

》男女长短调

Q 实不相瞒，我已经三十五岁了，最近在和二十五岁的男生恋爱。一开始觉得很high，自我感觉很好，他也不算是太稚嫩，挺懂事的，有一阵子我已经在考虑结婚的可能性了。但现在过去大半年了，我越来越疑心了，他没有热恋时那么体贴细心了，也常和他那圈朋友打麻将、唱歌，好像我不会一样！……我感到他要渐渐离开我了，到底这是不是有前途的爱情呢？ 露哩



》多棱镜

别让传统文化太尴尬

都说商家的嗅觉是最灵敏的，此话每每在节庆日得到验证，今年的七夕节也不例外。早在两个多月前，各大商家就以“爱”的名义，用浪漫的噱头打起了七夕广告，铺天盖地的宣传迷人眼。七夕节当天，商家们各种名为“表白”，实为促销的短信又轰炸了人们的手机。有人说，商家消费了七夕节，亵渎了爱，也有人说，此举让人记住了中国传统的情人节。

其实从商家角度来说，在商言商，用七夕作为卖点，吸引眼球拉动消费是自然不过的事，无可厚非。而传统佳节能够作为营销卖点，也正说明了传统佳节拥有着广泛的影响力，而推广的不但是节日，更是节日背后的文化。如同风靡全球的星巴克咖啡，出售的不单单是咖啡，出售的是咖啡背后的美国文化，小资情结，用营销手段把喝咖啡定义成一件既神奇又浪漫的事，即使星巴克咖啡的价格较高，也让顾客趋之若鹜，其原因就在于文化的存在。而七夕节能成为商家的卖点也是因为其积淀了文化传统，寄予了人们美好的情感和真挚的愿望。

不得不承认的是传统文化在当代时代中的位置越来越尴尬，不应该被忘记，却不常被想起，虽然商家可以用商业化手段把传统佳节大肆宣扬，但传统节日不应该仅仅以这样的方式被人记住，而其他的传统文化更不能以恶搞的方式被人记住。回想起年初网上流行的一组名为“杜甫很忙”的漫画，高中语文课本中杜甫的插图被涂鸦成各种形象，杜甫时而手握机枪眺望远方，时而抱着美女翩翩起舞，时而穿着运动服打篮球，等等，“忙碌的杜甫”被疯狂地传播。看了这组漫画感叹网友思维活跃的同时，又有一声叹息，怎么可以把那个心怀家国天下的杜甫变成恶搞小丑呢？传统文化可以被消费，可以商业化，但不应该被恶搞，被丑化。

不要让传统文化太尴尬，不要让大众趣味被肤浅和庸俗绑架。这其中就需要我们对传统文化有个精准的定位，深度挖掘中国传统文化的内涵，并把它把完美的诠释。该如何定义七夕，是把它看成消费性的节日还是牛郎织女纯美爱情的纪念？该如何定义杜甫，是把他变成博人一笑的小丑还是尊为“中华民族脊梁”的伟大诗人？该如何定位传统文化？这不仅需要智慧和品位，更要尊重和礼遇。别让传统文化太尴尬，传统文化是我们中国人的生活智慧，是我们所拥有的珍贵血液，就让传统文化入梦而归，长留心间吧！

上海彩虹心理咨询中心：朱钰云
彩虹博客：<http://blog.sina.com.cn/u/1797883970>
彩虹中心悄悄话信箱：xlzx@caihong2005.org



新浪邮箱：
yushi_shang-hai@sina.com
新浪微博：-于是- (<http://weibo.com/yushishang-hai>)



新浪微博ID：
若一舟

尽你一切可能去爱吧

露哩：虽然上个月就收到你的信了，但留到今天才回复，因为……Vera Wang和小男友的新闻上周才出炉嘛！

你看人家，63岁婚纱女王，新男友是27岁花滑美男雷萨切克，高调公开，就连女王的扮相也被称为和以前判若两人，明显感染了男友的青春不羁风格。这条八卦，被全世界剩女奉为励志片。可你却在劳神人家搓麻不带你玩……你快反省一下和女王的境界差了多少等级吧！

我不是故意到打趣你，恰恰相反，我很替你捏把汗呢！因为……你不是女王，他也不是美男。你们不是生活在以八卦新闻赚眼球的娱乐圈，而是风言风语泛滥的现实世界。你的疑心病犯了，是不是疑心自己红颜不再，疑心他口是心非，疑心小妖蛾子一代又一代层出不穷？

其实，我们所有人恋爱的时候，情敌都如滔滔江水吧。其实，爱情之所以伟大，就是因为我们都战胜了数不清的大小妖蛾子吧——在热恋的那时候。你也是一枚大将啦，千万不要妄自菲薄，在这大半年里，应该有很多闺蜜羡慕你能有大跨度的新恋情呢！

而且，目前也只是疑心罢了。你扪心自问，以前和同龄人相恋时，难道疑心病就没犯过？疑心是出于嫉妒，缘于不安全

感，这就是爱情的本相。小男友和大男友没有任何区别，只是现在的你误以为自己斗不过那些潜在的情敌。

我十分理解你，作为一个剩女，三十五岁终于有了心仪的男友，当然想要结婚。到了这个年纪，不以结婚为目的的恋爱确实是要流氓，但你有那贼心也没贼胆。你的心肝都牵挂在未来，爱情迫使你将他等同于一生的幸福，所以你才焦虑至此。但说句实在话，和任何人谈恋爱都不能保证水到渠成，终成大业这种事，要么靠缘分，要么靠努力。但已经三十五岁了，就没必要去结一个勉强的婚，比如：为了证明自己仍有魅力！为了证明自己还能结婚！

恋爱这种事，每一个旁人建议都可以事与愿违。有人会劝你和他推心置腹，但也许他觉得压力过大，反而想逃。有人会劝你欲擒故纵，让他去玩，让他意识到你是永远的归宿，但也许你觉得自己太委屈。还有人会劝你索性用女大人的强硬手段，计上心来，诱骗也好，施压也好，让他迅速同意结婚，但这也有风险，搞不好一拍两散。所以，没有人能告诉你，前途到底在哪里。

爱情很美好，但大多数人都会忘了爱情的本相。两情相悦，荷尔蒙高涨，仅此而

已。所有我们期许的，都是借爱情为名的承诺，比如婚姻。想留住爱情的人都是冥顽不化的。想得到承诺、兑现誓言的人都是孤注一掷的。爱情美好的另一面，就是它的残酷无情，或许转瞬即逝，或许渐渐淡去光环。所以，我们越发希望有承诺来拴住爱情，有家庭能护生最初的爱，让荷尔蒙效应变成血缘牵连，血浓于水，更浓于爱。所以你要告诉他，你要的爱是哪个级别，能走到哪一步，因为你不想蹉跎。

剩下的事，没有一件你可以做。你不能代替他来爱自己。你不能代替他来爱自己。你不能的。这就是不确切因素泛滥的爱情让我们疯狂的最拿手的一招。前途，一半是你走，另一半是他走。最好的决定，莫过于把自己的这一半走好。

尽你一切可能去爱吧。享受小男友能给的所有福利吧，就像没有明天那样。

尽你一切可能去爱吧。付出大女友能给的所有优势吧，就像你已经把幸福全部给了他。

不要有保留，就能尽除不安全感。这是半条属于你的单行道。那样的话，爱情的尽头是殿堂是末路，你才会无怨无悔，而且——最重要的是——你收获了一次刻骨铭心的爱，不是吗？

再不爱，就真的老了哦！ 于是

》职场方圆

尝试做个界限分明的好人

【案例】

（口述者：小琼，女，26岁，某公司财务部员工）

我大学毕业不久，这是我的第一份工作，作为一枚职场菜鸟，我入职开始就兢兢战战，努力工作，也辛勤经营着每一份关系。爸爸从小教育我，要与人为善，事事以他人为先，不要光考虑自己，只有这样才能得到别人的认可。

于是在职场里，我也努力贯彻这条原则，真诚待人，以他人为重，经常给同事帮忙带外卖、打下手，顶替别人加班，刚入职时确实很快赢得了大家的赞赏，我也在公司里立稳脚跟了。可现在半年下来，我越做越憋屈，其实我内心很讨厌那种自私自利的家伙，很多同事大有占了便宜还卖乖之势，不仅把我的好意帮忙当成了理所应当，还在背后嘀咕我，说我心机重，爱巴结人。我真的很生气，背地里哭了好几场，原来好人也这么难当，我该怎么办？

【分析】

请抱歉这次我没有站在你的立场上。好人，是我们的价值观一直大力赞美的，有些人是众人眼里的大好人，对家人无微不至、对朋友有求必应，他们总是把别人的需要摆在第一位，哪怕自己受苦受累受伤害，也无法对别人说“不”。

但无私，恰恰是建立在对“私”的深刻理解和认识上。人本质是自私的，这是

中性的描述，无论为善还是为恶，都是自我利益的最大化。如果总是把别人的需要摆在第一位，从来不会对别人说“不”，始终在争取周围每个人的认可，努力想让除了自己以外的每个人都高兴，这将严重地扰乱了我们的生活。

“好”是取悦者的心理盔甲。在你心灵深处，你相信当好能让你赢得别人的喜爱，能保护你免受刻薄、拒绝、愤怒、冲突、批评以及反对的伤害。与人为善并没有错，但如果想尽力争取周围每个人的认可，努力想让除了自己以外的每个人都满意，甚至牺牲了自己的健康和快乐来取悦别人，就不能认为自己仅仅是个热衷于让别人开心、为别人做事的好人了。

这样的“好”实质上是对拒绝、冲突、批评、愤怒等消极情感的深深畏惧，也许你尽力避免拒绝他人引起的敌意，因此戴上友善的面具，只考虑他人而忽略自己，而友善无私的背后通常是恐惧失败、感觉被孤立与被利用的愤怒和焦虑等。

【支招】

很简单，放下“好人”的盔甲，真正地去呵护和照顾自己的心灵。

人与人之间需要界限，就像每个人的房前都有一个小花园，照顾好它，阳光洒落，细雨滋润，日日浇灌着它，看着花儿们在风中伸展腰肢，这片花园才会常青茂盛。如果我们不注重边界，大家互相

践踏，高兴了，来浇浇水，不高兴了，放条狗过来，这花园还能郁郁葱葱吗？

这世界需要爱，也需要秩序。有句话说得好，爱不是给出去的，是溢出来的，只有你自己内心充满爱，才能自然地溢出来，而别人也能开心地接受到。

爱自己，就是全然地接纳自己，不仅因为自己的优点，也因为自己的缺点，就像看到月亮的背面。对自己洞察得越深，也越能接纳别人。我们都不是完人，我们都是有缺点的好人，所以不必刻意地去做个人称赞的好人，而是做个界限分明的好人。界限越清晰，你就越尊重自己，同时也会越尊重别人，因为你知道，那是他的事情，这世界上没有两个人是一样的，你也不可能去改变另一个人。

也许你觉得开始改变有点困难？但为什么不试试？否则，你一辈子就困在好人的称号里，困在自己的委屈和愤怒里。不要害怕冲突和拒绝，那都是你成长必须经历的宝库。为什么“好人”活得这么累？其实，不当“好人”也没关系。不当“好人”，仍然会有人喜欢，不当“好人”，一样可以赢得尊重，最重要的是，不当“好人”，才能回到内心的平和、圆满与幸福。

我们需要学习照顾自己内心真实的需求，学会表达自己的感受，学会说“不”！

游小艇
国家二级心理咨询师
邮箱地址：youxiaoting@126.com