



婚姻、家庭、职场,这是成年人生活中离不开的三个方面,也是很多人心理困扰的主要诱发源。

6日上午,在三八节到来之际,“青未了·心理咨询工作室”邀请知名心理专家宋家玉、蒋硕做客本报热线,为读者朋友答疑解惑。短短一个半小时,咨询热线不断,来自济南、青岛、潍坊、济宁等地的读者朋友纷纷打来热线。我们感谢专家耐心与专业的解答,也感谢拨打热线的读者们敞开心扉倾诉自己的心事。因为这些读者遇到的困惑,可能也是你我正面对的问题。本期心理周刊将此次热线的问答整理发表,希望对您有所帮助。

敞开心扉,是摆脱困扰的第一步

——心理专家宋家玉、蒋硕来本报接热线实录

□记 者 吉 祥

婚姻篇

改变不了“极品”、“没品”老公,就改变自己

读者G女士:我和丈夫结婚22年,儿子也20了,丈夫一天到晚耷拉着脸,不但对我不好,对儿子也不管不问,还动辄打骂儿子。儿子跟他没有感情,甚至经常劝我跟他离婚。

宋家玉:G女士丈夫是典型的抑郁人格,跟这种人结婚不可能有幸福感。他的怒气来源很深,有来自父母的遗传(性格缺陷),有来自成长环境的影响(家庭关系不睦),有自身的原因(心理健康程度低下)。当初G女士嫁给他,是因为不懂这些,如果能从头再来,我都劝她不嫁!但鉴于现在的情况,建议给丈夫找个心理专家,如果他不接受的话,就硬拉他参加个心理沙龙或下载一些心理短剧让他看,他终究会被某个细节打动的,进而会关注自己的心理健康。结婚许久,因心理健康程度低下而离婚,稍显牵强,但如果他就是不配合、不改变的话,离婚也属无奈。人生苦短,不能了无希望。

读者S女士:我和丈夫结婚10年,孩子9岁,丈夫做生意。刚起步时夫妻同甘共苦,事业总算有了起色,为了照顾家庭,我退到了幕后,丈夫却玩起了出轨。一开始和店员,后来和供应商,现在又找了个刚毕业的大学生。我苦口婆心规劝过,也大吵大闹过,丈夫就是不悔改,现在已经不回家了。

宋家玉:男人是种很自私的动物,既希望妻子光鲜靓丽,上得厅堂下得厨房,又希望妻子能料理好家务带好孩子。男人自己呢?会说了为家庭尽力打拼。殊不知,妻子一旦专职在家相夫教子,那接下来发生的未必是妻子心随所愿的事,男人会对妻子的感觉产生变化,认为妻子像个保姆,再拿妻子炫耀招摇的欲望会大大降低,花心的男人便开始寻找替代品了。

建议S女士先回归职场,女人靓丽了,对男人才有吸引力,整天像个怨妇,男人会躲得更远。话又说回来,S女士的“回归”不只是为了挽回丈夫,当哪天发现婚姻真的无可救药,该咋处理?你应该懂的。

防止冷战升级,自嘲是种好的缓解剂

读者M女士:自幼父母离异,性格内向,不善交往,结婚不久,小两口经常为鸡毛蒜皮的一些事冷战,对婚姻前景不抱希望。

宋家玉:性格内向的人容易积怨,不善沟通的人容易误解,父母离异对孩子的心理影响更是巨大。M女士之所以跟丈夫冷战,一是没有“热聊”的能力,二是无法敞开心扉接受异见。建议M女士先拿自己“开涮”,变内向为外向的第一步就是自嘲,敢于在他人面前“嘲”自己一把,爽朗的外向感受绝非一般。从自嘲再到自谦,M女士会慢慢找到释放自己、打开心结的阀门。



宋家玉接听热线 本报记者 戴伟 摄



蒋硕接听热线 本报记者 戴伟 摄

家庭篇

空巢生活来临,那就开启一段“反向人生”吧

读者A女士:我是个会计,之前十几年,为了照顾孩子一直兼职工作,去年孩子考上大学,我的时间多了,感到很空虚,但我40多岁了又找不到什么新工作,创业也不现实,好像一下子就进入无所适从的空巢期了。我该怎么办?

蒋 硕:如果你的家庭状况还可以的话,那可以试试开始一段“反向人生”。去学一门与财务不同的学科,做一点和以前不同的工作,认识一些新朋友,试着从过去的生活模式里走出来一点。这一点可不简单,借着重新学习的机会,你会逐渐发现很多原来不知道的东西,慢慢地,圈子不同、体验不同,思维方式也会不同。等孩子放假回家的时候,说不定会为妈妈的变化大吃一惊呢!每个人都要迎来空巢期,但如果做好准备,“空巢”也会因为丰富的自我而变得丰满起来。

避免与老人共处的矛盾,从确立“核心秩序”开始

读者L先生:还有两个月,我的宝宝就要出生了。父

母想从老家过来带孩子,岳父岳母也想帮忙,但两家背景、生活习惯都不同,还没凑到一起,已经产生了一堆矛盾,比如住哪套房子,用不用月嫂……我该怎么解决这些矛盾?解决不了以后不得乱死?

蒋 硕:你是个“聪明的爸爸”——在家庭生活即将迎来重大变化时,能察觉到问题,未雨绸缪。其实这个矛盾的本质,和家庭生活的“核心秩序”有关。什么叫核心秩序呢?从心理学角度看家庭构成,一对夫妇,就是一个核心,而秩序就是你们的决策和日常流程。越多核心共处,家庭越不稳定。所以你现在要做的,就是和你爱人一起,把你们的核心秩序建立好,要做到“每件事都有主意”,老人来了,只能做参与者而不是决策者,只有一个“主心骨”,怎么会乱呢?

为了“建立秩序”,你们不妨先列一份“问题VS答案”清单。两人先把所有能想到的、有可能产生影响的问题,不论大事小事全部列出,然后一条条商量对策,拿定主意。以后这张清单就是你们的“行动纲领”,要向父母和岳父岳母“公示”,清楚地告诉他们你们决定怎么做,大家相互理解协作。即使产生清单之外的问题,也按照“核心优先”原则进行,也许你会发现事情简单了很多。

职场篇

城市大小决定不了生活的品质

读者Y女士:我今年25岁,在一家国内大品牌的淄博分公司工作,由于业绩突出,目前面临两个选择:调到上海总公司,职位较低,而且人生地不熟,但将来发展机会多;留下,职位和工资都可以提高一级,还是做熟悉的工作,比较轻松;但分公司规模小,发展前景一般,家里又总是催着相亲,很烦。您帮我选个适合我的,好吗?

蒋 硕:25岁,正是职业生涯中探索期和构建期之间的关键点,要好好把握。我们常说职业规划,但其实职业规划只是生活规划的一部分,应该先考虑清楚自己想过什么样的生活,再决定工作如何选择。你是否亲身体验过一线城市的氛围?喜欢那里还是更留恋家乡?你是否计算过未来的可能收益和生活成本?你更看重亲情相守还是职业发展?你更怕风险还是怕一成不变?你期待变化、渴望新鲜并且能承受孤独吗?看,没有一个是孤立的。而选择必须自己做。Follow your heart!遵从内心的选择便可。

专家总结

宋家玉:男人们站出来

短短一个半小时,十几个咨询热线,特点非常明显,一是倾诉者绝大多数是女性,男性真的对婚姻家庭不感兴趣吗?还是不想抑或不愿面对?二是婚姻问题多由人格、性格以及心理问题引发。三是想解决问题的一方往往主动求助,而回避问题的一方往往是婚姻问题的主要制造者,他们才更应该关注这个话题,尤其应关注自己的人格与心理健康。

“青未了·心理咨询工作室”专家顾问团成员



●王馥玲

原山东省千佛山医院心理科副主任医师,长期担任山东省心理咨询师综合评审(二级论文答辩)专家组主席。



●宋家玉

日本富山大学心理学系人格心理学硕士,婚姻心理学专家,中国婚姻咨询救助网组建者。



●吴宏新

山东省精神卫生中心心理科主任医师,精神分析性治疗培训师。



●王维勋

山东省中医药研究院主任医师,山东省心理卫生协会理事。



●李舒

山东中医药大学第二附属医院精神心理科主任医师,教授,国家注册Ⅱ级心理咨询师面试专家。



●杨素华

山东商业职业技术学院应用心理健康教育中心主,教授;国家注册心理咨询师培训师。



●孔屏

山东青年政治学院政法学院应用心理学教授,山东行知青少年发展研究中心特聘专家、顾问。



●吕辉峰

山东省监狱心理健康指导中心主任,司法部首批心理矫治专家。



●知尘

康复医生,国家二级心理咨询师。



●崔炯鸣

国家二级心理咨询师,山东润心心理咨询研究中心首席咨询师。



●蒋硕

心理咨询师,婚姻咨询师。