



一呈  
专栏作家  
Q&A

## 学会艺术地生活

**Q** 一呈：  
我跟我的女朋友一个月前分手了。我们在一起度过了一年时光，有快乐也有争吵。我本来以为有些问题是可以调和的，但现在才明白，感情实际上是敌不过这些矛盾的。

我是一个比较向往自由的人，不太喜欢被一些很世俗很传统的东西束缚自己。一年前我在一次读书会上遇到了前女友，也算是一见钟情吧。我觉得她很符合我的一些想象，聪明，睿智，善解人意。所以我找到机会跟她聊天，很快也就在一起了。

可是在一起以后的日子并不符合我的预期。我本来以为我们每天的日子会很快乐，没有摩擦，不会受到日常琐碎的事情的打搅。但住在一起以后我们才发现我们会因为那么多的生活小事发生争执，个人财务、居住空间、日常开销、旅游出行等等。到底是我活得太不食人间烟火了，还只是因为我不适合我呢？

苦恼的杰克

**A** 苦恼的杰克：  
追求彼岸世界的哲学家大多数都是单身，因为他们不喜欢让庸俗的现实生活闯入他们的世界。看来古时候人们就发现了一个道理：过于追求理想的境界肯定是会拒人于千里之外的。

恕我直言，书本上描绘的真的是更加理想的世界吗？也许那只不过是我们小小的私心罢了。我们有我们的幻想，就像搬运工一样从书本上搬运下来各种材料，再在自己的脑子里面组装成一个看起来完美无缺的大楼。如果你把自己的私心包装成更高境界的生活，那么你可能更不会为了别人而去修改它，更希望别人能够按照自己的意图做事。可是，恋爱、或者说共同在一起生活，其中最重要的一部分，不正是能够为了对方放弃自己的一些想法，能够放下身段去妥协吗？在我看来，真正的艺术家，正在于能把最棘手的材料变成一件上乘的作品。请努力做生活的艺术家，而不是生活的逃避者。

一呈



## 前任带给我们什么？

前不久，李小冉结婚，结束了十多年的辛酸情路。一句“今日嫁得良人，感谢你当年不娶之恩！”可以说是对前任一个最好的结论，仿佛之前的经历，就是风雨，让人疲惫不堪、伤痕累累。无独有偶，伊能静在“蒙面歌王”中也说，结束了错的恋情，才能找到对的人……

前任到底带给我们什么？是遗憾、痛苦、仇恨吗？

舒淇宣传新片调侃张震：你还不是娶了别人。这是一种打开方式。

锋菲恋，也就吃个回头草，也能吃成阔别十一年感动众人的爱情传奇。这是另一种打开方式。

有一千个分手故事，就有一千个前任，一千种打开方式。

前任都有当年你渗入的各种个人印迹，独一无二，无法复制。如果你还没走完从克制、淡忘、深埋、痊愈到解脱的整个过程，最好不要去打开那本写满浮云的书。如果你还是觉得自己浪费了青春和身体，吃了好几年亏，那你不配去打开那本写满成长的书。如果你没有享受过疼痛，没有体会过真心爱人、付出的感觉，那你还没法去打开那

本写满爱的代价的书。

只有当自己成为更好、更懂爱的人，才可以去打开前任。所有的前任都是昨天，都在成就你的今天。再不堪的前任，给你再多伤害的前任，都会给你留下经验值。就为了有一天，和他/她偶遇在街角，是他/她惊讶认出你而你只看到一个路人甲。

没错，只有你的生活真的过好了，过丰富了过充实了，真的懂得如何去爱了，不再只是以“我”为本了，你才会意识到，没有一个前任有罪，没有一个自己无辜。

恋爱永远是两个人的事，分手也不能只判定一方全责。你的前任什么样，其实也反映出你是什么样。这才是前任的正确打开方式。

## 前任的正确打开方式

文 | 走走

前任？应该是一个你曾经深爱过、认同过、甚至迷恋过，可最后却也让你厌恶过、失望过、痛苦过、感慨过的人。由深爱到厌恶，其中是对情感理解的飞跃，是对人心洞察的升华，是对自身需求的明悟；由认同到失望，则显示了自身的成长，表现了自身境遇的变化，见证了曾经的少不更事；由迷恋到痛苦，更有悟已往之不谏的反思，不畏浮云遮望眼的提升，当然，也有可能是众里寻他千百度的遗憾。总之，前任仿佛是一重考验，一道关卡，恋爱路上为了寻求归宿而经历的九九八十一难。

这样的说法够文艺吧？但是，从一个心理咨

询师的经验来看，真正能做到那么文艺的来访者却真是不多。多数人彻底遗忘了前任，仿佛那段感情从未发生过，对他们而言，前任犹如春梦，了无痕迹。那少数对前任念念不忘、耿耿于怀的人则坚定了某种信仰——只有生活从幸福走向更加幸福，我才能对过往种种一笑而过，才能对朋友诉说一段人生感悟，才能在自媒体上装个X。否则，离了TA，我的地球就不转了，那该多丢脸啊。

愿你能永远如同前者，否则前任也就成了现任；过去也就变成了现在。

## 前任是一道关卡

文 | 心融二姐

## 网络自恋狂

文 | 薛政



虽然知道自己是在浪费时间，但她还是忍不住一直刷微博刷朋友刷各种社交平台，生怕自己错过任何一个回复。她有时候也很好奇，自己每天把时间耗费在这些琐碎的社会网络上到底有什么意义呢？有时候她也觉得，把自己的生活暴露在从好友到熟识到同事到八竿子打不着的亲戚的眼睛中，并让自己沉醉其中，是不是根本没有必要。可是，即便是下定决心要戒掉社交网络，一旦有几天没有更新朋友圈，她就会认真构思一条能够吸引大家目光的消息，这条消息风趣、诙谐、友善，更重要的是，赞的人要多。

仿佛是一种戒断反应，经受不住考验的人又会重蹈覆辙。可是，当她发现周围的朋友也差不多如此时，她也给自己找了一个安慰的借口：人之常情罢了。

心理分析：

美国社会心理学家欧文·戈夫曼提过一个概念，“印

象管理”。他把生活比作一个舞台，这个舞台有前台也有后台。前台是暴露在众人的目光之下的，而后台则是可以让自己稍微放松，展露自己内心真实之所想的。

现代科技并没有改变人类心理的运作方式，它反而用各种方式扩大了生活的前台（当然，偶尔也包括后台）。各种社交网络不断地刺激着我们内心的欲望，让我们沉迷于表演，让我们精心修饰那个在前台呈现出来的自己，并陶醉于众人的喝彩和掌声。

人与人的相处要符合大众的价值观，就不得不去管理自我给社会留下的印象，社交网络给我们提供了无数这样的“机会”。人们在这些平台上注视别人，也被别人注视，以至于不去在社交网络上展现自己，这本身就是不符合社会期待的表现。

只是，让我们不要忘记那个暗淡的后台，不要忘记自己的真实内心，不要把自己混同于自己表演的那一个角色。有节制的醉，有益身心，宿醉只会徒增烦恼。