

□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,要么多装优秀,要么多装幸福。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,男人找了很多金女,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,我比你有力量的,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

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。

## 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,每个人都很需要。只不过讨好者的自我比较虚弱,他没办法自给自足,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。希望能不惹对方不开心,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,是极其不稳定的。

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。

你当然应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的不开心。

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。



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队专家蒋硕:

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

### 【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”,大意思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:qlwbqq@163.com