



情感周刊



找记者 上壹点

A10-11

齐鲁晚报

2022年11月6日
星期日

知
心
事
做
自
己

□编辑：徐静
美编：陈明丽



【心理X光】

看完支付宝账单才发现，好妈妈原来是这样

□周周

如果支付宝年度账单提前出炉，你的年度生活指向关键词是什么？我的老友D会毫不犹豫地晒出——花店，她一整年消费最密集的地点，居然是花店！

我和D有十几年的交情了，过去和她在一个城市生活，只知道她心灵手巧还特别爱折腾，却从没有听说她喜欢鲜花。问她理由，她回答：送花给自己啊，我都四十了，还不能对自己好一点？作为苹果铁粉，她在生日前要买一部苹果新款手机作礼物，老公细数家里的开支表示要缓一缓，但D坚持说，这一年她工作很努力，又加了薪水，她配得到这部手机。一句“配得到”，真是最有底气的理由。

这几乎拥有了一个女人自尊自爱的全部内涵。D说过，生活是自己的，是在上面画上鲜花，还是喷上灰色，全由自己选择。但身为一个母亲，有责任将生活涂上五彩斑斓的颜色，让孩子从小就尽览美好，才不会因为匮乏而胆小怯懦、仅靠仰视别人而活。因此，她会每周带女儿去一次高档餐厅，每个月看两场电影，旅行也是必需品，她说这些消费和吃饭、睡觉同样重要，女儿也因为有这样的滋养，成长得既阳光又自信。

与此同时，朋友蔡女士说起了她的困惑。儿子小君上四年级，成绩一直很好，就是特别胆小，也不合群。这都不要紧，她以为等长大了会慢慢变好。然而最近她觉得事情比想象中严重得多，她带小君去参加婚礼，原计划小君要做花童，但是小君缩在后面说不想去，其实是不敢。用餐的时候，其他小朋友大大方方地喝饮料、吃点心，只有小君看着妈妈，妈妈让他吃什么，他就吃什么，但他的眼睛却一直朝其他小孩的碗里看。

蔡女士家里算得上是小康之家，为什么孩子会这样畏畏缩缩？经了解，蔡女士家里光出租房就有两套，但是他们全家都过得异常节省，比如蔡女士的头发还是一年前去修剪的，衣柜里大部分衣服都是两三年前买的，每顿饭吃得也很将就。蔡女士自称没有什么朋友，也无特别的爱好，唯一感兴趣的，是将两人的收入存起来，然后再计划多买一套房子。蔡女士说自己从小和父母挤在十几平方米的小房子里，父母经常说，这世界上只有房子是最可靠的，最值钱的，其他都不算。在这样的熏陶下，蔡女士的生活重心全都放在了挣钱买房上。十年间，他们买了三套房子，也算是心想事成。然而，除了买房子，他们各方面的生活并没有什么改善。

这显然是匮乏感的代际传承，生活拮据的父母用他们局限的认知给生活下定义，蔡女士全盘吸收，于是尽管收入是父母的几十倍，却没有过得比父母更精致，更轻松一点，反过来却成了金钱和房子的奴隶。

我问蔡女士：你想过拥有好几套房子后，要怎么生活吗？她突然愣住了，答不上来。“那你以后想让孩子过什么样的生活呢？”蔡女士说：我希望他积极进取、自强自立。她说的都是个人发展的愿景，却没有回答想让孩子过怎样的生活。虽然他们是小康之家，孩子要什么都能买得起，实则，她几乎不会给孩子买除了学习用品以外的东西，他们家除了一个书柜的书以外，孩子没有属于自己的太多东西。这就是孩子为什么会

对别人杯子里的饮料看呆了，却不敢伸手去倒，因为他不确定自己是否有资格去拿，更不确定喝完会不会换来母亲一顿数落，所以他只能一如既往压抑自己，隐忍自己的感受。

这个可怜的孩子，纵然学习优秀，但总是蜷缩在自己的小角落，闻不到花香，听不到鸟叫，努力学习，又不知道为了什么而学习。心理学有句话叫做：你自身没有的东西，是给不了孩子的。蔡女士自身没有对生活的热爱，也没有对自己的欣赏，所以她教不了孩子如何自爱，以及如何得体地享受生活。

“最好的教育，就是爸爸爱妈妈，妈妈爱爸爸”，这句话说得在理，但有个前提，那就是父母高度自尊，懂得爱自己。这种爱，当然不是建立在挥霍无度上，而是建立在对自我的认可和欣赏上面。

著名心理学家阿德勒曾说：我们不是用物质在培养孩子，是用精神。父母精神饱满，充满热情，孩子就能充满能量地去探索和创造自己的生活。记得看到过这样一个故事，一个被迫流落异乡的家庭，一家三口住在阴冷潮湿的地下室里，但依旧笑声不断。丈夫问妻子：老婆我们今天晚上吃什么？妻子回答：吃黄金条、翡翠花，还有幸福果。孩子一听嚷嚷着要快点吃饭。实际上，真正的菜是炸薯条、水煮西兰花和圣女果。而有了母亲的好情绪和创意做点缀，孩子就如同吃到了饕餮美味，非常开怀和满足。不仅如此，这位母亲还会去旧货市场淘散了架的玩具和生活用品，拿回家以后经过巧手修补和改装，又成了孩子的新玩具，以及家里的新装饰。他们的教育理念是，教会孩子生活和让孩子懂得赚取财富同等重要，因为只有懂得生活，才能运用财富给生活升级，为自己服务。

假期里，与闺蜜Panny两家一起外出度假，地方不远，但对于Panny来说其实有点小麻烦，因为她家的老二才5个月大，而且她先生单位临时通知下午要进行员工述职，接到这个消息时，我的第一反应是那就不要去了嘛。可是Panny仅仅将这些当作是好事多磨，她决定开车先带着一家老小出发，老公在会议结束后再单独开车赶到酒店会合。由于第一次自己开长途，加上后座的婴儿偶尔会有哭闹，Panny开错了路，比原计划晚到了半小时，纵然又累又饿，但一进酒店她立即精神焕发，一手牵着老大，一手抱着老二，两个孩子都笑得很开心，那幅画面令人无比感动。

看看Panny家平时的生活状态，不是在酝酿精彩，就是在展现精彩，家里无论谁过生日，Panny都会准备一份特别的礼物。每逢传统节日，她也会将家布置一番，请朋友来聚餐。怀孕时期，她依然和老公去看演唱会，孩子刚满月又和老公去看夜场电影……以前我对她的种种“折腾”不能理解，觉得好辛苦。但看了她的微信签名我有了答案，她的签名是这样的：爱生活，爱自己。

有教育家说，一个家庭里母亲才是掌握幸福航线的舵手，母亲的生活态度，以及自我感受会极大影响孩子的世界观。无论是D还是panny，她们只是更愿意从不完美的生活中去提炼和创造更多的美好，让家庭四壁亮堂，也让孩子的人生有了温暖的方向。

因此，有个愿意折腾又爱生活的妈妈，真是孩子的福气。

【心之路】

辽阔

□田治江

跨出单元门的那一瞬间，马龙龙明显哆嗦了一下，前几天还很闷热，只一场雨，似乎被谁扳了一下开关，立马转换成了秋天，裸露的双臂感到了冰凉。

秋高气爽、天高云淡之类的词瞬间从他的心里冒了出来，好像这正是秋天的标配。抬头向天空望去，天空早已被高大的楼房分割成了一条一条、一块一块，高是肯定的，但远和阔似乎并不是那么回事。

想起曾经到过的大草原，平平展展的，绿色从眼前铺陈开去，一眼望不到边，你根本就不知道它们会伸展向何处，在哪里与天空焊接在一起，或者悄悄地分离。天空是那样纯净、透明，像当时的心情一样，透彻、空灵，不染一尘，没有一丝杂念。如果要用一个词形容，那便是辽阔了。

马龙龙被自己的想法惊了一下子，马上加快了脚步。得赶快去单位，尽管他也不喜欢单位的格子里，置身在逼仄的格子里久了，人就有一种被分割、切块、碎片化的感觉。但他不得不去，今天早晨有会，他不能缺席。

办公楼临着一条有早市的街道，马龙龙的办公室正对着马路。推开窗户，汽车轰鸣声、喇叭声、讨价还价声、叫卖声，甚至吵架声都会一下子涌进来，小小的办公室由于各种声音的涌入让人觉得燥热、压抑，似乎温度一下就升高了，让马龙龙无所适从，也莫名烦躁、沉闷。赶快关上窗子，那些让人心烦的声音似乎小了一些。可马龙龙什么都不想干，也不知道该干些啥？坐也不是，站也不是。

转到身后的书柜，看到前几天买的《徐霞客游记》，随手抽出一本翻开，正好是《江右游日记》，就读到了这样的文字：“丙子十月十七日鸡鸣起饭，再鸣而行。五里，蒋莲铺，月色皎甚。转而南行，山势复候，始有村居。又五里，白石湾，晓日甫升。又五里，白石铺。仍转西行，又七里，草萍公馆，为常山、玉山两县界，昔有驿，今已革矣。”不是第一次读这套书了，每次读都会对文章中的诸如“五里、又五里、又七里”想不明白，徐霞客是怎样计算的？在古代，既没有现在的计步器，更没有里程表，他是如何判断出五里、又五里、又七里的？

试想一下，徐霞客穿行在大山深处，或步行，或骑马，或乘船，悠悠寄情于山水之中，是如何计算出自己行了多少里的？如果少了这些里程的表述，我们又如何才能清晰地跟随他的脚步

呢？类似的阅读经历或者疑问，总会在马龙龙的心头不时出现。比如读安宁的《寂静人间》，那个落着雨、潮湿的小街巷，陈旧的住宅，让人觉得有些沉闷。“弟弟坐在家门口的小土堆上玩泥巴，只穿着一件背心……一只公鸡走过来，探头探脑的。鸡眼长在脑袋的两边，却一下子便看清前面的土堆上，有一条蚯蚓蠢蠢欲动，于是便小跑几步，对准了目标，将出来吹吹小风的蚯蚓，瞬间给啄了去。”细小而精彩，让人能感受到一颗怦怦跳动着的心，作家又是如何捕捉到这些细节的？

每每读到这样的文字，马龙龙的内心就非常安静，哪怕外面再嘈杂也不能影响他。后来才明白，“闭门即是深山，读书随处净土。”读书能让一个人的内心平静，而后慢慢地辽阔。

马龙龙现在最怕别人请自己吃饭了。一方面自己早已不能喝酒，到了这样的饭局上，就会出现许多的麻烦，甚至尴尬和无奈。自己不能喝酒，每次都需要给别人解释半天才能幸免，一来二去，就没了兴趣，甚至很压抑。另一方面，时常叫他参加饭局的那帮人，已经和当初认识时不一样了。他们现在似乎除了吃饭、喝酒，便是酒话连篇、醉话无边，简直是受罪，所以能不去就尽可能不去，实在是推不过去了才去应付一下。

那天马龙龙刚进去，就遭到别人数落，只好忍了。过了一会儿，有人提起前段时间去外地参加婚礼的事，一个人说没有去的罚酒三杯。马龙龙心里就有了火，去外地参加朋友儿子的婚礼本是自愿的事，马龙龙那天恰好有事，就让老婆去了。去外地一个来回并不容易，能去了是人情，去不了也不是什么罪过，为什么要这样和自己过不去呢？这时，恰好坐在马龙龙旁边的一个人把酒端到他跟前，让他履行罚酒之事。马龙龙心里的火腾一下就上来了，立马翻了脸。其实马龙龙针对的并不是身边的人，但那个时候，火就只能朝那个人发了。

许多时候，道不同不足为谋。更何况早就不志同道合了，为什么还要这样强拉硬扯在一起。事后，有人说马龙龙不该发那么大的火。马龙龙很坦然，一个人实在没必要把什么都憋在心里，更没必要为了成全别人而一直委屈自己。合得来则聚，合不来则散，没必要让别人一直绑架了自己。

一个人只有活得坦荡、自由，不奴颜，不婢膝，不做作，不委屈，才会舒心、开心，内心才会真正的辽阔起来。