



安洁

国家二级心理咨询师  
国家婚姻家庭咨询师  
《相伴到黎明》心理嘉宾

Q&amp;A

情  
景

## 情绪猛于虎

我是两个孩子的妈妈，全职在家。大部分的人都说我温柔，老公也是因为这个和我结婚的。我的确很擅长照顾人，家事我都收拾得井井有条。从小我就希望我能成为一个温柔贤惠的女人，后来我也以这个标准要求自己，有矛盾时都会考虑到别人的感受，以退让为主。

最近我感觉自己有点不大对劲，好像情绪特别大，一点就着，而且压也压不住。前几天，小孩子闹大孩子吵，忽然我就对着大儿子歇斯底里一顿喊，儿子被吓到了，我也被吓到了。我不知道怎么了？我忽然有些不认识我自己。生活并没有变化，但是我是怎么了？

Lili

情绪每个人都会有，生而有之，没有对错，但情绪管理却是需要后天学习的。你的模式是习惯“考虑别人的感受”“退让”，那么在冲突之中，你自己的感受呢？你自己在哪里？如果我推测不错的话，可能你从来不允许自己生气。我更好奇的是这个不生气的背后是什么？是一个观点在束缚着你，还是从小的家庭生活模式在影响着你。如果，你认为生气是不好的，不对的，生气是失去仪态不是一个好女孩的表现，那么束缚你不让你生气的就是一个观点。

如果，从小的生活状态都让你以委屈自己“讨好”的姿态生活，那么就是你原生家庭的模式在影响你。所以，去看一看，那个更深的地方，是什么原因让你把情绪压抑了这么久。

情绪是一种能量，这种能量不可能被消灭。好的情绪会滋养生命力，坏的情绪会破坏生命力。情绪这种东西要不被压抑，要不就被转化（即释放）。一直压抑着自己的情绪，你的身体可能会有胃肠道或内分泌以及皮肤系统的疾病。这是身体的智慧，你想做一个任何时候都温柔的人，但你忽略了自己，你对自己是最不温柔的，身体会来提醒你。

生活没有变化，但你就变了。歇斯底里不是儿子让你发怒，而是你被压抑太久的情绪垃圾桶爆炸了。所以，如果不想以后都“一点就着”，那就多关注自己的内在感受。当你有情绪时，尝试写日记、找闺蜜倾诉、运动唱歌等都是很好的转化方法。如果有一天，你成长到足够强大，能知道为别人而活的“温柔”就是个P时，真的温柔才会降临。

安洁

## 已经讲究了那么多年，就不能将就了



几乎九成大龄女性都有“恨嫁”的情绪，都希望有一个美好的归宿，但正如刘若英的歌中唱的：“喜欢的人不出现，出现的人不喜欢。”由于受生活方式、生活环境和观念等因素的影响，有一些单男单女们尽管在不断努力，却总不能找到自己心中的那个TA。“既然已经讲究了那么多年，就不能将就了”这种情绪也越发多见。怎么讲究，又如何将就？大龄单身女性又该如何调整好自己的心理呢？

讲究还是将就，无非看自己是不是承受得起。承受得起寂寞（话不投机的寂寞，节假日病痛中孤身的寂寞……），承受得起二三线直男癌价值观，承受得起来自上一代的压力，承受得起谈恋爱过程本身的麻烦等等。乐于享受单身生活的，就没必要调整出一个将就的心态。有句话说得好，爱是一种放大的自由。说到底，要看自己的心是否真的爱自由，自己的能力又能承担起多大的自由。

讲究，其实是一种奢侈的生活方式。除了吃穿住行，还要感情迸出火花，思想撞出共鸣，彼此听懂对方的言外之音，有人在理解基础上支持自己赞美自己。这些都得不到，自己一个人待着，至少还能自我发展，不会无谓消耗。

当然也可以换一个角度。一个愿意将就乏味、将就无语、将就瞬间的失落、将就情绪不在一个频道，还能心如止水活得健康的人，内心是非常强大的，强大到词典里没有“将就”一词，惟有“过日子”一词。

讲究的人，将就的人，也都要去试。那个人肯定不是唯一的，但是你所需要的爱情的样式却是唯一的。不去试，你无法感受到自己想要的爱情是什么样子（知道和感受到，真的不一样）。

不过，折腾到老，时间磨去所有曾经在意过的纤细的东西，或者说，已经不再需要用讨论哲学的方式弄懂人生的意义，到了那时，讲究的人，将就的人，大概也能殊途同归。

## 无可，无可

文 | 走走

继续讲究还是无奈将就，又是一个需要我们退回原点，想想婚姻目的的问题。婚姻无非是为了别人，或者为了自己。

何谓为了别人的婚姻？眼看春节又要来了，可在部分女性眼中，“春劫”也降临了。父母双亲的期盼渴望，叔伯长辈的嘘寒问暖，朋友同学的恩恩爱爱，这些外界的刺激使得女性更加渴望将自己嫁出去，或者是为了报答一些恩情，或者是为了缓解一些压力，或者是为了证明一些什么。这样的婚姻都是为了别人的婚姻。既然婚姻只是为了别人，你对其没有什么需求，那就将就就将就吧，别人的婚姻怎么过，你怎么过就好。

为了自己的婚姻又是什么？简单来说也就四个字，“我要幸福”。实现了年幼时关于白马王子的幻想是幸福；找到了那个灯火阑珊处志同道合的TA是幸福；圆满了自身对于理想生活的追求也是幸福。这样的婚姻是自己的婚姻，既然是自己的婚姻，那需要讲究些什么，能不能将就，就只有自己最清楚了。

对于那些曾经在打折促销时错过的东西，实在用不着耿耿于怀，若真的喜欢，大不了下次原价买回来就是了，总比再也买不到了好。我的意思是，将就的婚姻对不起自己，但讲究的婚姻有可能落空，怎么选都没有问题，可千万别让过去的选择成为现在的负担。

## 别让过去的选择成为现在的负担

文 | 程立勋

## 网络语言的臆想

文 | 薛政



无论是在社交网络平台上还是在即时通讯软件上，总是可以看到“聊骚”的痕迹。人们忙里偷闲的时候，发一两句打情骂俏的消息给自己中意的对象，或者在对方的广播或朋友圈下面贴一些带有暗示性的留言，似乎也是高强度工作之余的一种调剂和放松。

原本似乎属于私人空间的两个人面对面的绵绵情话正在大规模地渗透到公共领域之中。一个人可以和不熟悉的、或许是刚认识没多久的人传送一些让人脸红的文字，甚至是同时和几个人你来我往一些让人浮想联翩的消息。而最让人吃惊的，可能是这两个正在说话的人恐怕连对方的照片都没有见过。

现代技术是不是真的已经冲破了理性的闸门，把人们最原始的欲望大规模地释放了出来？还是说，这只是一种再正常不过的现象？

## 心理分析：

美国著名语言学家和认知心理学家乔姆斯基曾经提出过一个重要的问题：我们通过感官获得的经验是非常有限、非常零散的，但是我们却能够从中获取系统而连贯的知识，并以语言为媒介彼此交流，这到底是源自怎样的心理机制呢？

乔姆斯基事实上抓住了一个非常重要的区别。我们通常会认为，语言不过是指涉着我们眼前所看到的对象，当我们说“杯子”的时候，指的无非就是桌子上那个透明的圆柱体。可是事实上，杯子这个语词可以指涉的范围远超我们的经验，它可以指涉任何一个“杯子”，而有些杯子我们甚至一辈子都看不到。

因而，可以说，语言使我们的想象得到了无穷的延伸，但同时也使我们的欲望得到了无穷的延伸。当我们在说那些“公开情话”时，我们恰恰是通过语言将我们的欲望投射到一个想象的、绝对符合我们心意的对象，而这个对象与现实世界中的那个人并不完全重合，只有这样，我们的欲望才能够得到最大的满足，虽然这种满足是虚幻的。

因而，所谓的“聊骚”，精髓就在于对方是不可见的。正如法国作家罗兰·巴特所言：“无时不在的我只有通过总是不在的你的对峙才显出意义。”

心  
结