人,破费啥呀。我刚想拒绝,老伴早应声了,还悄悄对我说:“女儿好不容易放松一天,别毁了她的兴致。”

一天下来,被女儿“导演”着走,走到一处还要打卡拍照,女儿将其发朋友圈“公布”孝顺行为。我称这种朋友圈是变相自我表扬,净搞这些虚头巴脑的。

老伴说,这不是虚假孝顺,也是实打实的孝行,就该发朋友圈晒孝顺,这是正能量,多宣传还能提醒为人子女者,常回家陪伴父母。

细想,我对父母的孝心又何尝不是间歇性的,年轻时忙于工作忙于家庭,好不容易休息一天,还有一大堆家务活等着突击处理,去娘家走一趟沙发还没坐热就得走,只有节日才“专心”陪伴父母一天。父母在世的大部分时间里,我也是间歇式孝顺,总觉得自己太忙,父母身体尚可,来日方长,岂不知父母老去是一瞬间的事情。幸亏一年之中有那么多节日,可以提醒自己“过节尽孝”。

老伴感慨:“我算参透了子女孝顺的节奏,想出了应对之策,把平日要子女做的事情都写下来,节前告知他们一一办妥,当做过节子女孝敬我们的礼物。一年中节日那么多,让间歇式孝顺延绵不断,这也是过节的意义所在。”



本期专家:蒋碩
国家二级心理咨询师,赛林纳心理咨询中心创办人

情感树洞:

最近我对自己的情绪很担忧,孩子做事情慢了些,忍不住了会吼他一顿;和网友有不同意见也会杠上几个回合;老爸老妈非要进股市,说服不了他们我也会态度不好……很多次冷静下来也觉得后悔,可的确控制不住自己的情绪。

我一直想做个“情绪稳定”的人。理智上我知道,人是可以有喜有悲的,但更应该快速稳定地把负面情绪扭转过来,不至于让负面情绪伤害到自己以及他人。我想请教一下心理专家,情绪稳定应该不只是坚忍和所谓的“放下”吧,怎么积极面对这些负面情绪?

齐鲁晚报·齐鲁壹点心理专家团队蒋碩:

太好了,这位朋友一上来就撇开了“放下”的鸡汤。不被廉价



【心理X光】口头禅里的情感投注

□吴在天

有句俗语“风吹鸡蛋壳,财散人安乐”,这句话,我最初是在周润发的电影《秋天的童话》中听到。周润发从赌场中出来,把辛苦工作挣来的工钱输了个精光,就好像是对自己的安慰或自嘲,他边走边说着这句话,虽然钱财都输光了,但身体似乎也轻松了。或许,这就是潜意识中对自己不配得的一种催眠;同时,也是潜意识中对自己得到之后的一种惩罚。

有时,为了避免惩罚,为了缓解焦虑和内疚,我们就会让自己在获得的路上走得慢一些,让自己更吃力一些;让自己在幸福和快乐的路上走得曲折一些,让幸福快乐打点折扣。

心理学者李雪说,她的一位朋友很会做生意,但总有个模式。就是每次很顺利地谈成了生意,到要签合同了,这位朋友就会觉得坐立不安,总好像有哪里不对路一样。然后,她就会犯一些错误。譬如:重要的材料忘记带,或是错过时间,耽误了航班等等。接着,自己再通过各种努力,付出各种代价,最后再签约成功。类似的事情发生了好多次,结果就变成,似乎总要特别辛苦才能成功。

辛苦并不是成功本身需要的,付出那些辛苦的意义,似乎就是为了给自己一个安慰:我已经足够辛苦了,我终于配得到

了,打了折扣的快乐之后,我就可以踏实地享受我获得的成功了。因为,这位朋友的父母常常对她说的一句口头禅就是:“钱哪有那么容易挣到。”

口头禅,是一个人习惯性或无意识常说的话语。习惯或无意识的表现,常常反映的是一个人的行为模式和心理状态,这跟口头禅使用者的性格,生活经历或情绪有关。

口头禅,不仅会呈现出个体的特质,往往也会影响到周围的人对这个人的感觉,以及和他的互动方式。

如果你在学校门口接过孩子的话,你就会发现,每个家长来接孩子的时候,会有很不一样的口头禅。

有的父母一见到孩子就脱口而:今天在学校过得开心吗?有的父母一见到孩子就问:今天的作业做完没有?今天上课有没有好好听课?今天在学校有没有打架?今天有没有被老师批评……其实,从父母见到孩子脱口而出的第一句话,就可以看出父母对孩子的情感投注:我们在关心什么,我们在焦虑什么。

有焦虑很正常,家长的焦虑要家长自己负责,尽量不要把自身的焦虑传递给孩子。

要知道,这些口头禅传递的不仅仅是焦虑的情绪,还有暗示。暗示就是一种催眠。如果父母希望自己的孩子不配得、不敢

得的话,那么,比较他、控制他、否定他、抱怨他,都是非常有效的办法。

有位女生收到闺蜜发来的美食照片,原来是闺蜜专门打包过来探望她,目前正在前往她家的路上。她很开心,就截图发了个朋友圈,并附上“想嫁”二字。在一片艳羡和嫉妒的回复中,她的妈妈也冒泡附上了6个字。她说,这6个字破坏了她接下来一整天的心情。妈妈的留言是:女孩子要自重。

还有位朋友说,只要自己发吃的、玩的自拍到朋友圈,妈妈就会留言说:又去哪玩、又乱花钱。以至于她每次开心发个圈都要犹豫一下,最后只好选择把父母给屏蔽了。

似乎父母就没办法感受到孩子的开心,也不愿去感受到孩子的开心。最经典的场景莫过于,考了满分的孩子兴高采烈地奔向父母,结果爹妈回一句:不要骄傲。虽然道理都对,但是孩子的感受是:不能太开心。长此以往,就逐渐形成了一种人格模式,用心理学家曾奇峰老师的话来说,就是爽透不能型人格。

因为父母长期活在不能爽透之中,如果孩子轻轻松松就得到了,那仿佛就变成了对父母最大的背叛。所以孩子的内心会产生冲突,会坐立不安,会无意识中把事情搞砸一些,不让自己得到;或者让自己得到得很辛苦、艰难。

【情感问答】

科学认识情绪,由内而外稳定

的“人生智慧”误导,有助于科学成长。我们就来科学地认识一下“情绪”,谈谈如何做一个“情绪稳定”的人吧。

喜、怒、哀、乐、惧,又惊又喜、悲欣交集……我们时刻发生的体验,感受与反应,就是情绪。情绪是以个体愿望和需要为中介的一系列心理活动,有明显可见的,也有隐藏的。而无论哪种情绪,在人的总体心理形态中,都属于“表面”或“结果”部分,在它下面,起到基础或决定作用的,有观念(人对事物的认知系统,是加工信息、形成情绪的模板),还有性格或人格(相对长期、固定的态度与心理特质,决定情绪的主要品质与倾向),它们叠在一起,像块三明治。

我们不在这里做过于教条的解释,只要明白情绪不是孤立、随机存在的,而是不同观念、不同性格或人格,与外部事件、环境压力

共同作用的结果,就行了。

如果不太明白,我们可以用这位朋友提到的情况举个例子:“孩子做事情慢了些,忍不住了会吼他一顿。”其中,“孩子做事慢”是诱发事件,在美国心理学家阿尔伯特·埃利斯的合理情绪疗法中,将其标记为A(activating event),而“吼一顿”是情绪导致的行为结果,标记为C(consequence),A与C之间还有个B(belief),即观念。这位朋友的观念是什么呢,大概是“做事不能慢”“一事慢事事慢”“慢是消极逆反”之类。在这种观念加工下,孩子的“慢”就成了不可容忍之事,必须大力扭转,而想扭转,又没有灵活有力的办法,只好吼上一顿,显得情绪非常不稳。

所以,当我们想要去管理情绪,最有效的办法不是针对情绪本身进行工作(比如强行遏制或

宣泄),而是通过观念的改进、人格的优化来实现。具体到这位朋友,可以尝试以下几项:

在观念层面上,可以试着做三个去除:去除“绝对化”,在“非此即彼”“你对我错”中间,寻找更多样的标准、更灵活的方案;去除“糟糕至极”,打破对事态习惯性的消极想象;去除“以偏概全”,避免问题、评价的上升或扩大。同时,意识到世界是参差多态的,人也是,允许他人与自己不同;建立更好的边界感,避免过度介入他人的事务。

在性格、人格层面,简单说就是,减少控制欲,增加耐受性,寻求适当方式的自我满足,进一步明确自我价值与成就感。

以上,建议在专业帮助下进行。一个成熟的人,情绪不仅要稳定,还要积极、愉悦、具有发展性。祝早日享受到它的乐趣。

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:qlwbqg@163.com