



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:

我和老公结婚已有十一年,结婚时我们一起商量好过丁克生活,如今老公年过四十,我也三十六岁了,刚结婚的那几年两家老人都逼着我们要孩子,我老公站出来说是他不想要,我很感动,我们一起熬过了最难的那些年,现在父母不再指望我们生孩子了,可是老公后悔了,不知从什么时候起,他开始喜欢孩子了,虽然没有和我明说,可是话里话外我都能听出他想要一个孩子。

我已经习惯了二人世界,这些年来觉得生活很幸福,我不能接受自己在这个年龄生孩子,可是看着老公整天那么难受,我也很烦躁。我想请问,面对这种情况我究竟应该自私一点,只要老公不挑明我就假装不知道,还是主动和他说清楚?

齐鲁晚报·齐鲁壹点心理专家团:

面对先生呈现出的一些迹象,你给自己快速地出好了一道选择题,这让你进入了一

# 丁克先生突然想要孩子了,如何是好

【情感树洞】

种两难境地,好像你做出怎样的选择都不合适,无形之中就把当初你们共同做出的决定当成了自己一个人的事,在这样的状态下,这个问题很难处理好。

我想有一点使你很难接受,当初结婚时,你们两个人经过商量共同作出决定,可是现在你先生开始动摇了,这会让你感到有些慌张,你会想:过了丁克生活是我们当时说好的呀,怎么老公突然就后悔了呢?你无法理解是什么使你先生的想法动摇了,关键是经过这些年的生活,你感觉一直都挺好,这就使你更加无法理解。

当你无法理解他时,你就会尝试着进行防御,你会选择对你最有利的方式坚守自己的“阵地”。你会想先生怎么可以说话不算数,明明当初说好

一起过丁克生活,还能说变就变吗?你可能还会想先生不如当初爱你了,当初两家老人都在施压要孩子的时候他可以站出来“挡子弹”,现在老人都不再管了,他反而来劲儿了……其实这些想象都会成为你理解先生的障碍。你越是朝着这个方向去想,你和先生就会离得越远。

想要调整,先从这些想象中走出来,试着从情感的角度理解先生呈现出的变化。如何才能理解先生的变化?最重要的是对他的变化产生好奇,你不一定要通过一次沟通就和先生把这个问题说透,你可以让他知道你已经留意到他的变化。当然也可以问得更直接:“十一年的丁克生活我很幸福,你觉得怎么样?”这样的沟通会让先生感觉到你是在意他的,你们之间有任何问题

都可以拿出来一起讨论,想办法解决。

当先生确认你不会指责他,而是愿意从情感的角度去理解他时,他会感到踏实,他就不会似是而非地和你顾左右而言他,两个人一起走过了十一年,用你的话说,在双方老人逼得最紧的时候你们都熬过来了,还有什么坎儿是过不去的呢?

当然你也可以从你们的关系中跳出来,站在一个相对客观的角度看待先生的变化。一个男人二十多岁的想法和四十多岁的想法可以不一样吗?我想你先生的想法有所变化应该是可以被你理解和接纳的。

一个男人在二十多岁的时候可能把婚姻生活想得很简单,那时候他觉得只要能和自己心爱的人在一起生活就

是最大的幸福,至于有没有孩子对他而言并不重要。可是随着年龄的增长,他可能会认为自己过去的想法不成熟。尤其是经过不断打拼,当生活变得越来越稳定,他可能会产生一种冲动,这时想要一个孩子也是人之常情。

作为妻子,你不能简单地把这种现象理解成是先生说话不算数。换种心态和先生沟通,他会感到踏实许多,至少他不会担心你指责他不遵守约定。这也是你尝试着包容他的一个很重要的点,想想当年,先生面对双方父母施加的压力,独自承担了下来,现在他需要你在情感上去理解他、支持他,你是否愿意放下担心,先尝试着这样做呢?

最后我想提醒你,你先生只是流露出了一些想要孩子的迹象,迹象并不等同于真相,你需要先尝试着放下猜测和担心,通过积极沟通来确认他到底是怎么想的,相信当年你们面对外界的压力都可以一起走过来,现在面对两个人的关系中出现的分歧,要更有信心才是。



【心之路】

## 前方被堵,就地“移情”

□马海霞

大罗早就在闺密三人群里约我和银儿,来一场说走就走的旅行。计划好几次,每次不是被疫情阻拦,就是被工作、家庭拖住后腿,人在江湖,身不由己,说走就走始终停留在嘴上。

前段时间三人终于约好,去内蒙古旅游,但目的地出现疫情,行程化为泡影,银儿也接到单位通知,最近各地疫情有所抬头,建议休假员工非必要不出省。

银儿和大罗心情一下低落到冰点,两人在闺密群吐槽,眼下即便有钱有闲,远方也成了奢望。

大罗最后拍板:“人是活的,不能被疫情牵绊住。反正我和老公早打招呼了,要休长假,出趟远门,让他厅堂厨房兼顾,而且心早于脚步先行,强硬收回,会受伤,会抑郁。”

银儿则说:“省内逛哪里,由大罗定,只要离开家,哪里放飞不是飞。”

大罗列出了几个古村落的名字,好嘛,这下银儿老公肯定放心,不仅没出省,连县都没出去。“我俩先去这几家古村落里住几天清净一下,然后再展开周边区县游。”

大罗跟老公老郑撒谎,要和银儿南下远游,玩几天待定,妻在外“夫命”有所不受。银儿倒是跟“男舍友”说了实话,但为了防止公婆说她躲近处逃避家务,她和“男舍友”统一口径,说她到远处旅游了。在银儿公婆眼里,市内旅游都是一日游,待时间久了,那不是旅游,那是离家出走。

家里安排妥当,大罗和银儿直奔山区。到了旅店,两人把自带的零食铺床头桌上,一人躺一床,一边吃一边聊,聊得不想再聊了,便各自躺着看书。

第二天睡到自然醒,起来到外面吃点东西,吃饱喝足了,附近村庄走走,看漫山红叶浸染,观一棵棵又高又大的柿子树,红透了的柿子没人采

摘,像一树树的红灯笼点缀山间。路上遇到一位放羊的大妈,大罗自来熟,和大妈聊了半小时就聊成了忘年交,大妈回家取来摘柿子的长杆子,给大罗和银儿每人摘了一兜熟透了的柿子。

晚上大罗发微信“馋”我,她和银儿明儿早起赶乡集,割肉买鱼,去放羊大妈家借灶台,做顿地道的农家饭。

大罗和大妈唠嗑时已经摸清了大妈家的情况,儿女都在城里打工,就她一人留守老家,而且大妈热情好客,保证不会拒她俩于门外。

中午时,她和银儿真吃上大妈做的柴火饭,隔着手机屏,我仿佛闻到了小时候过年的味道。大罗告诉我,她刚把视频发给老郑看了,并且主动坦白隐身处,她怕隐瞒行程,回家后老郑将她“隔离”在外。

大罗和银儿在山里玩了两天,又开启了周边区县旅行模式。

想起我们三人刚参加工作时,工资低、荷包瘪是常态,只能到附近区县逛逛,吃路边摊,看免费景,虽被钱困着,去不了远方,但近处放风,也常发现惬意风景。

后来,大家都被家庭和工作束缚住,很少结伴出行了。如今看她俩玩得不亦乐乎,我周六周日也加入了她俩的队伍。白天随性而走,晚上三人窝在旅店床上,话聊半夜,像穿越回了年轻那会儿,虽未走远,心却一直在路上。

对于旅行,梁实秋说,太阳下没有新鲜事物,号称山川形胜,还不是几堆石头一汪子水?但旅行究竟有很大的乐趣在,因为旅行是一种逃避——逃避人间的丑恶。

生活中负情绪积压多了,就需要一场旅行来治愈,目的地在哪儿无所谓,约几个谈得来的朋友,从烦闷的日子里暂时抽离出来,换个环境,转移一下情绪,心情能得到舒缓,便是最好的旅行。

□杨明明

开学之初,我让学生写日记,字数、内容不限,我会定期抽查,给他们修改和评价,看到优秀的日记,我也会在全班面前读出来。学生写日记的最大问题是流水账记事,空洞抒情。为了解决这些问题,我决定给他们做示范,每天在QQ空间里和他们一起写日记。

当我宣布,可以在空间里看我的日记时,全班都沸腾了。“你们的日记,老师会写评语,那你们看老师的日记,也要……”“写评语。”他们眼神烁烁,回答得很干脆。

当天晚上,空间里便留满了学生的“足迹”。“老师,看您的日记,我怎么有种身临其境的感觉?”留言的是个热衷写作却不得其法的女生。我立即回复:“这就是我曾经和你们说过的‘画面感’,脑中有细节,再用精准的词汇描绘出来,就会产生这种效果。”她发过来一个恍然大悟的表情。

“老师,我觉得您写的关于小儿子哭闹的事情挺有趣,可以写得再具体点。”众多褒赞声中,我看到了这句直愣愣的质疑,顿时一喜,“慧眼如炬!我正打算把这件事写成一篇散文。”我给了他一个大大的赞,“写日记不仅可以练笔,还能积累素材。”“老师,我记得您说过。”“我也记得”……七嘴八舌,不少人纷纷回应。

“老师,您发表的那篇文章竟然改了十几遍,怪不得您总说‘好文章是改出来的’。”“夜,很美;风,很冷。但因为聊的是文学,我便觉得周身暖和起来。我喜欢您这个句子中的景色描写,字数不多,却很形象地衬托出了您当时的喜悦。”“老师,您还喜欢听歌啊?我发现写文章时插入歌词真的挺nice。”

看着满屏的留言,我有种小丰收的感觉。他们点评中涉及的写作技巧,不少我都在课堂上讲过,但是,他们听是听见,却不领会,现在,通过这

【亲子学堂】

## 日记的力量

种“日记”的示范作用,相信会给他们的写作带来实实在在的帮助。我拭目以待。

次日。阳光氤氲中,我批阅学生日记,清浅却分明的喜悦在心间汨汨流淌,我的第一触感便是他们的内容普遍丰富了,原本挤牙膏式的流水账写法基本不见了。

“待她笑靥如花,笔墨山河入画,金戈铁马且不敌你灼灼风华……”这句歌词用来描述张树慧最合适不过了。正所谓回眸一笑百媚生,相识不及一年,我们却建立了深厚的友谊。”写出这段话的是发现新大陆般感叹着“插入歌词很nice”的灵气女孩。

亮眼的景色描写也陡然多了起来。“窗外,树叶被寒风吹落了一地,飘飘洒洒地落在了地面,有留恋,也有甘愿。”“天上飘来几朵纯净的云朵,它们被均匀地涂抹在天空,像是文艺复兴时期顶级的油画。”“傍晚的夕阳美得让人移不开眼。一层浅白,依次往上叠加暖橙色、金黄色,逐渐又被浅蓝色、深蓝色代替。”

师生共写中,我的日记越写越起劲,学生的日记越写越有质感。

更可喜的是,我发现,作文课上,他们面对作文题目,不再皱眉叹气,都会不约而同地悄然翻阅日记本,从中寻找写作素材。

我不由想起特级教师王君说的那段话:“教育的引导首先就是一种示范。不用太多说教,你自己,本身就是教育的一部分,教材的一部分。学生在读书,更是在读你。你自然是学生的无字之书。”



扫码下载齐鲁壹点  
找记者 上壹点

编辑:徐静 美编:陈明丽