

【心之路】

我的老友记

美剧《老友记》重播，引发一波网友的回忆杀，包括我自己，脑子里自动跳转出许多回忆。主题曲《I'll be there for you》熟悉的旋律一出来，就忍不住跟着哼唱起来……

只是，从前是一派欢乐，现在却是无声感慨；从前是专注地看剧，被剧中人物莫妮卡、钱德勒、瑞秋、菲比、乔伊和罗斯的各种尴尬、各种搞笑、各种无厘头吸引，被他们之间坦率、活泼、真实、真诚的友谊深深打动，而此刻，更多的是怀念我的老友们，十多年的时光过去了，你们还好吗？当然，我们都在彼此的朋友圈内，但也仅限于此。大多数时候，朋友圈是另一种形式的通讯录，熟悉的名字下面，有各自忙碌缄默的人生。静水流深，大抵如此。

前几日，我手机空间严重不足，不得不清理和删除许多照片和信息，包括删除一些通讯录里躺着完全没互动的人。这是很为难的事情，是现代人不得不承受的断舍离。删到一个叫闵的朋友，我莫名犹豫了一下，闵和我是文友，在一次座谈会互加好友，每年春节，他都会发来问候。

我是个懒散的人，闵的信息发过来，我就高高兴兴回复一下；但从2020年春节后，他忽然音讯全无，不但不再发春节短信，连朋友圈也不见一条信息，一开始没有觉察，某一天想起来，忍不住去看他的朋友圈首页，除了名字，竟然什么也看不见。想起梁实秋先生的话：“你走，我不送你；你来，无论多大风多大雨，我要去接你。”便不再追问闵为什么不发朋友圈，为什么不再联系，他有他的世界，我有我的生活，相忘于江湖也好，我们这一生相遇的人那么多，走着走着，总有走散的人，不必追。但心底到底有些感伤，惺惺相惜的人又少了一个。

手一停顿，便没有删掉闵的名字，心想倘若他日再相见，毫不留情面把别人删掉了，该多么尴尬。是的，那一刻，我想的依然是，某一日或许还会再见。可是，世事多么无常。今年

□白湖

春节，我和另一位老友聚会，忽然听她说起闵，竟然已经去世一年多了！原来如此……我内心一阵哽咽。

那日，读一篇文章，提到张新颖老师《沈从文九讲》里的一段话：“边城里的人、人类历史乃至一草一木，正是‘天地运行’的产物，一面是‘天地不仁，以万物为刍狗’，时位已过，执之则失；但另一面则是‘生生不息’，天地化生的力量永无尽已。”‘天地不仁’从人的角度去感受，便会出现深沉的悲哀——这就是《边城》里的那个故事，但即使这个故事里面，也有生生不息的东西——而‘天地不仁’与‘生生不息’，我觉得这本来就是‘天地运行’的两面。”

所以，“生生死死在他的文字里是很正常的事，都是阳光底下的事……”无论多么悲枪，内心也明白，这是人生的一部分，相聚有时，离别有时，包括至亲的人，一样逃脱不了命运的生死更迭，却也只能默默承受这蚀骨悲哀的生命之重，然后，在无尽的思念中学会放下对生离死别的执念。

为什么过了这么多年还喜欢看《老友记》？一半是青春的回忆，一半是温暖的治愈，不然还能怎么办？这世间，有那么多糟糕的、狰狞的、悲戚的时刻，我们一一咬牙挺过来了，在某个夜深人静的时候，追一部欢乐的喜剧，让自己哈哈一笑，不也是人生必不可少的功课吗？

“除却生死无大事，安时处顺即为真。”我的老友们，大概也都是这么悲喜交加地、热气腾腾地生活着吧？只要还健健康康地活着，还有什么可计较烦恼的呢？刚刚故去的香港导演楚原说：“管他天下千万事，闲来轻笑二三声。”这是一位活了87岁的老人的人生大智慧，愿我们往后余生，也有这样的智慧，这样的洒脱。

冰雪消融，又是一年春暖花开，可以去踏青、去赏花、去赴三两老友之约。工作永远没完没了，钱也总没有挣够的时候，而我们会一天比一天变老，老友们，要常走动、常联系、常欢笑啊！



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

树洞提问:

一直以来认为自己是真心地喜欢男友。目前因为留学的问题，预计一段时间内很难回国，和男友面临短则两年长则四年无法见面的困境。同时，我是一个容易产生不安感的女孩，即使每天都能见到他，也有过怀疑甚至闹到要分手的情况。我感觉这样的关系很难维持下去，但自己又不舍得放手。之前和男友开诚布公说了分手的念头，但两个人讨论的过程中我一直在哭，我自己都动摇了，打消了分开的想法。冷静下来，一想到将来的种种困难和风险，灰心又焦虑，偶尔失眠，于是分手的想法又出现了。也许果断不留余地的分手，才能让我从眼下这糟糕的状态中走出来。或者说还有什么更好的办法吗？希望得到解答，谢谢。

齐鲁晚报·齐鲁壹点心理专家团:

提问者似乎身处一个误区：必须有明确的关系、明确的计划，才能投入未来，否则只能反复纠结、停滞不前。这挺孩子气的。

可能有人觉得正相反：追求确定性、有所规划，不是成熟的表现吗？

是的，必要的确定性和有效的

【心理X光】

□吴在天

父母对待金钱的态度，会影响孩子是否有追求幸福的能力。

很多父母在给孩子花钱的时候，反复地强调生活的不易，赚钱的困难，甚至会诱导孩子主动放弃对心爱之物的追求。孩子由此习得的，是深深的匮乏感和愧疚感。匮乏与愧疚太难忍受的时候，孩子就会启动心理防御，并发展出三种人格模式，这三种模式都会让孩子的幸福力变得沉重而艰难。

第一种，吹毛求疵的挑剔王。他们看到自己想要但又无法拥有的美好事物时，通过贬损、诋毁这些东西来让自己不喜欢、不想要。

举个例子，当你看到朋友买了新款的手提包，虽然自己也很喜欢，却说这个包性价比不高、款式不好看、设计过时、功能还不实用……反正就是不好。其实自己也喜欢，但是买不起，就通过贬损让自己内心平衡。

我们生活中常常会看到这样的情景：当孩子看到喜欢的东西觉得很漂亮、很好玩、很喜欢，父母却在旁边说：“走走走，丑死了；不好的孩子才玩这种东西；这有什么好玩的，又不能当饭吃……”父母用类似这样的话，直接就把孩子拉走。

于是，孩子会给自己形成一种心理防御的回路，因为那个东西不好，所以我不喜欢，其实真实的原因是他得不到。这样的孩子在成长中，会变得吝啬、吹毛求疵，在很多事情上过于挑剔，特别是在人际关系上。好的人际关系，会欣赏和发现他人的优点和长处，自己也能从中学习和成长；差的人际关系，就总是去挑剔别人的缺陷，总是嫉妒和贬损他人的优点。这样的人际关系，会变得越来越不受他人喜欢和接近。

第二种，报复性消费的购物狂。因为从未被满足的欲望一直存在，当孩子成年或者有条件之后，就产生了报复性消费的心理，他们购买的不是物品，而是通过疯狂购买的行为来填补早年内心的匮乏空洞。

听过有些朋友的分享，小时候因为没有件像样的衣服、文具，长

孩子越养越穷的三种匮乏性人格模式

大后就不停地买，同时为了不让自己的孩子在学校因为穿衣、文具而被同学看不起，就天天买买买，家里被孩子的衣服堆得满满的，孩子根本穿不了。

这些，就是报复性的消费。现在买零食、买衣服是象征性的行为，都是为了弥补童年匮乏的感觉，于是就变得不断地重复。

第三种，轻视自己的自卑者。

匮乏感，会让孩子觉得自己不值得拥有美好事物；愧疚感，又会让孩子继续贬低自我的价值。人对自身的状态认知构成了自我意识，自卑的孩子常会觉得处处不如别人，看不到自己的价值。他们习惯性地轻视自己，一旦有人简单的一句问候，对他们都像是莫大的关怀，继而就对对方奋不顾身。

富养孩子，不仅是在你力所能及的范围内，让孩子小时候能够得到一些物质上的满足。更重要的是，你愿意对孩子满足的这份态度，能够让孩子自信起来，让孩子相信自己是个值得被爱的人。而不至于因为别人随便买件礼物，随便请吃顿饭，就会觉得自己好幸福，被人爱被人宠，然后就快速跨出了那一步，把自己交给对方。

为什么很多女孩被渣男骗，甚至还心甘情愿一直被骗。有个很重要的因素，就是因为渣男有时流露出那些虚假的柔情蜜意，都会让她们感动得要死，就是因为小时候的成长环境太恶劣了。

真正的富养孩子，不仅是物质上的满足，更重要的是你对待孩子的态度。这跟家里有钱没钱没有太直接的关系，而是在你力所能及的范围内，你能否痛快地满足孩子；在你无法满足孩子的时候，你是否能坦然真实地告诉孩子。

被富养的孩子，看到自己想要而无法拥有的东西，也能够欣赏外界事物中美好的部分，略有

瑕疵的地方。这样的孩子，在人际关系中会更受欢迎。因为他们能够发自内心地欣赏事物、欣赏对方，别人感受到了，也会由此回馈他。被富养的孩子更有底气，不会轻易被外界事物诱惑。因为他们相信自己的价值，相信父母对自己的爱。没有这份底气，外界的眼光就容易挫败孩子的自信心，有了这份自信，孩子会让自己变得更吸引人。

需要注意的是，有很多家庭在孩子的身上疯狂地砸钱，给孩子排满了各种辅导班、兴趣班等。这个现象的背后，常常是父母和孩子之间缺少交流和陪伴，父母跟孩子除了学习之外，就不知道要说什么，所以就干脆把孩子送到辅导班去，反正在孩子身上也花了钱，反正孩子现在也要学习，这样的话家长会觉得舒服，也没有刻薄孩子。

但如果孩子所有的时间都被这些占满的话，亲子关系的链接就会变弱。因为你没有花时间交流，没有花时间陪伴，怎么可能建立感情。真正的富养，是在孩子身上投入更多的时间和情感，去陪伴孩子成长，让孩子的内心

富足，让孩子的内在自信，被富养的孩子才有追求幸福的能力。

【情感树洞】

在不确定的世界长大

规划、计划，是发展的保障，也是对抗焦虑的良方。但一旦陷入对确定性的过度追求和对计划的依赖，会加重焦虑，或让焦虑超出原本的问题范围。原因很简单：世界是随机的，绝对的确定性根本不存在啊。

所以“分不分手”不是造成提问者困扰的原因，对确定性的过度追求才是。而“更好的办法”就是学会在不确定中、在变化中长大。

在不确定的关系中学 会珍惜

“确定关系”似乎是老一代人谈恋爱的必经环节，那时的恋爱绝大多数以结婚为目的，“确定”代表着性、情感和机会的垄断。而随着时代的发展和个体意识的完善，恋爱的意义变得更多元，情绪情感的体验、社会支持系统的完善、对自我实现的促进……这才是真正回归人性的恋爱，它有千变万化的过程，也有各种各样的成果，这些变化与多样就是不确定的，而只有在不确定中，我们才能获得对彼此的真实认知，学会珍惜并得到值得珍惜的伴侣，实现最契合的共同发展。比起这些，

“分手怎样不分怎样”，那些难以实践的承诺、表面化的约束，难道不是太小儿科了吗？

提问者还在求学，何必掉入那些陈旧、局限的关系模式呢？不妨将与男友的关系，设置成开放式剧本，让时间带你们走向最好的结局。

在不确定的计划中实 现更大收益

计划这东西，没有不行，但太具体的计划，会令生活变得消极。不信，可以检验一下自己：每次做计划时，是不是多少抱有一劳永逸的想法，期待一切按部就班，无需再花心思，也不要遭遇风险。在这样的期待中，一旦现实偏离计划，往往引起更大的焦虑甚至恐慌，而依赖计划刻板行事，往往埋没人的灵活性，压制再次创造的动机。

所以有效的规划或计划，应该是一个总的目标、一个方向、一些周期、一些方法的总和，框架清晰，内容灵活。尤其提问者即将面对的是国外的新环境，无论学习、生活还是人际关系，都要重新探索，只要足够灵活与坚韧，随时整合资源，就能实现比“单

纯执行计划”更大的收益。

需要明确的只有“一 个目标”

提问者问与男友分不分手，我们却谈到了规划计划以及不确定性，这不是跑题，而是在这个发展的当口，分不分手、恋不恋爱，都是过于狭隘的问题。提问者既然作出了留学的决定，那么在不确定的世界中就有一个目标——取得学历学位、培养技能、积累校友及专业资源，为一生的事业做出充分准备。这个目标是当前唯一需要明确的，是最有意义的，是组织一切事务与关系的核心。提问者如果意识到这一点，或许就不会停留在目前的悲伤中。知道自己要做什么，困难和风险都值得向往。

成熟的人体验一切。祝早日领略到其中的快乐。



扫码下载齐鲁壹点
找记者 上壹点

编辑:徐静 美编:陈明丽