



倾诉热线本期主持舒平
正在倾听您的心声
热线: 18764175582
QQ: 541739910
邮箱: qiwan2007@126.com

◆主持人: 舒平
◆倾诉者: 吴艳女 33岁 护士

老公不工作、不挣钱 我要包容到何时……



采访背景

吴艳的老公是一位啃老宅男,天天宅在家里玩电脑,吴艳从最初的好言相劝,到现在,已经是伤心失望到无语。她在热线里说,希望有一种力量能帮助她的老公打开心扉,走出家门,我也由衷希望,这位做丈夫做父亲的男人能找到一条真正适合他和她家庭的人生道路……

家境优越,让老公养成了懒散自负的性格

坦白地说,我当初同意和老公海生相亲,一部分原因,就是因为海生家境优越。海生父亲是一位企业老总,母亲是医生,在这样的家庭背景下成长起来的孩子,起点就比别人高一些。不像我这样,爸妈工作都不好,从小我就懂得生存的艰辛。第一次见面,双方的印象都不错,海生话不多,但看得出来是一个有想法的人,对我也挺欣赏,我们一起吃了几次饭以后,关系就算定下来了。半年后,我们顺利结婚,婚礼非常隆重,披着婚纱,挽着我爸妈的手,走在红地毯上的

那一刻,我真的觉得自己是世界上最幸福的人。

那时候,海生还在一家报社上班,不是正式编制,但老婆对我说,他们正在托关系,想让海生进当地的财政部门。半年后,海生真的被抽到财政部门去帮忙了,据说那边需要擅长写材料的人。我们当时都很高兴,答谢宴请了多次,但事情最后却功亏一篑,海生最终也没调到他想去的那个单位。这种事,是挺打击人的,可如今的社会,谁找工作不碰几回壁?可到了海生那儿,他就迈不过那道坎。一连几

天,海生除了吃饭就是睡觉,无聊了就看看大片。一开始我想,可能他需要调整一下,可是,这一晃就是一两个月,海生还是一点动静也没有。我就问他,你打算回原来单位了吗?海生眼睛朝天,自负地说:“好马不吃回头草。”刚好,我也快生孩子了,海生心情好,就陪着我往医院里跑,同事还都夸海生体贴。但海生的性格变化无常,前一分钟,他说好开车送我上班,后一分钟,我都快要迟到了,他还呼呼睡大觉,晚上再熬到深更半夜,一盒雀巢咖啡几天就喝光了,正餐反

倒又不吃了。那么大的男人,生活超级的懒散。婆婆见了,就对我说:“你多包容他,都怪我年轻时太忙,没顾得上管教他。”

不久,孩子出生了,一家人都欢天喜地围着孩子转,我也没过多地去纠结海生工作的事。海生呢,自己把自己当做大孩子,成天玩。但是那时候,大家都没往深里想,都还是当海生暂时不工作而已,都觉得他能力并不差,他会有他长远的打算。可是,到孩子都快上幼儿园了,海生还是宅在家里,这时候,我们才意识到海生的问题其实已经很严重。

不求上进,老公成了没工作没收入的啃老宅男

据婆婆说,在和我结婚之前,海生有一位谈了很多年的女朋友,两个人感情非常好,那个女孩子家里也非常富裕,都商量好了要结婚,可是,因为海生太沉迷网络,那个女孩又心高气傲,两个人一再吵架,到最后索性赌气分手了。后来,听说那个女孩一个人去了上海,海生一度想要追到上海去,被他爸妈极力制止了,才和我相亲。后来,又听从他爸妈的安排要去财政部门,这中间曲折是挺多,但他是一个男人,总得有男人的担当吧?不管是恋爱上的挫折也好,还是工作上的挫折也好,过去了就过去了,

你还能怎么样?

刚结婚时,两个人还在磨合期,什么事情不好意思说他,但几年工夫眨眼过去了,他还是老样子,丝毫不求上进,一天到晚宅在家里玩电脑。有一次,我和他说,“现在是网络时代,你要真是只对虚拟世界感兴趣,你也可以在网上找一份工作,目前,家里虽然不缺钱,但我在医院上班,我是非常真切地知道什么是旦夕祸福的,人不能不作长远打算。”海生听了,沉默不语,良久,说:“老婆,我明白你的意思,你有你的工作,我有我的寄托,咱们互不干涉,行吗?”气得我

跑到娘家住了两个星期,那些日子,孩子由姥姥带着,下班回来就有自己爱吃的饭菜,天塌下来也不关我的事,我觉得很舒服。我就想,我有毛病啊,整天要热脸贴着冷屁股去干涉人家?可真就这样各人过各人的,那还要婚姻干什么?

在双方老人的劝说下,我还是回到了自己家里。看到我和孩子,海生呵呵笑了笑,也不知道哄哄老婆孩子,就一句话“老婆,回来了”。我让孩子喊爸爸,儿子抱住我的脖子,把脸埋在我肩膀上不去看他爸爸。海生呢,一转身,又进了电脑房,他就完全活在电脑的世界里。

常常,他一个人坐在电脑前,突然大骂一句“滚你妈的!”或者,莫名其妙地放声大笑,吓人一跳。不但是孩子害怕,我也害怕,公公婆婆更是急白了头发。

有一次,公公气极了,骂海生“不求上进的东西”,海生充耳不闻,公公发狠说:“我要再管你就不是你老子!”然后,一家人约好都不管海生,我们上班在外面吃饭,海生就打电话叫快餐,都不知道他哪来的钱。有时候没钱,可能就饿肚子,没多长时间就瘦得眼睛都凹进去了,把婆婆心疼得眼泪哗哗的,最后,还得好吃好喝地管着他。

无计可施,独角戏的婚姻如何维持下去

因为婆婆也是医生,我们很自然地就谈论到,海生是不是精神上受了刺激,才有这样反常的行为?今年夏天,我们约了一位做心理医生的朋友,想让海生去咨询一下,海生马上表示反感,他口才其实很好,讲起话来滔滔不绝,他说:“我的情况我自己最了解,我就是想自己在家呆着,你们成天琢磨什么呢?我不就是没工作没收入吗?没工作没收入的人多了去了,是不是都得去看心理医生啊?”我说:“那你觉得一个大男人,没工作没收入,不关心老婆孩子,还啃老,这正常吗?”结果,和以

往一样,什么样的谈话都没有结果,什么做人的态度、工作的方式,对家庭的责任,所有能谈的话题都谈了,海生好就多说两句,要不然就一副沉默是金的玩世样子。

几个月前,公公突然查出肺部患有恶性肿瘤,稍稍有点医学常识的人都知道这意味着什么,海生知道消息后,有那么两天没碰电脑,事后又依然如故。我自己经常要上夜班,我也没那么多时间去了解海生到底迷恋网络什么。就在国庆节前,大约是为了安慰爸妈,海生透露说,他打算写一本书,写什么,写了多少,谁也不

知道,我说:“你不能先拿出一两篇文章来,给老人看看,或者拿到哪儿去投投稿,我们也知道你忙的是什么呢!”海生又不耐烦了,说:“以后再说吧!”又一点消息也没有了。

为了公公的病,家里压抑得不得了,有时候,一个人想想,眼泪就下来了。人都有生老病死,这是谁也躲避不了的,我尤其难过的是,为什么到这个时候,海生还不醒悟?那天,公公的一帮老友来家里看望公公,聊到公公的病,公公还谈笑风生,聊着聊着,聊到海生,公公脸色都变了,一再摇头感叹说:“人生如白驹过隙,名利

都是过眼云烟,我这辈子,唯一放心不下的就是我这不成器的儿子!”可是,到这份上,海生还安然地坐在电脑前,像一个机器人一样无动于衷。

现在,我不但已对海生无计可施,对我们整个的婚姻都充满了困惑和绝望,我的工作压力也特别大,但比起家庭里的压力,工作上的事情反倒简单得多。每次,同事之间聊起家务事,我都无言以对,不知道这样的婚姻,自己还能坚持到什么时候,更不知道,要到什么时候,海生才能担负起一个男人对家庭的责任……

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

用“运动、交往和娱乐”的方法驱除抑郁

文/宋家玉

据中国心理卫生协会的统计数据显示,中国大约有3000万抑郁症患者,大多数患者没有到正规的医院接受治疗,有抑郁心境(抑郁情绪)的抑郁症潜在患者比这一数字还要高出十几倍甚至几十倍。抑郁症这类精神疾病正以惊人的速度在世界范围内蔓延,很快将会超过心脑血管疾病成为人类健康的头号杀手,给人类生活带来严重影响。

抑郁症的主要症状是心境低落、兴趣缺乏和疲劳乏力,具体表现为悲伤、心里难受、有压抑感,活着没意义、对任何事不感兴趣、生活乏味、无精打采、深居简出。另外还有自我评价过低(无用感、无望感、无助感、无价值感),意志活动减退(生活被动、懒散、回避社交、行为缓慢),严重的会有自杀观念和行为出现。抑郁心境(抑郁情绪)

的症状与抑郁症基本相同,只是程度略低。90%的抑郁症患者不认为自己患有此病,大部分只是认为自己不爱动,不爱交往,性格内向而已,不认为是大问题;有些人能感觉到自己的抑郁状态,但觉得这种病很难听,不愿接受和承认。为了方便大家自查,下面给出由世界卫生组织提供的有抑郁症倾向的自检标准,供大家参考:

- 1.做事没兴趣或缺乏快感;
- 2.感觉失望、沮丧,无幸福感;
- 3.入睡困难或睡眠过多;
- 4.感觉身体疲惫乏力;
- 5.食欲降低或过度饮食;
- 6.自我否定,认定自己是个失败者,让大家失望;
- 7.做事不能集中精力;
- 8.活动或说话太慢或太多;
- 9.认为自己死掉会更好或有伤害自己的想法。

凡具有3项内容以上的,则表明患抑郁症的风险增高。对抑郁症的认定需由专业医疗机构的副主任医师以上的精神科医生来完成。

从吴艳的口述中大致判断其丈夫海生有较高相似度的抑郁倾向,应该去医院就诊。但如上所述,这类人往往拒绝就诊,不承认自己有问题,吴艳及家人对他的规劝及帮助均以失败告终。在这种情况下,海生还可以选择以下三种方式进行自我调节:第一种是运动疗法,即每天强制自己走出家门参加一到两项体育运动,最好是群体运动,比如篮球等多人参与的球类运动,或游泳、爬山、跑步等有氧运动,每天坚持两小时以上,要持之以恒;第二种是强制交往法,即强迫自己与以往的同事朋友建立联系,或参加驴友的郊游、旅游活动,强制自己与他人交往;第三种是娱

乐疗法,即学习或参加一项娱乐游戏或活动,音乐、舞蹈、绘画、棋类等都可以,只要借助这类活动能提高自己的生活兴趣,改变自己独处和孤独的心态即可。

抑郁症种类很多,有些是明显的,有些是隐蔽的,有些人看上去能说说笑笑,但心境未必健康,有可能表现出来的能言善辩是偏执性伪装性的,像躁郁躁狂症(抑郁症的一种)就属此类。但无论哪种类型,一旦有不适应或不太正常举止行为,当事人一定要听从家属或朋友的规劝,在第一时间到专业医院寻求帮助,千万不可疏忽大意。抑郁症并不可怕,抑郁情绪更是常见多发,甚至会阶段性地发生在每个人身上,但抑郁情绪一旦转成抑郁症,那恢复起来难度将成倍增加。所以建议海生还是要及时就诊,别耽误了时机给自己和家人带来更大的麻烦。