

【心理师说】

所谓人间值得，就是有人愿意理解你、欣赏你。有了这样的体验，我们才能带着情感、更有温度、更有力量地理解自己。作为心理工作者，希望看到越来越多的人可以在重要的关系中被自己爱的人理解、欣赏，更希望看到更多的孩子在生命的重要时刻被自己的父母理解和欣赏。为人父母，请不要认为只给孩子提供物质条件就好，很多时候孩子在意的是你有没有理解他、欣赏他。



一旦被理解，才会真正体验到“人间值得”

□树辉

理解和被理解到底是一种怎样的感觉？为什么有人说在心理咨询中咨询师要做的重要一项就是理解来访者？

两年前我的咨询室来了一位女士，起初访谈进行得很顺利，她善解人意、说话风趣、性格温柔，是大多数咨询师眼中的“四有来访者”。所谓“四有来访者”，是心理咨询行业中一个幽默的说法，是指来访者有财力、有时间、有觉察力、有情感。这样的人为何要做咨询？她给出的说法是成长自己。

在完成对我的“安检”之后，她跟我讲起小时候和小朋友踢毽子的经历，总有人嫌她笨，嘲笑她……她刚要继续说下去，咨询时间超时了，于是我说：“时间到了，我们下次再聊。”当时她配合地走出咨询室，很热情地和助理告别，但不知为什么，我的内心隐隐有些不安。

果然，那次之后咨询陷入了困境，她每次来都要发脾气，质问我为什么在她那么难受时结束咨询。接下来，她会找出各种问题，像训小孩一样教训我一顿。我隐隐感觉到她需要被理解，而不是用专业理论分析她。

那我要怎么办？我知道说一大堆理解她的话是没用的，因为那样太空洞了，于是我硬着头皮加入了我家小区的“踢毽子大军”。我并不会踢毽子，我只是想试着理解我的来访者。

不久咨询迎来了转机，来访者再次提到她小时候踢毽子被嘲笑的经历，这次我一字不落地听她讲完，最后她看着我问：“你不觉得我小题大做吗？”我摇摇头，她好奇地问道：“为什么？”我回答：“我现在几乎天天晚上都去踢毽子，我经历过那帮家伙的嘲笑了。”她诧异地看着我：“你也喜欢踢毽子？”我坦言：“我是在与你交谈后开始学踢毽子的，因为我想理解你那时候的感受，这可能会对我们的咨询有帮助。”

那之后，她安心地跟我谈起她的成长经历，我们在一起工作了近两年，后来回忆一起工作过的瞬间，她告诉我，得知我为了理解她去学习踢毽子，回到家她把自己关进房间哭了好久。

养育过孩子的父母都有这样的经验，当你陪孩子唱歌跳舞时，你唱得是否好听、跳得是否好看都不重要，重要的是你在用心陪他，孩子能感受到爸爸妈妈是爱自己的，他们愿意陪我一起玩儿，这就足够了。

我的来访者为什么会产生这样的变化？这背后蕴含的心理学理论是什么？仅仅是被理解吗？我们再来看一个生活中的例子。

一个夏夜，我夜跑完五公里特想吃块西瓜，路过小区门口的西瓜摊就挑了一个。结果一过秤，二十多斤，这么大的西瓜抱回家也吃不了，于是与摊主商量能不能切开卖。摊主犹豫了一下说“好吧”，随手拿起西瓜刀就要切。

我看出了他的妻子有点不情愿，就多问了一句：“这么晚了，切开还卖吗？”他们告诉我，要是白天还好，可到了晚上可能真卖不出去。我听后就跟摊主说：“不用切了，我都要了吧。”我掏出手机准备付钱，可是摊主眼里泛着泪花，用力往我手里塞西瓜，说要把那个西瓜送给我。他说自己卖了多年西瓜，很少遇到像我这样为他们着想的客人。

当然，我还是坚持付了钱，从那天起我们就成了朋友，看到我进出小区，他们会热情打招呼，看到家里老人进出小区手里提的东西多，他们也会把老人送到楼下。

这件事已经过去了多年，疫情之后再也没有见过那对夫妻，可这件事对我的触动和帮助很大。每当在咨询中遇到困难我就会想起那段经历，我和摊主之间只是买卖关系，为什么几句简单的对话就会使摊主那么感动？因为在对话中他们感受到了被理解。

从自体心理学理论看，这种被理解的感觉，最初应该是在妈妈和孩子的关系中产生的。这被自体心理学流派的开创者科胡特叫做“镜映”，就是说，当孩子来到世界，如果他的一举一动总在妈妈的眼里，可以感觉到自己是被欣赏、被理解、受欢迎的，那他就被妈妈“镜映”到了。这是一个被深度共情的过程，对一个孩子的成长而言这样的共情是最有价值的。它不需要太多的语言，也不需要掌握太多技巧，这是妈妈发自内心对孩子的理解和欣赏。

对一个成年人而言，会认为自己不应该被小时候的经历所困扰：“不就是毽子踢得不好被人嘲笑吗，多大点事儿？”可对当年的孩子而言，那就是天大的事。当然，如果再深究一下，很多孩子踢毽子都踢不好，怎么我的来访者受的影响这么大呢？因为大家成长经历不同，我的来访者之所以有这么大的反应肯定和过去的经历有关。但在与我的咨询中，当她感受到了我主动、努力地试图理解她时，并且一直在为此付出行动，她对我的不满变成了信任。我有没有做到真正理解对她并不重要，重要的是她看到了我在努力，她知道这个世界上有人愿意如此努力地理解她。而且这个人不是为了挣那点咨询费，他在里面投入的是真情实感。

常听人说“人间值得”，何谓人间值得？就是有人愿意理解你，愿意欣赏你。有了这样的体验，我们才能带着情感，更有温度、更有力量地理解自己。当然，作为一名心理工作者，我希望看到越来越多的人可以在重要的关系中被自己爱的人理解、欣赏，更希望看到更多的孩子在生命的重要时刻被自己的父母理解和欣赏。如果为人父母，请不要固执地认为只给孩子提供足够的物质条件就好，很多时候你的孩子在意的是你有没有理解他、欣赏他。（作者为实战派心理咨询师，树辉心理创办人）

【心情驿站】

自我接纳

□王艳

接受自己，在心理学上又被称为“自我接纳”，意思是即使自己不完美，仍旧能够认可自己。与自己和解，直面自己的内心需求，是爱自己的最好方式。

接纳自己的不完美。晏子是齐国上大夫，一次晏子出使楚国，楚人因为晏子身材矮小，在大门的旁边开了一个小门请晏子进去。晏子不进，说“出使到狗国的人才从狗门进去，今天我出使到楚国来，不应该从这个狗门进去。”迎接宾客的人只好带晏子改从大门进去。楚王见他个头矮小，其貌不扬，趁机取笑齐国无人，晏子回答说，齐国派遣使臣有规矩，贤明的使者被派遣出使贤明的君主那儿，不贤的使者被派遣出使不贤的君主那儿，我是最无能的人，所以就只好委屈一下出使楚国了。楚王听完，觉得自己讨没趣。俗话说：“金无足赤，人无完人”。晏子虽矮小，但他聪颖机智，能言善辩。内辅国政，屡谏齐侯；对外有灵活性又坚持原则，出使不受辱，捍卫了齐国的国威。

不完美并不是缺陷，勇敢承认自己并接受现实，接纳自己的不完美，因为它是生命的本质。

接纳自己，从学会拒绝他人开始。小张是公司的一名职员，无论大家有什么棘手的事情都会找他帮忙，他能力未必有多出色，但总会无条件答应帮忙。我经常看到他忙着帮其他同事查资料，顾不上吃饭，也经常看到他下班拿着厚厚的文件袋回家加班。谁知道，上周他因家里有事请假，手里的工作想请同事帮忙，可之前他帮过的同事

纷纷以自己手头工作太多拒绝，小张一气之下干脆离职走人。

心理学之父阿德勒说过：“人的所有烦恼都来自于人际关系。”在拒绝别人这件事上，让自己“无情”一点，也不必担心他人对你有负面想法。拒绝得直截了当，不用找借口，要对方明白，帮你是情分，不帮是本分，没有那么多理所当然。

其实，人们爱的绝对不是事事帮忙的“软柿子”，而是内心强大，能拒绝别人也能帮助他人、能爱自己的也能爱别人的“狠人”。

接纳自己，就做真实的自己。在《不去讨好任何人》一书中有关于这样两个人物：一个女孩，她热衷于筹备和参加聚会，并且在派对上是活跃的主力军，以至于谁组织聚会都会叫上她，人称“派对公主”。可是她内心非常讨厌人多的场合，每次聚会后都十分疲惫。她认为只有自己是“派对公主”，大家才喜欢她。另一个案例的主人公，渴望下班后能回家泡个热水澡、看看书，度过安宁的夜晚，但是当同事邀请她一起逛街、唱歌的时候，她总是无法拒绝；与家人一起吃饭，点餐也是附和大家。尼采说：“对待生命不妨大胆、冒险一点，因为早晚你都要失去她。生活中最难的不是没有人懂你，而是你不懂你自己。”当你决定用“假我”示人的那一刻，你就走上了一条不归路。压抑自己的个性，隐藏真实的自己，吸引到的自然都是与自己不同频的朋友，这样只会让自己更痛苦。

做真实的自己，随性一点，与同频的人相处才更快乐。自我接纳是爱自己的最好方式，爱自己不是自私自利，而是爱一切的基础。

【简单心情】一只猫的提醒

□刘乐

这已经不是它第一次在我的办公桌上撒野了。

泥泞的脚印、零散的毛发、酸臭的尿渍……连续几天出现在我的办公桌上，宣示着它的入侵。起初痕迹较轻，粗枝大叶的我没当回事。可今早，桌上一沓学生试卷上布满抓痕、泥土、毛发……一片狼藉。同办公室的老师说，校园里偶尔会翻进来野猫，最近雨多，又跑到室内来了。原来是野猫！

要进教室看自习了。一路上，我脑海中都在想：这只猫是怎么进来的呢？怎么才能彻底赶走它？总之，这个不速之客，我得尽快解决！拿着破烂的试卷，我当着全班的面给大家解释。解释完，我干脆把问题抛给学生们：“怎样才能赶走一只野猫呢？”

“老师！我家养过猫，只要放几个橘子皮，就可以让它不靠近你的办公桌了！”活泼的王同学率先举手。“老师，切几片柠檬也可以！好像酸的东西都可以，我妈这样赶走过阳台的流浪猫！”周同学附议。

“老师……”张同学举起手又放下，一副欲言又止的样子，我眼神示意她大胆说。她站了起来：“老师，一定要赶走猫吗？”我的心小小一震，教室也陡然安静下来，仿佛和我一样被她的发问摄住心魄。那语气就像是替那只流浪的小猫发问：“一定要赶走我吗？”不，不是发问，是请求：“一定要赶走我吗？”教

室里，空气中，仿佛有淅淅沥沥的小雨下个不停。有一只小猫，脏脏的，瘦弱的，吹着风、淋着雨，正在无助地踱着步，找寻自己的安身之处。而我作为老师，刚刚竟然带着全班同学们一起想办法赶走它，赶走一只无家可归的猫。

我顿了顿，羞愧又惊喜地问：“对啊，同学们，难道我们只有赶走它才能解决问题吗？”教室里又开始七嘴八舌地讨论了，一个计划也在我的脑海里形成。我看向刚刚发言的张同学，回以微笑和敬意，点点头示意她坐下。她羞赧地坐下，坐在教室角落，刚才一瞬仿佛只是她的一次闪光，然后又回到了一个人的世界。同学们讨论出了新的方案，讲的时候我看到沉默寡言的张同学眼里闪着光。

早自习结束，我找了牛奶纸箱，裁剪成合适高度，拿了放在办公室的纯棉旧衣服，做了一只简易的猫窝，下班前把猫窝放在了办公桌上。

第二天，猫窝明显有它来过的痕迹，我欢欣不已，赶紧把这个结果分享给学生们，一个孩子说：“老师，那只流浪猫肯定超级感谢你！”同学们自发响起了掌声。

我很愧疚，我应该感谢那只素未谋面的猫，不是我给它一个家，而是它让我心里生了一处暖；也是它的提醒，让我无数次想起角落里的张同学，以及张同学的话，那也是来自角落的提醒，提醒我关注沉默的灵魂。