

【微情感】

做人的平衡点

□刘思来

开学的时候，学校开展评教工作，看了学生偶尔有不太好的评语，整个下午我都闷闷不乐。我认为学生的评价应该全部都是很好的。整个晚上，我一直寻找原因，反思自己。到底如何才能做好自己呢？我甚至对教师这个职业是否合适产生了怀疑。

人应该如何做好自己呢。是不管耳边之风，一直勇往直前，还是边走边看见机行事。若是前者，我的内心还没有强大到不顾周围声音，一如既往地坚持。若是后者，我们总是容易受人左右。风往哪边吹，草往哪边倒，问题的关键在于，在人生行走的历程中，我们总认为自己是风，可最后发现自己活成了草。

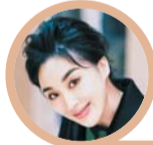
那晚，我把学生的评价认真梳理了一遍，发现一个让我不敢相信的事实：对于学生的赞美，我似乎照单接收。对于学生的批评，我似乎精挑细选。良药苦口利于病，忠言逆耳利于行，但现实生活中，人似乎总爱听溢美之词，而批评的话语却不愿意接受。这就好比猫身上的毛，只能顺着捋，反着捋往往会惹一身绒毛。于是，我们形成了喜欢赞美别人的处事哲学，尽管有可能是违心的。换一个角度，我们听见的，也很有可能是违心的溢美之词。三人成虎，时间长了，我们真以为自己这么厉害呢，这时候，忠言逆耳估计就不喜欢听了。

看来，通过他“我”认识自己有难度，但通过自己认识自我呢？估计也不容易。不识庐山真面目，只缘身在此山中，身处局中，难窥全貌。我一个亲戚是远近闻名的中医，医治好不少疑难杂症，号脉问诊，药到病除。但他自己病了，还得上医院。难怪当有人问苏格拉底：“世上何事最难？”他回答：“认识你自己”。确实，客观地认识自己，做好自己，是一件很难的事，但也不是束手无策。

在人生的路途中，我们很容易走入两个极端，要么听不进忠言，一意孤行，要么迷失自我，没有主见。良心是一把秤，其实做好自己很简单，关键在良心。良心待程中，我们总认为自己是风，可最后发现自己活成了草。

宋江难结万人缘，不管怎么做，我们很难让所有人喜欢，把所有事做圆满。但至少，作为一位教师，我可以用一个教师的标准去要求自己，教书育人，对得起这份职业，对得起自己的良心，才能给学生、家长和社会一个交代。至于学生的评价，有则改之，无则加勉，把更多的心思用在搞好教学上。

要在自“我”和他“我”之间把握好尺度，作一个准确的判断来做好自己，并非易事。但我们可以凭着一颗善良的心作为支点，用心做事，真心待人，也许就能找到自“我”与他“我”之间的平衡点。



本期专家：蒋彦
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：

因为理想选择了考研，考了三年都失败，觉得自己状态出了问题。最大的问题是我被家人伤到了，他们用恶毒的话否定我，我接受不了，造成现在状态越来越差。熬夜失眠、浑身负能量，别人一否定我就会生气，对未来的憧憬慢慢变得灰暗，仿佛做任何事情都没有了力气。错过校招加没经验，成绩优秀也没了用处。朋友也有，但我负能量太多了，焦虑，不想倾诉，害怕别人厌烦。

我并不后悔自己的选择，但家人的焦虑令我情绪波动很大，短时间内又脱离不了，他们总想让我按照他们想的路线去走，在家学习被否定，出去工作又觉得我什么都干不成。我该怎么从现在的状态走出来？

齐鲁晚报心理专家团：

不评判，我们来整理一下提问者的状态与处境：

现实事件：错过校招，考研失败。

自我评价：成绩优秀，不是消极性格，没经验（未知具体所指），没成功，“没有力气应对生活的人”。

外部评价：学习没用，工作什么都干不成（未知原文及原意）。



【心之路】

牵一只猫去看云

□马海霞

卢姐开着面包车送快递，抬眼看到一大朵白云“低垂”在天空中，像棉花那么白，又有雕塑的质感，“白”云压城欲摧。真是美得不像话，这不是云朵，是“垛”。卢姐忍不住跟趴在副驾驶座位上的余小臭感慨：“我活了47年，第一次见到这么好看的云，简直比童话书里的云还要好看百倍，你说对吧，余小臭，你也是猫生第一次见这么好看的云吧？”

余小臭伸了一下懒腰，“喵”了一声，算是回复了。

卢姐停车，掏出手机对着云“垛”一通拍，可手机拍出的效果没有眼睛看到的好，卢姐开车门，牵着余小臭下车。她自己抬头注视着这朵云，又白又重，仿佛要从天空坠落到人间，卢姐怪自己读书太少，找不出合适的词来形容，只能饱饱眼福，她在看云，余小臭在看她，卢姐脑子里终于冒出了一句有文化的话：我们站着，不说话，就十分美好。去泰山上看云海，也不过如此吧。

卢姐送完快递回到快递驿站，丈夫老余正在忙碌，见老余一个人忙不过来，卢姐也帮着客户找快递扫码，一会儿小女儿放学了，也来店里，抱起余小臭，把桌子前的布帘一拉，便开始做作业。

卢姐前年开了这家快递驿站，刚开业没多久，老余不小心摔伤了腰，不能从事重体力劳动，卢姐便让老余管理驿站，她又寻了份邮政快递员的活儿，邮政分公司离她家的快递驿站二里地，卢姐干完了公司的事儿，还能回驿站帮一下老余。

卢姐两口子早上七点出门，到晚上七点才回家，他俩一年就春节时休息几天，妥妥的以店为家。老余怕这个“家”枯燥，打算在驿站养几盆花，可每天海量的快递连门口都堆满了，没地儿养呀；老余又打算养鸟，小女儿说：“养鹦鹉吧，会说话会唱歌的那种。”老余想了想说：“不行，店里每天来取快递的人太多，进门就说取快递，鹦鹉肯定先学会这话儿。没人取快递时，我若坐椅子上眯一会儿，它一句‘取快递’把我招呼起来，岂不影响我休息。”

卢姐说：“那就养猫，店里经常进老鼠，养只猫对付老鼠。”一家人都赞同，余小臭踩着点儿便来了。余小臭是只流浪猫，来驿站门口找吃食时，不过三个多月大，听投喂过它们一家的婆婆说，它猫生可怜，猫妈和猫姊妹都被药死了，它活在世上是个孤儿。余小臭和卢姐一家的相遇算是双向奔赴。

余小臭就这样留在了余家，还赐予余姓，起了一个“命大”好养活的名字。余家人拿余小臭不当外人，好吃好喝款待，余小臭在驿站待久了，也社会化了，变成了一只社牛猫，不怕生人，见人就过去蹭，还躺下露出白肚皮，谁都可以撸它几下。驿站很快就活跃起来，来送快递的取快递的，都要和余小臭玩一会儿，和老余也多了话题，单谈余小臭就可以聊上几个回合。

卢姐的两个女儿都喜欢猫。小女儿放了学，进门先抱余小臭，还网购了猫衣服打扮余小臭。大女儿在外地工作，每晚八点准时和余小臭视频，生怕一天不视频，余小臭就和自己生分了。

爱猫人士大有人在，但一家人全爱猫的，不多。余小臭在这样的家庭长大，身为一只中华田园猫真是猫生有幸。卢姐说，余小臭来她家不是白吃饭的，它尽职尽责，家里店里都没有老鼠，而且还会卖萌逗顾客开心，典型的招财猫，它凭实力吃饭，又不拿工资，和家人没啥两样，所以余小臭不是宠物，它是亲人。

余小臭一般都在店里，吃喝拉撒都归老余管，卢姐偶尔带它一起送快递，但余小臭和卢姐最亲，卢姐中午回驿站休息，余小臭一定会跳到她腿上，进行猫爪按摩。老余吃醋说，这个没良心的，知道你能带它出去“云”游，便紧着巴结你。

上月卢姐又收养了一只小奶猫，也是只流浪猫，让它和余小臭做伴儿。卢姐说，她家的猫，是带着使命来的，不仅吓老鼠，还是家里的情绪调节员，干活累了，逗逗猫，和猫说说话，人便放松了。小女儿上中学，正值叛逆期，你说她一句，她有十句等着你，幸亏养了猫，让她和父母有了共同语言，让千里之外的大女儿和她视频通话时也多了乐趣。

卢姐心情不好时，猫可以陪她送快递，途中还可以陪她看云、看花、看山水。如今家有俩猫，她对老余说：“咱俩可以一人牵一只猫看云，我在路上看，你在店内遥望天，省得你吃醋。”

约等于全年无休的人，为生活奔波时，能寻找片刻惬意，给乏味生活增添些乐趣，卢姐称之为“间歇式旅游”。

只要有心挖掘，那些隐入尘烟的温馨浪漫便能展现在眼前，就如，卢姐牵着一只猫看云的样子。

【情感树洞】

承认自己“没用”，就很有用

生理与情绪感受：熬夜失眠，焦虑，抑郁，情绪波动，易怒，易感（受他人影响），迁怒，敌意，无力。

社会功能：排斥紧密支持系统（家人），社交回避，未独立生活。

持续时间：三年。

动机意愿：寻求改变（“走出来”）。

以上，均来自提问者自己的叙述。如果提问者把它们视为某个“他人”的状况，重新看一下，会有什么感觉？请提问者去接受这样一个人，提问者能做到吗？

要做到。因为，自我接受是“走出来”的起点。试试这样做。

构建一个比较平和的自我认知

平和的意思，就是开放、包容、承认现实而不带有过多评判、稳定而允许变化。用平和的态度看待前面列出的种种状况，都是一个人在发展过程中可能存在的：没有成功，不太积极，性格多面，深受困扰，还希望走出来、变好……这就是真实的人啊。不妨来自嘲：现在的我确实“没用”，别管怎么造成的了，现在的我就是这样——但以后，不一定哦。试试看，你会发现与外部的对

抗、与固有自我的对抗瞬间解除，前所未有的轻松。由这一刻开始，你将获得更多可能。

注意力回归

提问者上来就说“为理想考研”，紧接着“最大的问题”却不是“理想与现实的差异”，而是“被家人伤到”，这呈现了一个冲突的转移。我们不知道家人的伤害何时开始，也无法判断这伤害与三年考研失败之间的因果，但冲突的转移，让提问者不再聚焦于考研或实现理想，而在无法产生成果的地方大量消耗注意力、时间、情绪乃至意志，每况愈下。所以，提问者需要注意力回归，重新聚焦一个有价值的目标（继续考研或其他都可以），不再过度思考“他人如何对待我”“我怎么了”。有价值的目标、与目标相关的有效行为，不仅有助于缓解焦虑等情绪压力，也是改变处境所必需的。

去除恶意，不是世界的，而是你的

提问者认为家人对自己抱有“恶意”，并将自己状态变差归咎于此。在这里，我们不揣测家人到底如

何，只希望提问者明白“情绪与情感会产生投射，也会在互动中发展”。通俗地说，我们身边的人就像被子，只有自己散发温度，才会暖。用恶意的心理模板加工信息，就会感受到源源不断的恶意，稍微换一个基调，平和一点，也许就会不同。

运用“非理想化”的资源与路径

做一点简单具体的事，比如家务劳动、便利店打工；增加一点令自己舒畅的日程，比如唱歌、散步；考虑一些短期易实现的规划，比如自修课程、职业技能学习、过渡性就业；接受一些家人的安排，哪怕只是暂时的……这些可能不够“理想”，但至少可以避免偏执。在提问者的困境中，这些都是可以运用的资源和路径。而运用它们有一个前提，就是不把它们当成“贬低”或“控制”。愿提问者能懂。



扫码下载齐鲁壹点
找记者 上壹点

编辑：徐静 美编：陈明丽

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”，向读者征集情感心理问题，邀请心理专家解答。
情感版投稿邮箱：qwbqg@163.com