



本期专家:树辉
实战派心理咨询师,树辉心理创办人

【情感树洞】

学会释放压力,才会越来越有动力

树洞提问:

我是南方人,大学毕业后和女朋友一起来到北方,因为这座城市离她家比较近,感觉这样她会踏实些,这也是当时她父母的要求。现在毕业五年,我们也已经结婚两年,我今年29岁了,最近常常会感到困扰,对自己很失望。无论是在工作还是在家庭中我都对自己的表现不满意。

我想象着自己应该工作很突出,家庭也很美满幸福。可是现在的我与自己的想象相比差距越来越大,现在我感觉自己越来越颓废,有时候就像一摊烂泥。工作这几年没有多少存款,结婚时买房子还需要双方老人资助,现在每月要还很多贷款,连孩子都不敢要,这些想起来就感觉很难过。

经常想自己已经29岁了,应该混出个样子了吧,可是现实中对自我有太多的不满。有时候也会感觉自己想得太多了,如果能放下这些想象,轻轻松松地工作、生活,说不定一切就会好起来呢。我想请问老师,我该如何调整现在的状态,让自己恢复过去身上的那股活力呢?

齐鲁晚报·齐鲁壹点心理专家团:
你好,在回答你的问题之

前,想先问一个问题:“我们为什么要对自己的生活有所期待?”我不知道你的答案是怎样的,我的答案是:“因为我们想要过比现在更好的生活。”

可是对你而言却不一定是这样。现在你的生活状态没有达到你期待的样子,显然给你造成了巨大的压力,以至于你无法看到自己的努力和付出。两个年轻人,大学毕业后五年,在一座城市有了个温馨的小家庭,虽然房子是靠老人资助买下的,但是我相信这主要是你们奋斗的结果。如果你们俩感情不好也不会选择走到一起,你们没有偿还贷款的能力,老人再想资助你们买房也不可能实现,所以你需要看到的不仅是老人对你的帮助,更有你们自己的努力。

从你的讲述中,我更关注的是为什么你对自己的期待反而变成了压力?如果我是你,我会尝试着看清楚,我所感受到的这些压力究竟是从哪里来的。因为适度的压力对我们每个人而言都是好事,可以使我们的工作、生活变得更有动力,可是如果压力过度了,就会影响到我们的生活状态,你说对吗?

你的压力从何而来呢?在我看来有一个很重要的原因,就是

这些年来你让自己既当运动员,又当裁判员,你始终在考核着自己,比如你告诉我,你在各方面对自己的表现都不“满意”,也就是说你这些年来几乎做的所有努力都是给你自己看的,如果让我从心理学的视角看,你的这个做法有些太过自恋了。

一般而言,很多人的困惑是这样的:“为什么我很努力,我的领导却不满意?”“为什么爱人会觉得我哪里都不好?我觉得自己挺好的呀!”当然,我很不赞成他们这样考虑问题的方式,因为我覺得他们太过缺乏自省的能力,我很欣赏你的这些思考,可是作为一名心理咨询师,我要提醒你,你的这些思考虽然很好,但是有些过了,当你长期处于这些思考之中的时候,势必会把自己封闭起来,影响你的行动力,同时还会使你不断贬低自己,这实在是太痛苦了。

我希望你可以试着放下对自己的评判,试着在一些重要关系中寻求回应。你可以和妻子推心置腹地聊一聊,问问她对你们这些年来的生活经历是如何看待的,你也可以直言不讳地问问她对你这些年来的努力是怎么评价的,能给你打多少分。

你已经在这座城市生活多

年,相信也会有一个自己的圈子,你也可以和周围信得过的兄弟聊一聊,问问他们有没有和你类似的苦恼,或许通过这样的方式,你会猛然发现:哎哟,原来是你自己太过封闭,太过悲观了,还有很多人面对的烦恼比你多得多,甚至还有相当一部分人都不敢触碰你所想的这些东西。

当然,这样做是为了让自己可以变得轻松一些,这样我们就不至于把自己限制在一个小小的房间里,甚至是在一个角落里不断消耗自己的能量。接下来我们需要调整自己的状态,把自己理想化的目标降低一点,这样会有助于我们集中注意力去做眼前的事情。

老人对你们的资助是在他们能力范围之内,更为重要的是,他们希望你们生活的幸福美满,你们作为晚辈也有赡养来人的义务,只要能过好自己的生活,不辜负老人的期望,孝敬好老人就可以,完全没有必要把这样的事情当做一种压力。

至于你们要不要

生一个孩子,这需要你们夫妻两人商量之后共同决定,你们需要综合考虑,在商量过之后有一个规划。总之,只要你们的关系和谐了,这样的问题就不会对你们构成困扰。

记住,我们每个人都要把自己置身于关系之中,至少你要尝试着和你的妻子一起面对生活,因为你们需要彼此感受到自己是被对方需要的,这样才能滋养到彼此。你行动的力量来源于关系的滋养,你不要想象着独自去战斗。



【微情感】

喧嚣深处有清音

□马亚伟

这里是一处街角,热闹非常,声音鼎沸:汽车鸣笛声,人语喧嚣声,还有临街店家播放的快节奏摇滚音乐。置身其中,耳朵被灌满,自己仿佛要被淹没一般,无力挣脱喧嚣之海。

这时,突然听到一声清亮的笛声。笛声悠悠扬扬,仿佛从遥远之处破空而来,带着渺远的世外仙气,又在这喧嚣世界里绝尘而出,极为震撼。

循声而去,我发现笛声来自一处店铺门前的少年。他端坐在椅子上,吹着笛子很忘情的样子。我很诧异,少年为什么要在这里吹笛子?为什么要在此处喧嚣的地方吹笛子?

在我的印象中,吹笛子的情景应如散文诗一般安静优美的地方。暮色淡淡,蓝天澄澈,草地碧绿,白云悠然,蝴蝶翩飞,鸟儿伴奏,牛儿悠闲。笛声如果在这样的背景下响起来,该是多么应景合拍啊。吹笛的少年应该像挺拔的小树,茁壮而青春。

笛声出现在喧嚣的街角,让人惊诧又欣喜。我不是好事者,不会去问少年为何要在这里吹笛子。是因为初学好奇,任何时候都想拿出笛子来练一练?还是因为想让路过的人回头注意到他?引起别人注意是少年的天性。或者这就是一名早熟而心思敏锐的少年,他单单选择在喧闹的世界发出与众不同的清音,他在挑战自己的听力,挑战自己的技

艺。

不管怎样,这笛声对我来说有非同寻常的意义。或许很多人都没留意到笛声,大家都在匆忙赶路,有的人耳朵里充塞了太多市井之音,所以完全忽略了笛声。可这笛声对于我来说,就像是一种温柔的唤醒,一种友善的提示,告诉我这个世界无论何时何地都有清音在耳,告诉我无论何时何地都要保持内心的柔软与平静。

笛声本来就带着自然的气息,带着草木的芳香,会引领着我们走向最美的境界。听到笛声的时候,我感觉自己的脚步都不自觉停了下来。瞬间心凝形释,与笛声融为一体。渐渐地,心上一层厚厚的凡尘之茧渐渐脱落,一颗心重新变得饱满鲜活,重新变得柔软美好。

人世喧嚣,俗务扰攘,常常让我们疲于奔命。我们的心经常在喧嚣中迷失回归本真的路径,经常在名利纷争中忘记初心。天下熙熙攘攘,世界吵吵闹闹,沸腾的舞台上上演着一个个滑稽表演,却没有一个人能够露出真诚的笑脸,没有人能够流下真诚的泪水。

无论何时,我们都要记得,喧嚣深处有清音,心灵有耳自悠然。“结庐在人境,而无车马喧。问君何能尔,心远地自偏。”无论何时,为心灵留一片清静之所,干净之地,以便让疲惫的自己做片刻栖息。只要还有心灵的清音袅袅,生命摆脱了功利和麻木,就能保持安静和清醒。

□杜长芬

煮一壶咖啡,与好友闲坐飘窗,唠家常。

聊到父母时,她突然羡慕地说,“你讲起父母的点点滴滴都是甜甜甜甜的,满满都是爱,该好好写写啊……”其实,从文学的角度来看,似乎展现悲情更动人。所以,我向来不太有动力去写关于自己父母的散文和诗歌。但朋友这番话,细想来也有道理,以此文把生活中那些细碎的片段翻阅一下,也好。

记得上大学的时候,写过一篇命题作文《我的爸爸妈妈》,有一段是“爸爸妈妈的头发中似乎有白雪的痕迹,隐隐的,有如冬的脚步。被浓浓黑发掩藏着的几根白发,突然间让我感到心疼……”

这些“诗意”的文字,若干年后成了生活的真实。当我已为人母,再想起这篇作文中的描写,有着许多感慨。时间啊,终是没饶过厚道的他们:白发越来越多,曾经旺盛的青春与力量一点点赠予了我和弟弟,以及我的孩子。让身在异地工作的我,仍旧有着家的安全感。在我的记忆里,父母好像不会生气,不会骂人,我们闯祸或做错事情的时候,他们还会说:“好孩子,没事的,别怕,有爸爸妈妈呢”。在我不小心打碎东西的时候,他们还会说:碎碎(岁岁)平安,好孩子没伤着就好!”在他们眼里我们永远都是好孩子。他们的眼里蓄满了爱,蓄满了宽容和慈祥。

随着我调入陕西工作,对父母的牵挂与日俱增。我经常给父母打电话,每每给父母打电话,他们总是报喜不报忧。他们总是不厌其烦地跟我说:孩

高堂明镜悲白发

子,不要想家,不要惦记爸爸妈妈,我们挺好的。在外照顾好自己,那边风大,穿暖点,那边风冷……”就这样絮絮叨叨地嘱咐,好像我就从来没长大过。

我乐于享受这种自小就有的宠溺,一直也觉得他们一切都挺好的。直到有一天,妈妈生病住院痊愈的时候,我才从弟弟那里得知,妈妈生病住院了,“咱爸妈不让我告诉你,怕你担心,你身体本来就弱,爸妈说你照顾好自己就行了。”弟弟大老远从北京赶回家去看爸妈,而我却连妈妈生病都不知,感觉自己这个做女儿的很不合格。其实是父母怕我担心,怕我一着急再生病,所以没敢告诉我,我能理解父母的良苦用心。

记得,今年夏天回山东,和父母聊天的时候,聊到好久没有吃莲蓬了。爸爸就记在心里了,顶着中午的大太阳,悄悄去了集市,给我买回了十斤鲜莲子,让我带回陕西吃。那一刻,我眼睛一下子湿润了。我知道,自爸爸前年在北北京做了腰椎间盘手术以后,不能负重,稍微沉一点的东西都不能手提,走路都要很小心,而他却为了女儿一句话,不顾大夫嘱咐跑去给我买来。

还有一次回老家,特馋龙虾,回去以后就跟父母说想吃大龙虾,在我住在父母家的三天里,父母每天5点多就去集市等,说大个龙虾卖得太快,怕“抢”不上,一定要早去等。孩子的一句话,都是父母竭尽全力要给予满足的愿望,这份爱就是这样无私和伟大。

“十月二十这天/是父亲的忌日/……/可是我最希望的还是/有一天,我打开房门/外面站着一个苍苍老人/告诉我说/

儿啊/过去的三年/是虚拟的。”这是诗人天狼的一首诗,他一直试图忘记父亲离去的事实。看罢,很是伤感。“夕阳无限好,只是近黄昏”,想到有一天,我们的父母终究要离我而去,心就像被什么抓得紧紧的,说不上来的疼。我害怕那一天的到来,我害怕那一天即使流尽一生的泪水,用尽所有的声音也唤不回他们。

在调动到陕西的这些年,我总因为这样那样的忙碌,忽略了父母,很少回家。没注意到他们的白发皱纹,更没注意到他们日益弯下的身躯,不知道他们有什么要求和想法。我总是在跟自己说:等我不忙时回家陪陪父母,带他们去旅游,陪他们去吃大餐,带他们逛商场,给他们买衣服……但是,我都没有实现这些诺言。我想着像父母对我那样对他们,但一点懒惰与疏忽,就让计划都走了样子。

秋日的枝头压满累累硕果,有风拂过,果实微微颌首,是在报答给它们滋养的果树。父母年纪大了,我们也就如树上的果实“成熟”了。父母在的时候,我们要用爱包围他们的岁月和生活,让他们的白发拥有岁月的光彩,而非一种苍凉。让他们额上深深的皱纹,总是堆满着笑的模样。

疼爱我们的父母吧,珍惜他们在身边的日子。高堂明镜悲白发,浮生看似很长,往往又仿佛只是一瞬间的事。



扫码下载齐鲁壹点
找记者 上壹点

编辑:徐静 美编:陈明丽