



热线: 18764175582  
QQ: 541739910  
邮箱: qianwan2007@126.com

# 我一心一意帮娘家错了吗

口述:伊 莉(化名) 记录:舒 平

先从我的家世说起吧。我们家几代人都是做生意的,到我爷爷那一代,就没落了。我爹更惨,直接下放到农村,到40岁才找了一个农村妇女结婚,也就是我妈。从我记事起,两个人就一直在吵架,我妈爱骂人,骂急了,我爹就会动手。在我的感觉中,家里好像一直借钱还钱,然后,就是吵架打架,真是很混乱。

那时候,我就发誓,长大了,我一定要努力改变家里的这一切。功夫不负有心人,我拼命地学习,终于考上大学,如愿以偿地返回了济南,彻底改变了命运。接下来,找工作、恋爱结婚生子,都很顺利。可是,回过头来,再看看我爸妈,还是老样子,爸爸已经从农村学校里退休了,打架是打不动了,吵架还是家常便饭。

最关键的问题是,我还有一个弟弟,对读书完全不感兴趣,一拿起书本就头疼,高中复读了三年也没考上个像样的大学。然后,就漂到济南来投靠我。我当时唯一的念头就是,我要赶紧帮助弟弟让他也好起来。

怎么帮呢?得先让弟弟学个谋生的技能吧?问他对什么感兴趣,回答是“喜欢车”,然后好说歹说,让他去学修车。学到半途,和师傅闹翻了,没办法,又换了一家。几年下来,本领没学多少,脾气倒是见长了,帮人家修车态度还不好,跟车主直接就打起来了,这还行吗?可弟弟还不服气,说:“我以后一定要自己当老板!”

那时候,弟弟都已经二十好几了,一天到晚摸爬滚打,一身油污给别人修车也不是长久之计。刚好,弟弟的女朋友怀孕了,我妈一天十几个电话找我,怎么办?赶紧结婚呗!可是,弟弟在济南哪有立足之地啊?我妈又给我打电话,意思是这几年,我爸的工资攒了一点,剩下的钱,我先垫垫。可那不是一笔小数目!

我赶紧找老公商量,老公也表示理解,然后找来弟弟,一家人坐在一起,总算把买房子的事情定下来。很快,弟弟就结婚了,生了个男孩,算是双喜临门,一家人都很欢喜。这一切花费,当然,几乎都是我掏的腰包。

好了,总算成家立业了,弟弟也该自立了吧。可是,弟弟手上一分钱也没有,家里还有嗷嗷待哺的孩子呢,我爸妈也从老家过来帮忙带孩子,我妈就三天两头儿来找我,说:“你现在条件这么好,你再拉你弟弟一把!”我也想啊,一家人都和和美美地生活在济南,多好!刚好,老公公司里有新开发的产品代销,市场行情还不错,我就帮弟弟分析说,你只要稳稳当地干下去,发不了大财,养家糊口绝对没问题。弟弟也同意了,表示一定好好干,不再让姐姐操心了!

倒是老公很犹豫,说:“万一出什么事怎么办?”我说,能出什么事?咱们一切走正常渠道就是了。怕弟弟出差错,我不分白天黑夜跟着一起跑,我也特别累,但为了帮自己的亲弟弟,这点累也算不了什么。可是,怎么也没想到,弟弟的生意才做了几个月,果然又出事了!这不到了年底,生意刚好一点,弟弟租的门头房房东要涨房租,弟弟脾气大,房东也不是很讲道理的人,两个人协商不成就打起来了,打到最后,一起被警察拘留了。

这都是什么事啊?我妈哭,弟媳也抱着孩子跑过来哭,我头都炸了,老公也很生气,说:“早就知道他这么火爆的脾气,不能干这一行,你还偏不信!你什么都护着他,要什么给什么,现在你怎么办?”我脾气也挺暴躁,老公这时候埋怨我,等于是引爆了炸药,于是,快过年了,我们家也爆发了史上最激烈的家庭战争。

就在昨天,弟弟刚出来,我妈又来找我,说:“你多给点钱,让你弟弟再租个门头!”我听了,火气噌地就上来了,我说:“这是个无底洞吗?”凭什么?我和弟弟都是从一样的家庭里走出来的,为什么我能改变,弟弟却一再地重复父母的坏毛病?我是不是该带着弟弟去看看心理医生?还是,我这样帮着娘家人,真的做错了?

名人谈心理

## 毕淑敏: 驾驭生气这匹野马

文/毕淑敏 (著名作家、心理医生,北京作家协会副主席,国家一级作家)

人是不可能不生气的。人完全不生气,和死人差不多。但人又不能总生气,那样真真会被气死。

如果生气是一匹野马,我们要驾驭它。

咱们先做个小测验。请您一路看下来我写在下方的这些字词:生气、负气、赌气、怄气、不满、动火、发怒、愤慨、冒火、震怒、恼羞成怒、怒火中烧、火冒三丈、气急败坏、怒气冲冲……

唔,怎么样?您会不会不由自主地呼吸加快,心跳增强,情绪开始动荡,负面感觉聚集……

瞧,这还不是真遇到了让您生气的事儿,只是看了一些描写我们生气程度渐增的词语,我们的身体就做出了不愉悦的反应。可见,生气能显著影响我们的生理指标,粗暴地干涉身体各个系统的正常运作。

人们常说,怒火冲昏了头脑,大脑一片空白。指的就是在这种突变中,人类古老的反射弧被紧急启动,攻击性行为很容易被诱发,听凭本能支配行动,造成反应过度。

第二个因生气受伤害的,非心脏莫属。心脏任劳任怨不分昼夜地为全身服务,是个既守规矩又勤勉的劳动模范。它又是敏感多情的,一有风吹草动,它就会未雨绸缪地加快跳动,以备紧急需要时输送更多的氧气到全身。经常生气,心脏总是加班加点,就像常年处于春运高峰的火车头,容易积劳成疾,出现心血管系统的病象。

经常生气的人,内分泌系统也会不堪重负。这个系统是幕后英雄,默默无声地维系着整个机体的正常运转,紧急时刻会“召之即来,来之能战”,顷刻分泌出大量激素,以帮助身体战胜危难。不过,你要是总生气,它就一次又一次全力以赴地动员所有能调动的力量来辅佐你。不堪重负的系统,就会一步步紊乱,直至崩溃。

生气还会令我们生机枯萎,颜面可憎。因为人对这世界经常横眉立目,久而久之,脸上就挂了凶相。大家会觉得这是一个苛刻严酷的人。生气的时候脸会气得不是发红就是发白,这都是微血管扩张后的不良反应。长此以往,肯定会造成皮肤营养不良,当然让人颜面憔悴、双眼浮肿、皱纹丛生。

生气的害处还有很多很多,看到这里,我猜您一定会说,知道了害处,可我们怎样才能不生气呢?我认为绝对的不生气,其实做不到。人间百态,世态炎凉,怎么会总如深潭古井,永是波涛不兴呢!所以,偶尔的生气,也并没有什么了不起。力求做一个完全不生气的人,就是因噎废食。除了极个别的人,我们的身体也没有那样娇气,连一次义愤填膺的奋起都经受不住。不过,若是长久地沉浸在生气中,终日气息难平,就要找找原因,想想对策,让自己摆脱生气的控制,让自己成功地控制住生气。

驾驭生气最重要的前提,是要认识到生气并不是解决问题的方法,而只是我们的情绪在向自我发起攻击的愚蠢之举。从根本上来讲,这是一种对现实状况无补且有害的对应方式。出了问题,总要解决,生气是最简单无能的举措。它的矛头不是指向如何解决问题,而是一厢情愿地发泄内心怨忿。人在什么时候思考最有成效?当然是心平气和冷静缜密之时。只有在这种时候,我们所有的意识和潜意识都活跃而高效,集思广益群策群力,才有好对策浮现出来。如果一味被生气这匹无缰之马牵着鼻子走,办法想不出来,局面无法彻底改变,身体大受其伤,一旦出了昏招,也许会雪上加霜。

所以,你可以生气,但不能让它成为常态。你要做生气马背上的好骑手。生气的时候,拉紧缰绳,小步策马,徐徐缓进。让火气渐渐消弭于无形,让理智重新升帐把控局面。从此,做生气的主人,而不是它的奴隶。



专家援助

## 要给予娘家有效的帮助

□ 知 尘 (国家二级心理咨询师、  
“青未了·心理咨询工作室”专家顾问团成员)

伊莉全心全意帮助弟弟当然没有错,一家人理应互爱互助,只是帮助要讲究方式方法,只有给予真正适合被帮助者的援助,帮助才是有效的。读伊莉的倾诉,感觉她给予弟弟的帮助基本是无效的,以至于现在母亲变本加厉地向伊莉提要求。

最好的帮助是引导,引导被帮助者走向自食其力的道路。自食其力首先是观念上的,只有真正建立起“我要自食其力,不当寄生虫”的观念后,才能落实到行动上。从伊莉弟弟的表现上来看,他似乎一直没有建立起自食其力的观念,否则他不会动不动就半途而废,也不会动不动就和人发生矛盾。学修车,并不是他真心喜欢要学的,是伊莉好说歹说才学的,这样他自己便没有动力,加上性格上的冲动,人际关系很难和谐,不是和师傅吵架就是和客户吵架,这种性格一是来自遗传,二是来自后天成长的环境。不够聪明、不够勤奋、不能吃苦、性格冲动,在没有能力承担责任的情况下谈恋爱让女友怀孕,弟弟的这些特点,伊莉作为姐姐应当非常清楚,在给予弟弟帮助时应充分考虑他的特点,帮他选择适合的工作,而不是一厢情愿地把自己认为好的工作强加给他。

家家有本难念的经,这是生活的一部分,除了面对,也真的没有其他处理方法。伊莉在帮助弟弟的同时,也应调整自己的心态。帮助弟弟无可厚非,但她并不是救世主。弟弟已经成年了,他必须对自己的人生负责任。如果姑息他依赖的坏习惯,只能是害了他。姐姐并没有义务为弟弟购买婚房操办婚事,即便帮助他,也可以换一种方式,比如资助为借款。这样做的目的是

让他建立起负责任的意识,凡事不劳而获,几时才能独立呢?

伊莉要帮弟弟建立起真正自食其力的观念,这个观念建立起来后,他会懂得珍惜工作机会,遇事时便能多少控制些自己的情绪。不妨先从简单的工作开始,等他慢慢懂事后,再过渡到复杂些的工作。我想,也许他更适合那些不需要与人打太多交道的工作。

一定要处理好和丈夫的关系。婚姻中最重要的是亲密关系,也就是夫妻关系,任何关系都必须让位于它,包括亲子关系。伊莉有个通情达理很爱她的丈夫,对于丈夫的付出应心怀感恩,丈夫这样做,是为亲密关系加分,要肯定他的付出,感激他的付出,即便他有时流露出埋怨情绪,也应以真诚来包容,千万不要因为弟弟的事情,破坏和丈夫的关系。

伊莉静下心来也要想一想,如此帮助弟弟,是弟弟的需要还是自己的需要?如果自己不这样帮助弟弟,他会怎样?我相信他依然会好好生活的。每个人都有无限潜力,当没有可依赖时,他只能依赖自己了。“为什么我能改变而弟弟不能?”因为人和人是不一样的。伊莉能改变是因她有想改变的动力,而弟弟没有。现在也是,如果弟弟不想改变,那么伊莉的帮助只能是无效的。一件事情,如果超出自己的能力,那就不要勉强去做,否则会把自己以及家人都搞得疲惫不堪。“为什么弟弟一再重复着父母的坏毛病?”对伊莉来说,是不是改变了弟弟就意味着改变了父母?是不是直到现在也无法接纳父母?接纳自己?我想,这些问题伊莉或许可以试着问问自己,祝福深深。