



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

9月份,儿子扬扬总算开学了,我从心底松了一口气。那天一大早,我和他爸爸一起开车送他去学校报到,他们大学里人山人海,车子堵了一路。我们原本说好,到了,请他们老师吃饭。结果,一路堵车,看看时间上不合适,老公板着脸说下次吧,扬扬马上不高兴了,板着脸不理我们,弄得我那一颗心又纠结成一团。

哎呀,每次都这样,只要遇见芝麻绿豆大的一点小事,老公就习惯性地板着脸;儿子扬扬呢,也一样,板着小脸不说话。我就像一个陀螺,不管自己生意多忙,只要他们俩闹别扭,我就不得不围着他们俩打转,劝完老公,劝儿子,然后,再去做自己的事。日子一天天地过去,原来以为,儿子大一点会懂事一点,没想到,都上大学了,还是这样,太伤脑筋了!

我也不知道,到底是哪儿出了错,成了现在这个样子。从小,儿子就跟我很亲近,他爸爸在部队机关上班,很少有时间管他。但只要回家,老公一边换拖鞋,一边就会喊儿子的名字,但很奇怪,扬扬从小就不大愿意和他爸爸亲近。吃饭的时候,也要挨着我坐着。他爸爸要是给他夹菜,他会原封不动地把菜夹给我。小时候,觉得好玩,大了才知道,他是从心底里疏远他爸爸。

要说我老公呢,也很不容易,他是父母老年得子,一家人都很惯着他,性格脾气比较暴躁,脾气上来了,说拍桌子就拍桌子。一开始,我也很委屈,也吵过,闹过,可是,年龄慢慢大了,也知道老公的脾气,有些事情就让着他。但扬扬小的时候,不懂这些,他爸爸要是在家嗓门大一点,冲我嚷嚷什么,他就会很生气,说什么也不搭理他爸爸。我也和儿子说过:“这是我和你爸爸之间的事,你别老生气。”儿子自己也说:“这是你们俩的事,不是我的事。”但他还是很排斥他爸爸,他爸爸和他坐一个沙发上,他马上就换位置。

高中的时候,扬扬刚好到了叛逆期,有一阵子老不去上课,就窝在家里睡觉、玩游戏。他爸爸气得暴跳如雷,把网线给拔了,他就离家出走。后来,我们找扬扬的朋友,找老师,轮番劝说,扬扬好歹回家了,但见了他爸爸就跟见了仇人似的,一个多月没和他爸爸说话。当时,真是太煎熬了。我和老公甚至跑去找心理咨询师帮忙,到底是我们哪儿做错了,让孩子这么叛逆?

好歹,儿子考上了大学,我真是从心底松了口气。老公呢也很高兴,一家人商量好了,去香港旅游。刚飞到香港,儿子和老公就闹别扭了。扬扬想拿他的手机,换他爸爸的新苹果手机,他爸爸原来也同意了,但到了香港又不同意了,责备扬扬不应该出门旅游光顾着玩手机。两个人都不会说话,说着说着就都发火了,老公铁青着脸,噔地甩门进了卧室,扬扬脸色发白,握着拳头就使劲砸墙,把拳头都砸出血了,我喊破嗓子也白搭。

那边,我到卧室一看,老公一个大男人,居然就坐在床边泪流满面。他老母亲去世,他都没哭成这个样子,那天,这一大一小是真伤心了。我脑子里也一团乱麻,不知道该说什么才好!老公除了脾气暴躁一点,他其实很疼儿子,儿子呢,也很爱他爸爸,有一次,还和我说:“老爸挺可怜的,会挣钱,不会生活。”就为了儿子这么一句话,老公原来回到家,打开电视看新闻就是他最大的享受,他从来不愿出门旅游,觉得到哪儿都是人,挺遭罪的,可这次为了儿子,二话没说,就带着老婆孩子来香港了。

可是,一家人怎么就不能好好相处呢?头一天晚上,我还和儿子说,上了大学就是一个崭新的开始,希望他和他爸爸以后能相处融洽一点。可是,现在看来,一切都根深蒂固,俩人都不爱说话,都是一样的急脾气,一点小事就爆发。老公已经有了白头发了,儿子呢,从小就瘦很瘦,他们俩就是我全部的世界,他们高兴,我也高兴,他们火冒三丈,我心里也像在火上煎熬,到底还有什么办法能改变他们俩的关系呢?

# 我家这样的父子关系还能改善吗

口述:虞琴(化名) 记录:舒平



专家援助

## 亲子关系健康与否取决于家长的性格

□宋家玉(婚姻心理学专家、中国婚姻咨询救助网首席专家、“青未了·心理咨询工作室”专家顾问团成员)

这位母亲问老公跟儿子的关系能否改善,理论上说是可以的,但难度相当大,前提是两个人的性格都必须有所调整和改善,这是非常困难的事情,正像这位母亲所说“一切都根深蒂固”。

亲子关系是否融洽主要取决于家长的性格,取决于家庭环境。脾气暴躁、性格倔强,整天板着脸不善言谈、不苟言笑,不易亲近的父母,其亲子关系是可想而知的,孩子会在这种窒息的家庭环境中被动养成一些不健康的性格和心理。如果家庭和睦,父母性格良好,孩子的健康心理和性格就有所保证,健康阳光的亲子关系就会形成。

扬扬父亲的性格缺陷非常明显,无需一一赘述,在父亲这些愤懑、呆板、不善沟通与交流的压抑情绪下,扬扬深受其害,慢慢也形成了类似父亲的愤懑、压抑性格,而且对父亲异常逆反和叛逆,但内心其实是爱父亲的,就像父亲对扬扬一样,内心爱对方,但表现出来却恰恰相反,让对方感受到的是反感、指责甚至是怨恨。这种对立情绪的形成责任完全在父亲,是父亲的不良性格造成的,但多数有类似性格缺陷的父亲都意识不到,他们总会把问题“外归因”,认为是孩子不懂事,家长都一心扑在事业和家庭上面,所做的一切也都是为了孩子好,而孩子却不知好歹、不领情、不懂事、不知感恩,等等。有这些认识的父亲总是以自己内心的感受来定义亲子关系,他们的主观感受与体会是,他们对家庭只有贡献和付出,对孩子“施舍”了足够的关心和爱,但一点都意识不到由于他们的性格缺陷给孩子及家庭造成的心

理与情感伤害,更意识不到这些伤害比他们的物质付出影响更大。

我主观臆断一下,扬扬的父亲之所以把自己关在卫生间里痛哭不止,恐怕不是因为悔恨和自责而流泪,更多的是恨铁不成钢、恨孩子不争气、恨孩子不听话,他内心未必能很好地考虑一下自己到底在与孩子相处的过程中出现了哪些问题?自己有没有过错?这些本该弄清楚的问题他未必有所思考,他痛苦的只是孩子未能如他所愿,未能成为他期望的那样,他为此感到伤心。

如前所述,孩子不愿与父亲沟通,甚至根本无法与父亲亲近,责任都在父亲,是父亲一手培养了一个畸形的亲子关系,儿子别说跟他亲近,就连坐在他身边都会觉着别扭,他会把这看成是孩子不孝,孩子不懂事,其实是孩子无法也不习惯与他近距离接触。

解决这类亲子关系问题需由专业的家庭治疗师用认知和行为疗法来改善他们的关系,靠说事理是行不通的。认知疗法可以打开父子俩长期形成的认知壁垒,以彻底搞清产生这种关系障碍的机理原因,然后为父子俩建立正常的亲子关系秩序与标准。行为疗法就是监督指导他们按秩序和标准执行,但督导过程是一个非常困难的过程,一般都会半途而废。最好的办法就是请一位家庭治疗师为他们提供全方位的专业服务,说实话,这项服务在国外很常见,在国内却很少有人问津,最多也就是通过心理咨询做一下干预而已。如果父子两人都愿配合,那干预的效果会比较明显,如果两人都不配合,心理咨询也不会有太大的作用。

心灵解码

## 5招治愈隐藏的伤痛

□李君(北京师范大学认知与神经科学研究所副教授)

毫无缘由地心烦意乱、食欲不振、睡不着觉……很多时候,这些不良感受似乎找不到背后的原因,但隐藏的伤痛会恶化你的生活质量,甚至让你患上“微笑抑郁症”。近日,美国“女性地带”网站提供了治愈隐藏伤痛的5招。

1.承认自己存在问题。认识到自己存在心理冲突,而不是“粉饰太平”,才能进一步找出矛盾所在并加以解决。

2.与不良情绪平静共度。如果在生活中无法找到和谐,就应该花更多时间做些让自己平静的事情。如果不良情绪很严重,不妨试着深呼吸,与之和平共处。

3.原谅伤害你的人。宽恕是强大、明智的人所拥有的品质。要承认所有人都会犯错误,但不要报复,也别让伤害深深藏在心里。更好的做法是去原谅。

4.犒劳自己。如果朋友、家人一时帮不上你,就要自己鼓励自己,比如给自己买点喜欢的东西,吃点平时舍不得吃的食物。

5.说出来。不管心里有啥痛苦,都跟最亲近的人说出来。即使他们一时帮不了你,也有治愈内心痛楚的作用。

心理测试

## 从面相看性格

□溜溜

中国坊间有句俗语,叫做“相由心生”。也就是说,你的面相和你的心是相连的,有时候面相会泄露你的机心。人脸就像一部可以记录喜怒哀乐的复读机,会印刻一个人的性格甚至命运。所以,从面相窥探性格是有据可查的。

爱尔兰学者柯林斯提出,一个人脸部的发育史从一定程度上代表着他的成长史。脸庞变宽,说明心智逐渐成熟;下巴增大,感情也变得丰富;而脸颊和眉毛突出,则表示此人个性分明,叛逆性加重。加拿大布鲁克大学心理学系主任贾斯汀·卡尔进一步发现,不同脸型的人执行能力也存在差别,这甚至可以作为挑选运动员的标准之一。

具体来说,“娃娃脸”的人是天生的乐天派,大多性情爽朗,待人友善;但是他们心肠软,容易受到甜言蜜语的诱惑。方脸的人脸部线条清晰,给人干净利落的感觉,通常拥有敏锐的观察力;但是,方脸的男性攻击性强,喜欢独来独往,而女性会显得严厉,给人难以接近的感觉。

“锥子脸”是东方女性最标准的脸型,也是从中国到韩国众多女性追捧渴望的目标。而拥有这类脸型的人多是完美主义者,严于律己,宽以待人;但他们往往自尊心很强,如果受到伤害,后果可能很严重。长脸的人显得沉稳,看久了非常有味道,他们天生自信满满,不服输,喜欢当领导,但不大会体谅他人,甚至经常损害人际关系。倒三角形脸的人属于幻想派,却缺乏实际行动力,他们喜欢浮想联翩,但却难于实现梦想。