

为什么我们总是不愿意说出真实的感受和想法

□ 包头医学院与海拉尔学院 贾琪

第一季《奇葩说》里,马东问过一个问题:如果你死后可以给活着的人发一封邮件,你会发什么?给谁发?

高晓松说:“什么都不发了吧,这辈子该说的话都说了,爱过的人都知道,也没有什么恨的人要告诉,好不容易有沉默的机会,就让自己沉默吧。”

我也想过自己的答案:发给一个人可不够,要说却说的话实在太多了,平日里能说话的机会也太多了,我却选择了沉默。

想起了今年做过的几个涉及到人际和恋爱关系的咨询个案,听到他们的很多想法、感受和态度,滔滔不绝,好像说也说不完似的。

我问那些该向对方说的话,到底说了吗?答案是一致的,没有。

这些话当中,有表达情感的,有表达失落的,有想谈期望的,有要描绘未来的,还有的是可以改善两个人关系的尝试。很可惜,最该听到这些的那个人却没有听到,也有可能这辈子都听不到。

每次听到这些倾诉,我都能感同身受,我们在渴望对方能表达能沟通的时候,却总是听到闪烁、含糊其辞的回应把我们扔在了一个巨大的谜题里,让我们不得不费尽心思去猜测,往往还猜不到答案,你并没有想到那些能表达却没表达的时刻,就像一个黑洞,能否没掉入人与人之间所有的可能。

其实我知道,你不说,常常是因为,你觉得你不说别人也应该明白,你会理直

气壮地觉得,这么简单的事他怎么就是不明白呢?这么容易猜到的他为什么就是猜不透呢?这么显而易见的道理,他怎么能不理解呢?可真正不理解的是你啊!人与人之间有着千差万别,并没有人生来就会读心术,你不说,他就更理解不了,你不表达,他就更糊涂。

没有人能时刻正确地理解你一个皱眉一声叹息的用意,你那些背后的故事和曲折只有你自己最懂,你若是能忍受孤独也罢,可你偏偏期望别人能懂你。

如果你想别人能更明白你,更懂得如何呵护你,如果你期待他能让你更满意,你们的关系更亲密,不如大方坦诚地表达你的合理需求,告诉他你希望他怎么做。

你不想说,可能是觉得时机未到或者是还有大把机会。

我不知道你在等什么,什么样的机会是真的以为《奇葩说》里的那个假设会成为可能吗?是真的要等到百年之后再冗长地写一封邮件说出你一直想说的和该说的话吗?

有些话现在不说,未必以后就真的有机会,谁知道是不是这次错过,今后就是咫尺天涯。

我特别喜欢一句歌词,我走错我没走错,至少我没错过什么。

眼下想说什么就说什么,该表达的就表达吧,别真的等时过境迁,关系难以修复。

或者你不想说,是不是也因为你

敢?

你害怕有些事情表达出来的结果会伤害对方,因为可能很多时候我们表达的东西并不是完全客观和积极的,你想表达的内容可能会有愤怒、无奈和失望等种种负能量。

如果这些负面的东西经过自我消化可以解决也就罢了,最糟糕的是这些情绪在你心里越积越深,等到积攒起来表达出来的那一天已经像一场灾难的爆发,到那时造成的伤害量级更大。

至于那些本就是负面的内容,并不会因为时间的推移而有实质的改变,那么早一点表达反而会减轻伤害。要知道如果你有一天不可避免地仍然要说出,那么你曾经的左思右想和顾虑重重并不会让你显得更善解人意。

我知道,还有一种“不说”是因为你不知道该怎么说。

说直白了担心吓跑对方,说委婉了又怕对方get不到,说得带情绪了怕给对方也带来坏情绪,说重了又怕对方多想。

我的原则是真诚而直接,不要兜圈子也不要虚情假意。但在表达的过程中,要站到对方的角度去想,怎么说才能让对方更容易接受如果是表达善意和爱,那么越直白越好;如果是表达负面评价或者是情绪,那么要欲抑先扬,先肯定再否定,先夸奖再批评,如果是表达自己的需求,要记得告诉对方

这样做不仅对你有利,同时也会给你们的关系也带来好处;如果是表达解决方法,忌讳用“你必须”、“你应该”、“你一定要”这样的语句,要用尽量缓和的方式,也别忘了说完后听听对方的反馈。

如果确实遇到了无法全部和盘托出的情境,分享给大家我去年听到的一个方法,“真话不全说,假话全不说。”

无论是“不必说”、“不敢说”、“不是时候说”、还是“不知道怎么说的问题”都是可以纠偏和改善的,最致命的是我们跨越了这些阻碍,仍然把表达和沟通视作最平常、无用的存在,舍近求远地去追逐理解、关爱和亲密,却未曾觉察,没有什么比“说出来”更简单奏效的方式了。



说出来

真实感受 真实表达

问心无尘方知有

□ 包头医学院 焦阳

天上飘起蒙蒙细雨,又是一个烟雨霏霏的雨季。偶然间翻开我多年前所写的小说,才知道我离那段痴迷于写作的日子已经很远。

林清玄曾经说过:“情感是我们心的眼睛,智慧是其中一只,慈悲是另一只。当我们过度钟情时,一只眼睛瞎了,因为钟情使我们痴。”也许当初的我,也是这样,时间让我明白,对于任何一个人或者是事物,喜欢归喜欢,但不能将之作为全身心的投入。一旦过于痴恋,便有如练功会让人走入魔障,脱不开身,亦忘却不得,反而会失去现实中更重要的,譬如友情。

还记得小时候,我的朋友特别少,于是我构思了一个美丽的天香客栈。“乱世慷慨我行歌,千万人总有相和”振臂一呼,江湖豪强“震粮而景从”,面对深深长江,狼烟烽火,持剑奔马,来一场霸气的厮杀,战后,江湖群侠齐聚天香客栈,共商天下大计,席间我们歃血为盟,成为同洒泪,共患难的莫逆之交。……可是现在,睁眼的一瞬间,狼烟烽火在哪里?千万人在哪里?江湖奇侠们又在哪里?环顾四周,知我心者,唯一书,一笔,一琵琶,一砚,一墨,一木剑而已……

雨击檐角的声音,真的好像“大珠小珠落玉盘”为了应景,我抱起好久未曾触碰过的琵琶轻弹,心中想到,也许我正是痴了,醉心于理想,忘却了现实,才造成这样的后果吧?我们之所以找不到知己而苦闷,可能就是被个人理想蒙蔽了双眼,我们不敢接近花言巧语的人,认为口蜜腹剑让我们很受伤;我们也不敢接近仗义直言的人,认为他们对我们求全责备,尖酸刻薄,造成的伤害“很致命”可是我们自己没有想过,正是我们把自己控制在一个怪圈之内,拘泥于自己的理想,没有摆好自己的位置,时而妄自尊大,时而妄自菲薄,从而失去了那些真正理解我

们,关心我们,敢于批评我们的朋友,最终要找的诤友只能回归于理想。

执剑别过,终是天各一方。因为我们的偏见,我们一路错过,错过,再错过,多少知心人变成路人,多少回忆变成伤痕。多少人奋不顾身为挚友挤进围城,又有多少人一瞬间就反悔但却无法跳出这个圈子?敢于奋不顾身的人,这个社会又能有多少?我们为了自己,终日奔波劳碌。在我们的忽视下,伯牙摔琴,廉颇负荆,刘备托孤这些故事只能成为史话,高山流水,无疑曲高和寡,既然如此,何不放下我们的标准,交一二朋友,品味生活的快乐,友谊的甘甜?

有的人说,在物质生活下,看不清真实的朋友是什么样,也就看不清未来。那么,我想问这些悲观的人,为什么就会看不清呢?

左眼没有见过右眼一面,可是痛苦时,它们会一起流泪;左手没拉过右手几次,可是辛劳时,它们会一起分担;左脚很少对右脚做出亲密的表示,可是他们会一起踏遍天涯路。我们也一样,不能要求朋友了解你像你自己一样面面俱到,因为朋友毕竟不是我们自己。同样,为了朋友,我们不必太牺牲自己,也不用总是伤害别人,让人们总是担心你,朋友能做到像左右眼,左右手,左右脚那样,失落了有人鼓励,哭泣时有人递上手帕,你倾诉心事时有人默默倾听,也就足够了。

“铮”的一声,一曲弹过,雨尽阳光现,提笔抚琴,终是一日闲过。像《老子》中所说“人法地,地法天,天法道,道法自然。”人们活得自然纯朴一些,君子之交淡如水,问心无尘方知友。不被物累心,应该这就是逍遥无所恃的境界,可是天下又有几人能真正做到?……

知我者,谓我心忧;不知我者,谓我何求。

4S 不符合抄袭不等于唐七没抄袭

□ 包头医学院 孙哲

在三生三世电影版上映后的一两天,网络又因为那个所谓完美无瑕毫无污点的唐七公子沸腾了。原因就是在众所周知《三生三世十里桃花》抄袭了大风刮过的《桃花债》(如意蛋),顾漫的作品,公子欢喜等作者的文章的情况下,毫无愧疚之意,恬不知耻的在微博上发出了4S没有抄袭的帖子以及法律证明,和余飞老师的鉴定。又一次将无辜的大风拉进是非之地,唐七用这样不地道的方法分散读者和路人的注意力,妄图洗白自己。

写这篇文章前看了知手上客观专业的分析这件事的文章,有醍醐灌顶的效果,希望那些路人和书粉别被唐七牵着鼻子走。以下来自微博博主木构檐下,其实这次的事件,笔者个人觉得大家是被唐七绕进去了。因为“唐七是否抄袭”和“三生三世十里桃花”在法律层面剽窃是否成立”是完全不同的两件事。周浩晖告于正,于正自己都承认抄袭,但在司法层面还是判了没有剽窃。其实了解《著作权法》的人都能看出来,《三生三世十里桃花》的剽窃是注定无法成立的。但毕竟术业有专攻,对此不了解的网友可能会陷入疑惑:为什么鉴定结果是没有抄袭?难道

真的冤枉唐七了?

这就好比一个人从货车上偷了一个橘子,有人说他是贼,他就愤怒的去找警察让他逮捕自己,警察说这不算“盗窃罪”,于是这个得意的冲着大家喊:“看到没有!警察都说我没有偷!”

注意,警察没说他没有偷,偷没偷,和判不判,根本是两码事。

有没有做坏事——有没有违法——有没有犯罪——有没有判刑都不是一回事。用“剽窃不成立”来证明自己没有抄袭,可以说是一种混淆视听的行为。

从晋江刷分、九州毁约,再到公主志、百文,唐七做了许多不符合社会道德评价的事情,会有今天是之前一系列行为导致的后果,但请大家不要忘了,反抄袭的原意是为了保护原创,不是为了反对而反对,文章千古事,得失寸心知,不管法律如何判,公道自在人心。

窃者借她骨血赚的衣钵满盆,还不时找她清梦,辱她蹭热度,与我而言,能拜读大风的作品,认识书中人物是我之幸,更熟知了大风是怎样一位谦逊的人,唯愿她如她书中所写:但有好酒明月,此身永远是少年,不为繁华易素心,一腔文心傲骨在!

那天傍晚,你打电话给我,对我说,一个人真的好难啊。我抬头,看见窗外的夕阳即将落下,暮色渐深,残存的几缕阳光大肆渲染着此刻心底的悲伤。可是请你原谅我,我说不出那些冠冕堂皇无关痛痒的安慰,有些路终究无法由我陪伴你一起走过。荆棘中的玫瑰,沙漠中的清泉,这些独一无二的风景我无法给予你,甚至对你描述不出它们奇特的样子。我只能虔诚祈求这一路的颠沛流离有人陪伴你,而不是我这样一个遥远的存在陪你捱过所有痛哭流涕的夜晚。

你告诉我说想来一场说走就走的旅行,我只是在屏幕的一端远远地看着你微笑,却没法鼓励你即刻出发,现实给我

们设下太多无法跨越的障碍,有些事逃不掉,遮起眼睛只能换来片刻的轻松,该面对的还是要面对。我想既然我们认准了一条路,那就不要去打听要走多久,更不要选择一时的苟且和懈怠,即便这条路上你只身一人也不要畏惧,还有我在你的身后关注着你。

我最亲爱的,即使你现在还是孤身一人,也不要为了所谓的安全感匆忙地投向下一个人的怀抱。安全感从来都是自己给自己的,只有给自己安全感的人,才能遇到一个你不需要取悦的人,才能遇到和你同频率的人。

愿你和身边的人说话不用解释半天,愿你身边有人愿意和你并肩同行。

愿有人陪你颠沛流离。



愿有人陪你颠沛流离

□ 包头医学院 孙哲