



【微情感】

## 再做一次学生

□孙道荣

老陈要学开车,这事在家里炸开了锅。

这么大把岁数了,学什么开车,老伴第一个反对。老陈多大了?77岁。老伴反对的理由就一条,岁数太大了。老陈辩解说,现在国家政策允许70岁以上的人学开车,就说明年龄不是问题。

儿女们也不支持,理由也是岁数太大了。岁数大了,反应就慢了;反应慢了,复杂的路况就应付不了,不安全。老陈辩解说,能不能拿到驾照,能不能上路开车,那不是先要学,还要考嘛,拿不到驾照就不能开车,何谈不安全?

老陈想学车,还真不是心血来潮。这个念头,可以追溯到年轻时,在农村开手扶拖拉机。那时候,整个生产队,就他一个农机手。那个年代,汽车还很少,看到路上跑得比拖拉机快得多的汽车,老陈就生出了将来也一定要学会开车的想法。

让老陈没有想到的是,自己没有实现的梦想,儿女们很快帮他实现了。十多年前,大女儿率先买了车,这可是他们家的第一辆车。第一次乘女儿的车自驾回老家,女儿还煞有介事地跟他说,老爸,你不是一直想学开车吗?现在我们有车了,你不如也去考个驾照?女儿的话,让老陈埋在心底的念想又活过来了,回来之后,他还真一个人跑到了驾校,不过,人家看了一眼他的身份证,给他兜头浇了一盆冷水,年龄过了,不能学驾照了。

年轻的时候,没钱去学驾照,没钱买车,现在有点闲钱了,也有大把的时间了,却过了年龄,不能学开车了。有时候,他会坐在驾驶位摸摸方向盘,想象自己驾驶的样子,外孙子甚至用手机拍

了他装模作样开车的样子。

直到他在新闻上看到,国家放开了学驾照的年龄限制。第二天,老陈就跑去离家最近的一个驾校,一问,果然是这样。老陈回到家,就跟老伴说了想学开车这事,又和儿女们商量,没想到,一个也不支持。

也有支持他的。老陈的外孙,直接打电话表示支持和钦佩。外孙子还说,“学驾照的钱我来出,而且拿到驾照后,我陪你练车,做你师父”。在得到外孙的强力支持后,老陈的心里反而打起了鼓,一大把岁数再学驾照,是不是真像大家说的那样,太癫狂了。

外孙却不以为意。跟老陈说,外公,谁知道自己能活到哪一天?迟早都是一死,是不是我们什么都不用做了?我倒是觉得,你只要能拿到驾照,只要能自己扶着方向盘,开一天车,就是值得的。外孙还跟他说,自己高中的数学老师,退休之后,开始学英语。开始,所有人都嘲笑他,你又不出国定居,甚至都没出国旅游过,学英语有什么用?五六年过去了,现在数学老师已经一个人去过七八个国家,都是自由行。最后,外孙对老陈说,外公,为了自己的梦想,什么时候开始都不迟。

上个月,在老陈生日那天,全家人终于一致同意了老陈的想法,满足了他的心愿。在一家人的陪同下,老陈去驾校报了名,体检通过了,测试也通过了,他成了一名学员,年龄最大的学员。驾校第一次招了这么大岁数的一个学员,很慎重,让最好的教练来一对一教他。老陈即将迎来他的第一场考试:科目一。白发苍苍的老陈,再一次做了学生,只为了他一辈子的一个念想。



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:

我刚刚参加工作不久,妈妈就时不时暗示我攒钱给弟弟买房子。我弟弟现在的能力一般,以后很难在大城市发展。父母的能力达不到,却希望弟弟能在这个城市扎根。我不想沾他们的光,可也不想为了帮助弟弟影响我的生活。

我不想在自己努力过后依旧一无所有,最后只能做丈夫、孩子的附庸!我想要靠自己本事生存,生死由天,富贵在天,从未想过要依靠谁来帮衬。可我担心父母知道我的想法后会生气,我们的关系会被破坏。

齐鲁晚报·齐鲁壹点心理专家团:

首先,我很欣赏你,你没有在妈妈以及你所处环境的强烈影响下选择盲从,对一个女孩子而言这是很了不起的。

你不明白,为什么连你这个孩子都能看清的现实,你的妈妈就是看不清?你弟弟的能力有限,父母也没有太多本事帮到他,他们为什么不肯接受现实?他们不



【心理X光】

## 两个人相处,就是半杯水状态

□丛非从

关系是互动的结果,一个人的改变必然会影响另外一个人。心理学家做过一个时间很长的跟踪实验,随机分配水平同等的学生在两个班,一个正常生活成长,一个被暗示“你们是被特意挑选出来的栋梁”。20年后,后者的成才水平显著优秀于前者。这个实验告诉我们:你欣赏一个人,他就会朝你期待的方向发展。这也叫做期待效应,或者暗示效应、自我预言效应。

反之,你总是跟一个人说“你怎么这么不负责任”,他会变得越来越不负责任,因为他觉得只要达不到你的期待水平,你就会开始指责,背负0分的责任和90分的责任待遇是一样的,他就不想再负责任了。你跟孩子说“你怎么这么笨”,孩子也会接受这个评价,然后变得越来越笨。因为他觉得:努力了还被评价笨,不如破罐子破摔更轻松些。

两个人的关系里,你跟对方互为环境。所以你怎么对待你的伴侣,有一部分决定着成为什么样的人。通过自我成长带动伴侣,有“一少一多”之法。少,是你可以减少对伴侣的压力;多,则是增加伴侣付出的动力。

如果你的期待过高,伴侣就会体验到被压榨,会有窒息感。如果你没有期待,伴侣会体验到自己不重要,会有被忽视感。良好匹配的期待区间,可以让你们更好地相处。而自我成长,实际上就是学会既需要伴侣,又有一定独立。需要

伴侣,可以分担掉自己的一部分压力。独立,则避免过度依赖而引发失望。

当你的期待值在伴侣能接受的范围内,伴侣就会体验到一种“没有压力的被需要”,这种感觉会推动他愿意为你做更多,从而让你们的关系和谐。而做到这个“没有压力的被需要”其实很简单:自己不想做的拒绝,对方可以做的求助。然后伴侣也学会了怎么跟你相处。

学会欣赏伴侣,则是增加伴侣付出的良好方式。两个人相处就是半杯水的状态,另外一半永远不可能对你零付出,也不可能对你全付出。他的付出,会在一个“有但不够多”的状态里。这时候,你评价的视角就会显得特别重要。

你是会看到有水的半杯,还是会看到空了的半杯呢?你是会看见他做的部分呢,还是会盯着他没做的部分呢?你是会表达对做了的部分欣赏,还是会对没做的部分表达不满呢?

当你表达欣赏、感激的时候,对方就被看见了。看见就是一个人行动的动力,基于你的看见,对方也发现了更好的自己,从而变得对伴侣关系更有信心。重要的是:这种欣赏,并不是睁着眼睛说瞎话:“你很好”“你很棒”之类的。而是由衷地发现,他做了的部分,好的部分。这就需要你成长到拥有发现美的眼睛——这也是你自我成长的一部分。

听起来有点累,一个人成长,对方却在坐享其成。理论上来说,你的成长的确可以带动另外一个

人的成长和改变,但如果以此为目的就会产生巨大的心理不平衡感,会不断感到委屈并追问“为什么”“凭什么”。这种感觉就像是在一条船上的两个人,只有你自己在划船,受益人却是两个人,这种委屈非常正常。

所以,利他动机的自我成长是不可取的,自我成长的第一要义应该是利己。你要找到为了自己而成长的动力,而非为了他人。

利己就是:你成长,是为了让自己内心更强大,避免挫败感,提升幸福感。自我成长就是掌握了更多的能力,能适应更多的人群。这不代表你要委屈自己,而是你可以有更多选择。这种利己分为两个方面:第一,你对伴侣的影响,会反过来加固你的成长。自我功能强的伴侣,可以从你的改变中有所学习,内化为自己的改变,从而反向加固了你的改变。

第二,你掌握了主动权。讲一个故事感受下这种动力:有很多人在大城市里奋斗,住上了大房子,然后他们白天上班,保姆在家做饭、看孩子、住着大房子。有人调侃说:年轻人通过努力奋斗,终于让保姆过上了理想生活。但如果让你选,你会选这些奋斗者的辛苦生活呢,还是会选保姆的生活呢?

最大的不同就是:保姆的生活并不是自己的,而是对方给予的。奋斗者虽然辛苦,但却踏实。婚姻中的成长就是如此,你的成长,是为了自己,他只是顺便的受益者而已。当你不想再让他受益了,你随时可以中断关系。

【情感树洞】

## 当姐姐,就该为弟弟“做嫁衣”吗

接受现实也就算了,为什么还不肯放过你呢?你也没渴望在他们那里得到多少爱呀,你想凭自己的本事好好过日子难道都不行吗?

这一连串的问号构成了你的困惑,这里面充斥着你的不满和愤怒。当你的内心有这么多困惑,拥挤着那么多情绪时,你是很难处理好自己和妈妈的关系的。

你知道自己该怎么做,可如何跟妈妈沟通,才能让她真正看清现实,不再为难你,同时也不至于伤害你们之间的感情呢?

首先,你需要放下自己的幻想,不必指望妈妈和你一样明白现实的情况是怎样的,这样会给你们的沟通减少很多不必要的麻烦,至少你不会再和妈妈讲你所认识到的现实了,她也不会再和你纠缠、再和你争执,一遍遍地告诉你应该做什么,要怎么做了。

你可以仔细回忆一下,在你和妈妈的沟通中是不是存在这样一个模式:妈妈总是绕着弯儿地

给你提要求,你总是绕着弯儿拒绝她,这样的模式本身就是在此消耗,如果想取得更好的沟通效果,要尝试着打破这种模式。

其次,当妈妈和你绕着弯儿说她的想法和要求时,你需要找一个合适的时机,直接和她挑明。比如她和你谈某某家的姐姐(妹妹)是如何帮助弟弟(哥哥)时,你可以直接挑明:“是不是希望我也和她一样?”然后要说出自己的想法,明确些,你只要告诉她你自己是怎么想的,你自己能做到什么程度即可。

这样做看起来是有些直接的,也可能暂时使得你们母女之间的相处有些不舒服,但这样的好处是,可以让你妈妈走出她自己的幻想。不然她总是想象有一天可以说服你,如果你总是害怕面对她可能会发生什么冲突,而不敢去直视问题,你们两个人只能相互纠缠,还不如主动把问题说清楚好。

还需要调整的地方就是,也

许你可以改一改以往在父母面前太过独立的表现。从你的描述来看,你一直想象着自己没有依赖父母就已经很不错了,他们不该再有过分的要求。可是你有没有想过,正是因为你表现得太过独立,妈妈才会对你帮助弟弟充满想象。

最后我想提醒你,不要忽视你的父亲,在我以往的工作经验中观察到,很多人会觉得父亲在家里是可有可无的,我不知道你的内心是否也存在着这样的误区。别管爸爸平时是怎样的,如果他关键时刻能为你说句话,其实是很有用的。所以你不要忽视父亲帮助你的可能。

希望你沿着我帮你梳理的思路仔细地捋出一个头绪,不要总是在做法的对与错中纠结,也不要总是担心你和妈妈的感情会受到伤害,你只不过是坚守自己的底线,我相信当妈妈尝试着放下对你的幻想之后,一切都会好起来。

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