

【心之味】目可斜视，心不斜视

□仇士鹏

与镜子中的自己对视时，心里一惊。

眼怎么这么红？若是目光再凶狠些，简直像荒野中饿极了的嗜血动物。

赶紧凑到镜子前细瞧，一层血红似是坚果皮，完整地包住大半眼白。看看时间，已是夜里十二点，出差住的酒店里只有排气扇呜呜作响。电脑像是巨人的独眼，不知疲倦地亮着，它是不是也有了一层我看不见的血红，不然怎么越来越卡，鼠标转成一个停不下来的圈。

高强度往往对应着高透支。之后两天，大脑内像是混入泥浆，通畅的河道变得阻塞。在起身和抬头的瞬间，大脑里还会像涨潮般，一阵热浪上涌，把四个大字鲜明地拍在沙滩上——颅内高压。

我本打算用一口气把这些都叹掉，同行的人一席话，硬是把这口气堵了回来。原来，我在焚膏油以继晷时，同事已在月色入户前，欣然起行，离开酒店，品味舌尖上的出差了。

同事说，她提前一天就做好了攻略，哪种美食值得打卡，哪家老店声名在外，哪条老街极具特色，都在手机上——标出，到了酒店，行李一扔，就踏上了寻味之旅。

当我第二天早早起床继续加班时，同事已经在凉风习习的湖边细嗅晨曦，在清亮的鸟鸣中轻叹，“但少闲人如吾两人者耳”。

一双红眼睛吊起沉沉的夜色，一双蓝眼睛推开澹澹的水波，这让我颇有些羡慕。

在同事与朋友相互“种草”时，我在路边随意张望，看到一个老妇，扛着一捆压

扁的纸盒，它比她要高出一大截，所以远远看去，它斜斜地压在她的身上，像是瘦小的蜗牛拖了个大壳。她始终低着头，目不斜视，腰深深地弯下，像是一张被拉满的弓。

人总会下意识地代入别人的生活，然后与自己对比，可是，人的灵魂总不能交换到另一副身体里，那为什么要对比当下的境遇？

事实上，真正要对比的，是人对境遇的反应，这才是能移植的。

我羡慕同事的快乐，可当我真正闲下来的时候，我是会认真规划旅游路线，在有限的时间里尽可能多地装下他乡的风情，还是躺在床上虚度时间，等空闲时间耗尽才发现想做的事情一事无成，或是患得患失地想着工作，玩都无法玩得尽兴？所以真正值得羡慕的，是同行执行快乐、享受快乐、放大快乐的能力。

我畏惧老妇的苦累，于是当我不得不负重前行时，我会叫苦连天，磨磨蹭蹭，躲懒耍滑，既无法如期完成任务，又积压了一肚子的愤懑，让灵魂的酸碱度失衡，脱口而出的尽是牢骚。而老妇呢，一声不吭，健步如飞，她不会关心路边的人在怎样闲逛、闲聊，也不会在意模样的狼狈、身体的疲惫，她只会默默计算与目的地的距离，思考这趟搬完后还要搬多少趟。所以当她和别人会合后，能笑着打招呼，聊些家长里短。她对苦累的平视，蹒跚的脚步中透露出的韧性，让我自惭形秽。

出差结束，下飞机我向同事招呼：一起回单位吗？同事摇摇头说她已经买了电影票。我眨眨眼睛，笑着说：“好看的话一定要推荐给我哦！”



【心理师说】

别做画蛇添足的父母

□周周

有个孩子向我求助，说因为期中考试不太理想，她感觉很沮丧很挫败，没有勇气去上学。她对我说：“我其实明天很想去学校。但我很担心，一旦我没有在闹钟响起第一时间起来，妈妈就开始絮叨我，说我说话不算话。而这时的我就会很烦躁，就更加不想起床了。”

你看，当旁边有人不断传递负面信息，给我们造成了压力，大脑原始区就会被启动应激反应，这个反应要么是战斗要么是逃跑。

这个女孩常常听到的是妈妈不断的唠叨与指责，于是她启动了逃跑反应，索性继续蒙头大睡。家长似乎实现了预判，看起来好像是家长赢了，其实是一种双输局面——家长对孩子无法信任，孩子的无力感和低价值感也与日俱增。

孩子不敢和家长(妈妈)去谈，怕一开口就发生冲突，会得不偿失，所以她求助我，让我转告妈妈。后来我把我和孩子的录音给孩子妈妈听了，很感动的是，她听完马上给了我反馈：“老师，我懂了，有些话我再也不说了。”看，只要妈妈做到了，孩子的内耗就会减少，她的动力就会增强。

我们都知道“内耗”这个词，孩子们之所以现在内耗很多，无非就是与亲子关系、家庭氛围有

关。那这个家庭氛围是怎么营造的呢？答案是要做到一增一减。

一增是指快乐和轻松的元素。

我可以分享一个现象，但凡来找我做咨询的家长，都是一本正经、一板一眼的，他们可不是别人眼里不靠谱、不认真、不努力的父母。恰恰相反，他们就是太靠谱、太努力、太认真了，导致家庭充满道德和学习的氛围，却没有轻松愉快的氛围。

我常给家长布置两种作业，一是要打扮自己，另一个是要运动。人最首要的任务是悦己，自己喜欢自己，自己愿意多看自己几眼，自然就会自信。你自信了，孩子自然也会多看你几眼。运动则是在提升身体的能量，身体就是潜意识，潜意识的能力提升了，你看事情就能大事化小、小事化无。

一减是减少画蛇添足的语言。人类花了三年的时间学习说话，却要花一辈子时间学会闭嘴。这句话要送给那些好为人师以及擅长指责和唠叨的父母们。

无论孩子做作业，还是面临什么选择，有的父母本着“我过的桥比你走的路还多”的信念，热衷给孩子提各种建议，从而成功削弱了孩子的动力和学习机会，这是最典型的画蛇添足。我有个来访者想独身，就是因为妈妈不断地唠叨，提醒她在哪里能遇到优秀异性，哪个相亲平台比较靠谱。她听了异常反感，索性关闭通道，

打算一个人过。孩子的道路一定是自己走出来的，不是父母教导出来的。懂得这个，父母大部分时间就要学会闭嘴，默默祝福孩子即可。

父母的提醒催促如果过量，说轻了是画蛇添足，说重了是直接阉割了孩子的动力。嘴里提醒孩子于某件事，潜意识释放的信号却是：你别去干了，我看你反正干不成。

“我为你做了多少……”父母这样的卖惨同样糟糕。父母一边全力以赴地付出，无论时间的、精力的还是物质的，一边又把所有的付出如数家珍地说给孩子听，这个过程，在中医里有个说法，就是一边补，一边泄。这不是白忙活？当父母不断强调自己给了孩子什么，就是在对孩子说：我期待你回报什么。孩子听了会觉得愧疚和无力，当父母说多了，他们会用冷漠和愤怒来还击。比如说：我又没让你做！所以父母要记得，你要一边给出能力范围内的付出，一边要记得随时忘记你的付出。这样你的亲子关系会更轻松。

做父母的要管好自己这张嘴，你可以拿它去搞定你的客户，可以在孩子疲惫的时候说几个段子，可以在饭桌上分享一个有趣的见闻，但别指望在孩子的世界里派什么大用处。因为你的嘴无用了，他们的大脑才会更有用。所以，别做画蛇添足的父母，做笨嘴拙舌但有乐有趣的父母吧。



本期专家：蒋红
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：

我最怕和领导单独相处，像工作餐、电梯间、一起坐车。想知道作为一名社恐，该如何应付必要性社交，比如怎么和领导同乘一部电梯？

齐鲁晚报·齐鲁壹点心理专家团：

首先声明：这里谈的“社恐”，是流行语汇中的社恐，和“1人”等词一样，不是严格的心理学概念，也不具备诊断基础。

社恐流行，反映出积极的现实——人们更关心自己、允许自己以多样的面貌存在，即使这种面貌不符合传统价值观。人们也更善于自我保护，乐于躲在社恐或其他类似的“标签”下面。

不过，“自贴标签”的行为，除了带来安全感，也容易使人们为刻板印象所限，错过更多认知与发展的机会。比如，谁说社恐就害怕和领导同乘一部电梯呢？

【情感树洞】

社恐电梯遇领导

有什么动机，做什么选择

社恐与社交回避之间，并非单向的因果关系。性格特质有可能影响行为，行为决策也可以决定性格形象。到底是因为恐惧而不社交，还是因为不想社交才表现出恐惧，背后的关键因素，是动机。

动机和需求紧密相关，也可以描述成具体的目标。你职业发展的动机是什么？要彰显成就还是默默耕耘？你人际活动的动机是什么？想广结善缘还是采菊东篱？你感受到什么样的压力？你愿意付出什么、可以放弃什么、拼命也要获得或维护什么？

这些问题的答案，只有自己知道。所以社恐分子未必没有能力，他们只是进行了选择。如果在他们的选择中，职业发展(或其中依赖人际关系的部分)并非所图，领导也就无足轻重，同乘一部电梯，又能怎么

样呢？这才是逻辑。

一些教练课程会把电梯作为“关键场景”，以强化人们在短暂、封闭、高压力的环境中的反应能力，并编出许多“电梯偶遇董事长，社畜一朝变凤凰”的鸡汤传说。然而每天出入职场的人不会相信这种传说，因为其中也有逻辑：触及上层回报越大的单位，等级秩序越森严，偶发事件影响力越小(除非极端事件)；偶发事件影响越大的地方，回报也越小。直白点说就是，有价值的大领导，你要么遇不到，要么遇到也没用。当然，世上总有奇迹，但概率太小，也不是日常琢磨出来的。

总之，与领导同乘一部电梯不是什么大不了的事。除了反映单位流线规划是否合理，它就是，提供一些想象的素材罢了。放轻松。

真社恐的show time

但也不是没有那种可能：你是真社恐、真社畜、真与领导同乘一部电梯，机会真的很重要。

那给你几个建议：坦然亮出你的社恐标签，不勉强汇报工作或表达忠心，就老实站一边，用虔诚的目光聚精会神凝望领导。只要你的长相、衣着和姿态不太猥琐，通常可获无成本好感+10。

如果连望着领导也不敢，拿出小本子看工作内容，带本书也行(和长相、衣着、姿态一样属于必要的日常准备)，别刷手机，别外放小视频。

按楼层，挡住门、不饮食、帮忙捡东西，这些基本礼仪你总知道吧？这也不懂的话，至少及时礼让。

万一领导问起你个人，最大声音说部门、说姓名；问起工作，最快速度说数据。

尽量微笑，实在不行，紧张地哼一首歌，走调更好。祝大家好运。

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：qlwbqg@163.com