

【微情感】

## 别让亲人成为你的网友

□孙道荣

朋友的孩子去国外留学，因为多种原因，一去三年，没有回来过。当然，朋友夫妻俩和孩子每天都有联系——通过手机。或文字留言，或语音通话，或视频聊天。他们从视频中，可见孩子的变化，又高了，更瘦了。

虽然网络很强大，视频很清晰，如在眼前，但终归与面对面大不一样。有时候，妈妈想摸摸儿子的脸，只能触摸到冰冷的手机屏幕。儿子遇到什么不顺心的事，爸爸希望像他小时候一样，给儿子一个大大的拥抱，或拍拍他的肩膀，将自己的支持和力量传导给他，也无法做到。儿子忽然特别想家了，夫妻俩就捧着手机，将家里的角角落落都扫一遍，以慰藉远在千里之外的儿子的思乡之情。

因为时间差，很多时候，与孩子视频时，也正是夫妻俩吃饭的时间。他们就将手机放在儿子在家时固定坐的位置，将镜头对着桌上的饭菜。儿子嘴馋，想尝尝妈妈做的菜，也只能隔着屏幕，望菜解馋。

朋友戏说，我们和孩子都快成网友了。

对父母来说，与孩子成为网友，这恐怕是最戳心的一个词吧。

过去通讯不方便，价格又昂贵，孩子出门在外，只能通过书信或电话联系，现在方便、快捷多了，通过网络视频，一切宛若眼前，似乎不再有任何距离和隔阂了。其实不然。视频再清晰，聊再长的时间，也难以弥补那种不在身边的距离。

我的一个老乡，独自在这个城市打拼，妻子、孩子和年迈的父母都留在了老家乡下。他也是每天都通过手机与他们联系，有事说事，无事就报个平安。父母不会用手机，也不大愿意和他视频说话，对他们的关心和问候，基本上都是通过妻子转达的。他最放心不

下的是一双儿女，女儿读小学，每次在手机上看到他，都表现得很亲热，很兴奋。儿子就不同了，儿子读高中，学习的压力很大，又到了叛逆期的年龄，也不知道是不愿意浪费时间，还是压根儿就不情愿跟他讲话，常常妈妈刚将手机递给他，他嗯嗯两声，就掐断了。以前儿子小时候，也像妹妹一样，每天等着他打来电话，或发来视频，儿子中考的时候，希望他回去，陪伴他一段时间，他答应了儿子，偏偏那段时间生意特别好，忙得脚不沾地。他最终食言了，没能回去陪儿子，只在儿子中考那天，才匆匆赶回去。儿子没考好，把怨气都发泄在了他身上。

他曾经跟我聊起过，以为每天跟他们母子通电话，或视频聊天，就是关心、陪伴他们了。现在他才意识到，在孩子的成长过程中，他作为父亲的角色，其实依然是缺失的。电话或视频，并不能替代近在身边的陪伴。

这两个朋友的经历，让我思考一件事，什么是陪伴？在孩子的成长过程中，父母的陪伴是最好的礼物；在父母日渐衰老的过程中，陪伴就是最大的孝顺。日常的电话或视频，也能表达关心和问候，也能予亲情以保温，但它绝不能替代陪伴。只有陪伴在侧，你才能在他沮丧的时候，拍拍他的肩，握握他的手，给他以信心和力量；只有陪伴在侧，你才能在父母口渴的时候，为他递上一杯温水；只有陪伴在侧，即使什么话也不说，什么事也没做，你自有一股气场和力量，传导给他们，让他们心安，予他们慰藉。

无论是我们的父母，还是我们的孩子，都不要像个网友那样，忽尔出现，忽尔消失，看似亲热无间，实则远隔千里，无踪无迹。亲人是什么？亲人就是在他需要的时候，伸出手，就能拉住你的手；张开双臂，就能拥你入怀。

你在身边，你才能给予这一切。



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“桃之夭夭”问：

我现在结婚6年，越来越觉得老公不顾家，他的心思都在事业上，孩子和家庭都很少管，如果我说一个人管家很累，他就说可以让婆婆来帮忙。我想改变，就给他提要求让他收心，让他承担起一个男人的责任。要求提了，说也说了，骂也骂了，甚至都和对方父母谈了。可他下班回家的时间更晚了，而且说我变了，变得“妈味”很重。我不想让孩子在单亲家庭生活，请问专家该怎么修复婚姻？

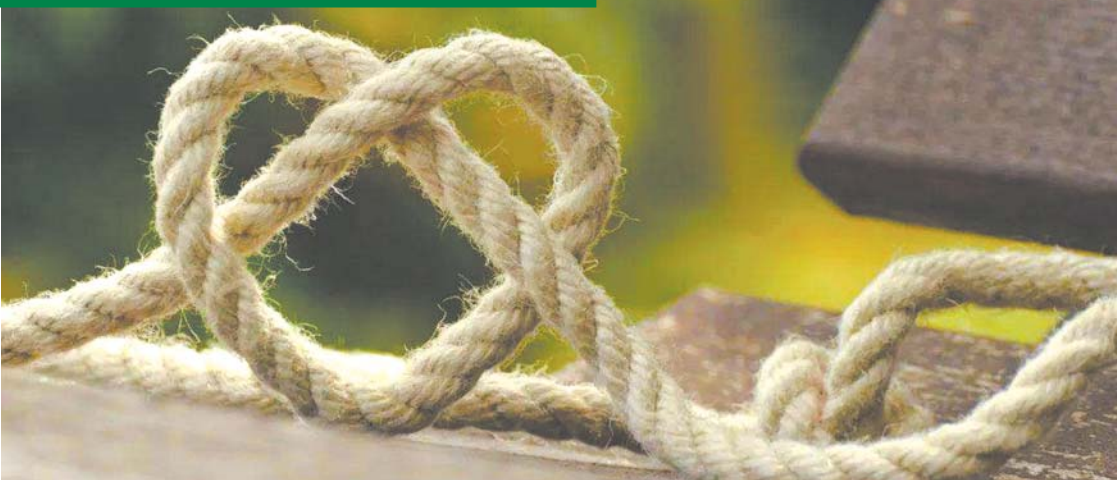
齐鲁晚报·齐鲁壹点心理专家团队蒋硕：

“桃之夭夭”谈到的，是当前很多人婚姻的常态。有修复的愿望是好的，但在着手之前，我们需要厘清三个问题：

他说“妈味”就是“妈味”吗——  
辨识关系双方的真实状态

最近大热的综艺《乘风破浪的

## 【心理X光】幸福是一种能力



□王雪松

心理学家飞利浦·布里克曼有个关于幸福感预期的小测试：彩票得主在多长时间里，会回到他们之前的幸福感水平？因为车祸致残的人，多长时间可以回到车祸前的快乐心态？

研究结果是：彩票得主在短短一个月的时间里，就已经回到了他们之前的幸福感水平，如果他们在中奖前是不快乐的，那他们就会回到不快乐的状态。同样，因为车祸导致残疾的人，在短短一年内就能回到车祸前的快乐状态。这个测试结果给我最大的启示就是：获得幸福是一种能力。

拥有幸福能力的人，往往掌握了这四个原则：延迟满足，尊重事实，承担责任，保持平衡。

延迟满足就是不贪图暂时的安逸，先苦后甜，重新设置人生快乐与痛苦的次序：首先，面对问题并接受痛苦；然后，解决问题并享受更大的快乐。在生活中，一些人常要在周末或晚上放弃休闲活动，专心工作，难道他们不知道怎么消遣吗？这其实就是延迟满足的表现。为了保障退休后的生活，现在就将部分收入储蓄起来或者用于再投资，这也是延迟满足的表现。为了有健康的身体，不抽烟、不酗酒、不暴食，这也需要延迟满足的能力。

在没有外界监督的情况下，适当控制、调节自己的行为，抑制冲动，抵制诱惑，延迟满足、坚持不懈地保证目标实现，是获得幸福的首要原则。

如果我们追求幸福的生活，那么就要随时觉察自己的思想，尊重事实。每当发现自己对某些事情有担忧时，都要问一句，“这是真的

吗”，不要沉浸在担忧的念头中，如果可以用行动解决担忧，那就立即采取行动，否则就把担忧的念头，转变为祝福。祝福那件事，或者祝福那个人获得最好的安排，然后放下。

如果你定位清楚，明白自己在这个世界上扮演什么角色，知道应该负责哪一部分的创作，就会发现资源都已经为你准备好了，属于你的创意在一直等着你去挖掘。

在许许多多的有关“幸福”的定义中，我认为瑞典作家拉格洛芙的说法最为精妙。她说，幸福就是对责任的自觉承担。比如说，一位母亲尽管经受了分娩的巨大痛苦，尽管她在孩子成长过程中付出了无数的辛劳，我们都会一致同意：做一个母亲是幸福的。因为她自觉地承担了这个责任。

经验告诉我们，获得幸福既要承担责任，也要拒绝不该承担的责任。这句话具体到情绪上，就是：你要为自己的情绪负责，你也要拒绝对别人的情绪负责。朋友对此感悟颇深，她说，从小哪怕做错一点事情，父亲都会大发雷霆，她心里害怕得要命。如今已经长大成人的她对于别人的情绪特别敏感。一看到对方拉下脸，心里马上就紧张起来，下意识地认为是因为自己的错误导致对方不开心。然而，分析下来龙去脉，又觉得自己没做错什么，于是开始生气。这时就特别希望有个外界权威来替她做主说：“是对方错了，你并没有错！”似乎只有这样才能安心一些。她的心态体现出的问题是，既不能承担“为自己的情绪负责”的责任，也不能拒绝“为别人的情绪负责”的责任，导致自己经常处于紧张压抑之中，更不要说获得幸福的体验了。

说到这里，获得幸福似乎是艰

苦而复杂的工作，你需要拥有足够的勇气和判断力，以追求诚实为己任，也需要保留部分事实和真相；为使人生规范、高效、务实，必须学会推迟满足感，要把眼光放远；还要尽可能过好眼下的生活，要通过适当的努力，让人生的快乐多于痛苦。

换句话说，幸福本身仍需要特殊的“约束”，我称之为“保持平衡”，这也是幸福的第四种原则。

保持平衡，意味着确立富有弹性的约束机制。以生气为例，我们心理或生理上受到侵犯，或者说，某个人、某件事令我们伤心和失望，我们就会感到生气。要获得正常的生存，生气是一种必不可少的反击方式。从来不会生气的人，注定终生遭受欺凌和压制，直至被摧毁和消灭。必要的生气，可以使我们更好地生存。我们受到侵犯，不见得是侵犯者对我们怀有敌意。有时候，即便他们果真有意而为，我们也要适当约束情绪，正面冲突只会使处境更加不利。在这个复杂多变的世界里，想使人生顺遂，我们不但要有生气的能力，还要具备即便生气，也可抑止其爆发的能力。我们还要善于以不同的方式，恰当表达生气的情绪：有时需要委婉，有时需要直接；有时需要心平气和，有时不妨火冒三丈。表达生气，还要注意时机和场合。我们必须建立一整套灵活的情绪系统，提高我们的“情商”。

你与生俱来，就拥有随时随地创造幸福和转化困难的能力，需要做的就是保持心态的平衡。

就如杨绛先生《我们仨》中所写：我们这个家，很朴素；我们三个人，很单纯。我们与世无求，与人无争，只求相聚在一起，相守在一起，各自做力所能及的事。碰到困难，我们一同承担，困难就不复困难。

【情感问答】

## 问问自己想活出什么“味”

姐姐》中，伊能静也因“妈味”被嘲。如果以她为典型分析，“妈味”大致包含几种心理症状：控制欲、注意力狭窄、缺乏共情（不能充分理解和尊重他人）、情绪化。带有“妈味”的关系是不平等的：“妈”像对待孩子或附属品一样，要求他人按自己的方式、标准行事，一旦对方不听，就产生大量负面情绪，滔滔不绝指责诉苦。同时，“妈”往往自身能力不足、视野不广，难以理解他人的处境与追求，一味聚焦于狭小范围、琐碎事务，自然也缺乏情趣或吸引力。

“桃之夭夭”是这样吗？

并不确定。既然老公有此一说，姑且视为一种可能吧。同时不妨也看看老公是怎样。至少在“桃之夭夭”的叙述中，老公有三种表现：回避责任、拒绝亲密、指责定义。这些表现及其背后的人格特质，与“桃之夭夭”的人格特质共同分析，才能辨识婚姻中关系双方的匹配性与发展状态，进而修复关系，或决定关系的

其他走向。

“单亲”一定不行吗——不必主动缩减选择

关系的其他走向，也包括“桃之夭夭”不想出现的结果：变成“单亲家庭”。这个结果是对孩子而言的，其中母亲的考虑不难理解。不过，从心理学角度说，“单亲”和“不幸”并非必然因果，对孩子造成更多不良影响的，是恶劣的家庭氛围（无论“单双”）和父母的能力缺陷。

所以，“桃之夭夭”大可不必因为这一考虑，而主动缩减自己选择的空間。婚姻能维系和发展当然最好，但双方不匹配、无法共同发展时，改变关系也不是坏事。充分了解、接受各种选择，才能作出坚定可靠的决策。在决策过程中，千万不能以孩子为借口，掩盖自己勇气或能力的缺乏，那实在是太不负责任了。

你想活出什么“味”——从人生规划到关系计划

我们在做婚姻或伴侣咨询时，

通常并不拘泥于婚姻当下的问题，而更关注婚姻中每个人的人生愿望与规划。不知“桃之夭夭”对自己的人生怎么想？老公又是怎么想？不妨试着一起讨论：

你想成为什么样的人？你认为仍有希望吗？

对你来说，人生中最重要的是什么？

如果没有任何限制，你想做什么工作、和什么人一起、过什么样的生活？

你最擅长什么？最享受什么？最害怕什么？

你怎么评价你自己？你怎么评价我？

你期待我为你做什么？你仍乐于改变吗？

当答案一一呈现，这段婚姻的前景，也会水落石出。我们拥有婚姻是为了更好地生活，而生活或人生，绝不限于婚姻。不甘心“妈味”，可以自己决定，想要活出什么“味”。

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：qlwbqq@163.com