



【微情感】

独立才会有安全感

□李雅芬

《非诚勿扰》是个找对象的节目。有时候，男嘉宾又是展示才艺又是秀体格，爱运动加幽默智慧，眼看马上就要相亲成功，最后，女嘉宾委婉地中国式拒绝：“你很优秀，但你没有给我安全感，所以对不起”，两个地域、长相、职业都很匹配的人，擦肩而过，无缘牵手，男孩子只好悻悻离去，让人惋惜。

我们的生活越来越幸福，但在不少人内心里，还是欠缺安全感。孩子上学、医疗养老、房贷款车贷，职业危机，今天有的，明天可能遇上“不能承受之重”，竞争和角逐让我们经常焦虑。

这一点，在相亲之类的节目中，表现得淋漓尽致。展才艺秀身材，爱运动，喜幽默，这些于男人，已经算不上长项和优势。有时候，男嘉宾以似乎不经意的方式，展示自己的车和房，这就有门儿，这是安全感的首要条件。

如果遇上钻石王老五，有自己的公司或产业，多数就会赢得青睐。那叫一个抢手，去灭灯，女嘉宾都捂着自己的灯不让灭，这种时候，少金或者地位卑微而牵手失败的男生会作何感想？也有男嘉宾说自己以后会给妻子雇保镖和保姆，以此博得愿为金丝雀的女人的芳心。

拿“安全感”说事，与当年“宁可坐在宝马车里哭，也不愿意坐在自行车后座上笑”，异曲同工。在这个多元化的社会里，不能以人生观、价值观、爱情观的优劣来评说，也不能挥舞道德的大棒来批判。想嫁得好，没有错，但我感觉，这男人是拿金钱和势力直接将女嘉宾“砸晕”的。男人展示长项，无可厚非，否则人家会说我们少见多怪，是心理扭曲，是变态的“羡慕、嫉妒、恨”。

金钱的占有或者势力的强大，不可否认，是一种安全感。但这种安全感的背后，也深藏着更大的不安全因素。别人的总归是别人的，尽管婚姻法对女性有保护的成分，可一旦这样的男人变起心来，他的“动能”也是相当强大的。他能经营自己到如此“成功”，也能把“甩女人”和婚变“以各种方式”搞定。男人是有野性的，男人也是有尝鲜与追逐性的，如果自己不是“猎奇”“驭男”高手，还是三思而行。

安全感，其实总归是要靠自己获得的。这种“靠自己”有“征服职场”或者“征服男人”两种，真有靠“征服男人”过得锦衣玉食、安逸舒适，但能不能长久，另当别论。聪明的女人，最好是内外兼修，二者俱备，进可攻退可守，尽管辛苦，但给自己一份保障，不致在发生变故之时哭天抹泪。俗话说，靠山山倒，靠水流，经济独立，人格独立，才是最大的“安全感”。



□树辉

我们在这个世界上生存，必须清晰地知道自己喜欢什么，讨厌什么。可是很多人随着不断地长大，会渐渐丢掉这种能力，在做任何事情时他们总在担心，自己这样做是否会被别人喜欢，那样做是否会被别人讨厌。这样的人会硬生生地把自己喜欢什么、讨厌什么，变成自己能不能被别人喜欢，会不会被别人讨厌。

如果你一直在寻求如何做才能被别人喜欢，那你注定会生活得很疲惫。试想一下，一个人如果连自己喜欢什么、讨厌什么这样的事情都不清晰，那他何谈自由呢？更不必说做自己了。

其实我们喜欢什么和我们的能力无关。

喜欢吃辣的人，虽然不一定能吃辣，但是他喜欢吃辣时，那种很爽、很过瘾的感觉；喜欢打球的人，他的球技可能并不高，但是他喜欢在球场上奔跑、呼喊，出一身汗的感觉。这样的人有着共同的特点，那就是他们知道自己喜欢什么。

在亲密关系里，一个人喜欢你，其实他喜欢的是在这段关系里你带给他的感觉。他在期待着你可以一直带给他这种感觉，如果你明白了这一点，在亲密关系中的压力就会减少很多。至少你不必过多担心他会因为你做了什么而不喜欢

【心理X光】

做喜欢的事和能力大小无关

一个95后女孩走了，带走她的，是被称为“世界上最疯狂极限运动”的翼装飞行……翼装飞行的安全固然被大家所关注，也有诸多网友看到了女孩作为运动爱好者的坚持，她生前的视频中有这样一句话：“我为自己而活，我不后悔我的选择，我会坚持我选择的路。”



你，而且你也可以运用自己的智慧和他相处。

比如，一个女孩儿如果知道男孩儿喜欢她，是因为在她面前男孩儿觉得自己很有男人味儿，这个女孩儿就可以运用自己的智慧，用不同的方式让男孩儿感觉到自己一直在被她欣赏，这时候他们的情感就会既稳定，又有弹性。

在一次咨询中，一个上高二的男生问我，如果一个人想获得自由，需要做些什么？我告诉他，可以试着做自己真正喜欢的事儿，远离自己讨厌的那些事儿。男孩儿想了一下告诉我，他喜欢打游戏、和父母顶嘴，讨厌学习、和别人交往，然后用一种挑衅的目光注视着我：“这些我都可以做吗？”

我告诉他，如果这些事情是他真正喜欢的，并且他觉得做这些可以获取自由，他当然可以做。只是这些未必是他真正喜欢的，而且通过做这些获得自由，显然代价有些太大了，划不来。男孩儿喜欢打游戏，很可能并非是他真的喜欢打游戏，而是因为他的父母讨厌看到自己的孩子打游戏。对这个男生而言，他需要通过做父母讨厌的事，让父母感受到自己在亲子关系中的无力。和父母顶嘴同样也是如此。

男孩儿讨厌学习，是因为父母太期望他好好学习了，他讨厌父母过多的关

注本应由他自己去完成的事儿。所以这个同学所能感受到的喜欢和讨厌其实都是在意识层面形成的一个又一个假象，这些假象都是在扭曲的关系中形成的。

男孩儿听了我的解释后，主动提出了一个自己想要解决的问题，那就是他怎么才能够不让自己和父母的关系影响自己的状态，可以真正去做自己喜欢的事。男孩儿很聪明，一下就抓住了问题的核心。那些你认为自己不得不去做的事儿，甚至是那些你非常讨厌做的事儿，其实是你的潜意识里喜欢去做的。有一个专业术语形容这一现象，叫做“反向形成”。我们可以说得绝对一点，在这个世界上不存在真正的被逼无奈，所有的这些感觉其实都是我们在强迫自己。

如果你想尝试着让自己活得自由一点，那就要拿出一些时间，关注一下哪些事情是自己真正喜欢做的。如果你真的想成为一个活得自由、热爱生活的人，从今天起你可以尝试着这样和自己对话：“我要去做自己喜欢做的事儿，只要我真正喜欢就好。”

如同电影《肖申克的救赎》中的主人公安迪一样，即使是在被冤枉入狱，经历了二十年的牢狱之灾，在他的内心深处依然很清晰地知道自己想要过怎样的生活，最重要的是在他的内心深处一直住着一个他所喜欢的自己。



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“圆月弯刀”问：

我的孩子上5年级。平时我对外人都挺温和的，可在家里孩子总觉得我严厉。我很容易抓住孩子的一个小问题，喋喋不休地数落他，有时生气厉害会打孩子。每次打骂完，我都后悔得要命。我也知道这样不好，可就是控制不住自己，下了很多次决心不再打骂孩子，可一生气就又开始了。其实我自己也很清楚，说得越多，孩子越不爱听，因为孩子早已关闭了耳朵。可为了让孩子听进去，我必须不断地去强调道理。我也知道这样容易让他产生逆反心理，但总是控制不了自己啊！

壹点心理专家团专家蒋硕：

4月份有个“国际不打小孩日”，朋友圈里不少人提到这个日子，似乎带点玩笑意味。实际上，这个由美国反体罚组织“有效管教中心(Center For Effective Discipline)”发起的节日，正呈现着(包括提问壹粉在内的)诸多父母在养育中的无力，甚至无能。这些父母有三个共同的心理特征：缺乏持续、统一的养育观念与策略，过度聚焦具体问题，问题层出不穷，

【情感问答】

关系优于问题，拥抱胜过讲理

难免左右支绌；缺乏对独立人格的理解与尊重，将孩子视为自己的附属品，表面“控制”“后悔”，潜意识中则认为自己有随意处置的权力；缺乏必要的情绪管理和改变处境的能力，易焦虑，习惯投射或迁怒。

以上心理特征有显性的，也有隐性的，表现各不相同，都会造成现实的困扰，还可能导致孩子的长期心理创伤。如果父母们想要避免困扰与伤害，我们建议的核心是回归平等、亲密、开放、同步成长的优质亲子关系。

如提问的壹粉所说，自己“很容易抓住孩子的小问题”，这正反映出亲子关系品质不足。因为在一个优质的关系中，聚焦点是“人”，孩子和父母都是主体，彼此关注、接纳、支持，共同去面对、处理所谓的问题，而不是让问题占据整个视野，更不需要靠说教或暴力解决。父母是建立这种优质关系的主导，可以试着从以下几方面去做：

意识到孩子是“另一个人”

允许孩子有自己的性格、思想、

行为方式，允许他们与自己不同，允许他们犯错误。只有以此为前提，亲子关系才是平等而健康的，也只有当父母无条件地接纳孩子，孩子才不会排斥父母，“关闭耳朵”。一旦作为平等主体建立了关系，父母就会发现，孩子是那么值得欣赏，只要给予适当的启发与鼓励，他们就会主动解决问题、改正缺点，而他们拥有的无限可能，远远超过自己的要求与想象。

让孩子随时随地都能“无负担表达”，而不是“有了问题才对话”，更不是“一张嘴就挨批”。孩子表达越多，父母对孩子方方面面的了解越多，问题就越少，问题的解决方案也会越丰富和轻松。同时，与父母有良好沟通的孩子，在外部人际关系的应对中往往也更自如，这对他们成年后的发展十分有利。

寻找更灵活的替代方案

父母皆凡人，优质的亲子关系中并非不存在情绪冲突，想要说教、动手也是常情。与其拼命控制

或后悔自责，不如寻找一些灵活的替代方案。比如，将“滔滔不绝讲道理”改为“写一封信”，书面形式有助于提炼重点、舒缓精神，写着写着就会发现，其实事情很简单，情绪也渐渐平复。比如，在吵架前设置“三分钟等候期”，这期间可以原地深呼吸，也可以去洗个手、泡个脚，经过缓冲，冲突等级会自然降低。比如，“讲个笑话”，在批评孩子的错误之前，说说自己犯过的错，共情会令孩子不再抗拒……实在没办法时，就拥抱吧，亲密的肢体接触是化解问题的最有效方式，一试便知。

亲子关系不是单纯的教育关系，更是共同的成长关系。父母应该在与孩子相处的同时，致力改善自己的综合能力、优化自己的工作、生活处境。父母也可以接受必要的专业心理帮助，尽量消除自己的负性记忆，提升情绪管理能力。当父母不断变得更成熟、更优秀，养育中的各种问题都会迎刃而解，孩子会获得更好的支持，父母在孩子心目中也会充满魅力。这样的关系，才是最积极、最有意义的。

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。

情感版面现开通树洞邮箱，倾听您的心声：qlwbqg@163.com