



【微情感】

别把客气当福气

□朱辉

近日,一起普普通通的离婚案上了热搜。一对婚姻维持了5年的夫妻,王某作为全职太太承担了大部分家务,离婚时要求得到相应补偿。北京市房山区法院根据《民法典》新规定,一审判决共同财产由双方平均分割,男方需另外支付给女方家务补偿款5万元。

对于这个判决,从媒体到网友几乎一边倒叫好,认为具有里程碑意义。千百年来,家务劳动一直是无报酬劳动,即便累死累活也体现不出一分钱价值。如今的影视剧中,常会出现这样一幕:准备求婚的男人很大气地对未来妻子说“结婚以后,我养你!”据说这样一句话,被许多时尚女性认为是最温馨的表白。其实生活中“我养你”的大气男人,绝大多数并没有给妻子配备保姆。作为全职太太,妻子就是一个全天候家政服务人员。若在北上广深一线城市,这类家政服务人员包吃住,六七千元恐怕都很难请到。试想一个普通工薪男,薪水去掉请一个全职保姆的支出,所剩还有多少?还能养得起自己和孩子吗?

漠视家务劳动的贡献,是一种世界性现象。往往当一个国家发达到一定程度,全社会就会对此进行反思。十多年前美国媒体计算过,一个家庭主妇的家政服务,如果按市场标准折算成薪水,超过了社会上许多工种的年薪。如今中国人工成本也在快速上升中,可想而知,家务劳动的“市值”肯定在逐年提高。

谈及对于家务劳动价值的承认,德国的《家庭法》规定:“在婚姻生活范围内,家务劳动是一种职业”,“非家务劳动的一方,有义务为家庭提供必需费用”。这是一种义务,而不是“我养你”。德国的《个人所得税法》规定,收入高的配偶每年可将其收入中的13805欧元转让给低收入的配偶,而不必缴纳所得税。

常常让人忽视的是,在中国,家务劳动并不一定都由女方承包。以前在上海,如今在许多地方,丈夫承担大部分家务也很常见。他们大多并非“全职丈夫”,但其中相当部分薪水不高,处于职场中下层。他们常常被某些不良舆论贬低为“小男人”,有些妻子也不承认这种劳动付出,觉得男人“没本事”就该多干家务作为补偿。《民法典》应该不止保护妇女合法权益,很期待将来某个离婚案判决中,男士的家务劳动也能得到合理补偿。

许多地方都有这样一句俗话,“别拿客气当福气”。婚姻中一方承担了绝大部分家务,另一方不应该视为理所当然。双方如果关系和睦,不必以金钱作为补偿,但必须从内心承认对方的付出。



【心理X光】

小心中招“空心病”

□周周

最近,青少年空心病成为一个心理话题,空心病这个词是三年前在网络上由心理学专家提出,特指当一个人在生活中找不到意义感和价值感的时候,那种行尸走肉般的生存状态。据北京大学心理学教授徐凯文分析,一些学校有百分之三十的孩子有厌学状态。徐教授呼吁,要重视孩子的心理健康多过他们的学业,不然未来孩子即使考上理想大学,仍旧不知道成功和幸福为何物。

给孩子充分的人生体验

有人形容现在的孩子是关在笼子里的金丝雀,笼子华丽,食物精致有营养,看起来每个孩子都好像衣食无忧有富命。但是你去问他们快乐吗?十有八九是不快乐的,因为快乐是一种动态体验的过程,而不是一种物质堆砌的结果。

越是把孩子保护起来,越是给他提供周到细致的服务,他的无力感、无意义感就越强。因为他的生活都是你在帮忙代劳,你变成了他生活的主角,一旦你不在身边,他就会失序失控,那么他的沮丧不安就会如影随形。

因此,我们需要给孩子解锁,把生活的主权还给他们,让三岁的孩子独自吃饭走路,让六岁的孩子独立睡觉,让8岁的孩子自己整理书包,让10岁的孩子帮妈妈洗菜打扫房间……

另外,把孩子们推出去,推到大自然的怀抱里,带他们跋山涉水,打球射箭,让他们通过各种丰富的体验,对世界有更多元的认识。这些事情也许比起早教、上补习班来说,没有立竿见影的价值,但它们丰富了孩子的内心世界,也增加了他对世界的好感觉。

鼓励孩子建立多样化社交

很多商业大佬都提到过,21世纪需要的人才类型,除了科研和创新型人才,社交能力也很重要。

而从心理角度看,一个主动社交的孩子,一个在社交方面有自信的孩子,他不容易对生活产生厌恶,反而会因为在与人交流的过程中,感受到温暖和共鸣,从而对生活有更多的耐心和热情。而且一旦他们发展出高质量的友情关系,他们就多了条疏解情绪的通道,也多了一个坚固的支持系统,当他们遇到困难、遭受挫折时,他们会比没有朋友的孩子,更容易恢复动力和信心。

在空心病的群体当中,那些孩子因为从小活动范围很狭窄,原本可以拿来发展社交的时间,都被学习霸占了,甚至他们和同学的交流,都只能通过下课的十分钟,或者补习机构匆匆一见。

有心理学家说,一个人能否积极乐观地看待生活、应对困难,取决于他的身体里是否存留有很多快乐、温暖的回忆。如果一个孩子从小就拥有很多好朋友,那他快乐的回忆就会很多。他伤心难过的时候只要想起这些,就不容易放弃,更不容易绝望。而朋友之间的安慰和鼓励,会让他明白,自己是一个有价值、被关心的人,因此也会更加珍惜生命,热爱生活。

创造学习成绩以外的成就感

现在厌学的孩子年龄跨度很大,从小学到大学都有,而且其中还有个特点,他们很多都曾经是学霸。为什么呢?因为这些孩子从小就努力学习,一路顺风顺水,成绩从来就稳居前列,没有受过任何

挫折,也因此,他们对自己的定义是:我是无所不能,无人能及的。

带着这样绝对化的自我认知,他们一旦进入到高手如林的重点高中或者名牌大学,挫败感就会不请自来,因为比自己优秀的人实在太多了,而且有的高手还不止成绩好,而是各个领域遍地开花。于是,孩子的信心被瞬间摧毁,从认为自己无所不能,到发现自己一败涂地。

因此,他们失眠、焦虑,甚至会逃避学习,因为学习不能再引发他们的荣耀,相反,还会暴露他们的不足,让他们感到羞耻。

为了避免这种单行道走久了,一失足成千古恨的现象发生,我们要发展孩子学习以外的多种技能,让他们的成就感不再仅依靠学习这一条路来获得。

无论是运动、手工、画画、音乐,只要是孩子自己喜欢的,就陪伴并鼓励他坚持,让他在其中体验到充分的乐趣,让他们在获得艺术和运动滋养的同时,还能增加自己多领域的自信和价值感。

我们经常让孩子建立短期目标,比如你期末考试总分多少,你中考要考到哪个中学?这些可以给到孩子短暂的督促作用,但要想让他们真正自律和健康地生活与学习,我们还需要引导他们建立更宏大的目标,也就是梦想。如果一个孩子从来就没有梦想,他的家里又有八套房子,那他会问:读名牌大学是为了挣钱买大房子,过小康生活,那我家里有那么多房子,我还要读书干什么?

因此,激发孩子的梦想很重要,有梦想,他内在的动力才会被激活。比如我的孩子梦想是造出那种带翅膀的汽车,从此让全世界都不再堵车。虽然这个梦想并不一定会实现,但是每当想起自己这个创意,他就会觉得很心动,也会觉得自己了不起。



本期专家:树辉
实战派心理咨询师,树辉心理
创办人

树洞提问:

我和妻子是大学同学,结婚十多年,一起创业经历过很多坎坷。我擅长钻研业务,妻子擅长搞管理,这些年来取得了一些成绩,一直配合得很好。可是最近我们的感情出现了危机。

一年之前我和一个生意上的伙伴发生了关系,这段关系维系了几个月之后我决心回归家庭。妻子一直忙于事业并没有发现,可看到妻子每天那么辛苦,我心里实在感到愧疚,还是把事情的始末都告诉了她。她知道之后也没哭,也没闹就原谅了我,说既往不咎,可实际上现在她看我哪里都不顺眼,三天两头吵架,工作都很难进展下去。我不知该怎么办。

齐鲁晚报·齐鲁壹点心理专家团:
在你的内心深处一直有这样一个观念:“浪子回头金不换”。所以在你意识到自己的问题之后你会选择向她坦白,以示你的真诚和决心。这样做从表面上看没有任何问题,但这里面其实存在着你对妻子以及对这段关系的想象。

【情感树洞】

如何修复婚姻?从你的想象中走出来

你在选择把这件事情告诉妻子之前很可能是这样想的:“我已经意识到自己的错误了,我对不起她,我要改过自新,我必须让她看到我的真诚和决心……”带着这样的想象,你做出了坦白的决定,这看似是在为你之前所犯的错误承担责任,预示着你将会在接下来忠诚于妻子,忠诚于这段婚姻。

可这是站在男人的角度看待这个问题,你有没有想过,你的妻子对这件事一无所知,她没有任何心理准备。尤其从描述来看,你的妻子是一个女强人。女强人一般不允许自己的家庭、事业出现一点点瑕疵。所以她很可能也对你们的关系充满自己的想象,她会认为你们的日子越过越好,感情也应该越来越好。所以她无论如何也想不到你会出轨,你这一“汇报”对她而言相当于一个晴天霹雳,她没有能够原谅你,是不是也在情理之中?

如果在选择把事情坦白前你就理解到了这些,你可能会掂量一下,在妻子毫无准备的情况下告诉她这件事,这对一个女性而言是否有些

太过残忍。这样一来,你可能会寻找一个合适的时机再告诉妻子你曾经犯下的错误(也许是几年之后)。那时候你的妻子或许也会难过,可是她难过之余可能也会看到自己对你、对家庭的忽视,给你们彼此都留出足够的时间去接受这件事情,在这段时间里其实你们彼此都在成长。

现在多说这些有点马后炮的味道,你应该为自己的选择负责,也就是要做好“打持久战”的准备,妻子是做不到在短时间内像你想象的那样原谅你的。

任何时候一个男人都不能为自己犯下的错误寻找借口,对待婚姻你做错了,这一点你也认识到了。但你把自己的真诚建立在对妻子的想象之上,这是导致你在这段关系中越来越被动的原因。

接下来你要继续被动下去,每到一个地方不要等妻子打电话就要向她主动“汇报”,谁让你过去肆意挥霍她对你的信任呢?你的这份承受不是对妻子的忍让,而是在为自己的成长埋单。

女性有一个特点,当她信任自

己的爱人时,她会把爱人的所有行为都合理化;同样是这个女人,如果她的心被男人所伤,她觉得自己无法信任这个男人时,她又会把他的一切行为“妖魔化”。理解了这个过程,只要有足够的耐心,妻子会一点点觉察到你的改变,毕竟你的妻子是一位很聪慧的女性。

需要提醒的是,做这些事不必期待妻子及时给你反馈,你踏踏实实地做即可,无论是在家里,还是在工作中都积极一些,多为妻子分担一些。

你们夫妻二人是大学同学,相信有足够的感情基础,妻子也想原谅你,所以这时候你需要传递一些信心给她,要让她看到你已经完全意识到自己对她造成的伤害,你不期待她在短时间内就能原谅你,在这样的关系中,妻子是会被重新滋养的。

我相信,当你真正理解了我所说的这个过程,然后带着这份理解做出努力,你和妻子之间会重建信任,只要理解和信任回来,修复关系就只是一个时间问题。我也期待着听到你的反馈,祝你们幸福。

如今,越来越多的人开始关注自身的心理健康与精神追求。为了更好地服务读者,齐鲁晚报·齐鲁壹点特成立“心理专家团”,在齐鲁晚报官方客户端——齐鲁壹点征集情感心理问题,邀请心理专家解答。

情感版投稿邮箱:
q1wbgg@163.com