

齐鲁晚报 2013.1.13 星期日

日前,一个题为《让一亿人触目惊心的不在场证明》的视频调研报告,引发无数网友的关注。调研报告显示,都市白领们因为过多关注物质等硬指标而忽略了其他形式的关爱。由此,“都市失陪族”一词也瞬间走红。“你平时很少与父母通电话吗?”“你答应陪孩子玩却经常爽约吗?”“你下班回家后经常不想说话吗?”“你每周夫妻生活少于三次吗?”如果符合其中三条,那么你就是典型的“都市失陪族”。

据调查显示,有超过一半以上的白领表示,“努力工作,为家里提供更多经济贡献”是爱家的最好表现;因为工作紧张,有50%的人下班后不想和伴侣说话;75%的年轻父亲由于工作、应酬等原因错过了孩子第一次说话的场景;有70%的白领过生日时不和父母一起庆祝;七成以上女性因长期缺少陪伴而缺乏幸福感。当爱出现缺席,婚姻与亲情都会沦为空壳,婚内危机已是不言而喻。



都市失陪族: 你有多久没陪家人了?

□雪樱

链接

怎样远离 “失陪族”

爱TA

从亲自下厨开始

经常下厨为伴侣和孩子烹制佳肴,或者与家人一起烘焙美食、包饺子等,这样既能促进感情交流,还能很好地自我减压,充实自己的精神生活。

注重睡前
与爱人交流

婚恋专家把晚上睡前一小时视为夫妻交流的“黄金时间”。所谓“交流”包括两层含义:分享一天中有趣的事情,说说“废话”;夫妻之间互相抚摸。相比之下,后者比前者更重要。美国斯坦福大学心理学家刘易斯·特曼研究发现,“那些‘性福’的夫妻不经常性交,但经常保持着身体上的接触。”互相按摩、甜蜜亲吻、浪漫拥抱、耳畔私语等,都是增进夫妻感情、远离都市“失陪族”的好办法。

回归

晚饭餐桌

日本教育者阴山英男曾说过一段耐人寻味的话语,“以前在晚上的饭桌旁,孩子将一天发生的事情讲给父母亲听,父母就以回答问题的形式教给孩子生活方式和世界观;现在父亲缺失,这样的家庭环境丧失了心灵教育的重要功能。”对男人来说,晚上回家吃饭,既是为了孩子的教育,也是为了整个家庭的融洽,对自己来说也是身心彻底放松、寻找歇息的巢穴。

编辑:孔昕
邮箱:qlwbkx@163.com

我对父母态度冷漠,男友寒心提出分手

口述者:段莉 女 28岁 空姐

失陪指数:★★★ 失陪症状:下班沉默症+对家人冷漠

一天下来脚肿得只能穿大一号的高跟鞋。下班后回去休息,一句话也不愿多说,常常连吃饭都省略了。对此毛雷大有意见,他让我每天发短信向他报平安,我总是忘记,结果都是他先发信息问我,而他的朋友约我们吃饭,我也时常找理由拒绝。他说我架子太大,还教育我要多关心孝顺父母。

去年夏天,母亲不小心摔断了股骨,需住院手术,我立刻请假回了家。我能回去父母格外高兴,母亲似乎忘却了病痛,让父亲张罗着给我炸藕合、做蒸饺,我对父母却感到有些生疏,与母亲聊天还没有母亲与保姆之间的话题多。在医院陪床那几晚,我也只是闷着头看手机上的小说,乏味无比。得知我母亲住院,

毛雷请假过来探望,父母十分感动,我却一副理所应当的样子,他们说笑笑,我在一旁玩手机。毛雷借这个机会与我长谈,提及买房和结婚的事,我敷衍他说“再等等”。

或许是我的态度让毛雷寒了心,回去后不久,他向我提出了分手。他语重心长地说,“我不知道你为什么会是这个样子?工作时如同一团火,下班后却对我不理不睬,对你自己的父母也是冷冷淡淡的。我们还是分开吧,这样谁也不耽误谁!”分手后我大哭一场,内心是针扎般的痛。此事我至今没敢对父母说,备受痛苦煎熬的我不知该怎么摆脱。

●主人公困惑解析

问:“下班沉默症”波及男女感情

发展,有人会担心,伴侣对父母态度冷漠,将来婚后对自己会不会也这样?

答:据中国青年报社会调查中心调查显示,有八成上班族下班后不愿说话。上班一团火、下班一块冰,此现象根源在于工作负荷过大,使人们的身心处于疲惫状态,久而久之形成了排斥情感交流的惯性。对同事热情、对亲人冷漠,这已成为很多人的通病,像这种外热内冷的“双面人”的确会使家庭关系紧张,但他们并不是不爱父母,只是外在压力过大而造成的心理疲惫。如果伴侣能多些耐心和包容,走入TA的内心,不仅能促进恋情发展,还能增进彼此的信任。

老公不管孩子不顾家,我对婚姻失去了信心

口述者:鄢静 女 36岁 金融

失陪指数:★★★★ 失陪症状:忽视孩子+无性婚姻

作再忙也有轮休的时间,他根本没把心放在这个家里。晚上不管他回来多晚,我都会给他放好洗澡水,很多时候想和他亲热一下,却总是热脸贴了冷屁股。一天,我忍不住大发脾气,将他狠狠数落一顿:“你太不像话了!孩子不管不问,对我也冷不冷不热,你眼里到底还有没有这个家?”没想到此后他和我玩起了游击战,干脆和同事调换上夜班,白天他宁愿在医院宿舍里睡觉也不回家,周围朋友都夸赞他事业有成,我却是一肚子苦水倒不出。

儿子的学习成绩在班里名列前茅,明年就要升中学了。前不久期中考试结束后开家长会,老师点名让他在家长会上发言,儿子也十分期待,尤其是想得到苗凯的鼓励与赞扬。我提前和苗凯打好招呼,

他却以工作太忙为由推托,让我去参加家长会,我气得和他发生了激烈争吵,儿子听到后也很伤心。这样的日子如同在火上煎熬一般,前段时间我提出离婚,但苗凯仍是一副无所谓的态度。

●主人公困惑解析

问:老公对孩子的学习和生活不管不问,妻子该怎样调和?

答:受我国“男主外,女主内”的传统文化影响,很多男性认为教育孩子是妻子的事,自己只管在外多赚钱即可;同时,很多女性大包大揽,觉得老公只会纵容孩子玩或者过于严厉地训斥孩子,母性的爆发使男性插不上手。可见,要想让老公与孩子建立良好亲子关系,促进婚姻家庭的稳定,妻子需懂得让位,在孩子小时候就重视家教。

妻子不肯生孩子,我出去买醉发生一夜情

口述者:闵浩 男 31岁 工程师

失陪指数:★★★★ 失陪症状:习惯对陌生人客气+失陪无悔症

悔,这不是自私是什么!”她工作累,回家后发发牢骚我都能理解,也能包容,但如此执拗的态度我怎么都接受不了,干脆与她分床睡了。

父母得知那眉不想要孩子的事后,再三劝我要忍耐,多抚慰一下她,我只好耐着性子与她交流,做她的工作,用同事的例子感化她,给她分析高龄产妇的危害和今后养老问题的一大堆麻烦,她仍听不进去,说“人家那些丁克过得不也很幸福吗?”最让我愤慨的是,她当着我的面抽烟气我,以表明自己的立场。那眉对我这样无理,但对

周围邻居和一些陌生人倒十分客气,部门聚餐时同事们都夸赞说她有爱心、常关心别人,我听了心里很不是滋味。

心情郁闷不堪,我又开始喝酒了,没事便去酒吧打发时间。一天晚上我喝醉了,向酒吧的女吉他手倾诉衷肠,将与那眉的矛盾和心中的不快统统倒出,她很是理解我,不停地安慰我,我忍不住哭了起来,而后被她搀扶回出租屋里,我们发生了关系。事后我悔恨不已,谁知后来去医院检查却发现染上了性病。我换了个名字去好几家医院治疗,都没什么效

果。如果不是那眉不要孩子,我也不会走到今天这个地步,我懊恼之余,常痛恨她对我无情无义。

●主人公困惑解析

问:妻子不要孩子,还口口声声说是为了家庭,她为什么会这样执拗?

答:她的表现是隐性失陪,确切地说是一种压力成瘾症。当事人处于这种状态其实也很痛苦,只是压抑在心里。对此,家人不要再对其二次施压了,而应给她一些时间进行沉淀,让她感受到家庭责任。



我和老公苗凯从恋爱到结婚经历过诸多艰辛,当初他在县城一家医院上班,我只好放弃省城的工作跟他过去。通过努力打拼,后来他调到省城一家大医院工作,我也随之调回省城。去年苗凯当上了主任医师,我们重新装修了房子,买了车,生活越来越好。然而,他对孩子和我的态度令我几近癫狂。

儿子从上小学起,大事小情都是我一人管着,比如陪孩子写作业,送孩子上兴趣班,开家长会等等。每次儿子嚷嚷着让苗凯带着出

去玩,他都痛快答应,之后却都爽约了;难得全家一块出游,他也只是背着相机照相,根本不和孩子交流。孩子升入五年级后,我让苗凯多关心一下,他也照办,可惜熬不到一个月就会不了了之,偶尔孩子让他检查作业签个字,他看都不看就直接签名。有一回,赶上儿子过生日,说好回来给孩子庆祝,结果他给忘了,气得儿子一个月不和他说话。

公公婆婆经常给苗凯打掩护,说他工作忙,其实我心里清楚,工