



【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图转发给辰妈，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在什么状况，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蜜的糖果，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剧，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，一点也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，就是因为我们可以有差异。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

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，只一味增加负面

【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幸福感，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，也不知如何追寻，那么，可以不必勉为其难去提建议，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。