

□李雅芬

优秀和幸福，应该是一对孪生子。但现实却是优秀的人未必幸福，而普通人比优秀的人更多赢得幸福。

这，有点像跷跷板，一头起来了，一头就下沉。或者如一个瓶子，要多装优秀，要多装幸福。甚至如一枚硬币的两面，抛出去，A面多，势必B面少。所以有“两手抱砖就不能抱你，抱着你，就无法搬砖”。奋斗多，努力多，在外面拼命的人，对家庭的眷恋和照顾就少，因为少，就没有整天腻在一起过平凡生活的人幸福。古有忠孝不能两全，今有事业家庭不能两圆的说法。

这一点，对于男性表现尚且没有那么明显，因为优秀的男人背后往往有一个顾家、体贴、愿意牺牲事业的妻子。男性愿意表现刚劲，女性也乐于守家。传统文化使然。“男主外，女主内”模式，是容易被接纳，且广泛流行的。据统计，丈夫收入高于女性的家庭，一般来说比较稳定圆满。女性找了多金男，叫“嫁得金龟婿”，让人羡慕，男人找了多金女，叫“吃软饭”，听着别扭。

要么优秀，要么幸福，有如鱼和熊掌不可兼得，在女性表现尤其突出。在力量和强悍方面，男人不愿意娶强于自己的。同样的，在知识和能力方面，男人也不愿意娶强于自己的。男人一般喜欢让妻子来仰望，而不是俯视。这不因为如今表象上男人给女人拎包而有所改变。拎包，也是一种优越，我比你有力量，你是被我保护的。男人始终要占据高位和强势。B女嫁A男，C女嫁B男，D女嫁C男，A女成为剩女。所以，有“男人、女人、女博士”“三种人”的说法。

不幸的是，吾家就产生了一位男人、女人之外的第

要么优秀要么幸福

三种人。和九零后早早嫁人生了儿子的她的表妹比，我的女儿和我们的家庭无端地陷入悲催。个子高、学历高、收入高的“三高”成为减分项，以至于年龄高的第四高正在成为现实。父母再怎么成为热锅上的蚂蚁，找关系托人四处张罗，效果仍然不佳。比我们低的，人家说，不能要，怕驾驭不了，或者以后因为夫妻差距而不安全，比我们高的，说，我已经是教授副教授，忙呀，就想找个普通女孩看家护院，拥抱幸福。对象对象，这“象”，对不上，就没辙。

一天，已经熬红了眼，内心无比焦虑的母亲跟大学教书的女儿说，以咱的智力和聪明，你只要拿出一点点学习、研究和授课的精力，放在对象和建立家庭上，不信找不到安身之处？年轻人说，这如何找得，圈子就那么小，介绍吧，不靠谱，学术氛围内的适龄人又不一定合适，缘分只能靠等和碰。这等和碰，立即将联手与女儿进行谈判的夫妻打入沉默，甚至要鼻青脸肿泪眼汪汪反思家庭教育的得与失。如贾玲小品里演的，因为找不到男朋友变得心塞起来。

也只好作罢，将心灵鸡汤所言“上帝为你关上一扇门的同时，就会打开一扇窗”拿来自我说服。又优秀又幸福的人生赢家生活，虽然是人之向往，二者兼得的人有，但非普遍。再看看孩子每天在课题、科研、英语、数据、论文里浸泡和追赶的生活，也算充足而有意义。慢慢地，对“我自岿然不动”的孩子催促频率大大减少。

也许，不优秀也不幸福的大有人在。与之相比，有其中之一，也算安慰。



本期专家:蒋硕
国家二级心理咨询师,
赛林纳心理咨询中心创办人

壹粉远花火问:

孩子今年小升初，这段时间一直居家学习，所以我把大半心思都放在孩子身上。要做一日三餐、要监督他打卡，还要防备他玩游戏。最近越来越发现自己和老公没话说，没什么话题，都是柴米油盐平平淡淡的生活。吃完饭以后，老公刷他的手机，我则时不时盯着孩子的功课。平时有事情商量的时候，说不上几句就要吵起来，所以现在干脆很少说话。感觉这样的日子越来越没意思，想想就会暗自哭一会儿，我会不会是抑郁了呢？

齐鲁晚报·齐鲁壹点心理专家团专家蒋硕:

从“远花火”的叙述中，我们看到她与老公之间的一个负性循环：缺少共同参与——难以产生共情——失去参与兴趣——失去共情空间。疏离的关系和消极的感受，都是这个循环的结

有你很好，没有你也行 讨好者也应该有自尊

□丛非从

讨好的标志之一，就是害怕别人不开心。所以在人际互动中，讨好者会小心说话、不敢反驳、好好表现，甚至会隐忍、牺牲、自我安慰，尽可能地保证对方不要因为自己而产生什么不开心。

讨好者其实并不傻，他们很懂得为自己考虑。

在讨好者看来，别人不开心是一件很糟糕的事。他们的潜意识里觉得，别人很苛刻。别人一旦不开心，就会觉得我这个人不好，就会对我有意见。接下来会有一系列的可能性后果：惩罚——会指责我、嫌弃我、影响我晋升，甚至影响我能否继续工作。不被爱——别人会不喜欢我、不跟我做朋友、困难的时候没人帮我、我很孤独。讨好者害怕被惩罚，害怕失去对方的爱。他为了这两个东西，不得不讨好。

安全感与爱，是人最基本的心理需求，每个人都需要。只不过讨好者的自我比较脆弱，他没有办法自给自足，只能外包给别人来获得。也就是说：面对惩罚和孤独，讨好者是没有能力应对的。

自我强大的人，可以在被惩罚的时候保护自己。他可以理直气壮地表达自己，在被指责的时候怼回去或向对方解释。可以坦然为自己争取利益，保护自己。可是讨好者就像被封印一样，不相信自己的力量。他不得不委屈求全，照顾对方的感受。希望能惹对方不开心，获得对方的不惩罚。

这个其实就是交保护费。我打不过你，我就牺牲一部分利益，换来你的不侵犯。可讨好者不知道的

是，人家压根就不会领你的情。

自我强大的人，在感受到孤独的时候能主动寻找爱。他既能通过自身的价值、魅力等因素吸引别人得到爱，又能通过求助、索取、示弱等方式让别人为他付出。即使得不到，他也能跟孤独友好相处，去做自己喜欢的事。

可是讨好者不相信自己能够被爱，也无法安静地跟自己相处。于是他只能通过讨好别人，希望别人心情好一点，不要拿走对自己微弱的爱。这类似于买保险，就是不断付出，企图换来有需求有困难的时候别人的帮助。讨好者不知道的是，对面这家保险公司，是极其不稳定。

讨好者一直在外求。他把自己无法完成的自我保护、自我获得爱，寄托在他人身上来完成。但他人是不稳定的。你把这两个需要，建立在别人的心情之上，其实是非常危险的。无论是国家还是个人，过度依赖于外在供给的时候，都会开始各种失去的担心，不得不忍让妥协。对于讨好者来说，只有通过靠自己来完成大部分自给自足，才能不再去讨好，做回自己。

这么说不代表不可以依赖，而是你的依赖要有个限度。你当然要尽可能地避免被惩罚，这是一种自我保护。一旦你需要使用牺牲才能换来不被惩罚的时候，你要有能力保护自己，你才不怕被惩罚。我们热爱和平，但不代表惧怕战争。

你当然要尽量顾及到别人的感受，这是一种招人喜欢的美德。但一旦顾及别人感受要伤害到自己感受的时候，你要有一种底气：你喜欢我固然很好，但是你不喜欢

我了，我也可以活下去。

这就是讨好者应该有的自尊：有你很好，没有你也行。这时候你跟他人之间，才能真正成为平等的关系，而不再是依附关系。

讨好者，最需要学习的就是发展出自己的力量。讨好者的自我成长，是很艰难的。对讨好者来说，他从小就接受各种无法承受的惩罚，他只能通过不断妥协换来安宁。他可能有个严厉的父母，可能没什么伙伴，可能不怎么被关注。这让他只能不停地自我牺牲，委屈自己，才能在挣扎中获得一点安全和爱。那时候，他是没有力量的。照顾好别人的情绪，是他唯一会的求生存之道。

讨好者需要做的，只是解除封印：现在已经不一样了，你已经不是当年无力应对的你了，你已经长大为一个大人了，你有能力保护自己，也有能力照顾自己。这个过程，可能会很慢，但你每走一步，都是一个新的自己。

你可以去尝试两件事：每当你害怕别人不高兴的时候，你问问自己，你在怕什么。在你的想象中，别人不高兴会怎样。假如这个后果真的发生的话，你有没有能力去面对，你该怎样去面对。然后在做的过程中，随时现实检验，这里面会有害怕，会有惊悚，会有后果，会有真实的部分。每走一步，也请去欣赏自己，看到自己的不容易。一次次，你就学会了如何去面对别人不开心。

如此，你就知道——什么时候要去使用讨好这种能力，什么时候不必再去讨好了。这就是真正的自由。

【情感问答】

独自哭泣，不如一同欢笑

果。这并非“远花火”独有的问题，而长期居家使得问题放大，不妨将之视为“促进解决”的时机。试着从以下两方面做些调整，也许能收获一些好心情，并对长远的家庭建设和心理健康有所帮助。

打破角色与情绪桎梏

“大半心思放在孩子身上”，看似做母亲的常态，却往往蕴含着过多的压力与情绪，如过度聚焦(导致注意狭窄)、自我强化、焦虑、沮丧等等。这些压力与情绪会让人呈现出紧张乏味的状态，进而带来人际不适。

放松点，小升初是重要时期，但也可以轻松愉快地度过。要相信，居家学习的大量时间，只要合理运用，就足以应付开学后的挑战。而“合理运用”绝不是一成不变的刻板模式，而是让孩子自主、灵活、多元化、趣味化地

投入学习。像打卡、做功课这些事务，把责任交还给孩子，让孩子习惯为自己的行为承担后果，同时避免外部驱动对内部驱动的压制。游戏，不必太过防备，而应该和孩子一起选择适当的游戏种类，设定时间、条件(比如作为奖励)，甚至和孩子(包括老公)一起玩，既增加理解，也增加乐趣。

另外，三餐也可以全家一起做，找些书或电影全家一起看，找些运动娱乐项目全家一起玩……成为一个家庭活动的组织者，而非单一承受者，寻求趣味，而非负担。当“一个母亲”还原成“一个人”，她可以拥有更多个人时间，用来休息或丰富自己，让自己不再紧张乏味，而充满活力与魅力。

多参与重构共情空间

前面提了一些“全家一起”的建议，不仅是为减轻“远花火”

的负担，更是为给孩子、老公提供参与的机会与兴趣。心理学中有一个概念叫“心血辩护”，大意是说人们总会致力维护那些自己花费了时间、精力、金钱的事情或组织，“投入越多，重视越高”。孩子与老公如果无法参与家庭事务，一味被动、疏离，当然也不会把家庭和“远花火”的付出当回事儿。所以，不要自己忙碌，更不要等“有事情商量”时才去交流，在日常的大事小情中，把每个人调动起来，让每个人都意识到“我们”是一个整体，在共同的行为中产生共同的话题，就有机会构建起新的共情空间。

希望“远花火”和有着相似情况的朋友能够理解：你不必一个人承担，更不必暗自哭泣。是孤独封闭的状态令人“抑郁”，那就去改变这种状态。上面的两条建议只是参考，你一定可以发掘更多、实现更多，和你的家庭、你的生活一同欢笑。

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·齐鲁壹点特成立“心理专家团”，在齐鲁晚报官方客户端——齐鲁壹点征集情感心理问题，邀请心理专家解答。

参与方式：下载齐鲁壹点，在情报站“话题”栏目中参与话题#问情感#+文字或图片上传即可。

情感版面现开通树洞邮箱，倾听您的心声：qlwbqg@163.com