

【微情感】

给别人留点神秘感

□马亚伟

有人活成了森林,静谧幽深,内涵丰富。有人却活成了原野,一览无余,毫无悬念。

同事小刘就是个让人一览无余的人,她靠一张嘴巴把自己生活的方方面面都“展览”出来。小刘极其喜欢说话,谈论的内容特别丰富,大到单位的现状和发展以及各种人际关系,小到生活中的婆婆妈妈,一概无所避讳。她的性格直来直去,喜怒哀乐展现无余。有人私下评价,说她就像一本只有封面的书,一眼就能看到一切。有人当面对她说,她太天真了,应该学着深沉一点。她把眼睛一瞪,天真怎么了,我要把天真进行到底,才不要装什么假深沉!

小刘心无城府,本来有其可爱的一面。但凡事不能走向极端,活得过于直白。不能给人留点神秘感,也是为人处世的一种缺憾。小刘之所以太过喜欢说话,其实还是源于表现欲,每时每刻都想刷存在感,生怕别人忽略她。

有句话这样说:我们用三年的时间学会说话,却用一辈子的时间学着闭嘴。很多时候,闭嘴是种智慧。

真正的天真并不是口无遮拦,想说什么就一吐为快,丝毫不顾及别人的感受。一个成年人真正的天真,应该是在洞察世事的基础上保留纯真的初心。天真也不是活得简单直白,而是一种“沧桑落尽是本色”的境界,是看透世事仍保留善良,是读懂人心仍选择淡然。

我们每个人都活得有点层次和侧面,就像一个多姿多彩的园林,曲径通幽,花木掩映,给别人留点

神秘感。很多东西不需要展露给别人。过于直接外露的人,给人单薄乏味之感。想起作家毕淑敏说过的一句话:“我会在没有人的暗夜里深深检讨自己的缺憾,但我不愿意在众目睽睽之下,把自己像次品一样展览。”的确如此,很多东西仅仅属于自己,我们都应该有所保留。

做一个内涵丰富的人,给别人留点神秘感。这不是故作高深,也不是假装深沉,而是一种骨子里的内在修为,懂得含蓄和收敛,能够发现沉默的力量,有时候安静反而抵得过千军万马的奔腾与咆哮。所谓静水深流,做一汪静谧的潭水,不喧腾,不张扬,却自有一番动人的风采。

给别人留点神秘感,也是保持人与人之间最佳距离的方法。我们都知道,人与人之间的距离太近,会给别人造成不舒服的感觉。留点神秘感给对方,不仅彼此都会有继续交往的兴趣,而且还会享受到最佳距离带来的美感。每个人都有刺,而这些刺应该是属于自己的特质,跟人走得太近,刺就会扎到别人,让人不舒服。保持距离,清醒地认识哪些东西是留给自己的,哪些东西留给别人,才能维护好各种人际关系。一个人如果过于坦白,不能给别人留点神秘感,别人也会渐渐厌倦他,轻视他。人与人之间恰到好处的距离,对彼此来说就是幸福和享受。

生活中,我们对那些丰富而有内涵的人,总是心存敬畏。而且这样的人就像幽深的森林,激起我们的好奇心和交往欲。通常情况下,他们也不会让我们失望,因为他们含而不露,所以总会给我们带来惊喜。



本期专家:树辉
实战派心理咨询师,树辉心理创办人

树洞提问:

我从大学毕业进入这家公司就没换过工作。刚入职时我踌躇满志,可总是受挫,领导很保守,我做的计划和方案被他一次次否决。就这样过了一段时间,刚开始参加工作的那股新鲜劲过了,我越来越觉得憋屈。慢慢地我的心态变了,不再争名逐利,过得还算安逸。一晃五年过去了,我有了家庭,虽然收入不高,也还算过得去。我也变得慵懒起来,渐渐地接受了自己的状态。

但是公司最近有了一些调整,新的领导干劲十足,同事们表现都很积极,大家都主动加班。这让我挺难受的,不太好意思和以前一样准点下班就走了。我想要辞职,又有很多顾虑。我担心要换工作的话自己会后悔,如果在这里好好干,能不能得到重用呢?家里人表示支持我的选择,说只要我开心就好,这也让我难以做决定,我该如何抉择?

齐鲁晚报·齐鲁壹点心理专家团:
与尽快做一个决定相比,你现



□吴在天

有很多新手妈妈,会苛责自己,总觉得自己做不够好。比如,担心奶水不够,担心给不了孩子最好的照顾,担心自己的不小心影响了孩子的心理成长,各种的担心和焦虑,让她们对自己出现一点失误都懊悔不已。她们总是要求自己做完美妈妈。

之所以如此,也许是这些妈妈们在自己还是孩子的时候得到的母爱不够,于是想象有一个完美的妈妈来照顾自己。当自己做妈妈后,又会自动用这个完美妈妈的形象来要求自己。但是,这样反而造成了自己的紧张和无助。

婴儿期的孩子和母亲之间的交流是潜意识层面的,孩子能够从自身的层面读懂妈妈的焦虑,并直接用身体表达出来。孩子反馈出来的,都是在妈妈这种状态下的焦虑不安:哭闹、不睡觉、不安宁、躁动。妈妈如果能够从容、放松、安稳,给孩子营造出安宁的氛围,孩子自然就清爽、安静、怡然自得。

完美,就像一种限定,既限定了妈妈的角色,也限定了孩子的感受。为什么要把自己限定在完美的角色里面?

先说一位来访者的故事。这位来访者咨询的是婚姻问题,她不知道为什么丈夫要和她离婚。她孝敬公婆,照顾孩子,工作也不错,是众人眼中的好妻子、好媳妇、好妈妈,但是为什么她的丈夫却执意要和她离婚。

【情感树洞】

时隔五年,敢不敢再拼搏一次

在有一件更为重要的事情需要被讨论清楚,那就是你是否清楚自己身处一种怎样的状态之中?只有把这个问题讨论清楚,你才不会再为是否要换工作困扰了。

你现在需要尽快做一个决定吗?当然不需要,因为你所感受到的危机不是来源于外部,而是源于你的内心深处。你自己已经在多年的消磨中达到了一种假性的平衡状态,这种假性平衡会影响到你看清一个客观事实,那就是在这个年代“铁饭碗”越来越少了。

你从大学毕业到参加工作不过才五年,我很好奇是什么在这五年里让你心灰意冷?当你进入这家公司的时候是踌躇满志的,你在讲述中,把那种状态称作是自己的“新鲜劲儿”,这就仿佛是在暗示自己:“那时候我年轻,不懂事儿。”

虽然我不知道你具体经历了什么,但是我感觉当时你所处的环境对你影响很大,可能这些东西不应该被你压抑到自己内心深处。否则一个刚刚走出大学校门的青年,怎么可能心甘情愿地放下想要拼搏一番的那股精气神儿呢?

她说,连公婆都站到她这边,数落这个儿子是不是脑子进水了。咨询中,她说得最多的一句话就是:“我到底做错了什么!?”她的确没有做错什么,她是个完美妻子。但正是因为太完美了,以至于丈夫看到的,都是自己的不堪。她常常会说:我已经仁至义尽,我做到问心无愧。她其实是在表达,在这个家里,出了任何问题都不是我的问题,都是丈夫的错。

这就是完美妻子的真正含义:我做得这么完美,在这个夫妻关系里,我没有任何责任。

假如你力争做一名完美妈妈,那意味着什么?意思就是:我做妈妈已经做到了最好,所以,这个孩子出任何问题和我不关,都是这个孩子自己的问题。

完美,就像是一个面具。当你在做完美妻子、完美妈妈的时候,完美,是一个巨大的防御,它在防御着你的真实。

现在有很多的育儿理念,给不少父母造成压力,做不到怎么办?我的一位朋友说,她以前陪孩子时,如果情绪不好,她会尽力掩饰。但是,她发现孩子仍然会捕捉到父母的情绪。每当那个时候,自己总能在孩子的眼睛中看到不安和胆怯,孩子说话也会变得小心翼翼。

后来,她会直接告诉孩子,妈妈现在心情怎么样,是因为什么事情影响了,所以才有了难过、紧张、焦虑等各种各样的情绪。当她这么做了之后,她发现孩子会坦然接受妈妈不好的状态,最重要的是她眼

里的不安没有了,孩子也不用小心翼翼了。

孩子不需要完美的父母,实际需要的是真实的父母。如果孩子确实感觉很烦躁,可以诚实地讲出来:妈妈现在有情绪,不想答应你的要求,这是妈妈自己的情绪问题,不是你的错。当你和孩子沟通时,真实告诉孩子你当下的感受,是因为什么事导致了妈妈的情绪,而不是去指责孩子。

这样孩子潜意识的感受和意识就不会被分裂,也不会被伤害。当我们可以为自己的情绪负责时,孩子以后也就不容易被他人的情绪困扰了。

我们愿意承认自己也会有问题,愿意承认和孩子的关系中可能有缺点,并且愿意去改变,而且知道,就算是自己改不掉也没关系。

完美妈妈是个面具,而真实的妈妈是有温度的。尽管还存在着问题,但是她和孩子建立了真正的关系,妈妈是带着自己的心,带着自己的感觉和孩子在一起的。

养育孩子,如果只看对错,父母就永远无法真正了解自己的孩子。面对自己,如果只看好坏的层面,自己就永远也无法找到真实的自我。父母无需完美,但需要不断看到真相,对自己诚实,对孩子真实。

比完美更好的,是真实,是父母真实面对自我,也是孩子真实的样子被看见。你不必非得当一个好妈妈,60分已经足够,这就是足够好的妈妈。

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