

【微情感】

对别人的好,不必都记得

□邱蕾

很喜欢一句话,要记得别人对你的好,不要记自己对别人的好。

记得别人的好,就是记得外界对自己的善意,知恩图报。不记对别人的好,就是不计较回报,不让它影响心情和以后的决定。它们是相辅相成的,只记别人对自己的好,懂得感恩,你敬我一尺我敬你一丈,而对方得了这好,同样记下,同样去回馈,那善意的轮回便可以循环下去。

与之相反的,是只记得对别人的好,或者说,只记别人对自己的坏,这样的人,往往斤斤计较,贪图回报,耿耿于怀,心胸狭隘,他们做事总在算计,盘算值不值得,如果觉得没好处,正确美好的事他们也不会去做,如果认为有利可图,缺德丧良心的事也理直气壮地去干。

这样的人,幸福吗?快乐吗?不会。

有个阿姨,逢人就只会说婆婆、大姑子、小叔子对她的不好,控诉他们对她犯下的恶行,骂他们不是人,她与婆婆大姑子们一个屋檐下生活了三年便分家,搬进城后更是一年只见一两次,可她完全不顾这些,在婆婆死去快三十年的当下,依旧提起陈年往事便一副哀怨慷慨模样,感叹自己是天下最倒霉最不幸的媳妇。她的老伴,也因此成了出气筒,每天都要被找茬骂几顿。

因为天天被负面情绪困扰,她的脸上难得见笑容,健康也深受影响,受她连累,亲人在回到家后往往负担很重,家庭气氛是阴沉的,苦闷的,全家人的脸上也是难得见笑容。老伴有次生气地感慨,我就不信她这辈子没碰到过好人,没遇到过好事,可那些对她施过援手的人,对她好的人,怎么这么多年就没得到过她挂在嘴边的待遇?

为什么这样的人会过得不幸,因为他们把自己封印在了一潭死水里,拒绝外面阳光雨露轻风的滋润,水至清无鱼,死水里绝不会有新鲜养人的气息。这样的人,往往外在形象也很低,让人不愿亲近。

还有一类人,总把对别人的哪怕丁点好也牢牢铭记,时常说起,好像在时刻宣示自己是个大好人,提醒人家要对自己有所回报,对方没有回报,或回报没有达到他设想的标准,便心生不满,觉得委屈不甘,为自己当初的付出觉得不值,这样的人,也不招人待见,即便有人陷入困境,他要搭把手,人家也会拒绝,有谁愿意从此生命中出现一个揪着恩德不放,总在自己面前以恩人身份居高临下看待自己的人?

记得别人的好,不记自己对别人的好,是提醒我们修炼一颗纯粹的心,修炼拿得起放得下的大度心态。反之,会让自己越来越自私,自私到坏的地步,令自己深陷泥沼,远离清泉,被自己制造的有害物质所伤。

记得别人对自己的好,是用真善美滋养自己,用美好孕育更多美好,以向世界释放更多善意。不记自己对别人的好,是摒除功利等一切干扰美好的杂念,始终保持一颗美好的初心。这样的高调与低调,能给自己与他人带来最大的收益,也才能收获最多的温柔。

□王雪松

接二连三的学生轻生事件,令人触目惊心。在悲伤痛惜之余,作为成年人的我们能做些什么呢?可以静下心来问问自己,有没有理解孩子们曾经的心理状态,有没有了解可能的触发因素,有没有辨别孩子的情绪问题。一句话,你是不是孩子情感的支持者。

西安9岁的女孩在书桌上留下两封“遗书”。上面用稚嫩的笔迹写着:“妈妈,这是我的选择。”“为什么我干什么都不行。”只有9岁的她,还没来得及体验人生的种种美好,就匆匆告别了这个世界。而为什么年仅9岁,就会如此绝望,最后选择纵身一跳?

自我否定,是精神层面的自杀。孩子年纪小,对自身和外界的理解非常有限,遇到挑战和困惑时,他往往不知道该怎么应对,甚至不确定自己是否有能力应对,只能求助于爸爸妈妈,向爸爸妈妈倾诉自己对环境的无法预期、对自身不了解的焦虑。

这个时候,顺着他的思路,帮助他把那些藏在事件背后的焦虑表达出来,问题就已经解决了大半,他便能很好地控制住自己的情绪,也会渐生出自信。相反,如果孩子的情绪不被体察、接纳,他就会陷入更深的焦虑之中——“为什么我这么难受,却没有人来关心我,帮助我?”

被忽视、被拒绝、被批评的次数越多,孩子的自我存在感就会越低,最终无法信任、尊重他人和自己。对孩子来说,被父母无视,等同于被抛弃。日本精神科医生冈田尊司认为:不被父母所爱,不被认同的受伤心情,在不知不觉中转变成自我否定,这样的烙印持续威吓着当事人。

在对话中,让孩子感受到被爱、被需要是扭转孩子自我否定的关键一环。毫无疑问,大多数父母都深爱着自己的孩子,却不知道该怎么和孩子沟通。

包括姜文的母亲。我曾看过一个专访视频,姜文提到了一个细节,说1988年,姜文凭借电影《红高粱》一炮而红时,父亲和母亲并没有表现得特别开心,老人家真正在意的是电影中儿子被放缸里三天的那场戏,到底是不是真的。姜文也知道母亲是爱他的,他说母亲去世的前两年,陆陆续续给他包了几个大红包,因为担心姜文那几年没拍戏,缺钱。只是,他们母子的问题在于,一个想听,一个不说。

相比上一代的父母,我们这一代

【心理X光】

做孩子情感的支持者



容、细腻、成熟和智慧。

孩子们需要在父母给予的情感中成长,而不是在没有情感支撑的挫折中无奈地“坚强”。

比共情更进一步的是接纳孩子的不完美。现实中几乎所有的父母,都希望自己的孩子是最特别的那一个。如果发现周围有谁家的孩子稍微“突出”一点,就会忍不住拿这个孩子跟自己的孩子比较,恨不能自己的孩子马上超越过去。殊不知这样是在彻底打击孩子的自尊和自信。

每一个孩子都有自己的优势和成长节奏,只有尊重这个现实,才能帮助孩子在自身资源的基础上健康成长。很多家长之所以掉入自相矛盾之中,无非是一边鼓励孩子去尝试,另一边又死命不肯放手,美其名曰:“我有人生经验,没有我的指导你会多走弯路”!

于是孩子们失去了所有的独立自主机会,包括犯错的机会。而再想让孩子去承担自己的人生,勇敢前进时,他们没有生长出勇往直前的能力。

归根结底,每一位父母,都需要承担起爱的责任,给予孩子应有的照顾、支持、帮助,尤其是在他们的情绪情感上,给予及时的关注、接纳、理解、包容。

做孩子情感的支持者,这是所有成年人义不容辞的责任。



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

【情感问答】

毋论三观不合,共享灵活正义

壹粉“抹茶不加糖”问:

我自己很少投诉人,但我LG(老公)这一点跟我相反,点外卖人家晚送了10分钟要投诉,物业打扫卫生不及时要投诉,马路上的盲道堆了自行车,他也要打12345投诉……我觉得这很浪费时间,为什么要花这些时间跟人置气,回避这些冲突保持体力去健身、刷剧不好吗?为这个我经常和他起争执,而且隐隐觉得,这是否是我们俩的“三观不合”,会影响感情吧?

壹点心理专家团专家蒋硕:

先说句题外话:很多朋友喜欢将人与人之间的差异归为“三观不合”,但真要问“你的三观是什么”,往往答不上来。这样模模糊糊一言概之,并不能帮助我们了解他人、优化关系,不如从人格、行为机制等方面具体分析,再看是否影响感情、是否能更好地共处。

回避冲突的两种方式

“抹茶不加糖”说自己“很少投

诉人”,并认为LG应该和自己一样“回避冲突”。殊不知,你的LG其实也在回避冲突,只是方式不同而已。他热衷“投诉”,即诉诸管理方或权威者,依赖规则或权力解决问题。这除了体现出对规则、权威的服从、利用(或依赖),也体现出“不直接介入”的态度。本质上,“抹茶不加糖”与LG不是对立的,两人可能还有些共同点,就是“直接行为”的欠缺,比如直接和外卖人员交流、直接动手清理盲道上的自行车等等(这涉及责任与能力边界,我们后面再谈)。所以,我们首先建议“抹茶不加糖”,不要简单地将LG的行为视为“浪费时间”,试着探寻其背后的原因,也许很有意思。

刻板正义与灵活共情

说到对规则与权威的服从、利用(或依赖),通常反映两种人格特质,一是“高道德要求”,二是“刻板”。具有高道德要求的人,常在现实中赋予自己“监督者”或“审判者”的角色,对违规或不合理的问题敏感,乐于指出并批判,仿佛正义的化

身。同时,这类人缺乏灵活性,过度强调统一与正确,对人、事、物的复杂性缺乏理解,也不善于使用变通的方法,所以言行比较刻板,动辄一门心思投诉到底。和这样的人保持亲密关系确实很难,因为他们不懂得共情。但相应地,他们作为人格特质偏幼稚、心理能力不足的人,可能也没有得到足够共情,因而难以改变成长。

“抹茶不加糖”既然提出了这个问题,如果在理解他人、宽容灵活处事方面优于LG,不妨试着主动共情LG并提供心理上的帮助,这对于感情或关系的维系,是必要而积极的。

少争执,多行动

怎么提供心理上的帮助呢?我们按照心理咨询“助人自助”的原则,提供几条参考。

避免就“好坏”“对错”“应不应该”这类话题进行争执。“抹茶不加糖”的LG本身就刻板,容易陷入理念偏执,争执或辩论只能强化两人的对抗性,而无助于改变现状。

共情对方的情绪与观点。当“投

诉”再次发生时,可以试着这样说:“我知道你很生气,这种事你忍不了,这里面确实有问题。”站在(哪怕是表面)一致的立场上,可以更容易地沟通,直至达成共识。

鼓励更多样的现实行为。先询问LG对责任与能力边界的感受,比如“下楼等等外卖小哥,先趁热吃了再说”“找保洁问问是什么情况,你觉得什么情况你能接受”“你觉得咱们能把那些车子挪开吗”……一旦对方有所回应,就加以肯定,并引导其继续尝试。可能不会很顺利,但值得努力。

正面强化。“抹茶不加糖”可以关注LG哪怕细微的改变,认同其好的方面。“你这样做,我感觉比以前舒服多了”“像你这样有原则的人值得信赖”“你看,那个人很感谢你”。由此,新的行为机制逐渐代替旧的,关系也会有新面貌。

以上建议,都是为了发现更多可能、争取更好发展。心理成长不是一蹴而就,也不是一厢情愿的。如果进行了积极投入,仍不满意,那就干脆“三观不合”,分开算了。

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