



【微情感】

## 你同我一样重要

□邱蕾

读过两篇文章,都是女儿吐槽自己的妈妈。一个女儿吐槽母亲追星,不但买代言,居然花八百元买了个胶囊咖啡机,她感到崩溃,责怪母亲不理智消费。另一个女儿吐槽,一家三口出去玩,在景区餐馆吃饭,因为景区物价高,女儿和父亲决定每人点个喜欢的特色菜,结果妈妈点了青菜,要价六十元。女儿嫌贵,妥协之下母亲点了份35元的面,默默无语地吃面,吃着吃着眼圈就红了,说为什么自己想吃青菜都不被允许?

其实,吐槽母亲“不理智消费”也好,吐槽母亲非要吃六十元一份的青菜不物超所值也罢,骨子里都是只充分尊重自己,只肯满足自己需求的自私行为。说自私,因为漠视了他人的正当权益,并阻止或反对他人这种正当权益的实现。更可笑的是,这样的说法总是打着不值得、没意义、不实惠的旗号,显得自己的反对师出有名、理直气壮,好让对方迫于道德绑架的压力,不得不屈服。问题是,这样的说法也许经不起推敲,因为他们嘴里的有意义,只是他们自己认可的,符合他们的追求。所谓有用没用的判断标准,是能否令他们自己满意。在他们眼里,凡是自己喜欢的欣赏的赞同的,就是有意义有价值的,要别人去理解尊重支持,凡是自己不喜欢不认同不欣赏的,那就是没意义不值得的,就要别人也去反对甚至放弃。

所以说,如果她本人喜欢喝咖啡,别说八百,一千八买个咖啡机也是有意义的;反之,别说八百,八十一个也是没价值的,是花钱打水漂,是纯粹浪费钱的败家行为。可问题是,你凭什么以自己的标准去强制要求别人遵从你的决定?

什么是有意义?不是只有符合你观念的才配叫有意义,符合别人的也是,因为每个人的权利都值得尊重理解支持,而这才是最大的一种有意义,如果我们都能做到这一点,都能尊重他人不触及原则良知的选择与决定,人与人的相处才能达到和谐美好自然。

世界不是单一的,它在哪方面都是多元的,所以它才精彩多姿,我们只有充分尊重包容他人的行为与选择,这个世界才能更美好,生活才能更幸福。具体到与家人的相处,那就要做到一点,我心中,你同我一样重要,你的选择我会愉快地支持,不管你是在自己能力范围内买个八百元的咖啡机还是在景区吃饭要了份六十一盘的青菜,因为尊重关爱家人,就是有意义的事。



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:

我有一个困惑,从上大学开始,我总是感觉自己在羡慕别人,现在工作十多年,孩子也七岁了,可是我还是这样。先生说我是因为自卑才羡慕别人的,我也知道自己很不自信,可我就是调整不过来。

就拿学习心理学来举例吧,我学习心理学已经四年多了,可我总是羡慕一起学习的同学比我学得快、学得好,听老师讲课时我也总是感叹,老师真是太厉害了,我简直望尘莫及。

生活中还有很多这样的经历让我很痛苦,我想请问:总是不由自主地羡慕别人是怎么回事儿,我要如何调整自己?

## 齐鲁晚报·齐鲁壹点心理专家团:

因为想让自己变得更好,所以每个人都要经历一个羡慕别人的阶段,可是要提醒一下,如果想让自己得到真正意义上的成长,那就不要过分地羡慕别人。

现在越来越多的人喜欢心理学,大家不断地用各种方式进行学习、体验,可是能够通过这样的方式从业的人很少。心理咨询真的那么难学吗?不是。

据我多年的观察,很多人在学

【心之语】

## 寻味,是对生活的热爱与执着

□孙阮正奇

味蕾可能是最疏懒的感觉器官,它们经常不在值守状态,只在肚肠饥饿的时候群起雀跃。然而当任何一种味道过度,它们又立即转入休眠,抵死也不肯继续发挥余热,把不爽的感受统统推给大脑。

所以,味蕾活跃的人未必贪吃,甚或会挑食。因为它们总要拘泥于调和味道的繁文缛节,不会屈就于单一味道的增量。当然,乐于“寻味”的人也代表了他们对生活的热爱。

在外地读书,我常常回忆起老家。老家生活有一种让人痴迷的“烟火味儿”,让人欲罢不能。

小时候到了年三十,我和爸妈就要回老家去。家里有车之前,都是坐火车。“绿皮火车”全不管你归心似箭,踱着方步施施然地走。有时我们也坐大巴,不过我晕车,总是吐得昏天黑地的,所以更偏爱火车,一路上顺着看看城市里见不到的风景。

到家后的第一天,被车厢气味填充的鼻腔,迅速被菜香占领。老家人擅长用宽油做炸货,炸鸡、炸鱼、炸藕夹和绿豆丸子。一下午的功夫,就能出品一大桌子,浓烈的节日味道随即而至。

奶奶还会做水煎包。一口一臂宽的平底锅,倒上油和面糊,油花子蹦开了。把包子一个个排上去,让它们头挤着头,胳膊贴着胳膊。炸至面糊结了“嘎巴”,就该翻面了。这可是个技术活,包子们都是连体兄弟,要用铲子一气把这些包子全翻过来。真正摊水煎包的高手,能够做出薄且金黄的底面,还能保证上面的包子一个都不掉。包子全部是韭菜

猪肉切馅的,一口咬下去有脆有软,最后吃到馅,肉香、韭香和鲜汤争着往口里涌。我小时候格外青睐这口“嘎巴”,总要从两个包子之间抠出许多来吃。

年夜饭,我们要吃一宗“乱炖”。这是每年都有的菜,需五味食材:白菜、粉条、豆腐、炸肉、炸萝卜丸,撒上胡椒面,用文火熬成汤。除此之外,凉拌香干、德州扒鸡、清蒸鲫鱼、炒莲藕、炒芹菜,也是饭桌上的常客。主食是奶奶蒸的白馒头、开花馒头和窝窝头,还有小米面熬的粥。

作为小孩儿,我们惦念着鞭炮和游戏,因而吃得并不专心。吃完了年夜饭,我和奶奶睡一个屋一张床,听奶奶讲故事。没到十一点,我就跳到床上。她还在忙着那些琐细的事情,半天都歇不下来。我等得心焦,跑过去扶奶奶的胳膊,急着要她躺下。这段故事,仿佛睡前的一杯酒,有另一种暖洋洋的味道。

奶奶会讲一些家乡的传说。其中往往会展起一些吓唬小孩的精怪,比如一种神奇的妖怪叫“磨”。它似乎是一团气聚成的,或白,或黑,长得挺像软面团,有时蹲在伙房里,有时出现在竹篮中。奶奶说邻村一位嫂子,去拿柴火时亲眼见过。那时候我想象着,它肯定是饿了吧,然后在消化食物的疲乏中,沉沉睡去。

大年初一,这顿饺子的味道,是新年头一道,因而极其隆重。等我起床后,向每个人说过“新年好”,大伯他们已经把第一锅饺子端上桌了。大伯特地把看起来比较白的饺子挑出来,说这是豆腐馅的。吃到了豆腐馅的饺子,一年到头顺顺利利。家里头的小孩,不论来得早还是晚,都能

吃上豆腐饺子,吃不上也会替他们包几个。饺子一种素馅、一种荤馅,素的是西葫鸡蛋或木耳粉条,荤的是韭菜猪肉或白菜猪肉,有一年还吃过羊肉馅的。

年初三的味道是甜的。因为我们差不多要回自己家,奶奶知道我喜欢吃黍米年糕,让我妈把才蒸好的年糕带回去。这种年糕是小米面和江米面做的,捏成窝窝头的形状,里面嵌上小枣。可以直接吃,也可以切成薄片煎了,蘸着砂糖吃。

正月十五,是寒假的最后一天,我十二周岁那年,到趵突泉赏花灯,没走两步天上飘起了雪花。那雪真俏,铺天盖地,洋洋洒洒,像满树玉瓣儿在飞。雪片有我的指甲盖大小,全是六角形的。我们在水榭楼台间穿行,手脸冻得发僵。泉水涨着豆绿色,蒸着白气,红黄锦鲤在波光里乱蹦。不少人在玩水,我们学着他们,把手伸到泉水里,等着指头一节节复苏。不多一会儿,路上的雪已有一拃厚。走路时深一脚浅一脚,咔吱咔吱的,陷进去容易拔出来难。路边的兔子花灯,齐齐戴上了白帽子。房子、道路、树木,全部被漆上了白浆。偷着尝一下雪的味道,该说是无味的,略微有些涩口。这样的可以握在手里啃的雪团,在我所在的南方是不多见的。

家乡的年,是老百姓生活的一场仪式,也是各类味觉的一场相逢。而且,其中夹杂着生活的嘈杂和温馨,也由味蕾一起传递到心里,压实在底处。当我回忆起那烟火味、饺子香,味道便是我的记忆博物馆中最珍贵的馆藏。记起种种味道,亦是记起了家乡。

## 【情感树洞】

## 过分羡慕别人,是因为对自己缺乏鉴赏力

习心理咨询的时候并没有静下心看看自己的优势在哪里,他们始终在盲目地羡慕别人。我在讲课尤其是在做案例演示时经常遇到这样的情景,一段访谈结束后大家开始讨论,很多人不是在讨论这个咨询本身有哪些问题,而是在羡慕我作为咨询师哪个地方做得好。还好,我不会忘记我是在讲课,我的责任是教学,于是我会提醒大家:“现在是你们给我督导的时间,不是我们在一起聊天的时间。”

那些总在羡慕我的同学真的比我差吗?可能我们之间真正相差的不是能力,只是我比他们提前几年接触到了这个职业,有一些自己总结出来的经验,所以在他们面前我要显得更自信一些,仅此而已。对于跟我学习心理咨询的同学而言,我是他们的老师,同时我也在跟别人学习,我每年都会经过筛选,报几个课程进行学习,我在报课时绝对不仅仅是看讲课的老师是谁,我更多的是在看,我究竟是否需要补充这方面的知识。也就是说,我不会仅仅因为羡慕某人而去报他的课。

之所以不去过分地羡慕别人,并不是因为我要执拗地停留在自己的世界里。作为一名心理咨询师,我深刻地知道,一个人的视野是有限的,他所看到的世界太狭小了,我这样做是因为我要保持对自己的欣赏能力。当我看到有人比我做得好时,我不会盲目地告诉他:“我很佩服你,你做得比我好。”我更多会关注他是如何做到的,我也不轻易要求自己和他一样,甚至去一味地模仿他,而是在继续保持自己风格的同时,尽可能地吸收对方身上可以被我借鉴的地方。

我不会不假思索地使用别人的智慧去处理自己遇到的问题,在生活中也是如此。

在生活中会遇到很多优秀的人,我们当然可以羡慕他们,可是一定不要过分,因为羡慕别人其实是要分两步完成的,第一步是发现他的优点,第二步是确认这些优点是自己不具备的。所以那些过分羡慕别人的人经常会惊讶地询问对方是如何做到的。

可是在心理学视角看,当一个人羡慕别人时,其实他自己也在这方面有着一定的能力,他和对方的不同在于,对方把自己的能力发挥出来了,而他还在习惯性地压抑自己。

如果你仔细品味一下就会发现,一个人对别人的过分羡慕中一

定隐藏着对自己的愤怒。他会想:“我为什么做不到?”然而对一些人而言,这仅仅是噩梦的开始,久而久之他们会认为“我就是做不到,我和他就是有差距的。”很多人硬生生把自己固定在一个位置上,让自己变得越来越难受,有的人在这个位置上好多年,结果变得越来越无力。

有句古训叫做:“不服高人有罪”,我们遇到比自己厉害的人当然要尊重、要敬仰,但是不能过分羡慕,那样的话我们会离自己越来越远,以至于失去鉴赏自己的能力。

那我们要如何克服这一问题呢?最重要的是要找到自己的节奏。多观察自己的生活,有的时候你可以和朋友一起分享自己对生活的感悟,有的时候你也可以听一听家人、朋友对你的反馈。

我相信,既然你有能力羡慕别人,那你也一定有足够的能力过好自己的生活。只是我们需要有意识地给自己留出一些时间和空间,让自己好好过渡一下,这个过渡的过程可能一开始会很慢,也有可能会遇到一些挫折,但是只要你可以坚定方向,尝试着慢慢来,在遇到困难时想办法求助,相信你一定可以看到自己的成长与改变。