

世间美好的东西,大多暗中标好了价格,除了阳光空气和雨水。想要不劳而获,就要付出相应的代价,或低廉,或高昂,或沉重。

## 猫生有别

□王优

晚饭之后,望望窗外,暮色越来越浓,忽然没了下楼跑步的兴致,就在家陪陪咪咪吧。

咪咪卧在沙发上,望着我一言不发。很多时候,它都这样,就那么静静地卧着,目光追随着我。有时我出门,它是这个姿势,我回来,它依然是这个姿势。我心里一阵愧疚:好孤独的猫!无友无伴,无事可做,无处可去,除了吃食饮水拉屎撒尿,就是静坐,就是发呆,就是睡觉。

当然,晨起例外。那时候,它活跃得很,睡醒的孩子似的,耍玩耍闹,要吃要喝。我去卧室,它跟在脚边,我去厕所,它蹲在门口,我走来走去,它脚前脚后,绕来绕去。我只好停下来,猫条撕开,猫饼干倒出来。它立即止步,美美地吃,两只耳朵绷着,眼睛发亮,满脸愉悦。其余大部分时间,我丢下它忙自己的事。白天黑夜,它独自一猫,睡觉,发呆,在没有主人的屋子里等,等钥匙扭动锁孔的声响,等进门的呼唤和抚摸,等随之而来的猫条饼干。

身为一只宠物猫,不是修了好大的福分,有香香的猫条、暖暖的小窝,还有单独的卫生间,客厅、卧室随便出入,桌上床上来去自由,主人的腿上身上想蹭就蹭,即使蹲在主人头上也不会受到呵斥。时不时地,还有温暖的拥抱,温柔的抚摸,温情的呼唤。

同样是猫,土猫的处境就是天壤之别了。居无定所,即使有窝,也粗陋潦草,不过一个废弃的破筐烂篓,一脚会被踢到犄角旮旯或者院边树下,不避风日,衣

食不保,半边破碗装些残汤剩水还常常空空如也。小小年纪,就要磨爪子、练速度、习本领,学谋生之道,要自给自足。农人养猫,为的是捕鼠防贼,哪有闲情逸致撸猫遛狗?不关注,受尽冷落,常遭呵斥。如此种种,说不完,道不尽,真是满腹心酸,一肚委屈。做土猫,多辛苦。

其实不然。土猫来去自由,像风一样。东家走走,西家瞧瞧,瓦屋柴堆,檐脊树梢,花丛林间,旷野陌上……想去就去,广阔的天地任它自由。抓耗子、捉蝴蝶、逐飞鸟,踩一脚泥,沾一身露,惹一鼻子香,甚至可以逗逗狗干架,追得母鸡满院狂奔,弄得鸭子直愣愣飞走。在斥骂和棍棒的围剿下,咪溜咪溜爬上树,或者腾空跃上屋顶,喵喵喵喵,回头静看气急败坏的主人收拾一地狼藉。惩罚又怎样?没有猫食又怎样?只要爪子还在,奔跑的力气还有,肚子饿得实在不行了,多跑几湾几家,总有耗子难逃其爪,说不定还有额外奖赏。即使耗子绝迹了,小河里还有鱼,田野里还有青蛙,飞鸟也有落地的时候。

这样的生活,悬念迭起,活色生香,多么恣肆多么畅快!再看看我家的宠猫咪咪,唉!面对笼中的画眉鸟,欧阳修无限怜惜:百啭千声随意移,山花红紫树高低。始知锁向金笼听,不及林间自在啼。

是的,没有什么比这更重要的了。世间美好的东西,大多暗中标好了价格,除了阳光空气和雨水。想要不劳而获,就要付出相应的代价,或低廉,或高昂,或沉重。如果来生为猫,你呢,做宠猫还是土猫?



本期专家:树辉  
实战派心理咨询师,树辉心理创办人

树洞提问:

我想请教一下,什么样的亲密关系能够算健康的状态呢?我结婚十年,孩子八岁,前阵子我们需要长时间待在家里,我感觉先生对我很挑剔,我怎么做他都不满意。我和老公是大学同学,刚结婚时感情很好,他懂得浪漫,也知道哄我开心,我一直觉得自己挺幸福。可通过前段时间的朝夕相处,我发现他对我的要求好高啊,怎么做他都不满意,这令我苦恼,是不是我们之间没有感情了,我要怎样调试自己的心态呢?

齐鲁晚报心理专家团:

如果用一句话描述健康的亲密关系,我会说:“两个人之间要有爱,更要有尊重。”不是说“尊重”比“爱”更重要,但彼此间的尊重是两个人可以相爱的前提。

从描述中可以看出,你现在和先生的关系有些微妙,你一直在努力,但他似乎对这份努力视而不见,总是盯着你做得不好的部分。你很苦恼,甚至怀疑先生是否还爱你。在咨询中我经常遇到这样的来访者,虽然在亲密关系中一直很努力,但无论怎样做,对方都能轻而易举地否定自己,越想让对方满

【心理X光】

## 少走弯路

□白湖

前段时间,在看厚一本的《梵高传》,边看边教育孩子:人要少走弯路。谁知道女儿马上怼我:“多走点路也没有什么不好的。”为了论证少走弯路的必要性,我试图给她讲梵高的故事,没讲两句,她又马上阻止我:请不要剧透!

看看,现在当一个苦口婆心的母亲太难了。不仅如此,女儿还不依不饶反问我:“你小时候要上网课吗?”是哦,时代不同了,再依靠我有限的认知去教育孩子,看来是行不通了。

立夏那天,刚好看到一个新通知,以后中小学生劳动课要求有日常生活劳动、生产劳动和服务性劳动,那就不是现在假期里布置一个“我帮妈妈做家务”的小视频这么简单了,那是要真的从小培养孩子吃苦耐劳、自立勤奋的习惯和精神了,自己做饭、洗衣服、打扫卫生这是最起码的,高年级的孩子还要求参加力所能及的公益劳动和志愿服务,为他人服务和帮助他人解决问题。

只要求孩子“读书好”已经是过去式的单一认知了,一厢情愿按自己的老一套去要求孩子“少走弯路”,小家伙们也并不领情。原本这世界上就没有什么笔直的道路,哪一条路不是峰回路转、柳暗花明又一村?这么想,我又在脑海里开始了新一轮的认知更新,可抓狂的是,明明已经按着最新的教育理念去好好讲道理了,好话说了一箩筐,孩子为什么不听呢?

朋友丽华更郁闷,一家人使出吃奶的力气供孩子出国留学,去英国读了四年昂贵的艺术管理,去年毕业,

一家人满心欢喜以为孩子会找一份优越的工作,谁知道女儿一声不响跑去非洲了,她听到消息后差点没失声痛哭,感觉自己一番心血全付诸东流了。

心理学上有一个著名的“认知失调”理论,讲的是人内心的信息相互冲突,也就是人的认知水平与实际发生的情况存在分歧,会导致不愉快的情绪。我现在就处于“认知失调”的心理状态,明明出发点是为孩子好,但“熊孩子”偏偏要自己去撞南墙,理性的我与感性的我动辄掐架,时而狂喜,时而狂怒,已经是一个暴躁的矛盾体了。丽华说,她也是。

来自权威部门、来自教育专家、来自优秀的“别人家孩子”的信息实在太多太多,这些新信息往往更新迭代也快,同一件事,不同的人、不同的立场,会给出完全不同的解答,这时候,简直让人“认知混乱”。怎么办?恐怕只能像小时候学的课文《小马过河》,最终还是要靠小马自己去淌过横亘在它面前的每一条河流。

科幻小说《三体》里有这样一段对话:“我只是想和您讨论一种可能:也许爱的萌芽在宇宙的其他地方也存在,我们应该到处鼓励它的萌发和成长。”“为此,我们可以冒险。对,可以冒险。”这段对话引用到我们对孩子的教育上,好像也适用。

也许做家长的,原本就不必时刻扮起教育家的模样,好像什么都懂,对孩子的未来指手画脚。家长应该提供一种清醒的爱,及时松开手,鼓励孩子走自己的人生道路,去冒险,去探索更多的可能,同时,我们也一直在路上,和孩子一起成长,一起面对

教育和生活上的挑战。

所谓的不走弯路,也只是为人父母的一片痴心。“认知失调”所带来的冲突,并不会像滚雪球一样越滚越大,因为比起脑子里想的,我们的行动力更胜于一切。再过十年二十年,孩子大概也只是成长为比我们更强一些的普通人而已,只有极少数的孩子真正实现了人生逆袭,并且没有可复制性。

所以,与其唠唠叨叨提醒孩子少走弯路,不如鼓励孩子,这是你自己的人生,好好享受你的人生,大胆走你自己的路吧!就好比梵高,如果他听从那位成功的画商弟弟的建议,现世安稳,创作出符合商业要求的画作来,可能就没有那个能画出举世震惊的星空和向日葵的梵高了。当然,这个例子并不十分恰当,梵高是极致的天才,他的一生太过疯狂。

但道理是一样的。要基于每一个真实的个体去评估自己,没有人比我们更了解自己、更了解孩子,每一个人都有闪闪发光的一面,有积极、努力的时候,也有偷懒、懈怠、拖延的时候,会做一些愚蠢的事,但不要因此高估自己或否定自己,这些都是一个普通人一生中必然要经历的过程。

畅销书作家江鹤在《俗女养成记》中说:“不用别人的眼睛看自己,就会有选项,天不会塌下来,把握有限的今生,耸耸肩,挺这个既优秀又普通的自己一把吧。”那么,就不要再纠结了,先做好自己,这个优秀的自己就是最好的榜样,胜过一切说教和唠叨。

【情感树洞】

## 健康的亲密关系:有爱更要有尊重

意,对方就越变本加厉地要求自己。

从心理学视角看,婚姻中呈现的问题往往和童年经历有关,夫妻间的状态多是在重复童年和父母之间的关系模式。如果要解释清楚这个问题,需要适度地追溯你的童年经历。

因为不像面对面咨询,所以我只提供一些小线索,尝试用第一人称描述一下这个过程:在“我”的童年经历中,“我”一直被父母不断要求,无论怎么做父母都不会满意,所以在“我”貌似独立、进入婚姻后,在潜意识里“我”会把爱人当成自己的父母,继续把爱人的期待当成自己努力的标准。弗洛伊德称之为“强迫性重复”。

回到当下,如果一个人走进亲密关系之后,还处于“强迫性重复”之中,就会使你在爱人面前变得越来越自卑,在这段关系中你很努力,但对自己在这段关系中的表现,对自己的状态没有基本的判断力。就如同一个学生只会负责学习、考试,每次考试完自己却没有感觉,要等老师评定成绩一样。

然而,爱人毕竟不是老师,久而久之他会形成一种错觉,即便你已经很优秀了,他依然不会表现出

满意,他始终要装出一副不苟言笑的样子,时刻提醒你:别骄傲,在某些地方你表现得还不够好。

在这样的关系中你会变得越来越自卑,总是挑剔你的爱人也会变得越来越麻木。所以当感觉无论自己怎么做总是达不到对方要求时,你需要先停下来,看一看在这段亲密关系中,彼此是否需要重建一份尊重。

说得再清晰一点,在亲密关系中,“怎么做对方都不满意”是一个伪命题。这背后所隐含的意思是:“请继续像当年父母挑剔我一样,挑剔现在的我。这样我就可以继续重复体验当年那份难受的感觉了。”如果现在你的爱人就是这样对你的,那他不过是迎合了你潜意识里的这份需要而已。

你看,“强迫性重复”有一个好处,它可以帮我们找到一种熟悉感,从而营造出一种虚幻的安全感,但与此同时,强迫性重复又有一个坏处,那就是加重我们的自卑感,让我们在亲密关系中无法获得对方的尊重。

亲密关系中的爱和亲子关系中的爱有着本质的区别:亲密关系中的爱有一个前提是相对平等,彼此都是独立的,相爱的前提是懂得

尊重彼此。亲子关系中,父母对孩子的爱有一个前提,作为父母要有能力敬畏生命,更要感谢孩子给了自己体验做父母到底是一种怎样感觉的机会。所以在亲子关系中父母要承担更多责任,当这段关系出现问题的时候,父母也要做出更多努力。

健康的亲密关系是建立在彼此有能力尊重对方的基础之上的。如果怎么做也得不到爱人的肯定,那要先停下来,让他尊重你,同时自己肯定自己。一个人如果在亲密关系中具备赢得尊重的能力,那自然能够散发出足够的魅力吸引对方,而且在尊重的基础上产生的爱一定是健康的爱。

如果想获得健康的亲密关系,请花些心思尝试赢得对方的尊重,这本身就是在为这段关系努力,同时也是为你走出“强迫性重复”、真正走向独立而努力。

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,齐鲁晚报成立“心理专家团”,邀请心理专家解答情感心理问题。情感版投稿邮箱:qjwbq@163.com



扫码下载齐鲁壹点  
找记者 上壹点

编辑:徐静 美编:陈明丽