

来自浦东“幸福家庭心理热线”的故事

30而立 我的未来立足点在哪里



专家分析

女人三十 无安全感的转型期

角色转折:从害怕选择到必须面对

美国耶鲁大学心理学家丹尼尔·利文森在他的《女人一生的四个季节》一书中指出,女人30是一生中最难熬的时期。难度“最高”的30,是女人现实中的成人生活与孩提时幻想中的成人生活相互冲突的矛盾尖锐期。

Lidy在30岁的当口结了婚,从她的描述中我们看到:婚姻以一个与她理想中相距甚远的期待值开始,紧随其后的是一个从父母的女儿到丈夫的妻子的角色转换。很明显,准备不够的她备感不适,觉得理想中的人生剧本被现实狠狠拧了一把。

其实,Lidy所谈到的对工作的难以抉择与心力交瘁,早像种子一样在她的生活中慢慢发芽、长成,只是她习惯用一种“压制”式和“转移分散”式的方式来处理自己的焦虑。“压制”就好像她把对于工作中的种种不满情绪,以拍皮球的方式来一个拍一个;而“转移分散”就是她不断找一些自己相对有兴趣的工作学习,试图转移自己对这些皮球的注意力;而从结婚到步入婚姻这一转折,对于Lidy来说,就好像多了一波新一轮的皮球,她继续以一种拍一个、弹一个的方式处理。

直到今天,走进咨询室的Lidy,显然在越来越多的皮球面前,力不从心。而她目前的状态,是镇压情绪(皮球)的无力,而导致这种无力背后的机制是——深刻的不安全感。

明明对目前的人生现状不满重重,最终还是不敢向新的人生迈出第一步的选择,Lidy的意识与潜意识里都把目前的现状视为“安全地带”。走过了踌躇满志、有大把青春可挥霍的20岁,开始了成为人妇的30岁,时间上扑面而来的紧迫感,让Lidy内心原本的不安全感加速膨胀。没有一个百分之百的完美选择,没有一个零风险的将来,Lidy只能对未来的选择一拖再拖。结婚所带来的角色急转,就好像一个应急事件,让她必须开始正视自己的人生规划。

值得玩味的是,Lidy内心的不安全感,不仅表现在对自己、对他人的缺乏信任上,还表现在对于未来处处要可控的心态:无论是工作还是兼职,都要目前的能力就能hold住的;老公,第一要务是未来不可能抛弃自己的。所以,对于那些自己觉得需要挑一挑的有难度的选择面前,Lidy踟躇不前了。

支招

进步的人生: 要先肯定 再超越

跨出不一样的第一步,你就在进步

Lidy要成为自己的女王,第一需要肯定自己,今天的人生远没有自己想象的糟糕。她目前的工作和找到的老公,是其基于稳定、努力给自己找到的“安全港湾”。不过,人生要进步,就不能原地踏步:了解到自己内心的不安全感,就可以把感性的恐惧抛在一边,思考真正适合自己的路。肯定了今天的自己,才更有信心成为未来的自己。

第二需要思考,自己要成为怎样的女王,女王背后自己的心理需求,这些需求哪些是动力,哪些是阻力。

第三,也是最重要的一点,人生就是一个不破不立,有舍才有得的过程,人不可能带着满身的包裹,并在沿路累加的状态下,登上山顶。懂得取舍,遏制、化解什么都想握在手里的念想,是一门对Lidy来说不容易的功课。

在此,衷心地祝愿Lidy找到属于自己的钥匙,轻松跨出不一样的第一步,迈向更精彩的未来。

刘晏华(高级督导师)

Lidy 31岁 企业创意总监兼执行总监

在被大家认为快到没人要的日子,我嫁了。今年,我实足30岁了,那天,我戴着5米的拖地头纱,局促地走在小到不能再小的“星光大道”上,我不时地踩到拖地的头纱裙摆,但我竭力保持镇定从容、落落大方。这个星光大道,小到没有办法展现我特地选的5米长头纱的全貌,而我看到这个酒店的时候,已经没办法改了,这个酒店很小,看客占据了大多数位置,留给我的空间,只有那么一点点。这场婚礼,把我点醒了,我要的人生,是光彩熠熠的人生,是众人瞩目的人生,不是被安排被迫上场的人生。我的本质是做个人人敬仰、关注的女王,否则我怎么会标新立异地选明星式的拖地头纱?

创意总监 勒住了我对未来的梦想

这样的空间,何尝不我现在所处的职位?在一家私营企业,担任一个创意总监兼执行创意总监的虚位。事实上,没有多少核心的东西是我能做的:创意的好坏,新人的招募、转组,创意群总监说了算;案子要写,可别说提案的机会,连听案子的机会都没有。调休、年假,老板的脸色、工作的进程远甚于一纸可怜兮兮的国家规定;活动、年会,表面的民主下面,只有乖乖听命、按时参加的份;合同书上所谓的不定时工作制,只是上面逃避加班费的伎俩,我去个银行,买杯咖啡都要及时报备;而我呢,什么都要管,什么好都沾不着,哪个项目陷入了思维瓶颈,拉过去救火;文字与画面发生矛盾、纠结,脑筋急转弯;辛苦培育的新人,被分配到了别的群组,为他

人作嫁衣;本组的下属没有几个能帮上大忙的,只能耐心地一遍又一遍,关键时刻,一人顶五;我的业余时间,经常撞上领导的计划表;从升到这个职位至今3年半了,我觉得我的灵感与精力一层一层地被掏空,我不知道哪一天我会倒下。每年年会,看着公司一张张新老交替的脸庞,我真想为我逝去的青春哭泣。

这份至今年薪不到15万元的工作,深深勒住了我壮志凌云的“裙摆”,我似乎永远成不了痞子蔡笔下那个女主人公,活出自己的轻舞飞扬。我就像个被打强心剂的小丑,带着镣铐,陪着笑面对虎视眈眈、想讹诈我的客户和领导。

不是不想跳 我只是要一个直通女王的跳板

不是没想过“跳”,我想跳了几百年了,实在不喜欢这一行,我带着镣铐发挥到极致了,我感受不到它给我的滋养,只有束缚。无论与客户沟通到什么程度,你总要按照它的想法走,哪怕被证实到最后是错的。行业里有句话说的好,客户虐我千百遍,我待客户如初恋。可我再演下去要精神分裂了!

2011年的时候,我一个闺蜜的大哥经营了一家水晶铺子,邀请我去做培训师,给店员传授一些生命能量与十二星座的知识,处理一些店员应付不了的问题,但是规定一到五的工作时间里,四天必须呆在店里,一个月7000元,我拒绝了全职,谈了个1000元的薪水,每个月帮忙四天;我另外一个朋友,不时有一些香薰精油方面的推广活动,我不定期地去几次,也有些不值一提的小回报;还有,

我在朋友的朋友负责的一本杂志上,每个月爬爬格子,赚点百来块的文字辛苦费;这些工作,都比创意一行来的轻松有趣些,可当全职来做,薪水却离我原先想的差太多了。

一个现在开公司的老板曾经看重我在表达方面的天赋,一而再,再而三地邀我过去做公关销售,可我始终觉得风险太大,兼着做还好,时间长了暴露出我的不足,怎么办?很多没见过面的网友和笔友都觉得我的声音可以和电台DJ媲美,可我没关系,没背景,现在开始,会不会太晚了些?

其实,2010年的时候,我就已经在计划转行。两年里,我花了近3万元,去学紫薇斗数与周易,希望往这一行发展。学了一招半式后发现,这实在是门水很深的职业,只有大师才能存活,凭我的资质不知道要熬到什么时候。我也公益性地帮不少人做了紫薇斗数,始终没有找到特别好的切入点;朋友拉我听了两堂生命数字与皮纹测试课,老师说我还点小天赋。可我能做到什么程度,我能超越么?我一直在问自己。这两年里,我听过不少讲座与沙龙,我越来越知道我不要这样的人生了,我要找到真正的我自己;可是,在现实面前,我确是另一番面貌,乖乖地打着创意总监的工,看着偶像剧里的励志女神,做着属于自己的女王梦。

我感到自己好累好累,没有空间。为了储蓄女王的物质基础,做着不知道有没有发展,弃之可惜,如鸡肋一般的工作和兼职,它们占据了我的时光;我可以做得很多,我也做得不错,可是我找不到那一条主杆,能把我的带领到一个只属于我的宝座?人家说三十而立,可我的梦离我越来越远了?

心灵对话

你其实在否定自己的选择

热线主持人:你以5米长的头纱开始了我们的聊天,我以为接下来你会谈谈你的爱情和婚姻。可你说到你的工作、梦想,或许,这两者之间有些关联?

Lidy:我感到很压抑,本来束缚我的只有事业,现在还有婚姻,婚前和父母住在一起,什么都不用操心;结婚后,势必要把一部分拼事业的时间拨出来,多多少少要花时间在那些没有价值的家务上。我的工作已经很累很辛苦了,我不想我的人生变成黄脸婆……

热线主持人:听上去结婚带给你的感觉不是很好,你现在从事的职业给你的感觉也很糟,可你似乎愿意这么委屈地呆着。

Lidy:我……应该不是这样的。是很糟糕,可是,他们很保险。

热线主持人:我可以理解为,婚姻和工作,能给你一些安全感吗?

Lidy:这么多年来,我也遇到过很多人,我的老公是我见过最专一的男人,他很执着,不会轻易放弃我;我现在的那份岗位,只有我能做到这个程度,公司很需要我,我在这个位置

上很稳定,公司效益也很好,也不太受到基本经济面的影响。

热线主持人:这么说,他们也算是不错的避风港,不过,他们无法满足你的女王心……

Lidy:所以,我要很拼很拼,我要靠自己的努力;所以,我做了很多尝试,为成就一个让所有人大跌眼镜的我。

热线主持人:嗯,你很累,很累。你把你的精力天女散花般地打散,要拼工作,拿到保本的薪水。你学习,你兼职,你赚稿费。

Lidy:我曾浪费过很多时间,做过很多不切实际的梦,可婚礼那一天,我醒了,我只能靠自己。

热线主持人:你觉得没有人可以帮你,所有的担子都在你自己身上。

Lidy:我只相信我自己。

热线主持人:你真的相信你自己?

Lidy:……

热线主持人:你选择做了很多年的创意总监,你选择学习紫薇斗数,你选择爬格子,你选择做培训师,你把你的选择分得很

30岁后做女王还是女仆?

30岁做女王?

女王的心,打工的命

——这不是我要的人生

惶惶不安的

30而立!

30岁,遭遇年龄天花板!



幸福家庭心理热线: 021-51061207

(时间:10:00-21:00)

主办方:浦东新区妇联 浦东幸福家庭服务中心



和谐浦东 幸福我家

邮箱: joy@icarejoy.com

QQ: 1981221331

官方微博: http://t.qq.com/xingfupudong