



求助热线——
讲述心灵困惑 聆听专家释疑

热线: 18764175582
QQ: 541739910
邮箱: qjwan2007@126.com

家有“宅女”怎么办

口述: 惠芬 记录: 舒平

这是我大姐家的事,我是帮她打的热线电话。唉,真是一言难尽。我大姐今年56岁,10多年前和大姐夫离婚了,自己带着一个闺女生活。这个闺女啊也老大不小了,今年整30岁,也读了研究生,长得还挺漂亮,可这么大的闺女,一不找工作,二不谈男朋友,一提结婚的事就烦,成天就闲在家里,这算怎么回事呢?

我大姐是个挺内向的人,闺女这个样子令她很着急。过春节的时候,闺女愣不出门,我姐伤心地都向她下了跪,那孩子真是铁石心肠,说不出门就闭门。我姐见了我们都不能提那孩子,提了就眼泪哗哗的,哭得我们也跟着心酸。我姐这辈子太苦了,早年我们家兄弟姊妹多,我姐老大,吃的苦最多,后来结婚了,又没碰上个好男人,煎熬了20多年,好歹盼着孩子长大了,和那个男人实在过不下去,就离婚了,自己拉扯着孩子。还好,那时候,她闺女小满已经上大学了,我姐总算过了两年安稳日子,可谁知道,小满研究生毕业后,找了几次工作,老也不顺利,她就不找工作了!

我姐也是个糊涂人,她看见孩子呆在家里,她还心疼那孩子,她自己在一家服装厂打工累死累活的,她还把工资卡交给了小满去领工资。当时,我们都劝她,小满都研究生毕业了,她怎么还好意思拿老妈的工资卡?找工作不顺利,在家歇歇,那也不能一直歇着吧?大姐还替那孩子解释说,人家是在网上找工作,可找来找去,两三年都过去了,工作呢?工资呢?影子也没见着!

我们平常也不大愿意去大姐家,小满见了我们还骄傲得像只孔雀一样,仰着头,淡淡地打声招呼,就自己关在房间里看电脑去了。吃饭的时候,坐在饭桌上,我们偶尔说两句,小满还不耐烦地怪我们:“你们怎么都像我妈一样啰嗦?”气得我们都说不出话来,我姐话不多,但是脾气也倔,闺女做得不对,她也不知道怎么教孩子,就跟着生气,发脾气,骂小满,小满也一句顶一句,说她妈“自己长得不行,还成天生气,活该你现在这个样子!”哎呀,气得我姐拉开大门,叫小满走,小满更绝,她居然说:“要滚也是你滚!这套房子是爸留给我的!”哎哟,这哪是孩子,这简直就是前世的冤家!

小满舅舅实在看不过去,就劝我姐上电视台去,让那么多的人都来评理,世上有这么不讲道理的孩子吗?嗨,我姐还不忍心,怕丢了孩子的面子,将来小满怎么嫁得出去?还反问我一句:“换了你们的孩子,你们舍得吗?”

后来,实在看不下去,我们又委婉地劝我姐把工资卡拿回来,看小满没钱花了,还能不出去找工作吗?她成天拿着工资卡就只知道给自己买衣服,把自己打扮得漂漂亮亮的,她妈又要上班,又要干家务活,还得给她做饭,一年到头也没一件像样的衣服,哪有这样子的?我姐听了劝,也权衡了利害关系,还真下了狠心向小满要工资卡了,可小满说什么也不还给她妈,和她妈打得不可开交,真把人气死了!

工作不找就不找,那就赶紧的找个人嫁出去吧,以她的学历还有外貌,那走出去还是挺拔尖的,可奇怪了,那孩子她也不打算结婚,她以前读书的时候谈没谈男朋友不好说,反正,我们是没见过她领着男孩子回家,也没见有男孩子来找她。她出门也少,就喜欢买衣服,还是在网上买,谁都不知道她成天在干啥!现在,她们娘俩你也不搭理我,我也不搭理你,我姐做好了饭放在那儿,小满有时候吃,有时候不吃,人瘦得像根豆芽菜似的,我们看了也心疼,这孩子是不是哪儿有什么毛病?我们该怎么救救这孩子?还有她和她妈的关系,太狠了!她心里到底有没有她这个妈?她怎么对她妈这个样子?我姐是个纯粹的北方人,人特别厚道,生活上感情上的事啥也不懂,但她的心是真好!我们现在连电话都不敢给她打了,一打电话她就哭,那孩子太伤心人了。唉,怎么办呢?



专家援助

关注“宅女”背后

□崔桐鸣 (心理咨询师、“青未了·心理工作室专家顾问团”成员)

慧芬女士:

您好!“唉,怎么办呢?”您的一番话,的确让人唏嘘不已。

如您所言,三十岁的姑娘,“一不找工作,二不谈男朋友,一提结婚的事就烦”,“这算怎么回事呢?”小满并非一毕业就不工作的,而是找了几次工作,她有工作的愿望。拼爹时代,“老不顺利”后,她内心会有怎样的感受?从最初找工作到宅在家里花着妈妈的工资还与妈妈不和,她的想法发生了什么变化,您和大姐是否关注过?假如有的,是怎样的关注?

三十岁,按理说到了谈婚论嫁的年龄了,但“没见过她领着男孩子回家,也没见有男孩子来找她”。在这里,有几个问题,请您和大姐了解一下:小满对于男人,对于婚姻,有怎样的看法?她为什么会一提就烦?小满这些行为背后的心理需求是什么?

一个人来到这个世界,最先看到的人是父母;开始学习人际互动,也是先跟父母学。您说,姐姐“太苦”,没“碰上个好男人”,离婚前的日子是“煎熬”,如果您和家人都这样认为,那大家的言谈中透露的信息会是怎样的?家人对小满爸爸的评价如何?爸爸在小满心目中是怎样的形象?在大姐离婚前的近二十年中,是否有人注意到孩子的感受?姐姐在煎熬中,是否有余力去了解孩子的内心需要?不知道一个小女孩,看到妈妈在婚姻生活中的苦和煎熬,会形成什么样的观念?焉知她不会对婚嫁这件事恐惧?

从您的描述中看到,“我姐话不多,但是脾气也倔,不知道怎么教孩子,就跟着生气,发脾气,骂小满”,小满说妈妈“自己长得不行,还成天生气,活该你现在这个样子”。不知道以往的生活,母女之间的互动是怎样的?孩子从中学到了什么?

家庭是一个系统,每个成员都是系统的组成部分,家有“宅女”,并不意味着是这一个人的问题,而是系统的问题。问题既然出现,自有存在的意义,它表达了各个成员的不同需求;也可能通过问题来告诉我们,原有的模式过于陈旧,有改变的要求;或者“问题”本身已经改变了旧模式;或者这个家庭正在进入一个新的阶段,需要某种新的适应。

对小满的行为,您既着急,同时也因其不吃饭消瘦“看了也心疼”,担心“是不是哪儿有什么毛病”。您说“姐姐最着急”,但姐姐并没有直接求助;您和舅舅们也着急,很想搭把手出主意,包括建议上电视去评理,但是“小满见了我们还骄傲得像只孔雀一样,仰着头”,还说“你们怎么都像我妈一样啰嗦”。相信大家是心疼姐姐和外甥女才出手相助的。作为早年的原生大家庭,姊妹们中谁有困难大家互相帮忙,体现了家庭的亲情和支持力量;而现在,各自成家,姐姐和小满的家是个相对独立的小系统,她们家眼下的问题有多方面的成因,也一定有解决问题的资源和能力。若您和舅舅们想帮,也最好根据小满家的需要,而不是因“实在看不过去”而干预,避免越帮越忙甚至心亦伤。

欣慰的是,仍可看到你们彼此的爱,只是表达的方式不同。因为爱,才可能哀其不幸怒其不争。或许以后要学习一些恰当的表达,适时的沟通及其他的功课。冰冻三尺非一日之寒,但有爱,就有希望之火。

让爱流动起来,温暖彼此。

咨询师 崔桐鸣

心理密码

9种人容易幸福

□夏霁 (美国爱荷华大学心理学系研究员)

现代社会,快节奏的工作、激烈的竞争,无处不在的不公平,有时难免让人心灰意冷。但我们身边总有一些乐观、积极的人,能给我们带来正能量。他们身上通常都会有9个标志,可供我们学习。

1.愿意和别人分享快乐。研究表明,乐于与他人分享快乐者,既幸福又积极。他们分享的东西或许很不起眼,比如与家中小猫的合照,谈谈育儿的快乐、分享老家带回来的特产等,却能让大家快乐起来。

2.能为别人的成功而高兴。美国励志演说家古德温说过,在同事、朋友升职加薪或通过考试时能由衷表示祝贺的人,更积极、幸福。不妨抓住每一个机会,真诚地祝贺你身边取得成就的人吧。

3.照相时喜欢笑。美国迪堡大学的科学家马修·赫滕斯坦分析一些学生的毕业照后发现,照片里面带笑容的学生更可能在十年后婚姻幸福、事业有成。因为这些人更加乐观。

4.能发现当下的快乐。美国哈佛大学心理学家基林斯沃斯发现,那些总能体会到幸福感的人,多半是着眼于当下的,而不快乐的人往往喜欢怀念过去的事情。

5.拥有健康的朋友圈。研究发现,已婚者的幸福感往往高于未婚或离婚者,而拥有完整社交圈的中年人幸福感更强。每个人都至少要有几个能说知心话的好朋友。

6.能够迅速平静下来。美国压力管理专家海蒂·汉娜指出,能在愤怒时迅速冷静下来的人更积极。她建议,每天抽点时间静坐冥想或锻炼,有助于增强情绪管控能力。

7.有个妹妹。英国阿爾斯特大学一项研究发现,有妹妹的人更乐观、积极,因为比别的人更富有爱心和耐心。当然,没有妹妹的人不妨对身边的女性同事或朋友好一点,也能起到类似的效果。

8.有远大、切实的目标。美国《消费者研究杂志》公布的一项研究显示,给自己设置远大目标的人,往往比对自己期望值低的人更幸福。加拿大卡尔顿大学的心理学教授蒂莫西·皮切尔的补充研究发现,幸福的人不光目标高远,而且切实可行,而那些已经完成部分目标的人是最幸福的。

9.喜欢简单的东西。在商场听到喜欢的歌曲、早起听到鸟叫、随手买回一个设计简约的杯子,就能让自己乐半天。常被简单事物打动的人更能找到生活中的小幸福。

美国最新研究发现

喜欢动物领导力强

据美国“新闻摘要和全球新闻网”1月31日报道,美国塔夫茨大学的发展心理学家研究发现,爱动物的年轻人能与他人保持紧密联系,并且领导能力较强。

研究者选取了500名年龄在18—26岁之间的志愿者,询问他们对动物的态度,并进行“青年人积极发展趋向”测试,其中包括能力、爱心、信心、社会关系和性格等。结果显示,爱动物的年轻人更乐于参加为社区、朋友和家庭成员做出贡献的活动,具体表现为帮他人解决问题、协助团体完成任务和展示自己的领导才能。这项研究表明,人与动物之间的紧密关系对人一生的发展起到推动作用。