

在婆婆妈妈的剧情里 感悟人人想要的“公平”



婆婆妈妈的剧情里
观众投射了自己的情感

家庭是组成社会的细胞，这一个个“细胞”可并不简单，它们充满了多样性和复杂性，也最能反映出各种不同的心理状态。人们会在家庭里遇到各种各样的矛盾和困扰，而在寻求解决问题的时候，我们会发现，这个世界上，没有一本书是能给出贴切答案的。很多人都有过这样的体验，把自己家里发生的矛盾冲突或者遭遇的困扰讲给身边的朋友听，多多少少总会获得共鸣，但彼此的经历还是有很多不同之处。

当人们在家庭中经历的事情和感受很难得到完全的共鸣，并因此压抑了不少感受在心里时，家庭题材的电视剧成了一面“回音壁”，让你找到共鸣。当你坐在电视机前，跟着剧情的发展，陪着角色一起开心、愤怒，甚至落泪之后，常常可以获得淋漓尽致的宣泄。

电视剧《甄嬛传》热播的时候，几乎吸引了各个年龄段和职业的人。剧中，每一个人物都有鲜活的特质，观众很容易在电视剧复杂的人物关系里面找到自己的情感投射。就曾有人在和国家二级心理咨询师廖丽娟聊起《甄嬛传》时说，自己看这部剧的时候，特别被安陵容这个人物吸引，随着剧情的发展，这个人物由善良变得恶毒，最后落得那么悲惨的结局，她觉得，自己的情感也跟着有了一种释放。“她告诉我说，这个人物让她想起了自己儿时的一个伙伴，那时她们感情很好，可是后来那个小伙伴向老师打自己的小报告，从此，她就再也不理睬那个伙伴了……可是，看了安陵容和甄嬛的

关系之后，她突然理解那个儿时的伙伴当时会那么做，就是因为嫉妒她，而嫉妒本来就是很正常的一种情感，每个人都可能会有嫉妒身边的朋友的时候。”后来，这位女士想办法找到了那个儿时伙伴的微博，她在微博里留言：“那时候我们都单纯得看不到人心里存在着各种情感，有正面的也有负面的，但这都是我们的一部分。很感谢我们曾有那么真实的一段经历。”

廖丽娟分析说：“电视剧一般来说容量大人物多，那些主要人物往往有多个侧面，没有单一的好或者坏，这就能够呈现比较真实的社会关系。获得高收视率的电视剧，常常会被夸赞‘接地气’、‘贴近生活’，其实，就是观众在剧中找到了共鸣，投射了自己的情感。”

戏里戏外的矛盾冲突

大多围绕“公平”而“斗” 有人批评跟着“宫斗”的套路拍家庭剧，把家庭变成了战场。这是需要电视剧的创作者们反思的问题。但是，从心理学层面，廖丽娟倒并不担心此类电视剧会带来太过糟糕的影响。“小说也好，电视剧也好，的确有着现实的投射，但那是一种抽离的投射，投射的是人们的感觉和情感，不会照搬故事情节。”

看过几集《妯娌的三国时代》后，廖丽娟自己也陷入了思考。“坦白说，我个人会觉得剧情过于夸张，甚至有些无聊，但是，这样的剧收视率却不错，这让我想到了一个有关‘公平’的社会心理学理论。”

《妯娌的三国时代》中的那个家庭里有三个儿子，生活在同一个城市，而且就住在门对门的两间房子里。因为大部分时间大家都离得很近，于是，就产生了很多矛盾冲突。这样的家庭，在如今的都市里并不多。编剧这样写，当然考虑到剧情设置，考虑到故事里的矛盾冲突

家庭剧一直是电视荧屏上最有收视保障的品种。去年，一部《甄嬛传》红遍大江南北，2013年的荧屏上，家庭剧马上有了新的收视增长点——给“宫斗”的情节披上现代的外衣，这一招真的有用，无论是《独生子女的婆婆妈妈》，还是《妯娌的三国时代》，都拿下了不错的收视成绩。这些婆婆妈妈的剧情里，有什么抓住了观众的心？

可以比较集中。而在廖丽娟眼里，这种“矛盾集中堆放”的方式有一个好处，那就是比较容易分析出矛盾发生的根由。

在廖丽娟看来，一切矛盾追溯到根子上，就是每个人都在期待公平，但是每个人内心关于公平的衡量标准是不同的，而且每个人期待的公平都是站在自己的角度，而不是站在统一的社会伦理标准上。

公平理论又称社会比较理论，它是美国行为科学家斯塔西·亚当斯提出的一种激励理论。该理论的基本要点是：人的工作积极性不仅与个人实际报酬多少有关，而且与人们对报酬的分配是否感到公平更为密切。人们总会自觉或不自觉地将自己付出的劳动代价及其所得到的报酬与他人进行比较，并对公平与否做出判断。公平感直接影响职工的工作动机和行为。这个理论虽然更多的时候被用在管理心理学上，但在一个家庭系统里，家庭成员们在追求公平的时候，却往往对公平各持标准，这就带来了很多的家庭矛盾。比如《妯娌的三国时代》中，为了十万元钱怎么分，闹出了一场家庭斗争——每个人都站在自己的角度，考虑公平的问题，结果，大家标准不同，所以总也没法统一起来。后来剧中那位婆婆说：“这十万元钱是我的，我想怎样花就怎样花，你们无权干涉。”这样一吼，反而大家都平和了。这种平和是因为婆婆的这一嗓子给了大家一个统一的标准。

不论是家庭，还是职场，总会存在公平之争。如何去获取公平？恐怕不是一味地争取，或者一味地全面考虑，就能够有解。廖丽娟的建议是，想清楚自己在这个系统里希望坚持的合理原则和做法，不去伤害系统内其他的人，但是也无需一味地退让。只需要坚持去做自己，同时也接纳可能存在的一些不公平，因为关于公平没有绝对的标准，我们可以为了自己的幸福进行一些调整。

(据《新民晚报》)

经 典 感 悟

无邪无敌？

朋友阿强从小学到大学，一路上都出类拔萃，总当干部，什么都干。后来，遇见真爱，私奔。然后下海，独闯东欧，做生意，后辗转到了美国。历尽人间沧桑与苦难，现在事业有成，与太太、一双儿女在美国幸福地生活着。

20年后回国，衣锦还乡，探亲访友，我突然发现，他变得天真了，或者说无邪了。

曾经机灵聪明的少年，曾经在复杂人际里如鱼得水的才俊……后来，在美国这块天真的土地里，用十多年的时间，渐渐磨掉了锋芒、戾气、狡猾，放下了所有的武装，变得简单、纯真，回到原来他挚爱的诗歌里，用一朋友的话说，他是“变傻了”，我的论断是“傻瓜后”毕业。

一天请他吃饭，他先是打车赴约，然后被狡猾无良的“的士”司机欺负，绕城一圈，环城游。最后卸客，还放错了地方。

下车后，举目无亲，找不到我和那酒楼，打我电话，才知道受骗。

然后又拦出租车，恰逢“的士”交接班时间，没有车愿意载他，他束手无策，只好上辆公交车，没有硬币，那好，10元纸币可以吧，也不用找钱，好吗？他几乎是这样谦卑地请求面

无表情的司机。

可当10元纸币真的折着投进去后，司机突然狐疑地端详着他：“不会是假币吧？”朋友阿强脸红了，怎么这样说话，可自己也不知道怎么回敬。就这样羞愧地到了终点，发现方向坐反了！只好再接再厉，不下车，坐同路车回程，本可以不掏钱了，应该的，因为已付了10元，来回也只要2元，但是天真加认真的朋友，还是自觉并且理所当然地掏出钱包，找张相对小面额的人民币，结果，太光明正大，露出了美元，也露富了，扒手就盯上了，他成了戴眼镜的唐僧！

朋友把那面额20元的纸币含蓄地折着，低调地准备投币，这时，司机霍地站了起来：“等等！我检查一下。”接过它，摸了又摸，临窗照了又照，确认不假后，才依依不舍地把它塞进投币箱，满脸是笑，笑我朋友傻到家。

一路上，扒手们没有闲着，惦记着海外归来的游子，但是，朋友阿强浑然不知。

终于，老朋友相见，握手，拥抱，夹菜，喝酒，叙旧，后来他上卫生间，然后沮丧回来，汇报，害臊地说，他其实是要去买单，发现钱包没有了，应该是在公交车上丢了……他善良地用了一个“丢”字，好像是自己的错。他不认识小偷，难道他还不知道有个“偷”字？我有些生气，批评了他，怎么那么那么傻？还好各种证件不在钱包里。算是万幸。

后来，朋友生病了，是水土不服，极端过敏，什么花草都可以让他咳嗽、流鼻涕。他很难受，他觉得对不起故土，怎么可以不适应。我不知道怎么安慰他，还是让他插上无邪的翅膀，做他简单天真的天使，飞回去吧。

《天下无贼》《人在囧途》里的王宝强，演的都是“天真无邪”的角色，2013年春晚某小品里的一句台词“被你的无邪打败”，也成了人们的热望。确实，如果无邪可以避邪，那么这个社会相对而言就是无害的、纯净的。

(罗西)



爱 的 教 育

达达的沮丧从何而来

达达读初二，整天蔫头蔫脑的，打不起精神。学习成绩也是越来越差，每天作业做到半夜还不能完成，真不知道是怎么回事。

达达小学时学习成绩不错，是班里的数学课代表，老师都说这男孩挺懂事的，没有其他同龄孩子那么调皮，将来一定会有出息。小升初时，因为住的是学区房，再加上曾经得过几个奖，顺利进入了当地有名的学校。进入初中后的达达变得沉默寡言，晚上回家经常坐在书桌前发呆，学习成绩也不断下降，原来挺不错的数学还在测验中差点开了红灯。对爸爸、妈妈关心的询问也是不理不睬，原来经常展露的活泼开朗的笑容消失了，成天愁眉紧锁，一副心事重重的样子。

莫非在学校出了什么事情？受到了什么打击？妈妈特地去学校找老师打听，老师也没发现有什么特别的事情，只是说这孩子好像压力很大，不快乐，学习也缺乏动力。眼看着儿子垂头丧气的模样，问也问不出什么，妈妈真是愁坏了。正当妈妈一筹莫展之际，达达突然主动提出，想找个心理咨询师谈谈。于是，妈妈急切地带着儿子来到了工作室。

面对着这个主动寻求帮助的男孩，咨询师知道，这孩子内心有着渴望改变的强烈愿望，这正是咨询取得成功的优势因素。咨询从帮助达达学会为自己的情绪打分开始。虽然达达说不出自己为什么会经常情绪低落，而且有种痛苦却无力改变的沉沦感，咨询师却敏锐地发现，是达达对发生在自己身边小事的悲观解释风格造成了他的沮丧、抑郁。

现代积极心理学之父马丁·塞利格曼经过多年研究，发现人们对事物有悲观和乐观两种解释风格，而造成很多孩子和成年人抑郁的根源在于对事物悲观的解释风格。悲观的人将坏事看成是永久的、普遍的、内在的，好事看成是暂时的、特殊的、外在的，所以他们始终有着无力改变和掌握自己命运的沮丧，这种沮丧感造成了他们无法摆脱的抑郁心境，对他们的人生



造成毁灭性的影响。马丁认为，孩子的悲观并非与生俱来，也不是直接从现实得来的。悲观是一种真实的理论，孩子从父母、教师以及大众传播那里学到，然后再传给其他儿童。因此，对家长来说，当你批评孩子或者当着孩子的面批评你自己时，必须十分谨慎，因为你在塑造孩子自责的解释风格。

咨询中发现，达达的妈妈习惯于经常后悔、自责和内疚，虽然她并没有对儿子特别严厉，但儿子从妈妈身上学到了不断自我攻击，当学习遇到困难或人际关系遇到些小问题时，自责让达达越来越沮丧、抑郁，渐渐失去了快乐的情绪和学习的动力。

好在解释风格既然是后天学得的，那它也可以通过后天训练来改变。我们对达达进行了一系列积极心理学方式的训练，达达的状态有了很大改善。

(吴亦君)