



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



也说自律

□善俊

还记得这个场景吗?葡萄牙球星C罗在欧洲杯新闻发布会上将身前的碳酸饮料移出镜头,这一事件当时立刻引爆网络,C罗的自律做法也被竞相模仿,我的好友春喜便是其中之一。

在那之前,春喜是一个开朗大方却不太懂得约束自己的人,他的体重一度接近一百七十斤。自从开始学习自律之后,他整个人都变了。前两日聚餐,按例每人都有一份冰激凌,春喜绷着脸说:“我不吃任何高卡路里的食品”,说罢便将眼前的冰激凌移走了。

看到如此情景,另一位朋友尚吉将春喜的冰激凌移到自己的身前。大伙儿都调侃尚吉:“怕不怕胖?”尚吉却开心地说道:“吃冰激凌让我快乐!”听了尚吉的话,大家一时无言以对。

所谓自律,就是能够自我约束,但高度自律并不是一件简单和快乐的事情。我一度也以极端的自律标准要求过自己,甚至在减肥过程中拒绝任何零食。但后来发现,极度自律确实可以约束自己的行为,但有时也会约束自己的情绪,让人在情感上产生压抑的感觉。

而我的好朋友贵海的遭遇则更令人警醒。贵海想通过高强度运动来减肥,为自己立下了每日必刷三万步的目标,但由于对期望值太高,贵海的神经一直紧绷着,一度变得易怒、易爆起来。这还不算,没过多久,贵海甚至因为过度暴走而受了伤,在休养的那段日子里,他被迫放弃了坚持许久的自律标准,开始了“补偿式”放松,没过多久,体重已远超减肥前。

这些挫折给我提了醒:自律虽然是必要的,但自律的标准却不能过了度。成功需要一个一以贯之的自律过程,自律需要的是长期的坚持,而不是短期内的自我折磨。所谓细水长流,如果为了自律而失去了快乐那便大可不必了,倘若因为自律而产生抑郁那更是得不偿失了。而通过极度压抑情绪来实现的自律则有可能缺乏持续性。

后来的减肥中,我悄悄降低了自己的自律标准,将节奏缓了下来,平时依然会坚持锻炼,但不再极端抗拒生活中的美妙事物,在适度原则下,该吃时便吃,该喝时便喝。经过一年努力,我的体重成功降了下来,而且练成了八块腹肌,更重要的是,我避免了因为极度自律而造成的情绪性反弹。

这些经历使我相信:真正自律的人能够做到各方面的均衡约束。就减肥来说,自律者在面对美食的时候,关注的点应该是量的问题,而不是纠结于该不该吃或喝的问题。

看来,自律与生活中的乐趣并不冲突。诚然,过度饮用碳酸饮料或是吃太多甜品的确于身体无益,但在身体条件允许的情况下适度喝一点快乐肥皂水似乎也无伤大雅。

眼下,看着春喜那痛苦的表情,我突然想到:现在春喜过度压抑自己的情绪,倘若哪天他难以再控制心中那洪水般的欲望开始“补偿式”暴饮暴食,很难想象他会胖成什么样子!

于是,我们劝他说:“大家都知道你自律,但减肥路上偶尔吃一份冰激凌,就犹如忙碌了一天后看了一场电影罢了,没啥大不了!”眼见春喜不为所动,我又补充说道:“C罗不喝碳酸饮料,是为了让身体保持在更好的状态,这可以看作是一位职业运动员对于自身职业的尊重。但我想,等到他退役之后应该也愿意尝试一下食物所带来的快乐。”

听了我们的话,春喜脸上的阴霾渐渐散去,他迫不及待将尚吉身前还未开动的那杯冰激凌端了回来并大添了一口,然后对着大快朵颐的我们颇为满足地感慨道:“真甜!我的快乐回来了!”

树洞提问:

本人在一家零售企业工作三年,成长还算不错,今年独立负责一家店。我们公司实行各店独立经营,店铺开销要算进店铺运营里,挣的钱扣除各种费用、上交总部后,剩下的才是我和员工的工资,我的月收入在7000元上下吧。

最近年底出现了一个问题,上司说明年会给我安排更多的新人,还要带出来两个新主管,这对我的确是个挑战,我有点跃跃欲试,但心里

也有不平,我这是“拿着打工的钱,操着老板的心”,有时候越想越没干劲儿。我该带着目前的工作经验去寻找更好的工作机会,还是多积累点经验再走,或者干脆自己单干?好纠结啊。

齐鲁晚报·齐鲁壹点心理专家团:

提问者在这家零售企业工作三年,不知一共工作过几年?还有其他什么履历?没有更多信息,仅以目前状况看的话,“带着经验寻找更好机会”“多积累点经验再走”

“自己单干”

“单干”的三个方案,可能会遇到同一个阻碍——价值模糊,不易变现。直白点说就是“你的经验值多少钱”。

提问者对此似乎并不清楚。如果清楚的话,三年的经验,至少可以帮助你做到以下这些事:

与老板谈判:在老板提出新任务时,不是盲目地“跃跃欲试”,而是列出清晰数据,说明自己在运营管理、事务操作、团队建设、新人培育等方面投入的时间、精力成本与业绩之间的量化关系,在明确自身价值的同时,根据新任务提出新要求,同样是以数据方式申明更高职位、更大权限、更多收益与更多资源。这样,在一家企业内的发展轨迹才是可靠的,老板也不会像现在这样,总是“白嫖”。

让机会找你:老实说,月入7000元的零售店铺负责

人,在人资市场上没什么身价,再找新机会,也难说比现在好多少。所以你需要的不是“拖时间”式的“继续积累”,而是快速整合手头信息、资源,塑造个人职业形象。在这个形象中,要强调的不是“三年”,而是其中的关键事件、硬通数据、独门方法、系统理念、内外好评甚至“传奇故事”。形成并传播这样的经理人形象,猎头或其他老板才会“看见”你,你跳槽才跳得值。另外,视线不要局限在同业横向范围内,上下游也有很多机会,就看你够不够醒目了。

单干不瞎干:很多人所谓的工作经验都是“虚”的,也就是说,仅仅是熟悉流程、掌握操作,一旦脱离了企业平台,失去供应链和资本,就无用武之地。如果你的经验也是如此,建议还是先强化再创业。要强化的当然是“实”的部分,拿在手里、能自如运用的资金、货源、渠道、客户才算数,而不是“一身本事,两手空空”。祝努力终有变现的一天。

【心之路】

□李富胜

故乡的田野,是难以忘怀的乡愁,是刻骨铭心的记忆,是埋藏在心中的永恒,是流淌在血脉里滚烫的热流,永远都不会冷却消失。故乡的田野,一草一木,一沟一壑、一田一垄都刻在记忆深处,每每忆起,总是激动兴奋,感慨万千。

我的故乡,在文登昆嵛山前的葛家集,是一马平川的“泊地”,也是远近闻名的“大粮仓”。我的少年时代是在这片土地上度过的,故乡的田野滋养着我,对这片田野,我有着特别深的感情。尽管已过去半个多世纪,我和母亲相伴,在田野上忙碌劳作的那些往事,依然记忆犹新,鲜活生动。

在我的记忆里,故乡的田野就是母亲的田野,一年四季,母亲总是忙碌在田野中,春种夏锄秋收冬藏,母亲总是风风火火在田间地头劳作,没完没了不得闲。母亲农活干得干净利落,无论是锄地收割,还是推车刨地,样样都是高手,生产队里的妇女大多都是6分工码,母亲是最高工码6.5分。那时候农村没有幼儿园,母亲下地干活,就把我托付给东邻西舍的老人照看,有时没人照顾,母亲就干脆带着我,她干活,我在地头上自己玩,因此五六岁时,我便在田野上长大,闻着田野中弥漫的泥土和青草味,看着母亲干农活,在大自然里随风奔跑。

记忆里母亲带着我下地干活,总是挎一个柳条编的篓子,里面装着拆洗的被褥和我们兄弟的衣服,还有一个粗粗的木棒槌。休息的时候,别人都坐在地头上歇会儿,男的抽袋烟,女的凑一起聊会儿天,唯有母亲,总是急急忙忙来到河边洗衣服。母亲抡起棒槌,敲打石板上的衣服,水花四溅,那“嘭嘭”的声音,硬邦邦地在田野上空响着,我在她身边玩水,不时歪头看看母亲,阳光下母亲的侧影那么好看,这幅画面深深刻在我幼小的心里,是我心里最柔软的部分。母亲把洗好的衣物晾在河坝的草堰上,放工后再一件件收起来,装进篓里,领着我一块儿

故乡的田野

回家。小小的我并不能体会母亲的辛劳,反而觉得母亲洗衣服的样子那么自然好看。每到出工时,母亲总是带着那个柳条篓子,不洗衣服的时候,她就利用休息时间四处挖野菜,我也总是在她身后跑来跑去,放工回家篓子里便装满野菜,母亲的忙碌,让我们兄弟几个能勉强填饱肚子。

到了上小学的时候,我就学会了识别野菜,也学会了第一个“吃饭的本事”——挖野菜。在母亲的指导下,我知道哪种野菜能吃哪种不能吃,能够迅速地分辨出苦菜、山苜楂、灰菜、山芹、道根等各種野菜。于是每到周末,我就和小伙伴们上山挖野菜,我们像一群小山羊似的,在田野里东奔西跑,蹦蹦跳跳,快乐极了。

麦收时,我们便跟在收割麦子的大人屁股后面,捡掉在地上的小麦。母亲总是第一个割到地头,她双手叉腰站在那里,用衣袖擦拭脸上的汗水,像一尊伟岸的雕像,每到此时,我心里总是暗暗高兴,“母亲又是第一,真棒!”

当小麦全部割完,生产队里的马车就赶到地边,大人们把捆好的麦子搬到车上,孩子们就围绕在马车周围,捡拾散落的麦穗。车越装越高,人们就把一捆捆的小麦往车顶扔,上面有人接着,一层一层装好。有一次,一捆小麦突然散开,麦子撒落一地,孩子们一哄而上争先恐后地抢着,我也挤在其中,跟着抢了一些。放工时,母亲帮我背着捡回来的小麦,到麦场上过秤,记工员称完后,母亲让他扣除一斤小麦,记工员问为什么?母亲说不为什么,你照做就是了。回家的路上,我满心不高兴,问母亲为什么扣去一斤,母亲说:“散落的麦子是生产队的,你怎么能抢呢?记住,不义之财不可贪,那些麦子是集体的,必须还给队里。”母亲的一番话,让我羞愧不已。从那时起,“不义之财不可贪”这句话便刻在我的心上。

再长大一些,我开始参加一些“力所能及”的劳动,起初是割地瓜蔓,没想到一天下来,手便磨出了水泡。晚上母亲帮我挑水泡,她把针放在油灯上烧一下,再挑破水泡,“痛吗?”母亲轻声问道,

我忍着疼摇了摇头。母亲告诉我,这叫磨炼,慢慢地手上磨出茧来,你就长大了。我不懂什么是“茧”,母亲伸出她的手,我惊讶地发现,母亲的手粗糙不平,我摸着母亲手上一个个硬疙瘩,才知道这就是“老茧”。母亲收回手,抚摸着我的头说,只要勤快劳动,你手上也会长出茧来,那时你就长大了,我似乎明白了一些道理,劳动是如此艰辛,母亲是多么不容易啊。后来,我每次放学回家,先打一盆凉水放在院子的石阶上,母亲放工回来,放下农具习惯洗把脸,洗完脸回头看我的时候,她脸上总是挂着满意的笑容,那时我多希望,母亲能用我端的水,洗去脸上的泥尘,洗去满身的疲惫。

我曾经单纯地认为,故乡的田野是我少年成长的摇篮,是我纯真生活的乐园,是我与大自然相融一体,风雨同行的共生共存,让我感受着大自然的妙趣,然而今天,我才真正懂得了故乡田野的真正涵意。

故乡的田野,是母亲的田野,是母亲风雨兼程的人生历程,是母亲含辛茹苦的生活磨砺,更是母亲抚养我们长大成人沉重岁月的见证!

故乡的田野,有母亲的伟岸身影,春夏秋冬,奔波劳作,那晃动的身影,清晰地定格在广袤的田野上;故乡的田野,留下母亲的脚印,那双大脚,爬过多少坡,趟过多少河,走过多少田垄,经过多少曲折,只有田野深深地铭记着;故乡的田野上,母亲那双长着厚厚老茧的手,种过多少庄稼,耕过多少土地,收获过多少粮食,采摘过多少蔬菜瓜果,深深地藏在田野深处;故乡的田野上,母亲流淌了多少汗水,滋润了这片土地,费尽了多少心血,让田野长出茂盛的希望!

故乡的田野,是母亲的田野,那里弥漫着母亲的味道……



扫码下载齐鲁壹点
找记者 上壹点

编辑:徐静 美编:继红