

【微情感】

清理心中的藤壶

□王玉初

女儿有一个性格,远超于我。

刚进初中,女儿分在一个老师要求严格、同学竞争激烈的班级。第一天上数学课,女儿在课堂上打哈欠,老师发现后给予了批评。老师知道,刚进青春期的孩子很敏感。她担心女儿接受不了,下课后便又做安抚工作。她和女儿讲了半个小时,总觉得没有说服女儿。老师担心女儿从此会产生抵触情绪,便与我沟通。

听闻,我也很担心。第一天放学,我问了女儿情况,和她沟通。第二天,我仍不放心,又提及上课是否打哈欠。她却说,“你不要老提这个事,我都忘记了,还提它干吗?”

她嘴上说忘了,我却不敢忘,仍时刻留意她的数学作业和学习状态。过了一阵子,她依然喜欢数学,喜欢那个批评过她的数学老师。原来,只是我记得太多了。

从小到大,我们都在被教育或提示要“记住”。譬如,要记住把玩具摆放好,要记住1、2、3,要记住按时起床上学,要记住雨天出门带伞,要记住努力学习。

长大了点,要记住的东西就更多了。又如,要记住对客户微笑,要记住领导的行程,要记住女朋友的生日,要记住按时还信用卡,要记住到微信上点赞,要记住别人对你的好,甚至要记住别人的不友善。

上了点年纪之后,记性差了,却仍要记住很多的东

西:要记得按时吃药,要记得孩子们的生日,要记得提醒孩子注意身体,要记得……到老得不行了,仍要来个“老来多相忘,唯不忘相思。”

记住的东西越多,人的内心可能更充盈,看上去人际关系也很好,到处都有朋友、熟人。当一个人静下来时,满脑子都是那些要记住的东西,甚至还要起床看一看煤气阀关了没,门锁了没。

海洋中有一种很弱小的生物——藤壶,它少量吸附在鲸鱼身上,对鲸鱼并没有太大影响。可一旦藤壶繁殖多了,不但让鲸鱼难受,还影响鲸鱼的游动速度,让其无法捕食,最后导致鲸鱼的死亡。

我们拼命记住的那些东西像极了藤壶:记住一些东西,并无大碍;记住太多了,人就容易变得焦虑,失去自我。

鲁迅留下了七条遗言,其中有“忘记我,管自己生活,倘不,那就真是糊涂虫”。悲伤,我们当然要学会忘记。有时,也要学会忘记一些好的事情。记住太多好的东西,不但包袱重,还看不到危险,容易盲目乐观,甚至导致自大起来。

上帝给了人类最好的礼物——遗忘,但要去掉心中的藤壶,还得靠自己。忘记过去的欢笑,忘记曾经的悲伤,忘记功名与利禄,忘记经过的黑暗岁月,抬起头,始终向前,向着阳光,向着未来,那样每一天的生活都会是新的,都是美好的。



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

壹粉“molly的一天”问:

朋友都叫我“迟到大王”。上班会迟到几分钟,倒不至于扣钱;和朋友约会,永远最晚到的那个人是我。朋友埋怨我,说我不是不在乎他们。有时候微信回复也比较慢,其实我挺想赶快回复,可是不知道怎么回事,要回微信时总能发现很多事情还没做,就这样忙东忙西,最后回复信息就晚了。最近有个多年的朋友直接怼我,说我不在乎别人的感受,只关注自身,需要上升到这种高度吗?

齐鲁晚报·齐鲁壹点心理专家团蒋硕:

看到这位壹粉问“需要上升到这种高度吗”,不禁莞尔。这种疑问恰恰和迟到的行为习惯一样,是个体性格特质与意识形态的体现。我们可以分析其中的三个特点。

【心理X光】

女性不断自我成长才能站到C位

□王雪松

刘嘉玲在《超级演说家》的三分钟演讲视频,震撼了不少女人的心。她说:“女人的美丽,我觉得从来都是宽容、慈悲,内心强大,和对自身认识进化提升的过程,我很庆幸我生活在一个可以独立、自立,可以通过自身努力就可以掌控自己的人生时代。”

年纪不轻的刘嘉玲,早已到了“退休”的年纪,可是,她依旧很努力,逼着自己去演很难演的话剧,很辛苦地参加综艺节目,爬山锻炼身体。因为唯有努力,才能活出自己的精彩人生。

不断自我成长的女性往往更有魅力,这种魅力来自她们知道自己是谁,她们在持续成长的过程中,找到与世界、和他人最好的相处方式。

中国首位UFC冠军张伟丽,今年在万众瞩目下卫冕金腰带,她的成名之路看似快如火箭,但事实上,为了赛场上的胜利一刻,她经历了不少风吹雨打。少年时,张伟丽曾拿到河北省青年散打冠军,但17岁因为严重伤病,不得不退役去北京谋求生计。幼儿园老师、酒店前台、超市收银员、保安、健身房销售……更换了好几份工作,张伟丽的人生似乎离格斗越来越远。不过,她心中的格斗梦想却从未离去。“那个时候做前台也好,做销售也好,我每天都自己锻炼。没有教练,就每天练跑步,打沙包练力量,直觉告诉我,我还会回到格斗的赛场上。”张伟丽说。经人介绍,她开始接触格斗职业训练。从一开始兼职训练,到后来辞职全职打比赛,逐渐崭露头角……作为一个女人,张伟丽具

有超越常人的心理弹性。

心理弹性的概念是在对压力应对和危机应对的研究中逐步发展而成的,国内也有学者翻译为“心理韧性”或“复原力”。越失意时越不能沉沦,相信痛苦都是暂时的,再灰头土脸的日子,都有云开见月明的时候。

内心强大的女性,并不是她的人生之路特别平坦,而是她具有心理弹性,对于偶然和意外,能够迅速适应和调整,把失去活成另一种获得。

不断成长自我的女性,修炼心理弹性的同时,面对挑战也会持有更开放的心态。

杨澜毕业后进入中央电视台当时收视最好的栏目《正大综艺》担任主持人,当年这可是央视炙手可热的栏目。可是当杨澜发现自己眼界不足时,放弃了来之不易的成功、放弃了眼前那么多名利,毅然从央视辞职申请出国留学。

她在《留学改变我的世界》中提到:“我就是想要去看看外面更大的世界。我希望能够学有所长,能够更加深入到媒体的策划和制作中去。这种简单、强烈的想法让我迈出了人生的关键一步”。

在哥伦比亚大学的整个学习生涯,杨澜非常努力,也非常辛苦,超量选课,每天熬夜学习到凌晨两点。但这段生活,让她在国际政治、外交、经济、传媒等各个领域都打下了更为坚实的基础。当时学院会聚了五十多个来自不同国家的学生,通过大家观念的碰撞和思辨,让杨澜看很多问题的時候,思考的方式也更加开放。正是这些留学经历,才有了后来的《杨澜视线》《杨澜工作室》《杨澜

访谈录》。

保持开放的心态,不封闭不自满,懂得在工作中学习新的技能,并因此获得成就与快乐,去追寻更多的满足,形成良性循环,这也就意味着在自我提升的道路上可以越走越远。

有人说,人生的路往往是你先有动机,才慢慢变得开阔起来。我深表认同。每个人的一生其实都是一趟单行的旅程。真正爱自己的人不会过于看重成功与失败。在她们眼里看来,成功与失败只是一个结果。而持续探索自己才是发现自己、塑造自己的过程。

心理学上发现,每个人都有潜能。真正爱自己的人不会放弃探索自我的步伐。我们要做的就是把自己投入到生活、社会实践中去,不断地探索自己、发现自己,认识自己,因为这才是自我人生丰富的意义。

漫漫人生路上,比起成功与失败更重要的是,活出自己的女性不自我设限,从未放弃探索自己,懂得人生是一场自我体验,每个当下才最值得投入。

人生就像爬山,当你爬上一座山,歇上一会儿,又总会去下一座山。是这样一次次寻找和突破,构成人生连续的意义感。

而我们就一直在这样的过程中,当安稳的时候,想要往上爬,当极其不安时,又只得停下来获得安稳。就在这样的循环交替中,一点点去突破,一步步走得更远。

活出自我,是一个人的基本需要,也是每个人人生中所要面临的最大挑战。这个过程不分早晚,也没有对错,重要的是找到你自己的局限和节奏,让它们去成就你!

【情感问答】

迟到大王历险记

散漫是一种性格特质

散漫是一种性格特质,表现为注意力难以集中,即时反应与持久行为能力皆差、效率低下。“要回微信时却忙东忙西”就是典型表现,这位壹粉或者还有更多类似的经验或感受。

这种特质的成因,有先天因素,禀赋差异;也有后天影响,如幼儿时期感统训练缺乏,早期学习成长常处于干扰性环境中、压力不足等等。

散漫的性格不利于工作与生活,对学习和改变(包括这种特质本身的改变)也造成一定限制。

规则感、同理心较弱

壹粉“molly的一天”面对朋友

的质疑,问“需要上升到这种高度吗”,也许不需要。

但这个问题的提出,反映了这位壹粉的第二个特点——难以觉察和理解他人的感受,从而轻视自己的问题与责任,即规则感和同理心不足。

不夸张地说,每次迟到,都是一次人际关系的冒险,因为“迟到大王”漫不经心的行为,消耗着他人的情绪、耐心乃至尊严,而前者对此浑然不觉。这样一次次下来,这位壹粉还有朋友,实在是侥幸。

风险意识差

如前所说,这位壹粉还有朋友,人际关系看起来没那么糟,上班迟到也限定在“不至于扣钱”的范围,尚未产生经济损失。如果没猜错,这位壹粉也没经历过其他重

大损失或挫折——一路冒险,有惊无险。

这说明什么呢?说明这位壹粉并非完全没有自控能力,之所以成了“迟到大王”,是潜意识中认为迟到的风险、代价不大,可以控制或承受。一般情况下,或许是这样,大家把迟到当成无伤大雅的毛病,怼几句算了。而一旦这位壹粉想要让工作、生活有所扩展,面对未知的风险,这点侥幸恐怕不够。

综合分析,是帮助“迟到大王”了解自己的问题,至于是否尝试改变,这位壹粉没有提出意愿,在此不妄加建议。人的心理形态与经历、发展需求、环境密切相关。我们能分析、了解的是已呈现的部分,而未来,我们祝愿“迟到大王”有新的际遇,在某些契机促使下,实现性格、行为方式的健康与完善。