



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

【情感树洞】

# “这人懂我”,也许只是一厢情愿



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:

在生活中,你会发现有一些人,一遇到事情就四处询问,像一个无助的拿不定主意“小孩子”。对,我就是这样的人,比如买车考虑纯电动还是混合动力,比如买房子的地段位置,总之是面临一些选择的时候。我自己也清楚,在问人家意见时,其实心里已经有一个答案了,只不过问别人,是为了让自己心里更舒服,担心自己做的决定不对。

如果别人说出和我一样的答案,立刻觉得,这人懂我;如果说和我预想不一样的答案,我会很纠结,但还是改变不了自己的决定。请问老师这种心理正常吗,需要有调整的地方吗?

齐鲁晚报·齐鲁壹点心理专家团:

提问者说自己拿不定主意像小孩子,其行文方式,也像“小

孩子”。而“四处询问,寻求认同,情绪易受影响,同时固执己见”的心理形态,不算“不正常”,只是反映出一些问题,当然也有优化的方法。

未满足的人际联结需求

人是社会动物,人际联结是每个个体的发展需求。提问者“一遇到事情就四处询问”,其实就是在表达这种需求,希望获得积极、一致的回馈,从而产生被群体接纳的安全感和进一步行动的力量感。

“这人懂我”的想法也是如此,说明提问者渴望来自他人的理解、认同与支持。这种人际联结的需求是正常的,对它的合理满足,可以成为更多积极行为的动机。遗憾的是,提问者显然没有被满足,反而进入了无效行为和消极感受的循环。

关系、情绪与价值的消耗

什么是无效行为呢?内心有答案仍去询问就是。这类行为不仅拉低现实发展的效率,还带来关系与情绪的消耗。试想:一个只问不听的人,能不令他人反感吗?而那些纠结、担心,不浪费时间吗?而所谓“懂我”,是不是一厢情愿呢?提问者越乐此不疲,人际关系品质就越差,需求也难以满足。

被回避的自我价值与边界

在需求不被满足的消极循环中,提问者的自我价值是被回避的。因为注意力过多地集中在他人的反馈中,往往对自我认同造成阻碍。同时,提问者用过多个人问题侵扰他人时,打破了必要的边界,也失去了对自我的保护,这可能导致更多人际风险。

提问者可以尝试三方面的新做法:

直接说出自己的看法或决定,而非询问。比如“我打算买电动车,好处是……”“我喜欢这个地段的……”这样做的实质是将“情绪需求的满足”和“现实行为的推进”分开,确保效率的同时,获得更多真实、自然、无负担的反馈。

赞美自己,鼓励自己去行动。将“他评”更多地改为“自评”,逐渐养成无所牵扯、独立行动的习惯。这有助于建立更清晰的自我价值感,促进心理成长。

试着关注他人,支持他人的需求,看法或行为。不要在自己的情绪中无谓消耗,将注意力放在有意义的人与事中,关注、了解、支持他人,这是建立平等关系、产生丰富交流的基础,久而久之,会令你体验到坚实、愉快的人际联结。

祝“小孩子”快些长大,成为有主意的大人。

【心之路】

## 不如怜取眼前人

□王优

“两姓联姻,一堂缔约,良缘永结,匹配同称。看此日桃花灼灼,宜室宜家,卜他年瓜瓞绵绵,尔昌尔炽。谨以白头之约,书向鸿笺,好将红叶之盟,载明鸳谱。”无意间,看到这段话,不由得怔住。读罢,只觉心底柔软,一下子想要说给你听。

不知不觉,你我磕磕绊绊,相怨相念,一起走过了二十年。隔了二十年的光阴回望,爱远了,情淡了,能在时光中沉淀下来的,不管是彩贝还是石子,都是生活的馈赠。

感动是有的。白手成家,锅碗瓢盆,都需要一样一样置办。书上说孔子痴迷音乐,三月不知肉味,不知真假,但我们的确有着一周没有肉吃的经历。除了上班,大部分时间我们呆在一起。洗衣,做饭,买菜,逛街。没有约定,不用强迫,简单的重复并不觉得烦腻,平淡之中自有一番真意。

闲暇之余,看你用画剩的颜料把粗糙的墙壁涂成蓝色的海洋,看你的手指在键盘上轻舞飞扬。到田野里挖来折耳根,洗净,撒点盐浇上醋,真香。对折耳根,你先前是排斥的。这些筋筋草草,泥腥味极重,怎可入口?但是我喜欢,你愿意同我一起去挖。看我吃得津津有味,你试着吃了几次,嘿!味道不错!如今,每到春天,你对折耳根都念念不忘。

龃龉是有的。吵架,是常有的事。不是预谋,没有征兆,很多时候,只是鸡毛蒜皮,结果却一地鸡毛,甚至两

败俱伤。一次,高高兴兴出门,半道上起了争执,一气之下,分道扬镳。看你在街的对面,一个人不管不顾,只管向前走。人潮涌动,车辆如流。看你愈走愈远,愈走愈远,我想,我们就会这样散了吗?

至亲至疏夫妻,这该是对夫妻关系最为确切而冷峻的界定吧。什么时候,共同的话题少了,彼此关注少了,冷颜相向,恶语相加。先是心痛,继而麻木,更多时候,黯然神伤。

爱情,是花前月下,婚姻,不过柴米油盐。水中月镜中花一样的浪漫是绚烂的彩虹,承诺与责任是高悬头顶的利剑。成熟的婚姻,是把浪漫留在心底,把安稳带给对方。婚姻,休论公道,很多时候,无理可讲。别奢望对方改头换面,没有谁会彻底改变。唯有宽容,唯有珍惜,才会多些温暖,少些遗憾。

“谨以白头之约,书向鸿笺,好将红叶之盟,载明鸳谱。”多么美丽的画面。20年,不管乐意还是勉强,终是风雨同舟,一起走过。如同燕子,阳光下,风雨里,一点一点,拣枝筑巢,衔泥做窝。20年,再澎湃的激情也会冷却,再冷硬的石头也会捂出温度。爱情退让给亲情,亲情让平淡变得温馨。“最深的爱情,其实就是一场连绵的雨。雨过后,天放晴了,而看不见的雨水,早已浸润到了大地深处。”

任凭世界如何喧嚣,唯愿你我一如既往,守护最初的愿望,彼此呵护,彼此珍惜。一向年光有限生,不如怜取眼前人。

【心理X光】

## 你努力的样子,孩子可以跟随

□周周

来访者晓虹满面愁容:我好焦虑,很担心孩子的学习。因为疫情的原因,进入初中的孩子暂时被安排在家里上网课,可是学习状态很差。晓虹很自责,觉得没有陪伴到孩子,导致他学习懒散不上进。她无助地看着我,期待我能开出一个神奇的药方。

我没有直接回答问题,转而问她:你最近工作状态怎么样?她立刻耷拉了脑袋:别提了,等了大半年的升职机会又要遥遥无期了。

她在我这里咨询了一年了,所以我对她的孩子也比较了解,这个孩子并非懒散,而是家长放大了他的分心。果然,晓虹说,其实孩子前一天还理性地对爸爸说:你们认真去工作吧,我自己心里有数,我不能100%集中精力,但至少80%能跟上老师。你们该干吗干吗去,我不需要你们做监工。

晓虹开始沉思:“难道问题出在我们夫妻身上,老公本来对工作就很多怨言,我最近受到一些挫折,就开始沮丧和倦怠了。”

的确,需要调整的有时是我们自己,而不是孩子。在近期的咨询中我发现一个规律,很多父母之所以对孩子不够信任,对孩子施以诸多约束和管控,并非是孩子不自觉,而是家长对于自己的价值以及工作不满意的另一种投射。

我问过一位全职妈妈:家里经济条件很好,老公把钱都上交给你,你怎么还这么焦虑?她思考了很久才说:其实我是自卑的,因为孩子的同学家长

都很优秀,要么是老师要么是领导,就只有我是家庭主妇……父母根据自身存在的状态,给自己定义为不成功、不优秀,就对孩子有了莫名亏欠和焦虑感,继而在面对孩子时,传递出更多的压力。

父母在养育孩子之前,首先要养育好自己。这个养育,是要想办法满足自己的渴望,体验自己的价值。当你对自己充满信心,这份信心会自然迁移到孩子的身上。

曾经有个调查,一位家庭治疗师问现场的父母,对自己的工作有几分热爱(满分10分),六成家长回答:热爱度在5分以下。大部分人都觉得工作就是鸡肋,放弃了会失去经济来源,坚持着又有很多痛苦。治疗师随后反问:你们的孩子是不是像极了你们?他们也不爱学习,但是既不敢辍学,又觉得学习是痛苦的。

最好的对策是,请尽力爱上你的工作,或者换一份你更爱的工作。只有在工作中取得经济和社会的价值感,我们会觉得孩子也可以跟随甚至超越,也就没有什么可以焦虑。如果没有那么理想,工作不是你热爱的,也请想办法热爱你的工作。

曾有个图书编辑找到我说自己面临一个关于工作的两难选择:新公司向她抛出橄榄枝,收入很高,但价值感没有现在的大。所以她问我:该继续在热爱的工作做下去,还是去迎接高薪?我知道她一直想要增加收入,把房子换到离孩子学校更近的地方。所以我说:新工作价值体现的确没有那么大,但你是否可以做个迁移,就是通

过合理合法的工作途径取得丰厚的收入,这份给家庭经济带来跃升的价值,对你来说有用吗?据我所知,她后来果断跳槽了,而且直到现在都干得不错。

我们常说:孩子怎么就不知道热爱学习呢?热爱学习,以后就有很好的出路啊。可我们自己却在不喜欢的工作中蹉跎岁月,回到家就抱怨领导不好,公司制度不好,客户如何刁难。自然孩子也会如法炮制:老师不好,学校不好,同学也不好。

还有位来访者,她的工作清闲又稳定,于是就有了大量时间管理甚至修理孩子。后来孩子越来越叛逆,有一次关在房间里一天一夜不出来。孩子听到她崩溃大哭,通过门缝递了一张纸条给妈妈:求求你,你管好你自己,不要每天来管我。

她当时不能理解,后来和我讨论,才明白她在单位里得过且过不思进取,又担心孩子也这样混日子,就每天把对工作的责任心,全转移到孩子身上,结果物极必反,引发孩子强烈对抗。后来我建议她:你要么在单位里找个机会提升。要么辞职做点自己喜欢的事情。后者对她来说很难,所以她选了前者。大概过了一年,她真的升职了。在看自己顺眼的同时,她对孩子也越来越宽容和放手。

如果父母们不想在教育方面太焦虑,那就从新学期开始,也好好提升自己吧。提升自己对工作的热爱,提升自己对工作的责任心。假以时日,你的能力和信心都提升了,你就会更信任你的孩子,孩子在得到你的信任,以及看到你的努力后,会被你潜移默化,为自己的人生负责。