



咨询手记

# 那些延迟长大的孩子 叛逆在成年

## 普通人能向谷爱凌学习 这三个心理特质

□ 殷锦绣

一个平凡女子开启 鸡血 人生；一个码农向往田园牧歌的生活；一个女孩坚持在成人世界里寻找童话。当你在成人的世界里四处碰壁，可以问问自己：我是不是该长大了？

□ 林欣

### 一个平凡女子的 鸡血 人生

尤佳是个平凡的女子，有着平凡的出身、平凡的工作、平凡的家庭，偶然接触某种课程之后，她的生命开始变得不再平凡了。

变化首先发生在她的朋友圈中。金句替代了日常琐碎，课程感言换下了街头小吃和家人的笑脸。她的语言、行为也开始大踏步地跨越，每天都精神亢奋，如同打鸡血般逢人便讲自己的课程体验、生活变化。她从众人艳羡的国家单位辞职，毫不犹豫地加入了那个课程团队，成为销售。身边的人开始躲着她，家人认为她疯了，尤佳变得众叛亲离。这个过程仅仅用了3个月。

当尤佳坐到我面前的时候，已经脱去了最初的亢奋，又呈现出平凡女子的惴惴不安。我真的不明白到底发生了什么，她们为什么不接受我的变化，难道大家都不希望我变得好一点吗？

你说的好一点是指 我试探地望着犹豫中略带些恼怒的尤佳。就是不要那么碌碌无为，像蚂蚁一样做芸芸众生！

你期待的生活是什么样的呢？可以活得更有意义，可以帮助更多的人，可以发挥更多的价值。尤佳的语气有些激动。

过这样一种生活对你很重要吗？不仅对我，我觉得对任何人都很重要。在过去的30年，我过得实在太谨慎小心，太浪费时间了！

讲起过去，尤佳充满幽默。她的父母是现实保守的人，希望女儿的生活稳妥无忧。从小，尤佳的每一个选择都由父母斟酌，人生每一步都是父母精心考量的结果。这种日子或许有人羡慕，却让尤佳感觉始终有个紧箍咒，充满约束。

我相信现在的 觉醒 对你和家人来说是一个巨大的改变，你很在意家人对此的态度吗？

是，我很在意。我知道他们很爱我，但我也希望他们能够支持我做更好的自己，而不仅仅是按照他们的希望塑造一个安全的我。

他们对你有些担心，是吗？是的，我还想辞职以后，他们对我未来的生活充满担心。无论我怎么解释，他们都不能理解。

你自己有担心吗？尤佳顿了一下，说实话，我也有，毕竟我从来没有处在这样一种不确定的状况下。

所以，你爸妈的担心也不是全无道理。

我承认，可我现在更需要他们支持我，理解我。尤佳大声说，不管未来怎么样，我很想去尝试一下不同的生活。人生就那么几十年，我不想就这么一种步伐过到老。我也想冒险，尝试挑战，我要趁着还有点勇气的时候跳出舒适圈。30岁了，如果再不跳，我怕没机会了。

那天，尤佳哭了很久，憋在心里很久的情绪随着眼泪倾泻而出。我渐渐理解

在情人节的前后两周内，关系不稳定的情侣分手的可能性几乎是一年中其他日子的5倍。



视觉中国供图



视觉中国供图

尤佳这3个月的热情澎湃其实不只是被课程鼓舞，更重要的是她突破生命桎梏的不甘心。

你现在在想什么？待尤佳平复下来，我轻声问她。

我觉得我对父母的要求可能太高了。尤佳用平静的语气告诉我，她知道该怎么做了，过什么样的生活是自己的事情，不应该对他人有过分的期待。同时，她也需要为自己的冒险负责，她会重新规划未来的职业生涯，并给家人一个交代。

这次咨询，几乎一半的时间都在尤佳的哭泣中度过，宣泄的过程让尤佳恢复了理性。古人说三十而立，30岁的尤佳是在用一种激烈的方式挣扎着拿回生命的自主权，冲突挣扎中透着勃勃的生机。当独立和责任同时扑面而来，选择独立就意味着选择自我承担。有时候长大就是一个决定，在尤佳结束哭泣的一瞬间，一个柔弱依赖的小女孩悄然消失，一个独立勇敢的年轻生命开始绽放。

### 一个码农所向往的田园牧歌

有时候我自己也觉得挺可笑的，但就是有种不甘心，难道一个人真的无法过上自己喜欢的生活？！

秦川穿着一件灰色的中式上衣，领口露出白色无领衬衫，小平头干净整洁，一副眼镜文质彬彬。再加上肥大的中式裤子和放到一边的红色围巾，文艺范儿十足。

男怕入错行，秦川也许就属于入错行的。在程序员的岗位上总是觉得格格不入。终于有一天，他选择了离开。不仅辞职，还远走他乡，去追寻他心中的诗和远方。

在遥远的云南大理，秦川开始了向往的田园牧歌生活，他不仅租了房子，还开起了小店，经营当地的特产和他觉得特别的东西，他也开了自己的网店，建了客户群，还参加当地的田间集市。但朋友圈的美好无法抹杀现实的潦倒，入不敷出的生活很难以以为继。

被迫回来，真的是很无奈，但不能总借钱来维持浪漫，我需要钱。秦川又过上了两点一线的码农生活，回不去的是那种自由随性的心情，没做多久就辞职了，换了一家，仍然无法适应。

所以，我很想知道，你到底能不能过上自己喜欢的生活？他问。

既然你并不喜欢程序员的工作，当初选专业时是如何考虑的呢？我问。

还不是好找工作的传统标准，选理

□ 黄彬彬

情人节快到了。关于情人节，你记忆海洋里最闪亮的珍藏是浪漫的鲜花、巧克力和烛光晚餐，刷屏的秀恩爱朋友圈，还是新奇的活动体验呢？我会想起和男朋友异地两个情人节里，我们都一度吵架吵到差点分手。

很多国家与文化都有庆祝爱情的浪漫节日。中国古代，在元宵节、上巳节和七夕节，平日大门不出二门不迈的女子也可以逛街约会、春游踏青、乞巧祈福。始于公元270年2月14日的圣瓦伦节，已成为西方的情人节，而韩国更是有12个情人节，每个月的14号都是情人节。

一些情侣热切盼望着与爱情有关的节日或者纪念日，并在当天购置礼物、去网红景点和餐厅打卡、拍摄美美的合影。

我们先了解这个有趣的实验。那些经常对伴侣表达爱意的人，心情会更愉悦，对两人的关系也更满意。而情人节会

科就是为了好就业，选计算机也是为了好就业。唉，就业是就业了，可总觉得那不是自己应该的生活。

如果当初你可以自由选择，你会选什么样的专业？我会选文科，读文学、哲学，或者不考虑钱的话，会选择艺术类专业。

如果你选了这些专业，今天的生活会有什么不同吗？应该会吧，也不好说，也许正在为找工作而苦恼呢！我在云南也遇到一些搞艺术的人，他们过得也不见得好。

看来这未必是专业的问題。对，主要还是你有没有能力过想要的生活。

那你想过你的生活需要什么能力呢？最简单的就是要有积蓄吧。随心所欲又不太累的生活，至少得有一定的经济基础，否则很难。

那你有什么想法呢？我也只能回来挣钱了。如果这样说，你现在的位置和你之前的工作有了本质不同。

秦川有点疑惑地看着我。你之前的工作只是为了就业而就业的一种安全选择，现在回来工作则是为了过上理想生活而做的一种准备。

你这样说倒是真的，确实意义是不一样的。秦川若有所思地点点头。如果是这样的话，那么你的工作目标和状态也应该是不一样的。

你说得对，我回来之后更多是在失落和抱怨中，却没有想过这份工作对理想生活的意义。你提醒了我，我要重新想想现在的工作。

接下来，我和秦川一起做了一个目标和步骤分析。秦川的状态从无奈、失落转而变得兴奋起来。他为理想生活准备了三部曲：第一部是奋斗，利用自己的专业能力获得一些积蓄；第二部是积累，通过学习投资及其他开源的知识，积累资本，让自己做更充分的准备；第三部是信息收集，不断去发现过理想生活的可能性和途径，开拓思路，寻找更加落地的方法。

在这个过程中，你有什么需要提醒自己的吗？我问。

我最需要提醒自己的就是：稳住，不能急，其次，要有耐心，并充满希望。他答。

很棒啊！我现在也许要反过来说问你：你能过上你理想的生活吗？

我一定能。说这话的时候，秦川眼里闪着自信。

田园牧歌，自古以来就是人们的向往，这种远离俗世其实也是一种逃离，不用再面对不愿做的事，不用再不愿见的人。但是，每一种生活都有代价，俗世有俗世的辛苦，田园自有田园的不易。如果这条想清楚，选择也就变得容易了。秦川的答案其实就在他心里，当他放弃自怨自艾，回到理性的视角，就会发现人生不过是一种选择，问题是在你选择的时候是否清楚需要付出的代价，是否愿意接受这个代价，并且有能力承担。

# 情人节分手率更高？

让人们不由自主地联想到爱情、承诺、赞美等美好的主题。也就是说，情人节会令人产生增进关系的想法、感受和行为，这可以提升人们的亲密关系满意度。但也有研究发现，在情人节的前后两周内，关系不稳定的情侣分手的可能性几乎是一年中其他日子的5倍！

研究者想要找到是什么因素，使人们对情人节的反应存在差异。探讨亲密关系时，依恋模式常被纳入考量。而依恋模式又可以从焦虑、回避两个方面进行分析。焦虑反映一个人对伴侣和关系的关注和活跃程度，高焦虑的人可能会过度寻求关系的安全感，担心伴侣是否能够及时回应自己、足够关注自己，比如他们会希望伴侣每天都说“我爱你”。高回避的人通常不太喜欢过于亲密的关系，不愿意为伴侣提供较高的情感支持，比如他们很少主动计划和发起约会。

实验参与者都是非单身人士，在2月14日与4月20日进行实验，他们并不知道实验目的。在完成对自身亲密关系状态的评估后，他们被随机分配到两种情境中。一种是亲密关系的高可及性情境，以标语“今天向你的伴侣表达爱!!!”和《乱世佳人》中的亲吻图片构成横幅广告，这样的广告会让参与者想到伴侣，并提醒他们对伴侣表达爱意；低可及性情境下的横幅广告，写着

欢迎参加8月5日的摘樱桃之旅!!! 并附上樱桃的图片，这样的广告与爱情无关。

通过两天的调研实验后，研究者分析数据后发现，情人节能够增进一部分人对关系满意度和投入，这部分人就是被爱情广告提醒了，并表现为低回避依恋模式的人，也就是说情人节对关系的增进作用，只对会想到伴侣且回避亲密关系的人生效。相比低回避的人，回避程度高的人具有更低的关系满意度和投入，尤其是在情人节当天被提醒表达爱意后。

对于低回避者，他们会想靠近伴侣，与伴侣一起庆祝，这些积极的联想可以增进关系。但对于高回避者，他们并不愿意与伴侣亲近，当伴侣开始积极互动时，他们往往是拒绝和退缩的。所以在情人节被提醒表达爱意后，他们会陷入纠结，不仅不能增进关系，反而可能产生反效果。

在情人节、周年纪念等特殊的日子，是否要对伴侣进行爱的暗示，要因而异。心理学研究告诉我们，如果你的伴侣属于低回避依恋模式，爱意的提醒会让伴侣对恋情更满意、更愉悦；如果你的伴侣属于高回避依恋模式，要避免提醒他表达爱意，以免关系满意度降低。我的男朋友就属于高回避依恋，所以我们的纪念日和情人节，一般是一起去享用美味大餐，或者我规划好活动计划，活动结束后我再给他送礼物，我通常不会提醒他，你知道今天是什么日子吗，但在

也没有，我发现他们还是会有私心，也有些人怀着不那么单纯的目的，也会有比较和竞争。

你希望他们是什么样子的呢？很简单，没有私心，光明正义，为他人着想。

和你一样吗？我做不到这样。乐奇有些不好意思地摇摇头，我也是有许多私心和小想法的，有时候也会用一些小心机，而且我自己加入这些机构动机也不是那么纯粹。

但是，你希望他们是纯粹的。我微笑着看着乐奇。

嗯，乐奇更加不好意思，我是有点强人所难了。我是不是太自私了啊？为什么这样说呢？

我好像都是站在自己的立场上在要求他人。

当目光从他人转向自己，乐奇对自己进行了剖析，她发现自己一直在小学时受的伤害里，一直在寻找一份安全、单纯的关系。

没有完美的世界，因为没有完美的自己。我所向往的纯粹，其实是我对真实世界的逃避。老师，我觉得我该长大了！从一个受伤的孩子到一位理性的职业人，乐奇经历了内心的突破。我们不能选择过往，但我们可以选择如何去解读和消化曾经的故事。一个人的职场人生很可能就是这种解读的延伸，当乐奇将不合心意的抱怨转向内在的反思之后，内心的成长便发生了，乐奇也更客观地作出了自己的人生规划。视角决定故事的走向，一段受伤的经历可能会塑造一颗脆弱的心灵，却也可能锻造一个勇敢的灵魂。

延迟长大，也还是要长大。

在我们身边总有一些延迟长大的孩子，有些还是那些别人家的孩子，他们乖巧、懂事、听话，也许不那么优秀，但总是让大人省心。他们内心也许有一些不同的想法，也许也有一些不适，但是习惯性的听话，让他们就这样安静地成长起来，直到某一天内心的不适，积累到一定程度，才令人意外地爆发。

尤佳和秦川就是这样的孩子。他们听话，为了父母的期望，为了能够安全地找到平稳的生活，他们向父母妥协。但是，当某种刺激产生，他们的生活开始出现翻天覆地的变化。尤佳被一场培训鼓舞，开始冲出舒适圈，挑战被安排的人生；秦川则在索然无味的职场中得不到直视内心的渴望。无论是辞职，还是远走，都是一种逃离，逃离曾经无法自主的命运，逃离充满妥协的人生；但这同时也是一种成长的挣扎，用叛逆的方式感受自己的独立和长大。

一场从未存在过的童话

我从小喜欢看动画片，现在也很沉迷。我喜欢的动画片不是现在小孩子看的，而是很单纯、很美好的那种。你能理解我的这种性格吗？乐奇一上来就抛出问题，我却感受到一种被理解的渴望。

你是说你向往那种单纯而美好的东西吗？

是的，很纯粹！乐奇来自一个非营利机构，在有限的职业生涯中她一直选择非营利。虽然薪资偏低，但她依然辗转在这个圈子里。

有人说我有奉献精神，只有我自己知道我是在追寻一个纯粹的精神世界，但是这么多年过去了，我终于越来越真切地看到它并不存在。乐奇对于非营利机构的完美幻想不断被现实残酷地打破。5年4家机构，没有一个如她期待般完美。她想辞职，但是该去向哪里？

能告诉我，你理想的纯粹世界是什么样子的吗？我问。

就像宫崎骏的动画片，每一帧都那么美好，没有瑕疵。她说。能具体一点吗？

就是虽然也会有困难，也有不好的事情发生，但是里面的人都有单纯正义的理想，互相帮助，很团结，没有私心。

你为什么希望他们那么纯粹？

嗯，和这样纯粹的人交往比较舒服，不会受伤吧。乐奇思索着回答。

你想到什么了？略等了一下，我轻声问。

乐奇告诉我，她想起了小时候曾因为好朋友私心而被老师、同学误解的事。她很委屈，但无法为自己辩解。所以，她不再交朋友，只是埋头学习和看动画片。也是从那时起，她决定未来要追求一种纯粹的生活，不再和复杂、虚伪的人在一起。

这也是你一直选择非营利机构的原因吗？

是的，我觉得能够选择做公益的人会比较纯粹一些。

和他们相处你会舒服一些吗？

这几天，谷爱凌刷屏了整个互联网。她的每个标签都让人赞叹：中国第三金、斯坦福学霸、天才美少女、身家过亿。她的母亲、外婆丰富的人生经历也让网友惊呼：要成为谷爱凌，至少需要三代人的积累，可不是普通人能做到的！

谷爱凌的成功确实难以复制，但她的许多心理特质，是作为普通人的我们也可以学习培养并从中获益的。

持续努力的秘密：充分激发自己的内部动机

天赋不是谷爱凌的全部，在她的故事里，努力从未缺席。她3岁开始练滑雪，一边训练、参加比赛，一边完成全日制学业，还会在暑假回中国上课外辅导班。

为什么谷爱凌能兼顾这么多事还精力十足，我们同时推进两个项目就力不从心了呢？是我们不够努力、不够吃苦吗？

如果你也这样想，那你就可能误解了努力和吃苦。当被问到会不会成为职业选手时，谷爱凌回答：我想当一名职业的滑雪选手，但前提是它能给我带来快乐。如果滑雪不能给我带来快乐，那我就不去做职业选手。

你看，谷爱凌不是在逼自己吃苦，滑雪对她来说是快乐的。能滑雪这件事本身就已经是奖励了，她的内部动机是非常强的。

反观自己，你觉得是为为什么而学习、工作的呢？春节假期结束，如果你的想法只有“又要被迫上学/打工了，真烦，觉得只是被迫服从，或者避免惩罚，在这种只有外部动机的状态下，你就很难投入工作。

如何像谷爱凌那样激发自己的内部动机呢？首先需要无条件地接纳和爱自己，既相信自己能做到，也允许自己失误。赛前，有博主科普了比赛的难度，呼吁大家不要给谷爱凌太大压力，谷爱凌却和博主开玩笑：你为什么不是对我更有信心，爱自己的人，才能有这样自然的自信。

然后，要转变想法，把目前做的事当作主动的选择，并设定有意义的目标。在后面的训练中，谷爱凌的妈妈会劝她休息，或者做难度低一点的动作，反而是谷爱凌一直在给自己定更高、更难的目标。自我决定理论认为，自主感是内部动机的最重要部分，如果人们觉得自己能控制自己的选择，并能通过自己的行为改变环境时，就会愿意持续地投入努力了。

回应外界的评价：始终围绕自己的掌握目标

在努力达成目标的过程中，我们难免会遇到困难和挑战，有时是来自任务本身的，有时也是来自外界的。

赛后有记者问谷爱凌怎么看待网上大家对她的不友好评价。她说：我并不是很在意别人是否满意，我在享受整个的过程，我觉得自己在竭尽所能。

虽然作为运动员，谷爱凌也关注如何超越别人，如何让排名更靠前，但她更关注能否做好一个高难度动作。对她来说，竭尽所能挑战自己甚至人类的极限，远比超越某个运动员更有意义。这是怀有强烈的掌握目标的表现。

想着超越别人，心情就会因别人的起伏而起伏，也会因不如人而对自己失望，但想着提升和超越自己，这种目标就稳固得多。过程中人积累的意义感、成就感、自我价值感也坚定得多，就不会因陌生网友的恶评而感到沮丧。

谷爱凌对掌握目标的坚持，和她坚定的自我价值感，形成了积极的正向循环。

作为普通人，新春开工之际，也是我们立新年flag最多的时候。考前几名、存多少钱等flag，也许容易倒下，让我们陷入低效能状态。如果能多关注对知识、技能的理解和掌握，多立一些掌握目标，就能在完成时体验到更坚定的自我价值感，少受外界声音的影响。

面对压力的技巧：识别、利用自己的情绪工具

谷爱凌要面对的，是令普通人望而却步的高跳台。她会恐惧吗？她是怎样克服这种恐惧感的？谷爱凌曾在《纽约时报》上发表过文章《我承认，我爱上了恐惧》，详细描述了自己的恐惧感，怎样与恐惧感共处，以及怎样识别、利用它们的。

你也许会觉得，出汗发抖就是紧张恐惧嘛，这还有什么需要识别的？其实不然。情绪的产生少不了生理的变化，但生理变化引起的情绪是什么，最终取决于我们的认知解读。比如，心跳加速、肾上腺素飙升、手心出汗、呼吸变浅等表现，我们可能会解读为不确定引起的紧张、恐惧。如果谷爱凌没有做好完美准备，她也会这样想：在准备好了的谷爱凌看来，这就是兴奋，是跃跃欲试。

根据耶克斯-多德森定律，中等程度的压力下，人的效率是最高的。所以，紧张恐惧并不可怕。我们要做的，就是像谷爱凌那样，识别和利用自己的情绪。

如果你也在为新一年的工作汇报感到心跳加速、手心出汗的话，与其想着克服紧张，不如换个角度：这是你的身体在提醒你还没准备好，要多练习练习；也有可能，这是你的身体在帮你兴奋起来，就把它解读为对汇报的期待和跃跃欲试吧。

谷爱凌之所以成为顶流，是因为她的天赋，也可以作为榜样，有很多值得我们学习的特质。从这个新年开始，让她的这三个心理特质也助你虎虎生威吧。

视觉中国供图