



采访背景

倾诉热线主持清清小雅正在倾听您的心声  
热线: 15169132840  
邮箱: diya398@163.com  
QQ: 874273209



◆采访人:小雅  
◆倾诉者:羽凡(化名)女 39岁

## 丈夫去世,我独自带女儿过了六年单身生活

我再婚五年,但日子过得一点也不顺心,早知如此,还不如守着女儿过平静的单身生活。我的前段婚姻并不复杂,至今,我都不用前夫这两个字代表庆云(化名),前夫,应该针对离异者而言,我和庆云却是生死相隔。他因一次突发事故去世,那年我28岁,女儿才两岁零一个月,连句完整的话还不会说。

我和庆云感情笃深的时候,他突然撒手人寰,当时,我的天都塌了。庆云是家里的独子,他走后,我要养育幼小的女儿,要安抚婆婆丧子的悲痛,还要面临职场上的坎坎坷坷。现在想起来,庆云刚去世的那几年,我仿佛深陷冰冷的黑暗中,感受不到一丝的光亮与温暖。夜深人静时,最折磨人的是对庆云无尽的思念。看

着熟睡的女儿,再看看墙上挂着我和庆云的婚纱照,还有我们一家三口不同时期的照片,本该幸福的家庭,却永远被定格在昔日的照片中。

为了化解思念,我养成了写日记的习惯,每篇日记都以写信的方式开头,把女儿令人惊喜的变化“告诉”庆云:女儿摇摇晃晃地会走路了;女儿居然对着照片张口喊爸爸;女儿今天会背唐诗了……我有个幻觉,仿佛庆云并没离开我,只是在某个地方工作,或许他太累了,沉睡在梦境里暂时不想醒来,总有一天,他要回来与我们母女团聚。闲暇时,我喜欢盯着女儿发呆,女儿举手投足间都有她爸爸的影子,尤其那双会说话的眼睛,简直就是庆云的翻版。可惜,这一

切的美好,庆云与我们无缘共享。

单身女人的情感总是备受关注。这期间,有不少人给我介绍对象,可再婚的路不好走,况且,我还有一个正在长大的“拖油瓶”。同事曾给我介绍过一个男士,条件尚可,不过,对方婉转提出,结婚后,把女儿放在爷爷奶奶家,每月固定几天接回来住。这个要求绝对办不到,女儿失去爸爸已经够可怜了,我一分钟也不想离开她。还有暗示用“试婚”的方式先处处看,而且,想让我给他再生个儿子。我不是荒唐的“试验品”,也不想给女儿一个混乱不堪的家庭。既然再婚不顺,那就和女儿相依为命吧,日子虽说孤单,但也平静。单身生活一过便是六年。

## 聆听咨询师



宋家玉

婚姻情感问题专家  
中国婚姻咨询救助网首席专家  
日本富士山大学心理学客座教授  
著有《把脉婚姻》、《我的心理我做主》等畅销书

## 识人不准 宁肯单身

文/宋家玉

年轻人结婚,多感情用事,因此造就了形形色色的婚姻问题。这些问题无法用理去评说,因为解决这些问题远不是评理那么简单。对于初婚的年轻人,不经历风雨与磨难,就不知道当初的选择是对还是错。人人都说婚姻大事不可儿戏,但有谁能够真正做到跳出自己的婚姻看婚姻呢?尤其在恋爱的时候,想客观冷静地看清自己和对方,其实是件很难的事情。美国著名的社会和婚姻心理学家乔治·赫伯特·米德在他的《性别与气质》一书里写道:“无论初婚还是再婚,识人不准,一定不可仓促成婚,在不了解对方人格的情况下,宁肯单身。”

米德对婚姻与人格的研究世人瞩目,他强调百分之百人格健康的人是不存在的,但也只有人格相对健康的人才会拥有幸福的婚姻。中国婚姻咨询救助网独家引进了美国斯坦福大学人格健康研究中心专门对婚姻问题建立的全球第一个婚姻人格检测标准,这个标准把人格分为健康、亚健康和不健康三种类型。该标准的倡导者是斯坦福大学著名心理学家、美国前任心理协会(APA)主席菲利普·津巴多,他强调与亚健康的人走进婚姻要慎重,切勿与不健康的人走进婚姻,否则将面临重大灾难。亚健康与不健康的人应先进行人格修复,待人格成熟完善后再走入婚姻,这样才会有幸福可言。米德与津巴多提出的人格健康标准以为人正直、胸襟宽广、温和友善、积极乐观、阳光开朗、敢于面对挫折和社会适应能力强等为主要特征。

对待羽凡的遭遇,我想大抵会有两种声音,一种是劝羽凡多往好处想,多检讨自己的不是,多看刚刚身上的优点,学会隐忍和妥善处理再婚遇到的各种问题等等;另一种是劝羽凡不要活得太累,要拿得起放得下,不行就带着孩子过自己的清静日子。我比较偏向后者,理由是前者属于和事老式的规劝,作用和意义不大。因为让刚刚意识到自己的人格有问题,比如情绪系统的不稳定问题、态度中的偏执问题、观念意识中的自以为是为问题等等,是十分困难的,这些都是很难矫正的人格缺陷,不是靠规劝和讲道理能够解决的。刚刚的问题不解决,羽凡的隐忍就只能解表不治里,婚姻的痛苦感受还会持续存在,对女儿及女儿并无益处。

要想让婚姻由痛苦变得幸福,前提是双方都必须主动地面对问题,不敢抑或不愿面对问题的一方往往是家庭矛盾的主要责任者,只求求助者改变是无济于事的,意识不到抑或不愿面对问题的一方会继续伤害婚姻。在这一问题上靠传统的“和事老”做法并不可取,相反还可能助纣为虐,看起来像是缓解了一时的冲突,其实是延续了更持久的痛苦。对这类婚姻问题的求助,通行的做法是要求夫妻双方共同面对婚姻咨询,只要一方回避,即说明其无心(无意识)改变,婚姻咨询救助机构应视夫妻关系受伤程度及性质给出指导甚至是离婚的建议。

羽凡应强烈要求和丈夫一起面对婚姻咨询,先做双方的人格检测,羽凡接受改变是毋庸置疑的,因为她一直在积极地寻求帮助,如果刚刚也愿意接受改变,那这个婚姻就有希望;如果刚刚不配合,婚姻的改善就变得难上加难,恐怕也就只有好聚好散了,这对双方都负责。

# 不顺心的再婚生活 让我幼小的女儿受尽委屈

羽凡向主持人倾诉的焦点在于她的女儿。她认为,如果自己不再婚,女儿也不用跟着受委屈。听得出来,再婚的经营比初婚更难,而羽凡和丈夫各自都有问题。但愿心理老师能帮羽凡指出一条清晰的思路。



## 再婚生活打乱了我原本平静安宁的日子

闻刚(化名)是我俩共同的朋友给介绍的,他大我五岁,因和前妻成天吵闹而离异,有个女儿归闻刚。我和闻刚相处一段时间后,彼此感觉不错,让我中意的还有他的女儿。约会时,我俩特意带着女儿,两个孩子也能玩到一起,我想,她俩若能相处融洽,也算是有缘的姐妹,将来不孤单。再婚后,我成了两个女儿的妈妈,他女儿小锦12岁,我女儿8岁。结束单身,开始新的生活,随之而来的烦恼也拉开帷幕。

我喜欢安静有规律的生活,闻刚却好热闹,经常带朋友来家吃饭。我讨厌家里乌烟瘴气、乱哄哄的样子,所以,来了客人,也难免带着情绪做事。而闻刚又是个注重朋友情谊的人,稍有怠慢,他都会对我进行挑剔式的教育。有一天,我做了一个鸡公煲,闻刚拿筷子夹起一块肉尝了尝,眉头一皱,就没好气地质问我:“肉老了,你没按我教你的方

法去做吗?”我懒得回应,心想,给你的狐朋狗友做就不错了,还指望我做出大厨的水平呀。见我不理他,闻刚数落我不懂事,做出这样的菜怎么招待朋友。这些事经常发生,像根刺,扎着我很不舒服。庆云和我说话从来没有高声一句,即使我做错了,他也会耐着性子,温和地告诉我怎么改正。我切身感受到,这两个男人对我的爱不一样。

最让我头疼的是我和小锦的关系。后妈不好当,我是用讨好的方式博取小锦的欢心。还算庆幸,我和她挺投缘,有什么悄悄话她也愿意告诉我。然而,我对小锦再好,也架不住别人的挑唆,小锦去她妈妈那里住几天,回来总得和我别扭几天,另外,闻刚对女儿“霸王条款”式的教育,也着实令人头疼。有一次,小锦要去书店,出门前换了一件漂亮的小外套。闻刚看不惯:“你是学生,干吗穿那么花哨?”“今天是周末,又不是在

学校。”“那也不行,换掉!”小锦撅着嘴,一动不动,以示抗议。我劝闻刚有话好好说,别一张嘴就瞪眼,他立刻将矛头指向我:“你懂什么,孩子不能宠,就得严厉管教。”

闻刚的粗暴把我夹在中间很为难,护着小锦,他得跟我吵;不管吧,又怕再惹事端。闻刚和前妻离婚前,就整天为孩子的事情争吵。他俩好比敌我矛盾,遇事谁都不让半步,离婚后,时常还为孩子而发生争执。小锦曾和我说过:“阿姨,我喜欢你的安静,不像我爸妈整天就知道吵。”可她毕竟是个孩子,并不懂大人之间的复杂,闻刚一训小锦,她就气呼呼地向她妈妈告状。结果是,闻刚在电话里和前妻就吵开了,一个怒斥:“你敢和别人合伙欺负我女儿,我就变更抚养权。”另一个理直气壮地回话:“我教育女儿,你少干涉!”小锦妈妈夹枪带棒的话,比打我的脸还难堪。

## 我不忍看着女儿在我的再婚家庭中受委屈

我努力呵护与小锦的关系,不想让她妈妈以此为借口,过多干涉我的婚姻。况且,人都有私心,我对小锦好,自然希望能换来同等的回报。然而,适得其反。闻刚有个老姨在杭州,那年春节他计划带小锦去探亲,原本要连我女儿一起带着去,可小锦不乐意,言外之意是豆豆(我女儿名字)去,她就不去。闻刚连一句安慰我女儿的话也没有,带着小锦就走了。这件事在我心中一直是个解不开的结。闻刚从没主动给我女儿买过一件东西,小锦上高中住校,他亲自打理,连短裤和袜子都要精心挑选。我不是挤兑小锦,但我非常在乎闻刚的态度,难道我对我女儿的好,连一分热乎的关爱也换不回来吗?

最让我受伤害的是,闻刚和我发生争执,从不回避两个孩子。尤其是我女儿,她

没有父亲的概念,压根儿没见过爸爸训斥妈妈的样子。闻刚比较情绪化,他若生了气,我女儿和他说话,他都能绷着脸不吭声。看见女儿胆怯的眼神,我这心比拿刀割都疼。我多次和闻刚交流,不要当着孩子的面生气,对她们影响不好。可他充耳不闻,“谁家不吵架,自家孩子,有什么好隐藏的?”我女儿对吵闹的架势非常害怕,她竟然问我,“妈妈,叔叔是不是在欺负你呀?”为了女儿,我始终忍着闻刚的倔脾气。

眼睁睁看着女儿被我的婚姻塑造成一个看着别人脸色、做事唯唯诺诺的孩子,我心如刀绞。倘若庆云在世,我女儿也是在父亲面前撒娇的宝贝疙瘩,岂能受到这种委屈。今年,女儿上初中,放暑假时,女儿回了爷爷奶奶家。开学前,我去接她,孩子嗷嗷地告诉我:

“妈妈,我想在奶奶家常住,这样上学方便。”我明白女儿的心思,她不想回我和闻刚的家。这可把我难住了,我不可能放弃对女儿的照顾,若是两头跑,闻刚肯定会有怨言。

现在开学已有一段日子,我不想让老人过度操劳,便带着女儿回到了我们以前的家。果不其然,闻刚对此颇有微词,说我不顾家。这话顿时激起了我积压已久的怒气:“我又不是你的保姆,凭什么得围着你家转悠,你关心过我女儿吗?”我和闻刚一直僵持着。其实,我有点后悔再婚,单身虽说累,但活得舒心,我没必要放下身段去讨好别人的孩子,也不会连累女儿受尽委屈。现在我很纠结,放弃婚姻,有不舍的地方,但这么下去,我对以后的生活真的失去了信心……