



【微情感】

婚姻里,改变对方不如改变自己

□徐俊霞

小菲打小就不像个女孩子,别的女孩成天抱一个洋娃娃扮家酒,她却喜欢和男孩一起玩赛车、踢足球。步入社会的小菲就更与众不同了,为人处世特立独行,不喜应酬,不善迎合,像一株原始植物。婚前,峰子喜欢她的原生态,婚后,峰子的态度来了个180度大转弯。

小菲对家事不热衷,大事小事都嫌麻烦,所以家里家具少,厨房里更是全自动电器多。峰子说:“女人就该操持家务,你看你哪儿像个女人?”小菲的脾气直来直去,说话也是有一说一,峰子说:“你能不能不说话,一出口就得罪人。”单位竞聘上岗,小菲跟没事人似的,不到上司那里活动,也不拉拢同事拉票。峰子批评她不上进,小菲晕了:“当初你不是说我是原始植物,让我保持我的本性?怎么这会儿说变就变了。”

峰子动辄以婚后的女人该怎样装扮、怎样社交来要求小菲,弄得小菲苦不堪言。小菲的着装以休闲为主,穿不惯高跟鞋、淑女装,小菲在社交场合不爱说话,不会客套,这些婚前在峰子眼中的优点在婚后统统都成了缺点。

新婚燕尔,小菲就懒得和峰子一起出现在他的朋友面前,省得他总编排她的不是。两个人各有各的圈子,未尝不是一桩好事。峰子半夜里应朋友之邀去酒吧喝酒,小菲不会阻拦。小菲和闺蜜出去旅行了几日,峰子就黑了一张脸,说她不知道自己的身份。

小菲怀疑自己这婚是不是结错了,难道婚姻只许州官放火,不许百姓点灯?峰子是要活生生把自己变成他的私人用品,让她的世界只剩他一个人。在围城里,峰子可以偷懒可以打盹,小菲不能,她必须整装待发,入得洞房,上得厅堂,下得厨房,不能给老公丢份。

男人怕改造,女人怕绑架。婚姻说白了不是一加一等于二,男人想要一个“淑女培训班”里的极品女人,下得厨房可以雇保姆,上得厅堂可以请秘书,没必要为难

自己的妻子。以爱的名义强迫对方为自己改变,围城里的天空永远不会阳光普照。

认识一对开印刷公司的朋友,妻子粗枝大叶,天性散漫,是个马大哈似的乐天派,丈夫稳重成熟,注重形象,事事要求完美。在外人眼里极为不般配的两个人,小日子却过得红红火火。

一次朋友聚会,我问这对夫妻和和美美的秘诀,那位丈夫说:刚开始也受不了,她烧的菜不是油放多了就是盐搁多了,让人一点胃口都没有。娶个老婆连顿像样的饭菜都做不来,让这个完美男人每每想起就憋气。妻子委婉地建议他:要么你做,我打下手,饭菜再难下咽,我都没意见。妻子的软磨硬泡加上为了自己的胃着想,丈夫还真学会了烧菜,妻子捧场地表扬他烧得不错,堪称“食神”,拯救了两个人的健康。哪个男人禁得起老婆的“糖衣炮弹”?做丈夫的唯有在“煮男”方面再接再厉,百尺竿头更进一步。

朋友的妻子在外面衣着光鲜,家里的事却懒得动手,她自己的衣柜都很少打理,衬衣、裤子、裙子、丝巾、包包总是杂七杂八地放在一起,没有头绪,更别说给老公熨烫衬衣,擦皮鞋等。朋友也曾经试着改变妻子的生活习惯,却发现不如修正自己融合对方来得实惠。他现在学会了自己置办行头,偶尔还会帮妻子参谋着装风格。

天下夫妻的生活都大同小异,柴米油盐酱醋茶的琐碎,老人、孩子、家务、工作的纠结,在婚姻里追究谁对谁错,为你做的少我做的多这类小事斤斤计较而吵得不可开交,不是我们结婚的目的。

在婚姻里,个性需要收敛,共性需要发展,改变对方,不如改变自己,学会自我建设。德国有一句关于婚姻的俚语:香肠有肉,不在肠衣。意思是表达爱情与其张扬和奢侈,不如默默为对方做点事。懂得爱的人,都有一颗包容的心,看似为对方做出的一个小小的改变,事实上却是两个人变得愈发完美的共同成长。

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



本期专家:树辉
实战派心理咨询师,树辉心理创办人

壹粉“麋鹿迷路了”问:

不知道为什么,每次去一个新的环境或认识新朋友前,我都告诉自己,要做个开朗、经常微笑的人,但每次我都做不到。我既找不到说话,也笑不出来,总是一副死鱼脸。我这不是自卑呢?好像也不是。因为每次面试时,我都可以做到很自信,说话也到位,我的面试成功率没有95%也有80%。

我想如果拿出面试时那种状态去应对生活中的每个人,在别人眼里我一定是个有魅力的男人。在一段关系中,我总是能做到完美开始,却无法继续圆场、再接再厉。我的这种状态要如何调整?

壹点心理专家团树辉:

如果你想要摆脱现在的状态,至少要做两项工作。第一是觉察你现在状态是怎样的,第二是看清你在各种关系中处于一个怎样的位置。你渴望突破现在的状态,可你有没有想过现在的状态是怎样的呢?你



□周周

我听到一个故事,完美的诠释了什么才是真正的快乐教育。

故事的主人叫丁丁,是一个16岁的男孩,上学期以全校第一的成绩考上了县城最好的高中,而且孩子性格特别好,有主见。邻居们纷纷来问他的父母:你是怎么教育孩子的,你的孩子看起来整天都在玩,平时考试也一般般,怎么到了关键时刻考得这么好?

丁丁的妈妈说:我们并没有什么魔术,孩子的学习基本靠他自己,如果一定要问我经验,那就是我们做了三件事。

首先是提供快乐学习的环境。丁丁的父母虽是工薪阶层,但母亲爱好诗歌,父亲则喜欢历史,虽然称不上书香门第,但也有个不小的书架,堆满了父母喜欢的书。他们并没有刻意启发过丁丁读书,只是丁丁每次拿起书的时候,父母就对他微笑,并且给他贴个正向的标签:我们家丁丁可是真喜欢读书啊。哪怕孩子只是拿起漫画读,妈妈也给他竖起大拇指,因此丁丁从小顺理成章就爱上了阅读。

有人说,一个孩子如果有了阅读的习惯,他就会辩证地看问题,而不是陷入到非黑即白的世界里。丁丁就是如此,他通过大量自主阅读,说话有主见,而且总能妙语连珠,这给他在学校里带来很旺的人气,要知道一个孩子如果广受欢迎,那他的自我价值和归属感都会很强,这也是一人能够快乐和自我满足的源泉和动力。

泉和动力。

其次,给孩子做选择,并让他为选择承担后果。《正面管教》这本书里提倡父母要舍得让孩子做决定,只要这个决定不危及到孩子的生命安全。因为指令式的教育方式,很容易让孩子失去主见和创造力,一旦一个人做任何决定,都需要别人来帮自己定夺,他就已经失去了心灵的自由,他的生活就少了很多的快乐。

丁丁8岁那年暑假,独自坐了半个小时公交车去动物园看动物,爸妈回来后,就听他绘声绘色地描绘里面那些动物是怎么乘凉、怎么活动的。教育学家尹建莉说,父母让孩子对自己的事情做的主越多,并且让孩子承担这个主意背后的后果,那么孩子的掌控感,以及对生命的热情越会加倍。

更有心理学家研究,一个人的快乐,就是来自于他对自己生活的掌控感。而假如家长过多地控制孩子,期待孩子就要听他们的,那么即使孩子活得很安全,也会很痛苦。

心理学家吴文君在她的书里写自己女儿的故事,她说自己工作很忙,从来没有时间管孩子学习。中考前吴文君发现女儿非常焦虑,因为自己本身从事心理工作,所以她特别担心女儿的身体健康,于是她和女儿商量:妈妈帮很多孩子在考前减压了,也让我帮帮你吧。结果女儿说:我自己可以。吴文君听从了女儿的想法,想不到女儿慢慢摸索到了自己缓解压力的节奏,中考考出了理想的成绩。而这个好的结

果,是妈妈放手让孩子自己做选择,并且在心里充分信任孩子可以为自己的选择负责所带来的。

还有很多家长容易忽视的一点,是父母要懂得装傻、示弱。最近读了一本书,叫做《父母的格局》,提到父母无论什么身份地位,都要注意保留自己的锋芒,给孩子留一些展示他智慧的空间。否则就是对孩子造成人为的挫折,让孩子还没有走出家门,就被父母打败了,那未来他的自信就大打折扣,还哪里有快乐可言。

演员陶虹在采访中也说到自己女儿的故事,她说女儿明明喜欢搭积木,她就给女儿买了很多,结果一起搭了几次之后,女儿就说不想再搭了,原来每次搭积木妈妈都很厉害的样子,自己却搭不好,所以不想再继续了。陶虹恍然大悟,后来再次邀请女儿搭积木,就利用超高的演技扮演了一个失误连连的妈妈,导致积木不是搭错了,就是倒下来了,搞得女儿哈哈大笑,看着妈妈这么弱,自己反而更加认真地搭,以实力来赢过妈妈。

由此来看,快乐教育既不是盲目在物质上满足孩子,也不是为孩子扫除成长的一切障碍。而是父母要做自主学习和自我满足的先行者,并懂得放手给孩子自主选择的机会,然后恰到好处地示弱、装傻,以激励孩子的学习动力。如此,孩子就能得到更多的自由,也能通过一次又一次的选择,获得更多的掌控和自信,从而无论前路多么艰辛,他都能快乐前行,勇敢去拼。

【情感问答】

强撑着表现出色会让你身心疲惫

每次去新环境,在别人面前的表现都和自己内心期待有很大反差,这说明你的内心是不断冲突的。找不到话说,也笑不出来,总表现出一副“死鱼脸”的样子,只不过是这份冲突的外在表现而已。

你周围环境是怎样的?你在人际关系中处于怎样的位置呢?你好像都不关心,你只关心自己要怎样去表现。所以你每次到一个新环境中,好像是要参加一场考试,在你的内心住着一个考生,同时也住着一个考官。

当你在接触一个新环境之前,首先需要考虑的不是自己要怎样表现,而是了解这个环境,接下来你会认识一些怎样的人,他们都是做什么的,你来到这里的目的是什么?你是被邀请来的,还是和别人相约而来……这个过程叫做把自己置身于环境之中,只有这样你才不会把注意力始终集中在自己身上,你的表现才会更自然。在这种清新自然的状态下,你进入到这个环境中的是自己的气场,而不是一个自己千方百计想要

表现出的假象。

如果我们在别人面前强撑着表现出色,其实是呈现出了一个假性个体。这是心理学里一个很重要的概念,即为了适应环境,违背自己内心意愿,去不断地迎合。这样的状态必然会使你身心疲惫。

为什么你在面试的时候所表现出的状态和你在平时的人际关系中不同呢?因为去面试的时候你对自己的身份和位置是清楚的,面试官也会把你放在一个清晰的位置上,他们就是要对你进行考核。

可是当换了一个环境时,你想把要见的人当成面试官,可是人家不会配合你寻找面试的感觉,这会让你内心无法平静下来,你只能把这些冲突留在自己的内心,不断地演绎。

因为面试时自我感觉良好,你就想在生活中时刻保持面试的状态,这种想法既可怕,又很不切实际。说它可怕是因为你会不断地把考核自己的任务丢给别人,导致你过分在意外部的评价。说它不切实际是因为你不

可能时刻都遇到面试的氛围。生活中我们的环境是在不断变化的,你需要适应变化,而不是千方百计地在自己擅长的环境里待着。

总是能做到完美的开始,说明你是有能力表现出自己出色的一面的,无法保持下去是因为你内心的不断冲突在影响着你的状态。

我注意到,你在这里用的是“圆场”一词,你在为谁圆场?你为什么要圆场呢?我想这至少透露出,在你的潜意识里,表现完美时的你,其实内心是感觉很尴尬的。你从来不认为自己表现出的那些优秀和出色是自己的。

总结一下,首先你要仔细地觉察自己内心由来已久的冲突,其次你要多关注你的生活环境和工作环境是如何变化的,寻找自己在不同的环境中的身份和位置。更不要习惯性地代替别人评价自己表现如何,在人际交往中尽可能放松,体验顺其自然的感觉。尝试着去用不一样的方式看待自己和别人、和环境的关系。