



求助热线——
讲述心灵困惑 聆听专家释疑

热线：15169132840
QQ：874273209
邮箱：qljy3988@163.com

我惧怕自己重演父母婚姻的悲剧

口述:蓝宇(化名) (化名) 记录:小雅

我父母同岁,属虎,都已过了五十岁,真应了那句“一山不容二虎”的老话,直到现在,俩人稍有不和,便恶语相向。以前尚未觉得父母争吵会给我带来负面影响,直到我28岁仍没有恋爱结婚的念头,甚至非常抗拒婚姻,这才意识到,自己还是受到了他们的影响。

我的爸妈是小学到高中的同学,可谓青梅竹马。按说,知根知底的情感更应恩爱有加,没想到争吵打架却成了他们的家常便饭。我从出生到小学毕业基本跟着奶奶生活,渐渐长大的我,从亲戚长辈们神态各异的“嚼舌根”中,知道了父母吵闹的原因:爸爸和年轻的下属有了暧昧关系,要强的母亲岂会善罢甘休,有好几个晚上,妈妈来奶奶家气势汹汹地拽上我去找爸爸,任谁都拦不住。父亲的婚外情最终以丢了工作和身败名裂而结束,母亲也和他离了婚。当时我上初中,说句不该说的话,别人家的孩子害怕父母离婚,我却暗自轻松,终于脱离了“战争”的苦海,那是一种令人心悸的恐慌。父母离婚后,我跟着妈妈在姥爷家生活。

我原以为,离婚是死亡婚姻的句号,没缘继续,那就各自重新开始,可他俩不,从青春到中年,美好的岁月葬送在外人目睹了都感到羞辱的撕扯中。离婚不久,父亲经常来姥爷家看我,他坦诚说出想与母亲重归于好的念头,我也自然成了他们修复关系的最佳纽带。可悲的是,爸妈仍然重蹈覆辙,也不再提复婚一事,就这样,在我姥爷家又开始看争吵打闹的场景。考上大学后,填报志愿我首先考虑远方的城市,越远越好。记得邻居阿姨和姥姥聊天,无意间说起我,“蓝宇真有出息,她爸妈成天闹腾,孩子居然能考上大学,也真难为她了。”随着姥姥长长的一声哀叹,我在卧室的床上,拿被子蒙着头痛哭。

上大学期间,我最发愁放假,一想到回家要面对他们相互的控诉指责,我就头大。有一年寒假,我从姑姑嘴里得知,爸妈的打闹竟然惊动了110。缘由是,我



妈和一个男的关系不错,我爸得知后愤怒不已,拿着菜刀跑到我妈的单位兴师问罪,结果自然是进了派出所。真是奇葩,俩人都没婚姻关系了,吃的哪门子醋呢?更为奇葩的还在后面,“派出所”事件没多久,我爸再婚了,是为了报复我妈,我大学毕业那年,我爸又离婚了,理由是要和我妈复婚。要知道,当时我爸再婚也就半年多时间。

我父母就像一个免费的笑话大片,任由外人消遣评论,根本不顾及自己的尊严和家人的感受。如今我做事相当谨小慎微,纵使受到委屈,我也用微笑的谦卑来妥协,而且谈吐有礼,举止得体,我不是自夸,就

害怕别人说我没教养,因为我曾亲耳听到过外人对我家的嘲讽,“那种家庭出来的孩子能有什么教养。”我的内心淤积了厚厚的泥沙,整个人犹如背负着沉重的躯壳,被压得心力交瘁。

直到去年夏天,爸妈总算办了复婚手续,目的是让我能有个体面的双亲家庭,也好早日成家。我欲哭无泪,这种所谓的双亲家庭到底给了我几分爱和宁静?说实话,我对婚姻从未向往,若是遇到像爸妈那样的伴侣,我宁肯独身一辈子。现在工作也有四年多了,感情生活始终没着落,并不是封闭自己,也去相亲,除了找不到心动的感觉,更多的是本能的排斥,男士往我前面一坐,我脑海里不由得会呈现出父母大动干戈的画面。

曾相处过一个男孩,我也挺愿意和他交往,但只限于交谈。有一次,我俩并肩逛街,避让过往行人时,他很自然地揽住了我的腰,那时是夏天,我的手触碰到了他的胳膊,我的汗毛瞬间竖立,毛孔仿佛钻进了寒风,浑身极不舒服。我最害怕蜘蛛,看见蜘蛛就这种感觉,而对方是一个阳光帅气的男孩,我为什么会产生如此恐惧、不安全的念头?冷静后细想,我知道自己病了,是心理上的疾病。

28岁的大龄女,在众人眼中就是个不可思议的怪物,甚至被闺蜜拐弯抹角地询问,“蓝宇,你是不是不喜欢男人啊?”意味深长的试探,使我羞愧于色。对我而言,幸福婚姻是一件昂贵的奢侈品,我没有足够的能力去“购买”它。我的压力很大,爸妈像念经一样成天唠叨,我不结婚好似天大的罪过。也想过,凑合找一个人成家算了,但最终我还是不甘心,最压抑的时候,有一天我在等公交车,忽然有种跑向路中央结束生命的念头。为什么要结婚,难道一个人就不能安静地生活吗?我现在很累,尤其心累,对于未来的生活倍感迷惘无助,希望心理老师帮帮我,该如何解脱掉心灵上的桎梏?



专家在线

舒天 (国家二级心理咨询师、
“青未了·心理咨询工作室”特约作者)

你不会是你父母的续集

蓝宇的故事有些沉重。由于父母婚姻的问题,她对亲情和婚姻产生了极大的怀疑与否定,婚恋观出现了一些扭曲。哀莫大于心死,28岁了,仍没有恋爱结婚的念头,甚至非常抗拒婚姻。父母婚姻中的恶语相向,种种干戈,让本该适龄婚恋的蓝宇望而却步、心如死灰。

现实生活中,夫妻不和、离婚已经有了相当的概率,也滋生出子女心理、行为上的一系列问题。不和谐家庭里的孩子,容易产生自卑感、被遗弃感、怨恨感等消极情绪。这些情绪过多的累积,会影响到他们的性格和人际交往。蓝宇长期在这种状态下,比较孤僻、敏感、压抑、没有安全感。“对婚姻从未向往”、“去相亲更多的是本能的排斥”。长久积压的不良情绪激化为对情感的绝望,“若是遇到像爸妈那样的伴侣,我宁肯独身一辈子”、“我的内心淤积了厚厚的泥沙,整个人犹如背负着沉重的躯壳,被压得心力交瘁。”她对自己没有信心,对感情没有信心,对未来的生活没有信心,甚至产生结束生命的念头,显现出比较严重的性格缺陷。

若仅仅是父母离婚,不算过大的干扰,像她自己所说,别人家的孩子害怕父母离婚,她却暗自轻松,终于脱离了“战

争”的苦海。父母办了复婚手续,她却“欲哭无泪”。真正困扰她的是,父母从青春到中年,美好的岁月葬送在外人目睹了都感到羞辱的撕扯中。她最发愁放假,面对他们相互的控诉指责。“我父母就像一个免费的笑话大片,任由外人消遣评论,根本不顾及自己的尊严和家人的感受。”

看得出,蓝宇在内心深处是怨恨父母的,自尊的她恨父母给她的混乱不堪的氛围,让她在成长的道路上背负亲戚长辈们神态各异的“嚼舌根”和指指点点。可父母是生命的源头,是无法选择的,蓝宇,承认、正视父母的婚姻现实是你首先要面对的。抱怨命运不公、世事不公,是对自己最大的不公。父母之间的关系,他们的婚姻甚至怎么对待你,是他们的事,或许他们做得不好,但你的人生是你自己的,要靠你自己把握。

找一个信任的人或者心理医生,倾诉自己内心的痛苦。虽然,你很坚强,但到了情感宣泄的关口,还是需要有人来认同自己的痛苦,需要有个承载和安放心结的地方。也可以考虑以成人的姿态,跟父母开诚布公地交流一下,父母也是逐渐成长改变的,试试看能不能通过共同努力把过往翻篇儿,轻装上阵,迎接自己的感情生活。

要懂得欣赏和感谢自己。一个小孩子,压抑、委屈、彷徨了这么久,依然顽强、执着地对抗着那个环境,终于长大有机会主宰自己的人生,不是十分令人期待吗?你看到你的优秀,你与父母的不同:你是邻居口中“有出息”的孩子,在父母整天打闹的环境下考上大学;你“谈吐有礼、举止得体”,在“那种家庭”的背景下仍能隐忍发奋,让自己成为一个有修养的人。

将未来的幸福与父母进行“切换”。蓝宇的成长过程跟父母生活相处的时间并不多。已经长大成人的你,往后的人生数十年是否幸福,和父母关系也不会太大。人的一生,是不是幸福,关键还在自己,你在之前的28年成长中,不是已经证明了和父母的不同吗?父母婚姻的不幸福和你的未来没有直接的关系,桥归桥,路归路。

心怀美好的向往,在今后的工作生活中,有意识地改善一下人际关系,多跟家庭美满、性格开朗的人交往。积极参加些社交活动,感受生活的绚烂多姿。蓝宇,正因为经历了破碎家庭的苦,你要坚信,自己会更加珍惜感情,更能勇敢地追求幸福,更有责任和义务为自己和今后的孩子建立和谐美满的家庭。蓝宇,你一定会幸福的,祝福自己吧。



孩子上课总是爱说话

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、学习能力导师)

二年级男生妈妈求助:

张老师,您好!自从孩子上了小学,我的日子就没好过一天。这个学期马上就要结束了,可我还是经常收到老师的电话,说孩子上课老是和同学说话,不认真听讲,经常左看看右看看,作业也非常差,多次挨老师的批评。我问孩子,孩子说自己也不知怎么回事,刚开始还能管住自己,可是几分钟后好像就走神了。我和孩子爸爸在家里也是严格要求孩子,基本上把时间用在了辅导功课上,可是孩子现在还是出现这种情况,您说该怎么办呢?

这位妈妈,您好!

注意力不集中,易分心,坐不住,是很多孩子的特点。孩子年龄越小,注意力保持的时间越短,这是由于孩子的神经系统发育还不够完善造成的。随着年龄的增长,孩子的注意力集中的时间会增加。但根据您的描述来看,孩子的注意力水平应该是低于大部分同龄人的,这的确需要引起家长的重视。

孩子上课爱说话,注意力不集中,除了自控力和学习力比较差外,还有一些其他可能的因素。其一,人际关系不良。不良的人际关系会使孩子缺乏安全感,对家长、老师、同伴表现出感情疏远的状况,而这些不良的关系会通过上课说话等不遵守纪律的形式表现出来。其二,缺乏学习兴趣。孩子对自己喜欢的,会更多地集中注意力,倾注更多的精力,上课就遵守纪律;对自己不喜欢的,可能就会以较随便的态度去应对,上课就可能乱说乱动。其三,寻求他人的注意。研究发现,一些自尊心较强但因为成绩较差或其他原因得不到同学和老师认同的学生,往往故意在课堂上制造一些麻烦以引起老师和同学的注意。

了解这些之后,我们可以尝试如下几点智慧小锦囊去帮助孩子。

1.营造良好的家庭氛围。良好的夫妻关系,亲子关系是孩子身心健康成长最有力的保障,也是同伴关系、师生关系得以良好发展的家庭示范。抽出时间陪孩子一起参与娱乐活动,一起参与学习活动,并在这个过程中尊重孩子,理解孩子,慢慢就会营造出一份和谐的家庭氛围,孩子自然也就能够逐渐安稳下来。

2.积极鼓励替代不当评价。心理学研究和大量的生活实例表明,被积极的强化刺激后的行为更能重复出现。对于孩子出现的一些积极的行为方式,比如安静做事情的时候(哪怕是玩),要及时的强化鼓励,孩子就会有更多良好行为的出现,而不是寻求不当的行为方式去引起他人的关注。

3.提高孩子的意志力,对孩子的需要进行延迟满足。比如,孩子出去玩累了,不想走了,家长不要让孩子休息,而是告诉孩子,如果再坚持走50步,你就是一个善于挑战自己的勇士。如果孩子具备了延迟满足的能力,就不会在课堂上随便说话,也能够较好地控制好自己。

4.寻求专业机构的培训。对于自控力和学习力相对落后的孩子,单纯靠家长的教育是难以改善的,家长要抓住放假的大好时间,对孩子进行专业培训。假期培训的时间会比较多,效果会更好一些,如果家长有时间可以系统学习如何培训孩子,以便在家里完成培训。如果家长没有时间,那建议家长带孩子到专业机构培训,专业培训机构的老师会比家长更有耐心,也更加专业,孩子也能够坚持下去。

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、台湾游学、学习力家长课程报名中。

咨询热线: 0531-82946407