



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

## 公婆生病,我们就不能照常过日子了吗

口述:万虹(化名) 记录:舒平

我和我老公铭玮都是独生子女,他家庭条件非常好,老爸是高干,朋友圈里大家都习惯喊铭玮“大少爷”。我们是恋爱结婚的,生活一直都还算比较顺心。直到去年公公突然中风,家里一下子就发生了翻天覆地的变化。

公公前年春节后,刚从领导岗位退休下来,然后,他就带着婆婆两个人一起回到老家的一个小县城里,和他快90岁的老父母生活在一起,说是要尽孝。结果,老太爷那边身体倒是硬朗,公公和婆婆反倒先后病倒了。婆婆还好说,就是一些颈椎腰椎上的老毛病,公公平时身体还算可以,人也很有趣幽默,谁能想到突然就中风了呢?

我们和公公婆婆并不住在一起,但公公从医院回来后,铭玮几乎每天都要开车去看他爸妈,到了周末,再带上我和孩子一起住到公婆那边。我们专门给公公婆婆请了护工,生活上的事情基本不用操心,但精神上就不好说了,肯定很受折磨。

好在公公意志力还比较坚强,但婆婆的心理就要脆弱得多,一夜之间,头发全白了,好好地说话,搞不好就哭起来,弄得铭玮特别焦虑,一再和他妈说:“我爸爸能恢复到这个样子,已经很不错了!”但婆婆还是哭,“原来多好的一个人呀!”

唉,铭玮一焦虑,回到家里就控制不住,乱发脾气,受害的就是我和儿子。儿子今年6岁,正是调皮捣蛋的年龄,爷爷生病,小孩子说懂事也懂事,但转过背就忘了,喜欢玩,喜欢咋咋呼呼,铭玮就很生气,动不动就熊孩子,“你闭上嘴巴!安静点!”

然后,日子就这么别扭地又过了半年,公公还是躺在病床上,婆婆还是爱哭,铭玮还是爱发脾气。到了今年春节,原本我是计划带孩子回娘家住一段时间,但又怕公公婆婆那边太冷清,我们就哪儿也没去。儿子小的时候,我们一家三口每年都出去旅游,因为公婆生病,只要休假,我

们也基本都是陪着公婆。

春节的时候,我就想,老人身体不好,但日子还得照常过,对不对?所以,我就张罗着办了不少年货,给一家老小都买了新衣服,还办了张卡,邀婆婆一起去做头发。婆婆原来是一个很讲究的人,头发烫成栗色,很显年轻,但这一次,婆婆说什么也不去。我也是为了放松放松,就一个人去烫了头发,还做了一些基本的美容护理。心里就想着,好好面对即将到来的新年,让一家人的日子都慢慢好起来。

谁知道,大年三十晚上,婆婆吃着水饺,忽然就哇哇哭起来,听她那意思,老爸都这样了,我们怎么还有心情过大年?可是公公生病都一年多了,我们也不能天天哭丧着脸啊,何况,心情不好,也不利于公公病情恢复!再说,如果我们成人每天脸上都是雾霾,孩子又是什么心情?不能因为爷爷生病,就让孩子生活在阴影里吧?

这些话,和婆婆完全没法沟通,但没想到,和铭玮也说不通。他整个人也变得特别烦躁,他原来很少喝酒,现在动不动就喝醉了,我都想象不到,出去简简单单吃个饭,他也能把自己喝醉了!别的我还可以迁就他,但醉酒,我一看就特别生气,真的没有办法想象,他为什么要这样?

我知道公公生病后,铭玮压力特别大,家里大事小事都靠他,他从小娇生惯养,一下子要承受这么大的压力,他自己都不知道怎么化解。但谁都有生老病死,我们总得学会承受啊!可是,我每次劝他,就要和他吵一架,连邻

居都说:“你们家铭玮熊你,就跟熊孩子似的!”我是个大大咧咧的人,一般的小事我都不计较,但我真的想不明白,让生活多一点正能量,也有错吗?

在公公没有生病之前,婆婆还经常和我们说,等他们退休后,让我们再要一个孩子。我们自己也确实计划着,这两年再要一个孩子,但公公一生病,这个话题,我们就再也没有提起过,今年是我铭玮的本命年,都三十好几了,以目前的情况看,除非是公公的病好起来,不然,再想要一个孩子恐怕也是奢望了。这也是我最纠结的地方,真的不知道怎么办才好……



## 不要吝啬您的赞美

文/张光年(山东行知青少年发展研究中心副主任、国家二级心理咨询师、学习能力指导师)

家长求助:

张老师您好!女儿现在上高一,去年的中考成绩还算不错,开学的时候是班里的第二名,高一的几次考试都是在班里和年级里的最前面。可是孩子突然之间就不去上学了,问她老师和同学,都说不知道她遇到了什么事情。我和孩子爸爸怎么劝她,批评她都无济于事。孩子隐隐约约透露出,觉得自己这么努力地学习没有价值,没有意义,对以后的生活不抱什么希望!我这几天也一直在想,成绩那么好,怎么学习就没有意义了呢?是不是我和孩子爸爸平日里对她要求太高,鼓励太少而批评的话说得太多,从而让孩子失去了信心?您给我们支支招吧!

这位家长,您好!

您的孩子成绩非常好,却选择了不去上学,这的确是一个比较麻烦的问题,因为孩子作出不去上学的决定,往往不是心血来潮,这种想法一般是已经积压了比较长的时间。

因为您给出的信息量不是很多,不好解释您的孩子为什么会这样,也不好全面地给您一些分析和建议。孩子所说的“没有价值”“没有意义”“不抱希望”以及您反馈的“总是去批评”“没有去表扬”同前段时间的一个咨询案例极其相似,分享给您,以期能够给您一些启发。

一名高二的学生也想选择不去上学,但还没有实施,主动到咨询室咨询。详细了解后得知,她从初中到高中几乎年年班级前三,年级前30,并且初中高中还都是在最好的学校里,而她的父母却从没有表扬赞美过她,无论她表现得多么优秀!这名高二女生说,每次给父母看成绩时都是对自己的一次打击,因为她发现无论自己怎么努力,怎么表现,都不会得到父母的认同,这让她觉得自己活得没有一点价值,也早早地认为自己不会恋爱、结婚,因为她认为没有人是真正爱她的。这位高二女生在讲述的时候,眼泪在不停地流着……

非常痛惜这个女生的成长!而您的孩子也可能就是这样的感觉,努力之后,取得成绩之后,没有得到自己最亲近的父母的认同,很多时候承受的却是批评、指责,那她就会对自己的努力产生怀疑,认为“不值得”“没有意义”。

希望这个案例能够带给您一些启发。下面还可以送您四个智慧小锦囊,以期能够更多地帮助到您!

**1.闭上嘴巴不和孩子谈上学的事。**孩子之前一直逆来顺受,而现在是鼓足了勇气做出了不去上学的打算,内心里有一股强大的反抗的力量,在这种情况下,父母越是反复地和孩子谈上学的问题,孩子可能越是不去上学。

**2.培养孩子独立自主的能力。**孩子不去上学的时间里,父母可以和孩子达成协议,让孩子更多独立地生活,自己照顾自己的饮食起居。在孩子独立自主能力得到锻炼的同时,孩子的责任意识也会加强,而这就会促进孩子早日回到正常的学业生活当中。

**3.不要吝啬您的赞美。**孩子从小就需要被尊重被肯定,尤其是来自父母的。一个受尊重被肯定的孩子,人格才会更为完善。对孩子批评不是尊重,忽视孩子取得的成绩也不是尊重,您需要在孩子取得了一些学习或者生活的成绩时,给孩子及时的鼓励和赞赏,不要吝啬您的赞美。

**4.接受咨询。**孩子开始不接受咨询,需要家长先进行咨询,冰冻三尺非一日之寒,孩子的问题源于和父母的关系,解决起来是一个漫长的过程。家长接受咨询后的改变就会带动孩子的改变,对此家长要有一个充分的认识。



减压阀

## “糖燃料”释放压力

文/溜溜

日前,发表在《人类精神药理学》上的一项最新研究显示,咖啡加糖已成为激活大脑组织的最佳拍档,也是应对忙碌工作减少压力的良方。

澳大利亚研究人员通过大脑核磁共振成像扫描发现,喝杯加糖的咖啡后,大脑负责注意力和记忆力的关键脑区变得更加活跃,因此,这一被称为“糖燃料”的功能性液体,正为人们不断认知,并在高压人群中悄然兴起。

研究人员指出,“糖燃料”的功能在于,一方面,咖啡可刺激大脑工作,抗击嗜睡和疲劳;另一方面,葡萄糖是大脑细胞正常工作的主要能量之一。因此,二者结合后,相互补充促进,提神醒脑。

“糖燃料”的安抚作用最初是由澳大利亚心理学家发现的。他们让一组男女志愿者喝柠檬汁或者咖啡,一半人的饮料中加糖,另一半则是原味透出的苦或者酸。然后安排志愿者完成一系列压力任务,准备演讲。演讲之后,有些人因为别人说自己的演讲乏味且令人失望而暴怒不已,而那些喝含糖饮料的人群表现出的暴怒明显较少。

试验表明,“糖燃料”具有预防因压力过大而大发雷霆或者焦躁不安的情绪。例如,当你遇到无端挑衅时;当你工作中遭遇一位刁难的上司时;当你因为琐事陷入家庭矛盾时,可以及时喝一杯加糖咖啡,真的会起到抑制负面冲动的效果。

专家援助

## 平实的心态需要更多的担当

舒天(国家二级心理咨询师)

万虹的公公突然中风,家里一下子发生了翻天覆地的变化。公公躺在病床上,婆婆爱哭,老公爱发脾气,休假基本上都要陪着公婆,没有了往日小家庭的潇洒,优越顺心的生活变得混乱无序。

万虹算是通情达理的妻子和儿媳了,同是独生子女的丈夫,在突如其来的巨大压力下,从娇生惯养到大事小事都要被依靠,她懂得体谅他的焦虑;一夜白头的婆婆心理脆弱,她体贴陪伴,还张罗着办年货,买新衣服,做头发,希望婆婆早一点走出痛苦。万虹认为“日子还得照常过”,说出了大家都认同的“谁都有生老病死,我们总得学会承受”的道理。

但提示一下,讲得通道理不代表什么,因为,家从来不是讲道理的地方,家是讲爱的地方。从家庭关系上,公公中风所带来的情感上的痛苦,作为儿媳,与婆婆、老公是无法相比的,万虹再贤惠也非是多一些照顾,父子连心,夫妻情深,他们母子的痛楚自然更为强烈。万虹的婆婆和老公经不起猝然来临的变故,还可能和他们一帆风顺的经历有关,即使现在,也没有经济上的后顾之忧,生活的事情也不用操心。可以说,历练和心理承受能力是相关的,承受力差,又难以自身排解时,就会导致心理失衡,引起抑郁、焦虑、暴躁等状况发生。

生活的馈赠或亦喜亦忧,或喜忧参半,没有人能逃避。面对家中的突发变故,万虹做了诸多努力,很是焦急,“我们也不能天天哭丧着脸啊,何况,心情不好,也不利于公公病情恢复!”作为母亲还要考虑6岁儿子的成长,“如果我们成人每天脸上都是雾霾,孩子又是什么心情?不能因为爷爷生病,就让孩子生活在阴影里吧?”无常即是寻常,是人生旅途的必修,可直面

这份无常,还应该明了,完全回到原来的生活也不现实,平实的心态需要更多的担当。

下面是给万虹的一些建议。

一方面,继续把自己的理解和感受传达给婆婆和老公。万虹觉得“和婆婆完全没法沟通”,“和铭玮也说不通”,可能是角度方法的问题,可以请婆婆的同龄人、老公的朋友代为沟通交流,自己也尝试用婆婆、老公认为适合的方式去表达,让她(他)了解你作为家庭一员的所思所感。家人融洽相处、气氛和谐对病人都是很好的心理支持。对万虹的公公,除了周到细致的起居照料,有的放矢的专业治疗,心理的疏导也很关键,邀请婆婆和老公一起参与其中,无形中的“被疏导”也会让他们受益。

另一方面,可以用移情疗法驱逐大家心头的不良情绪。鼓励婆婆多参与一些社区活动,或帮助亲朋好友,做一些力所能及的事务。像采购生活用品,料理家务,照顾和教育孙辈等,让她精神上有所寄托,忙碌充实起来,有被需要的感觉。让老公多一些健身或户外活动,适当地参与朋友间的聚会。万虹提到的再要一个孩子,也是婆婆曾经的期望,或许,会因为新生命的孕育,让全家点燃了生活中新的希望呢,为何不行动起来?

最后,还要清醒地认知,即使最亲近的人,也无法替代对方。有些问题你感知到了,能够接纳,能够疗愈,能够和无常的生活平和相处,但婆婆和老公还没有,不要因此自责或受到他们的干扰。你可以是快乐的,也正是因为作为家庭的先驱,早一些走出了“阴霾”,在“共苦”中先行一步,才能够用正向的能量,引导、带动婆婆和老公,坚强乐观地面对,于磨难中品味生活之真味。

山东行知潜能开发和英语表达夏令营、全脑开发素质训练营、学习力家长课程火热报名中。

咨询热线: 0531-82946407