



心理师说

□树辉

在亲密关系中,当你不知所措时,尽可能做到真实就好。

有一年,气候所致,法国的葡萄大量减产,而且口感比往年酸涩了好多。葡萄的口感决定着葡萄酒的质量,面对这样的情况,当地一家大型葡萄酒庄不得不推翻早已经准备好的广告文案,寻求新思路。他们发了很多邮件征集优秀的广告文案,众多广告文案写手都在想方设法地回避今年的葡萄酒不如往年口感好这个事实。然而事实就是事实,你不能只顾一时的销量回避它,那样只会欲盖弥彰。

因此,那些不考虑客观事实,还是在按以往的思路一心一意夸赞今年的葡萄酒如何好的文案全被淘汰了。皇天不负有心人,他们费尽九牛二虎之力征集到这样一份文案:“天公不作美,今年的葡萄比往年酸涩了许多,我们一起干杯,静待明年的美酒。”

他们最终采用了这份文案,那一年这家酒庄的葡萄酒销量不但没有减少,反而比往年翻了好几倍。后来有知名商业人士这样评价:“谁说广告都只能千篇一律赞美自己的商品?一个优秀的广告文案首先要做到的就是真实。没有真实做基础,再优秀的创意也无法深入人心。”

作为一名心理咨询师我看到的是,人们都喜欢真实的表达,在你能做到的前提下,你表达越真实越好。比如这条广告文案,它承认今年的葡萄酒是不完美的,并且邀请你一起干杯,静待明年的美酒。因为感受到了它的真实,没有人会拒绝这样的邀请。其实在人的潜意识里,如果要拒绝一段关系,从来都不是因为它不完美,而是因为我们感觉这段关系不够真实,尤其是亲密关系。

一对夫妻来找我做咨询,咨询是先生约的,妻子想要离婚,可是先生始终不同意。先生不明白妻子为什么放着好日子不过,偏偏要离婚。

听了他的讲述,大概会觉得这位妻子有些作,先生不说是钻石男,但是无论是物质条件还是脾气性格,对于大多数女人而言可以说是可遇不可求的。这样的男人如果放到婚恋市场应该是“抢手货”,妻子怎么还这么不知足呢?然而咨询中

他一直在呼唤真实的你

女人说的一句话引起了我的注意:“老师您知道吗,我们这日子越过越不踏实。”

本来妻子也有了一份不错的工作,可是这些年来为了支持先生的事业,她一直以家庭为重,眼见得先生在家的时间越来越少,妻子的内心越来越恐慌。每当两人闹矛盾,先生会觉得妻子是嫌弃自己,他就努力让自己做得更好,挣更多钱拿回家,可是他越这样妻子就越烦躁。

在感受到妻子内心的恐慌后先生才有所醒悟,他意识到,他不需要通过挣钱让妻子看到自己有多优秀,他需要让妻子感受到自己是爱她的,也是爱这个家的。他暗下决心,慢慢调整自己的状态。看到他这一点在改变后,妻子也打消了要离婚的念头。

在这个咨询中,先生一直感觉妻子是嫌弃自己不够好才要跟自己离婚的,而妻子则是感觉先生离自己太远,她感觉先生越来越不真实,自己心里也就越来越不踏实。这样一来,她的潜意识里就有一种被先生抛弃的恐慌。

人在这样的恐慌中往往会启动自己的防御机制,我给它取了一个名字,叫做“以攻代守”型防御机制。这位妻子的心理活动是这样的:“你离我越远,我就感觉你越不真实,我想有一天你肯定会把我抛弃,我不想承受那种痛苦,索性我先抛弃你再说。”你可以把女人的这种做法理解成是在“作”,但是如果男人想要继续这段婚姻,那他必须看到妻子需要一个更真实的自己。

对于相对成熟的男人和女人而言,亲密关系里没有那么多复杂的问题,在面对挫折和困境时,我们只需要问问自己,我们是不是敢于呈现出那个相对真实的自己。如果你们的爱情还在,那么对方一定会被你的这份真诚所打动,他(她)也会努力让自己在你面前变得越来越真实。如果爱已不在,可能无论你做什么对方都不再回应了,因为他(她)早已没有感觉了,那就可以分开,放彼此一马。

健康的亲密关系长什么样?我想它本可以简简单单,让人不会有太多负担,就像那杯有些酸涩的葡萄酒,你喝到它时,其实就已经和那份真实的感觉在一起了,相对于想象中的完美,我们更在意的是它所带来的那份真实感。

至日

□王优

阳光灿烂的一天。上午窝家里,电脑上逗留一会儿,手机上溜达溜达,饺子和祝福在朋友圈翻滚,阳光和温风在远处荡漾。

冬日负喧,人间向暖。如此浩荡的阳光,再窝家里,简直就是浪费。海子说,你来人间一趟,你要看看太阳,和你的心上人,一起走在街上。不能辜负了上天的美意,决定出去走走。

近来,出入医院,日日所闻所见,无非大同小异的人间悲欢。有人说,医院是道场,每个人都带来一份指引,自渡也渡人。当你对生活厌倦之时,不妨去医院走一走,看一看。此言不虚。健康第一,其他为零,没有了“一”屹立于前,一切都是空谈,所谓皮之不存,毛将焉附。如此简单的道理,之前竟是忽略了,总以为自己金刚不坏,日日忙碌,唯独没有给予皮囊应有的关爱与呵护。大病突袭,悔之晚矣。痛定思痛,最奢侈的愿望无非病魔远遁,秩序重建,一切归位,好好生活,好好爱这个可爱的世界。

饭毕,一番收拾,与慧下楼而去,准备沿河一圈。走在阳光里,走在树影下,烦恼暂忘,身心俱悦。刚出小区,对面树下一老者,骑坐于条凳上,双手握了菜刀,一伸一缩,“嗤!”“嗤!”菜刀在磨刀石上霍霍作响。“哎!磨刀的!”慧叫道,“我去拿刀来,你叫他不要走了!”我手术后,慧搁下一双儿女,专程来陪护,一日三餐,煲汤熬粥,悉心周到。那天老家快递过来几只土鸡,没有砍刀,她只好用了切菜刀,几下下去,骨头断了,刀口缺了。不管它,继续砍,继续缺。此后,莴笋呀,萝卜呀,水灵灵的蔬菜置身于刀口之下,便无先前的乖巧听命,一副桀骜不驯的样子,似要对抗挣扎一番,妄图刀口求生。

慧去菜市场问过,却寻不到磨刀的

【微感情】

老师傅。本是做菜高手的慧,操一把缺牙豁嘴的刀,于砧板上乒乒乓乓演奏时,心里大概有些恨恨又痒痒吧。但她做出来的饭菜,依然好吃又好看,色香味俱全。她折回取刀,我告知老师傅稍等,便去菜鸟驿站取快递。

拿了快递,三下五除二撕掉包裹。哈!何大草先生的《刀子和刀子》,硬壳精装版。先前,偶然间看到《春山》,同兔子说起。她立马为我下单,三日之后书到了手上。读了第一章,竟不舍得放下。每日餐饭之后,充一个暖手袋,蜷在沙发上,读几章。抱疾杜门,可以解忧?唯有文字,喜欢的文字。读过的回头再读,不想读得太快,怕三五两下读完了,漫漫长日何以消遣。晚间视频中,读给她听,絮絮叨叨,没完没了。

还是很快读完了。意犹未尽,于是百度,继续絮叨。兔子又立马下单,买了何大草的《拳》。拿到书的瞬间,有点失望——书太小,与期待中的大部头太不相符。但翻开就停不下来了,一气读完,意犹未尽。没再絮叨。至日,收到新书。“还喜欢什么?都给你买来。”视频里,兔子的笑容和今天的天气一样。

慧取来刀。师傅轻车熟路,蘸了水,于砂轮、红砂石、青石上轮番打磨。很快,刀口闪着寒光。将磨好的刀与取来的书,一同放进袋子,存于保安处,同慧一起,走在冬日暖阳里。

“刀子和刀子和刀子”,件件利器,能否相安?这样一想,兀自笑了。利器没有戾气。因为这利器,关乎胃,关乎心,关乎爱。这个冬天,我最大的野心还是爱。那日,读到这个句子,心有戚戚焉。这个冬天,我最大的收获还是爱。从未有过的被呵护,被关爱,岂能一一道尽。“天时人事日相催,冬至阳生春又来”。至日,最长的夜,最深的念。唯愿所念,天天好,日日安。

【心之路】

□黄星涵

十月末的医院已经染成了金黄,秋风萧萧,吹得窗外的那棵银杏树上的叶子摇摇欲坠,并最终如蝴蝶般飞了下来,落到了坐在树下一片金黄中的小女孩身上,我的思绪伴着小女孩的目光飘向远方。

“我为什么要听你的!从小到大,我的一切都是你安排的,难道你要布置我一辈子吗!”“当老师有什么不好,小姑娘当老师最好了。听妈妈的不会错的。”“我不……”压抑许久的愤怒、委屈突然爆发,我冲进房间“砰”一声关上房门,将自己蜷缩起来,侧身望向窗外,呆呆地望着那棵被春天遗忘的银杏树。其它的植物都已经郁郁葱葱,只有它还是光秃秃的。难道它也有不被理解的委屈?我盯着这棵树看了许久,眼泪忍不住滑落。

之后的几个月,这种冲突频频发生,最后妈妈还是拗不过,我如愿报考了考古系。大学的生活紧张而欢乐,我沉迷于书海,穿梭在一处处考古基地的挖掘现场,我爱上了瓷器修复。看到一件件瓷器在我手里起死回生,感觉我就像是它们的母亲,将它们慢慢抚养成人。时间过得特别快,日月更迭,叶生叶落,眨眼间我毕业了。我满怀信心奔赴工作岗位,自以为能让考古现场所有的瓷器重新焕发光彩,可事情并没有那么简单。

而立之年了,可我却什么也没有“立”起来。“小杨,你来一趟。”师傅浑厚的声音打断了正望着银杏树发呆的我,我转过头回应道:“来了。”“三号坑好像挖到了东西,你去看看。”想象中的喜悦并没有袭来,第一次听到这种消息的兴奋早已被“是个啤酒瓶”“塑料的”“只是块石头”之类消磨干净。走在临时搭建的小路上,望着湛蓝的天空,想象着千年前的古人是否也曾和我一样仰望着同一片天,脚下却随意地踢着不知哪里来的小石子。

“李大叔,我来了,又挖到什么宝贝了?”“小杨啊,看看这次绝对是好东西!”这句话我已经听了无数遍了,每次等我确认不是后,他都会憨憨一笑,脸上的皱纹也随之缠绕在一起。我走到3

号坑瞥了一眼,本想应付一下就算完,可在层层淤泥之下,一点蓝直蹿眼底,时间好像静止了,我揉了揉眼睛,那个在梦境中重复了无数次的场景终于在现实上映了。“是苏麻离青!”我跳下坑洞,轻轻抚开它表面的泥土,那沉淀百年的光芒,又重新在我手中闪耀。那一刻与孔子“朝闻道,夕死可矣”的共鸣感萦绕在心头。“哎,这姑娘终于有点新鲜气了,前一阵子活得像个木头人”。“对呀,对呀,年轻人就该有股活力。”旁边的李大叔与工友们谈论着,可我的世界现在只剩下那片碎瓷。

之后的年月里,我便一心投身到了那些瓷片的修复工作中,挑选、拼接、粘连,每天重复数千次,数年如一日。走到那间修复室里,捧着各有特色的瓷片,在不同的阳光照耀下反射出不同的色彩,每一种色彩都令我着迷。春秋变换,研究室外那棵我亲手栽种的银杏树已经枝繁叶茂,每年都可馈赠大家一地的金黄。

“杨老师,我们来看您了。您看,记者也来了!”欢快的话语将我从沉思中拉回现实。看着这些充满朝气的年轻人,我的心里瞬间充满阳光。尽管年逾古稀,尽管疾病缠身,看到他们就会想起那些与他们一起辛苦、静寂又极富创造性的时光。

“杨老师,您修复的明代青花瓷已经在故宫展览了,我想问您,目前许多年轻人都认为人的一生不应被一件事所束缚,对此您怎么看?”“我这一生就干了修复瓷片这一件事。小时候我很喜欢一句话‘从前车马很慢,一生只够爱一个人’,现在我想,即使时代洪流奔腾不息,你也可以找一片静土,将一件事干到极致,那便无悔此生,所以一生干一件事也是幸事”,我平静地回答。

窗外的银杏树叶还在飘摇着,它在无数个日夜里积蓄力量,只待有朝一日金灿灿地绽放,繁华落尽,且看它凋零得何等安详!



扫码下载齐鲁壹点
找记者 上壹点

编辑:徐静 美编:陈明丽