

【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

如今,越来越多的人开始关注自身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

壹粉“桃之夭夭”问:
我现在结婚6年,越来越觉得老公不归家,他的心思都在事业上,孩子和家庭都很少管,如果说一个人管家很累,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内,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?这其实也是延迟满足的表现。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,分析一下来龙去脉,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



青未了 A11

找记者 上壹点

【情感问答】

问问自己想活出什么“味”

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间。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,人生中最重要的事是什么?

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,不限于婚姻。不甘心“妈味”,你可以自己决定,想要活出什么“味”。