



求助热线——
讲述心灵困惑 聆听专家释疑

热线: 18764175582
QQ: 541739910
邮箱: qiwan2007@126.com

为什么越过年爸妈越吵架

口述:曹阳(化名) 整理:舒平

春节7天长假一眨眼就过去了,我和媳妇带着孩子,提前一天,从老家开车往济南赶,一路上,车流量明显比往年多,有些外地的车辆急着赶路,跑着跑着就追尾了。媳妇坐在副驾驶上就不停地提醒我:“开慢点,咱不着急!”我突然就情绪很烦躁,冲着她就吼上了:“你别叨叨了,行吗?”吼完了,我就后悔了,自己这是怎么了?也就是一周前,腊月30那天,我们一家三口开车回老家,一路上,路还是那条路,车还是那么多车,我的心情那是大不一样啊。那天,我是带着一年的期盼出发的,我的心情就像后备箱里装着的那些捎回老家的大礼包一样,红红火火,但是,返程的路上,后备箱里还是装得满满的,都是爸妈让带回来的老家特产,却让我的心情跟着一起沉甸甸的。

我爸妈今年都快70了,身体都还挺硬朗,这其实挺让人高兴的,而且,我老爸还有退休金,和老妈一起住在农村老家,吃着自己种的新鲜蔬菜,呼吸着新鲜空气,安享晚年,多好啊!可是,两个老人愣是不消停,平时吵吵嚷嚷就算了,我们好不容易回去一次,他们好像更来精神了,一言不合就吵,劝开了,为芝麻大的事,又再吵。

大年初一吧,一早起来放鞭炮,图个吉利,可是,鞭炮老不响,稀稀落落的,我妈就开始抱怨老爸了,“买个鞭炮都买

不好,还成天能耐的!”老爸不服气啊,劣质鞭炮不能怪他,两个人就吵开了,比鞭炮炸的还响!好不容易劝开了,吃早餐时又吵起来了,老爸习惯一早起来就喝酒,老妈数落他,又吵吵起来,我妈一生气,胃就痛,痛了大半天,连饭都没吃,那是大年初一啊!

初二那天,老妈娘家的侄子们来拜年,有一个侄女正和对象闹离婚,那天也不请自来。来了,大家就七嘴八舌劝她,她就一把鼻涕一把眼泪哭诉,她哭,她带来的一岁多的孩子也跟着大哭,亲戚们又多,一屋子乱哄哄的。我老爸酒也喝多了,就嘀咕了两句,说那侄女不懂事,大过年的哭哭啼啼的。我妈自己批评可以,老爸一嘀咕,她马上怒不可遏,冲老爸就发起火来,要不是一屋人拉住,估计老太太都想上前打一仗!唉,就是这些七零八碎的事,搅得没有一天清静。临回济南前,老妈和我围着炉火拉家常,我劝她平时心放宽一些,别老为了一些芝麻绿豆大的小事生气,我妈也频频点头,但看得出来,我劝也白劝。老妈说了,她过了年,等我们一走,她也走,她上我们几个子女家住住也好,上姨妈们家里住住也好,反正她不和老爸住一个屋檐下,她要走得远远的。

我听了,真是哭笑不得。我说你们要真过不下去,干脆离婚得了。老妈马上摇头,她说:“都这么大家

还离婚,外人不笑话吗?”那把年纪了,三天两头吵架就不怕人笑话?而且,越是过年越是吵得厉害,两个人这么过下去有什么意思?

回过头来,我和老爸也聊了两句,老爸这辈子就爱喝酒,早上起来喝一回,晚上睡觉前再喝一回,三顿饭还接着喝,年轻时,老爸喝酒喝多了,两个人搞不好还要打架,这些都成了我童年的噩梦。想不到,到他们老了,还是老样子,想起来就很痛心。老爸话不多,我说什么,他都默默地听着,虽然我们是父子俩,但我真的弄不懂他心里到底是怎么想的。

第二天一大早,我们擦好车子,吃完早饭,准备回济南。临出发,老妈又让老爸去放鞭炮,我一再说不用放了,但两个老人破天荒态度一致,放,坚决要放!结果和我预料的一样,鞭炮挂在高高的竹竿上,不响,那边,老爸老妈又吵开了,当然,当着我们的面,吵得比较克制,但愤怒的情绪还是一目了然。

回到济南后,我给家里打了个电话,报个平安,电话那头,老妈的嗓子都嘶哑了,不用说,我们前脚刚一走,他们跟着就大爆发了。说实在的,每次从老家回来,我的心情都特别沉重,我媳妇就劝我别多想了,但能不想吗?唉,那么大岁数了,老爸老妈这是怎么了?



心理透视

透视温柔的攻击

文/溜溜

人与人相处,不管两者之间关系多么亲密,总不能免于彼此攻击,或善意或恶意或调侃,无非性质不同而已,但攻击真实存在。

攻击往往表现在强势一方挑衅弱势一方,而弱势一方又出于某种心理恐惧或者顾忌,无法还击,只能忍气吞声。即便如此,被攻击一方产生愤怒是必然的。例如,父母以粗暴方式教育孩子:“气死我了,下次再考这么差,我就不认你了。”孩子被责骂,敢怒不敢言,父母还振振有词为自己辩护:“这样做都是为了激励孩子嘛。”然而,此刻你会看到,明显受到攻击的孩子,不瘟不火不表态,反而弱弱地抛出一句:“不要就不要呗,大不了我离家出走。”接下来,父母的愤怒会无端翻倍,以致更加疯狂反扑。

这种心理机制,叫做被动攻击,常被比喻为“隐形攻击”或者“温柔攻击”。其实,这正是弱势一方潜意识的渴望,是一种温柔的还击,“我虽然不能直接攻击你,但照样使你暴跳如雷。”被动攻击带来的危害亦不可小觑。被攻击方没有表达出强烈愤怒,甚至看上去很受伤很无辜,但他们却通过沉默、犯错、我行我素或者轻描淡写的方式最终达到还击目的,此举在心理上与直接性愤怒攻击并无差异。

攻击与愤怒,作为一种基本情绪,也是调节人与人关系亲疏的有力武器。其实,有了愤怒,完全可以理性解释,正确化解。美国心理学家托马斯·摩尔在《灵魂的黑夜》中写道:最好只会表达愤怒的人做朋友。因为,看似不会表达愤怒的人,其实也在用他的独特方式来回击你,而最常见的就是被动攻击。

专家援助

适度卷入父母的生活

□ 知尘(心理咨询师、“青未了·心理咨询工作室”专家顾问团成员)

曹阳父母是从结婚后就开始了吵闹的相处模式。父亲酗酒,母亲抱怨,父亲发怒,冲突爆发,这种模式成为曹阳童年的噩梦。期待他们老了后能安静和平地相处,只能是曹阳美好天真的想法。

婚姻的模式很多种,亲密无间是一种,举案齐眉是一种,吵吵闹闹也是一种。曹阳父母能在吵闹模式中相伴到老,说明他们已经在这种模式中找到了平衡,也就是说,他们已经适应了这种三天一小吵、五天一大吵中的相处模式,如果突然变得彬彬有礼相敬如宾,反而不自在了。

如果曹阳的父母没有在这种吵闹中感到痛苦,那我觉得曹阳就没必要纠结,事实上,他也无能为力。曹阳妻子说得对,不要想太多,把父母的生活交给父母自己处理就好。在他们需要时,给以力所能及的帮助。比如,当母亲提出跟曹阳住一段时间时,就高高兴兴地接她来,当她想家想老伴时,就欢欢喜喜地送她回去。无论父亲也好,母亲也好,其人生观价值观都不可能再改变了,其性格特点也不可能再调整了,做子女的只能去适应和接纳。当曹阳从心里完全接纳父母时,就不会对父母的吵闹如此在意了。如果老人知道自己除了自己的老窝还有一个踏实温暖的去处,就会放松许多,人在松弛的时候就不会那么剑拔弩张,反而能给与对方更多的空间和包容。

曹阳有自己的生活要打理,把自己的生活打理好,就是对父母最好的报答。对曹阳来说,最重要的关系是和妻子的关系,如果因为父母的事烦恼而影响对妻子的态度,那是非常不理性的。能够从父母的相处模式中看到自己和妻子交往中的

问题吗?自己是否也和母亲一样容易冲动发脾气?观人查己,不要让自己在和妻子的相处中动辄发怒,才是有益的思考。为什么越过年越吵?我想是因为过年事多啊,事情一多,就容易起冲突,而且农村老人大多没啥爱好,天天闲着也容易起冲突。我个人这些年观察体会,感到夫妻两人如果少一些冲突摩擦,各自发展爱好是很有效的解决方法。我有位同事的父亲爱上摄影后,经常外出,回来则上网修片发博客,减少了在家挑剔老伴的机会,按我同事的话说就是摄影成了老两口的关系润滑剂。曹阳或许可以试着给父亲或母亲找点喜欢的事情做做?给父亲下载他喜欢的有声故事,给母亲下载她喜欢的电视剧,也是具体做点事,空想空担心空烦恼是没有用处的。

时间若允许,常常往家打个电话,和老人聊聊天;天气暖时,接老人来家住住,带他们玩玩,即便对改善他们的关系无效,但总能让老人开心点,事实上,让老人开心不就是做子女最终的目的吗?

有些疾病容易导致情绪的失控,比如高血压。曹阳父亲酗酒一生,肝脏肯定不好,而肝脏是与人的情绪直接相关联的。曹阳母亲也特别容易激动冲动,曹阳不妨带父母做个身体检查,有病治病,无病防病。曹阳无疑是孝顺的,但即便是子女,也不能过多卷入父母的生活,正如父母不能过多卷入子女的生活一样。《孔雀东南飞》的悲剧,就是公婆过多卷入并干涉儿子的生活引起的。家家有本难念的经,我们都要在生活中各自修行,祝福深深,愿大家都幸福。



女儿的兴趣为何如此广泛

文/刘冬燕(山东行知青少年发展研究中心副主任、国家二级心理咨询师、助理社会工作者)

家长求助:

女儿今年5岁了,兴趣广泛,我给她报了很多兴趣班。一开始她非常感兴趣,但是都只有三分钟热度。比如刚学画画的时候劲头十足,可是没多久就不愿意学了,做什么事情好像都没有毅力。我担心这样下去,会不会让她以后养成轻易放弃的坏习惯。我该怎么办呢?

这位家长,您好!

很多家长似乎都喜欢把孩子的问题严重化。试想一下,有多少成人因为小时候放弃了某些兴趣,长大后便养成了轻易放弃的习惯?一个5岁的孩子自控力还远没有达到做什么事情都善始善终的程度,而且5岁的孩子对这个世界的兴趣刚刚开始萌芽,她们似乎对什么都充满好奇,很容易被新鲜的事物所吸引,保持一段时间的痴迷和兴奋,但很快又会有新的兴趣吸引她,转移她的兴趣点。所以,看上去她们兴趣广泛,什么都想尝试一下,但做什么事情又都浅尝辄止。这是她们自身的发展特点所导致的,跟毅力没有什么关系。认识到这一点,我们就知道用成人的价值观来判定孩子的行为未免有些荒谬。

家长花了钱给孩子报兴趣班,如果孩子坚持不下来,家长可能会觉得这个钱白花了。其实不然。兴趣班带孩子内心的快乐体验,会一直储存在孩子的心理记忆中,成为孩子情商发展的重要基础。就像小时候我们读过的一些书,看似已经淡忘了,但是它对我们潜在的影响却一直都在。随着年龄的增长,孩子也许会逐渐选定自己的某种兴趣,适当引导可能将来会发展为某一种职业,或者成为一种伴随终生的爱好。

如何对待孩子的兴趣问题,下面送给您三个智慧小锦囊:

1.适当选择兴趣班。

很多家长会给孩子报很多兴趣班,但是一定要记住,所有的兴趣班都要尊重孩子的选择,让孩子体验到其中的快乐,而不是学习的负担。

2.不要固化孩子的兴趣。

尊重孩子自身的发展特点,给孩子充分体验的机会。孩子愿意学的时候家长就支持,不愿意学的时候也无妨,不要硬性固化孩子某一方面的兴趣,因为在地漫长的人生中,还有很多机会来选择她的爱好。

3.适当建立规则意识。

5岁的孩子也是建立规则意识的最佳时期,家长要适当加以引导。比如说孩子报画画班,可以提前和她约定,每周上几节课。建议每周最多上两节,孩子能够做到按时上课时,家长要及时鼓励,不要在意孩子画得如何。让孩子体验到这个过程快乐,而快乐会让孩子愿意进一步坚持。

山东行知潜能开发和英语表达夏令营,全脑开发素质训练营火热报名。

咨询热线: 0531-82946407