

原来孩子是最适合你的“心理咨询师”

□树辉

大年三十，为了给家人做一顿丰盛的年夜饭，我下午三点就钻进了厨房。看着菜单上列的一道道菜，本来成竹在胸，谁料我犯了“轻敌”的老毛病。

毕竟一年到头做了几次饭，而且菜单上有几道菜是我没做过的，所以做得有些慢。两个小时过去了，我已是汗流浃背。电视里新闻联播的片头响起，我检查了一下菜单，竟然还有三道菜没做，我有些抱歉：恐怕春晚开始之前没法开饭了，在一旁择菜的儿子说话了：“爸爸，我们再炒一个菜就可以了，这些菜已经很丰盛了。”我还嘴硬：“那可不行，我还有几个菜没做。”

儿子说：“那我们可以明天再做，我和妈妈也都累啦，休息一下，开开心心地吃年夜饭看春晚多好！”听儿子这么一说，我松了一口气，爱人也看着我点点头。年夜饭摆上桌，我还是有些不开心，本以为这些年已经历练得很沉稳了，没想到又犯了老毛病。更重要的是，平时太忙，本想好好补偿一下却没做好，不免有点沮丧。儿子看了看我，给我夹了一块鱼说：“我得好好犒劳一下老爸，忙了一下午，把我爱吃的菜都做了。”

听儿子这么说，我才注意到满桌子的菜，可不是，儿子点的几个菜都摆上桌了，虽然这顿年夜饭没能按照菜单完成，毕竟把孩子点的菜都做好了，过年最重要的不就是让孩子开心吗？这么一想我彻底释然了。

作为一名心理咨询师，我经常被我的朋友问到，生活中我是怎么和自己的孩子相处的，我知道他们是想问，我是如何教育孩子的。让我感到最开心的是，我从来没有用我所掌握的心理学知识教育孩子，我只是在用我所学到的这些知识，在觉察我的孩子是如何启发我、影响我的。

儿子今年八岁了，生活中他经常会用自己特有的方式影响到我，我也经常能敏锐地觉察到这些。和他在一起所经历的这些瞬间让我感到很宝贵，有些东西会被我整理好，应用到我的工作中。当我尝试着用孩子影响我的方式去帮助我的来访者时，每次都会收到意想不到的效果。

试想一下，如果一位来访者和我有相似苦恼，他可能会这样和我抱怨：“我不是一个好父亲，平时忙得不可开交也就罢了，好不容易给家人做一顿

年夜饭还做不好……”面对这样的情境，如果仅仅用心理咨询技术来应对，我会让我的来访者看到他已经尽力了，做饭并不是他擅长的，能做到这样已经很不错了，我只能以此减轻他的内疚感。

有了这段经历之后我就可以选择其他方式，我可以问问来访者有没有注意到爱人和孩子的反应，家人是和他一样不开心呢，还是一直在鼓励他。我也可以和他分享我的经历，让他看到重要的不是按计划把年夜饭做好，而是可以一起开开心心地过年，我可能也不忘和他调侃一句：“看来过于自恋，经常犯轻敌的错误是我们男人的‘通病’”，以此来增进我们的关系。

相信这样的咨询效果一定会很好，因为我跟来访者的对话很自然，最重要的是每一句话都源自生活，里面没有一个专业术语。虽然这里没有心理咨询的专业术语，却蕴含着一些很重要的心理咨询技术。在儿子和我的对话中，他使用了一个很专业的咨询技术，叫做“面质”，什么是面质呢？简单说就是转移注意力。

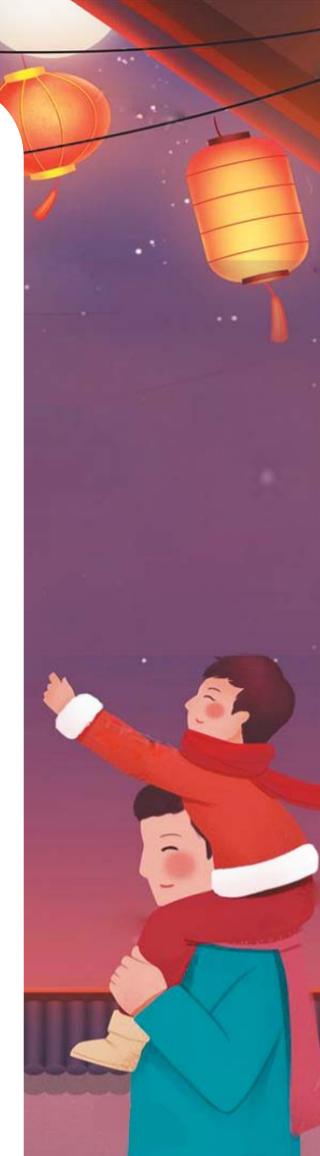
我为何如此想要做好一顿

年夜饭呢？其实我是想减轻自己的内疚感。所以在无法准时完成时，我心里不免有些烦躁，这时候孩子告诉我，是不是按照计划做好了年夜饭不重要，重要的是我们一家人在一起要开开心心的。你看，和孩子一比，我的心眼儿太小了，当觉察到这一点，我一下感觉轻松了许多。

吃年夜饭的时候儿子告诉我他爱吃的菜都上桌了，这就是一个更好的面质了，也就是说我对他的所要表达的心意他都收到了，这让我感觉彻底轻松了。如果这样的对话发生在咨询中，我所得到的就是两个高质量的面质。

心理咨询技术并不像我们想象得那么难，如果你注意观察，你会发现其实在生活中我们每时每刻都会用到一些专业的咨询技术，希望这样的分享可以启发到你。

你可以关注一下日常生活中的爱人、孩子是如何跟你互动的。我曾建议周围的一些朋友做类似的尝试，他们都会很惊讶地反馈，原来他们忽略了太多孩子对自己的重要启发和影响。如果你能做这样的尝试，你会发现，其实你的孩子是最适合你的“心理咨询师”。



□王国梁

“人类历史上最大规模”的美食大派送。可以想象一下，这段时间，祖国的八方美食在默默做着一场盛况空前的大交会：南方的美食被快递到北方，北方的美食被快递到南方，东部的美食被快递到西部，西部的美食被快递到东部。东南西北，四面八方，各种各样的美食一路辗转，跨过万水千山，奔着一份浓浓的惦念而去，传递着一份深深的牵挂。当美食抵达的时候，便又多了一种特殊的浓郁的美味。

□王玉初

近几年每遇到村里办“上红丁”酒席，母亲总说，“你去参加吧，免得你爸到时又喝多了酒。”但从语气中，我分明听到了她又想维护那个老男人最后的一点雄心与社会属性。所以在这一天我要么离村回城，要么找小时候的同学一起小聚，好让父亲“被逼无奈”地去参加那个人声鼎沸的酒席。

每次喝完“上红丁”，母亲都会打来电话，“不能让你爸喝了，明年还是你去参加吧。”可我知道，每次参加完酒席，父亲就像老树冒出新枝一样，迎来了他的又一个春天，这是我期待的，也是母亲期待的。

□鲍海英

动。和玫瑰相比，柑橘所负载的情意，朴实得更接近人间烟火。不送玫瑰送柑橘，就像我们的感情，早已从谈恋爱的花前月下，变成了今天的柴米油盐，想到这，看着这特殊的情人节礼物，我不禁笑了。



扫码下载齐鲁壹点
找记者 上壹点

快递而来的故乡味道

今年很多人选择了就地过年，那天，我看同事小冯在微信上晒他母亲快递过来的腊肠。

小冯拍的照片上，足足两大兜腊肠，塑封得好好的。他写了几行字：“不得不佩服现在的快递，真是快啊，大前天我母亲亲手赶制的腊肠，今天就到了我身边。闻到腊肠的味道，立即想起妈妈的味道，想起故乡的味道。不由想起小时候过年，母亲做腊肠，我跟在她的身后。我像一只嗅觉灵敏的小猫，腊肠在哪儿，我必定跟到哪儿。母亲

见我馋，总是让我吃第一口腊肠。那时候的年味儿，浓浓的……”

小冯此番大晒故乡味道，立即引来大家的兴趣。同事们纷纷留言和点赞。过了两分钟，小刘也晒出了她母亲快递过来的年糕。“这年糕，现在还在快递的路上，预计明天到达，可是我已经迫不及待了。照片是我老妈拍的，我先借来一用。”别说，单看这照片，我都能闻到年糕那浓浓的、甜甜的味道。吃不到老妈的年糕，总觉得年没法

父亲的春天

老家，每年进行着四季更替：春的萌动，夏的热烈，秋的收获，冬的肃杀。随着年轻人的离开，像父亲一样的老人成了乡村的主角。他们守望着土地和生命，迎春、度夏、逢秋和越冬。直到春节，乡村才像是是一锅刚烧开了的水，热闹、翻滚。

赶上立春，父亲会定好闹钟，并早早地准备茶点和鞭炮。只待立春的那一刻，父亲便掐准时间燃放鞭炮。接春，意味着接福。父亲还会剪下两根绿枝，放在家里的案头，喻示一年春常在。对这一仪式，父亲很在意，也让我们跟着参与，说这叫传承。

新春的第一天，俗称“新春

头”。传统的人都认为这一天不宜大兴土木，也不宜婚娶，以免惊扰了春的脚步。但这一天，却是村里办“上红丁”酒席的固定日子。谁家上一年添了丁，便在来年立春之日的晚上办几桌“上红丁”酒席。

“上红丁”是乡村最热闹的酒席。席间虽讲究长幼有序，但在酒量上却不讲照顾。“上红丁”酒席还有个不成文的规定：一家只派一个人参与。如果有两个以上的儿子，结婚后分家了，会由后辈参与，老人便退出这个舞台；若是独子的家庭，则由自家决定派谁去参加。

在我为儿子办“上红丁”酒

席的那一次，我见证了父亲在这种场合上的豪气：不管是同辈、后辈之间，父亲爽朗地聊天，豪气地干杯，完全看不出他已是一个古稀老人。酒桌上，他的脸上泛的不只是酒红，还有春天的气息，那是一个老男人的雄心壮志。

两年前，三叔家的两个儿子结婚成家，三叔便退出了“上红丁”酒席。一直擅长闹酒的三叔，在那一年中突然变老了很多，完全失掉了曾经的意气风发和不服老的精气神。乡村的竞争，不仅是外部的侵入，更是内部的更替。但乡村的更替，需要保留一份人性的温情。

为什么情人节不送我玫瑰

的，那份心意，那份惦记，就足以让人心生温情和暖意。

当然，在所有人中，我还是满心盼望老公能送我一束这样的红玫瑰。老公原是有些浪漫基础的，至少在恋爱阶段和婚后前几年曾经“幼稚”过，年年会送玫瑰，让我好生惊喜。可惜他后来改为现实主义，送我的礼物非吃即穿，好像知道婚后的我再也不是那个浪漫的小仙女。

记得去年情人节一大早，我便

含笑提醒老公：“今天是情人节呢！”我还破例下厨给老公和孩子做了满桌子可口的早点。

晚上我回到家，便见老公和儿子鬼头鬼脑憋着笑。老公让我先坐在沙发上，儿子连说声“妈妈闭上眼”，说着还用手蒙我的眼睛，我心里笑说，不就是送我玫瑰花嘛，还以为我猜不到？随着儿子一声清脆的“妈妈节日快乐”，他松开手，我睁开眼一看：他们父子送我的礼物，竟然是一篮柑橘！

柑橘正是我最爱吃的水果。我一边剥开一只柑橘，一边抱怨这对父子：“为什么不送我玫瑰？”

听到我的抗议，老公不以为意：“你连青春的尾巴都没有了，还这么在意形式？为了给你买到这全城最好的柑橘，我可是跑了好多地方！”老公刚说完，儿子也说话了：“妈妈，这几天你咳嗽，几天前我就在网上找，看有哪种水果能化痰。”

父子俩的话突然让我心生感

情人节就要到了，傍晚我刚好路过一家花店，看着手挽手的男男女女手捧鲜花，真浪漫啊，我禁不住心中荡漾：多想有人送我玫瑰作为情人节礼物，哪怕是一朵呢！

其实，平日里我对花草分外看重，浪漫的情愫一直蛰伏在内心。虽然家里养的花草不少，但情人节来临，我还是隐隐盼望有人能送我一束春光烂漫的玫瑰。送花人无论是亲人还是朋友。只要是为我挑选

编辑：徐静 美编：陈明丽