

不是所有的陪伴,都能达到好效果

□简单

每到假期,很多人可能会经历这样的心境变化:发自内心地想要多陪陪父母,态度是诚恳的,刚到家时的气氛也是美好的,但经过两天的相处,你和爸妈的感情不但没有升温,还总是吵架。离开家的时候又开始后悔:好不容易回趟家,父母年纪也大了,陪父母的时间眼看着越来越少,怎么就不能好好相处几天呢?同样的问题也可能发生在和伴侣、孩子的互动中:明明想陪伴对方,也确实付出了时间,但设想的美好时光最后总是以双方都心很累、互相嫌弃而收场。所以很多时候,问题的关键未必是时间,而是“陪伴质量”。



提高陪伴质量需要“精心时刻”

陪伴质量,简单来说,就是在陪伴的时间里你带给对方的心理感受。大多数时候,我们所谓的“陪伴”都是低质量的,不信你数一数,你回家之后没看手机不刷剧,把全部注意力放在父母身上的时间有多少?“天天就知道看手机”的抱怨背后,其实是父母没有被满足的陪伴需求。

要提高陪伴质量,我们需要创造一些“精心时刻”。

精心时刻(quality time)这个概念是由美国著名的婚姻辅导专家盖瑞·查普曼(Gary Chapman)提出的,他在对几百名夫妻进行婚姻辅导之后,把人们感受和表达爱的主要方式总结为“爱的五种语言”:肯定的话语、精心时刻、礼物、服务的行为和身体接触。“精心时刻”就是其中的一种“爱语”。

“精心时刻”跟我们一般的陪伴有什么不同呢?最大的差异就是:你是否会把全部的注意力都放在对方身上。比如聚会的时候,每个人都围着饭桌刷手机,这就不能叫“精心时刻”,只能叫“待在一起”,这样的陪伴是低质量的,因为你不能跟他人建立真正情感上的交流,也不会让对方感到被关注。

有研究表明,这样的低质量陪伴对改善关系是没有帮助的。发表在《人格与社会心理学公报》上的一项研究表明,如果亲密关系是高质量的,那么投入的时间跟个体的幸福度会呈现正相关;但如果互动本身是低质量的,投入时间的数量就不能预测生活满意度的变化。而发表在《婚姻与家庭杂志》的一项研究成果是:在亲子陪伴中,如果父母中有一人或者双方都有负面情绪,比如有压力、疲惫、愤怒、担心,那么这样的陪伴时间反而会对孩子有负面影响。

如何创造精心时刻

关于提高陪伴质量,可以从下面几个方面开始尝试:

1.精心谈话。注意,“精心谈话”是从“倾听”开始的:

■保持目光的接触。这样可以防止心不在焉,而且传达你对对方全部的注意力。不要一边听对方说话,一边做别的事。“精心时刻”的关键,是给予对方你全部的注意力。如果你正在做一些事情,无法立即放手,请告诉他:“我知道你要跟我说话,我想专注地听,但现在我在忙这个,等我10分钟。”这比一边做事一边听对方讲,效果要好得多。

■把倾听重点放在“感觉”上。问你自己,对方正在体验什么样的情绪?把你的感受跟对方确认一下,例如:“听起来好像你觉得失望,因为我忘记了……”这不仅给了对方倾诉自己感受的机会,也能让对方感到足够的关注。

■观察肢体语言。很多时候,我们的语言表示了某种信息,但肢体语言上却诉说着另一种信息。如果对方嘴上答应着你的要求,但同时皱起了眉头,你就需要确认其真实想法。可以请求对方说明,以确定你知道对方真正在想些什么、感觉到什么。

■不要打断对方。有研究指出,我们专注倾听别人的时间通常不会超过17秒。过了17秒钟,就会插嘴、发表自己的意见。这是“精心时刻”需要克服的。当对方讲话的时候,避免为自己辩护、轻易下判断,或者武断地表示自己的立场。记住,你的目标是理解对方,不是证明自己是对的。

■练习自我表露。如果你是一个不善于表达自己情绪的人,可以通过练习表达自己的感受,让对方更理解你。可以先从“感受情绪”开始,每天记录3件事情跟它们给你带来情绪。然后尝试用“今天发生了……这让我感到……”的句式把它表达出来。比如:今天我的提案没有通过,我觉得有些沮丧,还有点疲惫。这会帮助你们加深理解,也能增强亲密感。

2.优质活动

跟对方一起做事,创造你们共同的回忆;跟对方一起回答这个问题:做什么事情时,我最能感受到你的爱;列出5个你们希望一起做的活动;认真计划,然后去做一次优质活动,优质活动的标准是:至少有一方对它感兴趣;找出那些“就是为了对方而做”的事,有一些事可能是对方很在

意,但你却不太感兴趣的。这恰恰是你努力的方向:告诉自己,我做这件事的目的就是为了让对方感到被爱,这相当于一次“情感储值”。总之,尝试把这些事纳入你的生活,并在结束之后询问对方的感受。

3.了解和探讨彼此“爱的语言”

根据临床心理学家兼婚姻咨询师 Randi Gunther 的观察,人们其实很少会需求同样的亲密密度,表达爱的方式也是截然不同的。

刚刚我们提到了爱的五种语言,盖瑞·查普曼在他的书中说道,每个人的“语言”都是不同的,这跟他们幼年时的成长经历有关。而这样的差异会导致“我说了,你没听懂”的情况:明明认真付出了,对方却不领你的情,反而给关系造成了负担。

而爱的语言也不局限于这五种,每个人都有属于自己的“方言”,这就需要我们去了解对你来说那个重要的人,他的爱语是什么;我们也可以用这种方式去了解自己,这也能帮我们更好地表达自己的需要。

那如何了解自己的爱语呢?想一下对方做过什么事伤你最深,与之相反的,可能就是你的爱语;你最常请求对方做什么,这可能是使你感到爱的事;回忆下你通常会用什么方式表达爱,这可能就是你的爱语。

又如何了解对方的爱语呢?想想他向你表达爱的方式是什么?他最常提出的请求是什么?他最常见的抱怨是什么?未满足的需求,其实就是他的爱语。

你们可以一起做这个练习,然后互相分享答案。这会帮你们重新理解过去的冲突,并协商出一些能够改善关系的办法:比如,互相用对方的“爱语”,为彼此做一件事。

实操版行动list

提供一些可以在陪伴时做的小事,希望能带来灵感。

■陪父母:请他们聊聊他们的父母,或者祖父母;请父母讲讲他们小时候的故事;请父母讲讲你小时候的故事;问问他们:你未来5年最想完成的事情是什么?看看你能帮父母的梦想做些什么;问问他们:你最想给我什么建议;一起整理老照片;不拿手机,跟爸爸妈妈散一次步;跟父母学道他们的拿手菜;跟爸妈去逛街,互相为彼此挑选一个礼物。

■陪伴侣:一起尝试一件你们没做过的事,比如锻炼、学习一种新的语言或者乐器(研究表明,定期做新的、令人兴奋的事情会增加人际关系的幸福感);计划一个“约会之夜”(美国国家婚姻项目发现,每周约会一晚可以使伴侣关系保持新鲜,对降低离婚概率、改善沟通质量等都有帮助),你们可以一起计划如何度过这个夜晚,甚至扩展为设定一个年度陪伴计划,设置出一些一年之中谁也不能打扰的时间,供相处;为彼此按摩(身体接触对亲密关系有很重要的作用,不仅是性,牵手、拥抱都可以激发催产素的释放,减少压力和焦虑,提升亲密感和幸福度),一起运动、打游戏,甚至可以一起去做一些可以激发肾上腺素的“可怕”的事情,比如看恐怖片,逛鬼屋,坐过山车……这会帮你把兴奋的感觉和伴侣联系在一起,重新体验“心动的感觉”;为对方跑个腿,比如倒杯水,帮对方拿个东西,或者跑出去买突然很想吃的一个东西。

■陪孩子:创造亲子阅读时间。在家设置一个专门用来读书的时间和空间,你们一起阅读孩子喜欢的书,然后交流。一起玩孩子喜欢的游戏,或者一起画画、做手工,不要总想着要“教”给他什么,让孩子主导整个过程,做纯粹的玩伴就好;让孩子帮做家务,很多研究都表明做家务对儿童成长有积极影响,根据孩子的年龄和实际能力为他们安排一些力所能及的活动;分享自己某段时间里的高潮和低谷。这会鼓励孩子表达自己的情绪,也能建立稳定的情感支持系统,当孩子遇到困难,他们会懂得如何求助。

最后想说的是,“做什么”并不是最重要的,重要的是“怎么做”,以及你想通过这段时间给对方留下什么样的记忆和感觉。这么多方法归结下来,其实就两个字:用心。当你们双方都能真切地感觉被听到、被看到,不管做什么,这都是你们的“精心时刻”。

画眉

男欢女爱

□舒曼

—

画眉未婚,漂亮。走在路上,回头率不低。阿伦呢?也不差,关键女人缘特别好。画眉曾笑他“烂桃花一大把”。画眉和阿伦既是同事,又是好友。因为特别投缘,两个人居然就处成哥们儿,几乎是无话不说的那种。但这一切,在那夜两人放纵之后,就不知如何继续了。一连几天,画眉看见阿伦,都避犹不及;阿伦呢,人前人后,假装照旧。

终于,画眉将“意外”如实透露给关系好得不能再好的闺蜜雯雯,向她寻求重新定位和阿伦关系的“锦囊妙计”。雯雯呵呵:“喝酒只是个借口。真正醉了,只会闷头呼呼!别骗自己了,说,你到底爱不爱他?”

这是个尖锐的问题。人最怕的,就是自欺欺人,采取“鸵鸟政策”。“我……”画眉被雯雯问住。“得把这个问题想清楚,再来找我!”雯雯说,“画眉,你不看清自己,我帮不了你。”

当阿伦带着一个娇媚妖娆女子晃荡时,画眉心中剧痛。她承认:自己一直爱他!

二

看到画眉的失落和痛苦,确认画眉是爱阿伦的,雯雯两肋插刀,主动找到阿伦:“你说,你是不是很渣?扔掉人家,很快活是吗?”阿伦惊呆。在他看来,有些事,并没违背法律和道德,都是酒后自愿,没人胁迫谁,怎么自己就成了“渣男”呢?

“好歹你也是个成年人,你不爱人家,就别碰人家!现在明确告诉你,画眉喜欢你,在乎你!我也不想谴责你什么了。画眉那儿,你自个儿看着办吧!”雯雯撂下话,离开。

阿伦愣了半天。他问自己:喜欢画眉吗?爱她吗?好像是。纠结和反思数日后,阿伦终于痛下决心主动向画眉示爱。

对爱忠贞的画眉,再面对阿伦,抱持的,是和过去完完全全不一样的心态。她含羞说出自己心里话:“阿伦,我们结婚吧!”

“能不能再等一等?我们这么年轻,多享受一点人生最美时光吧。青春短暂,很快就会一去不复返。”阿伦觉着,反正两人恋爱关系已明确,那么急结婚干吗?

对阿伦的提议,虽然画眉心下有些怨言,可是,她还是迁就他。

“阿伦,我不许你再往酒吧那种地方跑了!难道,你拥有了我还不够,还要接着去拈花惹草吗?”看到阿伦和他那些个狐朋狗友还往酒吧这些她认为“不安全”的地方跑,画眉真急了,“不许再去!”

画眉是在阿伦的朋友面前不留余地呵斥的,这让阿伦觉得很没面子。这个不行,那个不许……被画眉管急的阿伦,在又一次争吵过后,跑了。再没回来。

三

心中无限委屈的画眉,只得去雯雯那儿求安慰。

“哎。这男人呵,就像长不大的孩子,逆反心理强着呢!你越在乎他,他越是觉得理所当然。画眉呵画眉,男人也需要成长的!如果,你想让你爱的男人在乎你、放不下你,那么我的建议是,别理他!先冷冷他!”雯雯叹着气为画眉支招。

虽然画眉心中不舍,可她还是不再找阿伦了。

阿伦突然发现画眉再无音讯,反倒六神无主不适应,在外面玩时感觉再没那么潇洒。

之前的女伴发现阿伦失恋,又再度乘虚而入;阿伦带着报复画眉心理,未拒。但这个新欢进入阿伦生活后,却不安分,阿伦一问她还发火,嫌阿伦肚量太小。

没有比较,就没有伤害。阿伦感受到了离开的画眉此前内心的崩溃。原来有些事真的是要将心比心的呵!阿伦果断和这个女人一拍两散。

“爱情确实是排他的!”阿伦找到画眉,痛悔不已。

四

面对阿伦带着追悔的表白,画眉表面上波澜不惊,内心里,已然涟漪不断。她欣慰。

但是,她想到雯雯说的话“男人,是需要打磨的!”于是,压抑着内心的惊喜,沉默。

见画眉三缄其口,阿伦怏怏而去。画眉想拉回他,终究还是生生忍住。火候未到。

三个月后的一天,阿伦路见一名女童险些被倒车司机撞中,出手紧急相救,受伤被送入医院。

病房的门开了,他看到进来的居然是画眉!还拎着保温锅。阿伦两眼放光,那些疼痛仿佛突然蒸发:“你真的重新接受我了?”阿伦惊喜交加,却又难以置信。画眉只是笑。

“以后什么都听你的。愿让你管!”阿伦眼中,有隐约泪光。画眉不笑了。

“你真的原谅我吗?”阿伦不放心。

“喝汤呀!”画眉终于开口,打开保温锅盛出鸡,用汤匙喂到阿伦口中……