



F 非常男女  
eichangnannv

## 先让自己成为对的人

□汪艳

身处亲密关系中的人,最热衷的一件事就是想方设法地把对方改变成为自己属意的样子。往往经过多次尝试以后,会发现这是一个不可能的任务,于是就抑郁、低沉、失落,然后,很自然地逃避退缩、封闭自己或是重新寻找对的人的想法接踵而来。

然而,无论是退缩逃避还是重新找寻对的人,对于当事人而言,其实都无助于改善关系,甚至还会陷入强迫性重复之中——好像陷入魔咒,怎么也不对。

这世上没有天生就能与我们“对”上的人,我们也很难将他人的“不对”改成能与我们的“对得上”。当期待别人的改变来迎合我们的需要时,就给了自己一个永远也不可能实现的期待、一个注定让自己失望的结局。

前几天和朋友们聊天,大家都在述说自己以及身边朋友在婚姻中的经历。有的是婚前没有任何期许,迫于父母压力匆匆结合,但婚后慢慢发现对方给自己的小惊喜,渐渐地开始有幸福感;有的是婚前一方对另一方充满崇拜和仰慕,但越过越发现真实的对方让自己渐渐失望,从仰慕、仰视到命令、呵斥、俯视,从充满期许到没有期待地凑合过;也有的婚后双方忍着各种不适彼此磨合、从期待对方改变到改造婚姻中的自己,最终找到合宜的相处方式;也有的花了很多年的时间才意识到对方身上的好,才开始学着去欣赏对方。

上面最后说的那一个“有的”,就是我自己。

和老公这么多年相处,我才意识到他给了我一个无比宽松的环境:当初我想从单位退下来自己干,他鼓励;我想学心理学,他支持;我教育孩子,他不言不语保持中立;我把他给我的礼物转赠他人,他没意见;我无论怎样处理亲友间的礼尚往来,他都说好;家里装修,他让我随意尽情发挥,留下搞不定的事情丢给他;我喊着不想烧饭出去吃,他积极找餐馆……

反观我:限制他打牌、不满他出差衣物不够就随便买、讨厌他总是抱着手机网上麻将、抱怨他眼神不好、议论他的亲戚朋友、嫌他炒菜盐味太重、为他偶有的爽约、不按事先排定的计划运作而心生不满……我对他要求很多,而他对我几乎没有要求——这么强烈的对比,我花了二十年才觉察到。

若不是我近年来不断将眼光从看别人的不足、不满上收回来,开始注重自我觉察、自我改变,也许我依然躺在自己对他人的要求中充满怨愤。我不单单看到老公对我的包容,我也看到老爸为了不让我在大热天来回奔波给他买菜决定以后吃社区食堂;我听见一贯对食物挑剔的小孩说出“大热天烧饭,越简单越好”的话来;我留意到以前那个不怎么动手的亲戚的孩子现在成为单位的修缮大拿;我听闻身患重疾的友人新近开始乐观积极地锻炼;我注意到婚姻失败的友人勉力用自己的写作、视频分享激励他人的话语,进行自我疗愈……

有很多看见,还很稚嫩,也称不上什么重大的改变,但是,这些看见一点点地让我振奋和感动。

培养自己发现“对”的眼光、专注于先去发现已有的“对”、发现美好的视角才能渐渐在自己身体里生根发芽,这是成为“对”的人的第一步。

谨守自己的口舌不去评判他人的对错,专注于自己的抱持和付出,以身作则地调整自己、成为别人生命中“对”的人,这是第二步。

很多情形下,只有我们自己成为那个对的人,身边的人才会自然地随着我们的“对”而调整与我们步调一致。无论是亲密关系、还是其他人际关系,不要给对方设定“对错”,而是专注于在关系中发掘已有的“对”、专注于对自己的抱持和付出。也许麻木如我这样的人需要几十年的时间去发现“对”,但即便姗姗来迟,“对”迟早会被发现,并且由此会生发出更多的“对”来。

## R 人生百味 enshengbaiwei

## 伴随一生的阅读

□游宇明

如今的时尚,在许多人的眼里是所谓成功,即赚了多少钱,出了多大的名。但我始终觉得:没有阅读的时尚是浅薄的。而且,阅读应该是伴随人一生的习惯。

不同的年龄有不同的阅读心态。青年时期读书总会牵扯到学历、职称、职务等相对现实的东西。这时,不大量阅读相关领域的书,你就冲不上想要的平台,最后影响到自己的生活水平和家庭经济来源、婚姻、孩子教育、老人赡养等一系列现实的问题。这个时候,一个人只要爱好读书,只要所读的书价值观正确,即使目标比较功利,也是值得鼓励的。因为不管对谁而言,生存都是第一位的。

人若活到



知天命之年,职称、职务都出现天花板,此时我们的阅读则可以转向扩展人生境界。人毕竟不只是为生存而活着的。有足够好的物质条件只是让躯体得到安置,并没有解决灵魂的问题。要让灵魂感到爽朗、舒展,方式之一就是自由阅读。管它读了有没有用,只要使自己看问题更深刻、对人生体会更通透,就是好的。

进入老年,挣钱的事交给子孙辈,也不在乎自己在单位里有没有影响力,这时的阅读就变成找点喜欢的书看。此时,读文学书可以,读哲学书不错,读养生的书也很好,一本书只要有利于自己打发时间,只要能够使自己高兴,就值得捧在手上。

阅读,是伴随我们一生的时尚。



## R 人生感悟 enshengganwu

## 好朋友那么多 为什么还会寂寞

□刘轩

打开朋友圈,看到有很多朋友天天晒自己和某某朋友今天去聚会,明天又要一起出去玩。你有时候不自觉地会羡慕他们,他们应该不会有孤独的时候,但是如果你有机会问问他们,他们的答案可能会让你有点儿意外。

没错!如果要约个人吃饭,手机里可能有一打的人可以叫出来,但是他们还是会觉得很寂寞。朋友虽然多,但是想要找一个知心的人聊天却没有。你是不是觉得他们很矫情,明明很多朋友了,还在抱怨自己孤独寂寞。

为什么朋友那么多,我们内心还是会寂寞呢?我们为什么在一起还会寂寞呢?

你可能会觉得,或许我身边的朋友都不是我想要的,或者说我们会用缘分的强弱,来判断友谊的强弱。又或者说,我们会不会自己把陪伴的标准拉得太高,因此感到孤独,这种孤独不是身体或外在现实上的孤独,而是内心认同与归属的孤独?

虽然很难相信,但心理学家近年来终于对“寂寞”这个问题进行认真研究,去讨论孤独的感觉与个人社交网络的

大小之间的关系。结果我们发现,朋友的多寡,跟是否感到孤独只有轻微的相关性,也就是说,我们不会因为朋友很多而不会感到孤独,也不一定因为常常孤独就代表朋友很少。有时候朋友越多,认识的人越多,反而越容易感到孤独。

在社交媒体的轰炸下,人变得越来越难以独处。孤独变成一个亟待解决的问题,即使是几秒钟的孤独,也会被无限放大,让人转而求助于更多的“联系”,结果反而加深自己的焦虑,形成一个恶性循环。也因为我们知道得越来越多,渴望也就越来越多,我们不再只是想要认识人或是有人陪,我们更想要有一个懂我们的人陪。但随着我们的孤独感受越来越强,再多的朋友也无法解决我们对于富有意义的关系的渴望。我们开始宁愿拥抱几个挚友,也不想要一群玩伴。

那么,什么是挚友,什么是有意义的关系,才会让我们不再孤独呢?研究者发现,最基础的友谊因素,来自相互的自我表露,也就是真诚地对自

己的状态交流。如果我们在互动的机会中,都能尝试去去表露某些关乎自己的信息,我们也会有一种自己的需求被满足的感觉,这种需求的满足,也会让孤独感减弱。要获得这种感觉其实不难,只要每一次互动,有机会多认识彼此一点儿就足够。有意义的互动,缘起于一种相互理解的尝试,理解不是强求的,而是通过不断的交互自我揭露去交换达成的。

所以如果你朋友很多,但大家都只是认识彼此一点点的生活,虽然玩在一起,并没有进一步认识彼此的喜好、个性的话,那孤独很自然就会由心中而生。反过来说,就算你只有一个朋友,但你可以从头到脚地讲出他的近况,而且对方也对你有很深的理解,你也不太容易觉得孤独。

或许在一起还孤独的痛苦只有一种解法,那就是要不断地提醒自己去了解别人,多问问别人的现况,以及努力分享自己的现况,减少自己想要隐藏的心态,主动去创造有意义的互动。你要不寂寞、不孤独,就要先敞开心怀。