

【微感情】

一边鸡娃一边追星

□王秋女

老同学潇潇在朋友圈发了张卡通画像,酷炫的蓝头发,眼睛大得出奇,显然出自她家小朋友的手笔,再看潇潇和小朋友的对话,才知道原来画的是位明星。

小朋友:“妈妈,我给你画的爱豆好看吗?”妈妈:“好看!”小朋友:“妈妈,我今天语文只考了87分,你能不骂我就签字吗?”妈妈:“不可以,我早说过了,低于90分的卷子不要拿来给我签字!”

我大笑。随手将画像和对话截屏转发给辰妈,平时回复总要慢上十几拍的辰妈,立马激动地回复:“我也是这个爱豆的粉啊!”接下来,就是没完没了地向我安利各种有关爱豆的动向。

我只能很识相地闭嘴听着,不再尝试跟一位追星的中年母亲从理性角度去分析其idol的真实业务水平。不知道从什么时候开始,我突然发现,身边越来越多的中年妈妈,在鸡娃的同时,开始追星了!

咱们的中年老母亲可以称得上是压力极大的一个群体。工作的压力、生活的压力、家庭的压力……当然,最大的压力还是来自于孩子的教育。所以,做人难,做女人更难,做中年老母亲,那是难上加难!白天面对上司客户同事,各种兢兢业业低声下气;晚上回到家,大多还要接受“丧偶式”育儿模式,一个人去面对状况百出的熊孩子。

工作上当然要全力以赴,毕竟这是一种相对公平的交易,付出的辛苦劳动怎么说都是有一定酬劳和回报的。但孩子就不一样了,孩子是一种很神奇的生物,你永远无法预料下一秒他会出现什么状况,尤其是孩子的学习成绩,更是玄妙非常,永远不可能跟你所花费

的时间、精力、心血、金钱成正比,而是随机的,莫测的。有老母亲总结,养孩子如同摸纸牌,养出一个学霸相当于摸到一手王炸,靠的不仅是父母双方的优秀基因,不仅是你付出多少努力和汗水,也不是你砸进多少钱,有时就是看运气!而运气这东西,注定只属于小部分的人,大多数人摸到的都是一手小牌,熊孩子每天给你全方位多角度心灵暴击,时刻让你那根纤细脆弱的神经处在崩溃的边缘。

那何以解压?追星,这个可以有!

每天夜深,当孩子熟睡,那恬静的睡颜让人心生爱意,当鸡飞狗跳的一天终于安静下来。老母亲戴上耳机,抱着手机,窝在沙发上,将自己调整到一个最舒适的姿势,然后开始追她家idol的新剧或综艺;当然,作为一个合格亲妈粉,什么打榜做数据买周边亲临演唱会捧场,偶尔也要操作一番……比起买学区房、上培训班、请家教……追星的这点成本实在不能算高。

当然,世故精明的中年老母亲,所谓粉丝滤镜又如何逃得过那一双历经世事的火眼金睛,心里自然明镜似的再清楚不过,这一切都是表象,但在这夜深人静的一刻,仍忍不住想就此沉沦其中,不愿自拔。

追星之于中年老母亲,是送给自己的一颗甜密的糖果,是对自己一天辛劳疲惫的犒赏和安慰,是漫漫鸡娃途中的一道彩虹,是工作生活重压之下的片刻喘息,是越来越死寂无波的平淡日子中的最后倔强。

女友希希说,每次被儿子气得要心梗时,她就果断躲到洗手间里去刷刷,当看到玄彬的那张脸,顿时觉得人生还是很美好的,坐在马桶上一集刷完,武力值瞬间又满格了。



【心理X光】

莫用你的眼光绑架别人的生活

□马亚伟

英子的房子正在装修,过阵子就要完工了,她邀请我们几个好友先去参观一下。

刚推开门,小颜就惊呼起来:“这地板砖有点low了,这是十多年前流行的颜色和款式,今年流行高级灰,你不知道吗?”英子淡淡地说:“我知道,但我不喜欢灰色系的地板砖,看上去屋子里不明朗,我还是喜欢这种白色系的。”小颜摇摇头说:“灰色系多好看,高端大气上档次,你这种的都被淘汰了!”

看到英子安装的房间门,小颜又开始发表高见:“这门的颜色太深了,跟你装修的整体风格不搭。还有壁橱,款式太古板了,显得房间都没了灵气……”小颜并非情商很低,专门说别人不喜欢听的话,而是她骨子里有种优越感,总想用自己的眼光来绑架别人的生活。

我也曾被小颜这种态度“暴击”,只不过房子换成了裙子。小颜对自己的眼光极为

自信,凡是不符合她的审美的,就会被她贬得一文不值。她习惯用自己的眼光绑架别人的生活,一点不觉得自己的态度有问题,反而固执地以为错的是别人。

其实我们在生活中也容易犯小颜这样的错误,总是一意孤行地坚持自己的喜好,以为别人的任何不同都是错的,不合适的。比如,领导认为员工不按自己的思路展开工作就一定是错的,家长认为孩子必须遵从大人的意志,否则就要“强制执行”。还有,身边的一些城市设计和装饰一定要符合自己的审美,否则就是“大型翻车现场”,被鄙弃到底。

其实,每个人都是独立的个体,都有不同的喜好、习惯、观念,没有必要强求别人跟自己一致。这个世界之所以多姿多彩,就是因为我们有差异。有时候我逛街也会想,这么难看的衣服怎么会有人买?可事实证明,存在即合理,在我眼中不好看的衣服不仅有人买,还有人兴致勃勃穿了出去,在大街上招

摇而过。“此之砒霜,彼之蜜糖。”你认为不好的或许是别人的至宝,自古以来就是如此。世界是多元的,而且极富包容性,所以才会包罗万象,精彩纷呈。

“君子和而不同”,接受别人的爱好、选择、价值观,这才是一个人应该具备的基本修养。喜好不是唯一的,选择也不是唯一的,生活不止有一种过法,人生不止有一种活法。

莫用你的眼光绑架别人的生活,也别把自己的态度和观点强加给别人。尊重别人的选择,理解世界的多元。有句话这样说:“你可以不喜欢别人喜欢的东西,但请允许它的存在;你可以讨厌自己讨厌的东西,但请允许别人对它的喜欢。”

生活没有统一的标准,任何事都没有最佳完美答案,所有的选择都带着强烈的个人色彩。不用自己的眼光绑架别人的生活,不干涉别人的人生,是对他人的尊重和理解,也是对自己的尊重和善待。



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

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

树洞提问:

我的侄子今年高考,选专业时专门来问我的意见,想选一个和我从事的行业一样的专业。都说干一行恨一行,我是否该以过来人的经验告诉他,做这个行业没有意思,还是让他在这条路上不断试错,才能找到自己的方向?

年轻人应该多吃点苦吗?我是觉得我们吃的大多数苦都没啥意义,所以想避免他吃苦。

齐鲁晚报·齐鲁壹点心理专家团:

在这个问题的叙述中,能感受到提问者的善意——希望年轻人少走弯路,少吃“没意义”的苦。同时也感觉到提问者深深的无力——一个成年人,认为自己所处的行业没意思(大概也没意义),同时抱持着某种令人绝望的错误逻辑(做一行恨一行),不去寻求改变,一味增加负面

【情感树洞】

比入错行更可怕的,是丧失工作的快乐

经验。

这种无力感或消极态度,比专业、职业建议,更值得关注。因为无论对提问者自己,还是侄子等年轻人而言,比“入错行”更可怕的,是丧失探索的热情和工作的快乐。尤其后者,如果在开始尝试之前就被各种否定笼罩,被暗示应该寻找捷径,又没有任何正面的支持指导,他们会以什么样的心境,投入漫长的职业生涯呢?

坦承自己或许失败,
鼓励他人追寻快乐

“在力所能及的工作中享受乐趣”,是世界心理卫生大会公布的“心理健康四项标准”之一。

我们未必要按照世俗的“成功学”标准去衡量工作的价值,但一定要坦承自己在工作中的感受——不快乐就是失败。工作

的快乐绝不是肤浅的轻松娱乐,它包含着对工作或行业使命的理解与认同、在实践中不断提升的能力与驾驭感、目标达成的成就感、获取回报与积累资源的丰盛感,以及不断凝聚的自我价值。

再微小的工作,也可以具有这些快乐,而追寻快乐的过程,也是自我实现的过程。如果提问者没有感受过这些,也不知如何去提建议,坦承自己的失败、给予年轻人鼓励就好。

个体经验总是局限的,允许更多可能性存在,是对他人的支持,也是对自己的宽容。

职业体验自救,
何时都不算晚

我们无意否定提问者。实际上,侄子想从事“一样的行业”,说明提问者的工作在某些层面

上还是被认同的——感受消极,不等于没有价值。如果提问者愿意,可以尝试一些积极的行为,去改善自己的感受,不论处于职业生涯的哪个时期,这都是可行并有益的。比如:

停止对自己的负面暗示,在日常言谈与思考中避免使用“没意思”“没意义”之类的负面感受或信息。

练习观察并记录工作中带有积极色彩的细节,计划的实现、获得的成果、他人的赞扬等等均可。

经常奖励自己。
对已经度过的职业生涯进行总结,提炼价值。

在力所能及的范围内,帮助、指导他人,传递实用技能和正向经验。

培养业余爱好,维护情感关系,强化自己的社会支持系统。接受必要的职业规划咨询。去改变。