

新闻背景

前不久,《中国青年报》刊登了“剩女”大战一文,众多网友感叹,亲人之间怎么会用如此恶毒的诅咒:“你做这种事情,小心被雷劈。”这是一位母亲在愤怒时对女儿说出的话。

案例一:妻子的“毒舌”好似一把刺刀

□讲述人:阿平 男 36岁 司机

妻子是个好人,只是她的好给了外人。同事借她两千元,长时间没归还,妻子也不好意思张口,担心伤了和气。可是回到家,她便把对同事的不满全部发泄在我和儿子身上,她的负面情绪得到了释放,却从未考虑家人的承受能力。妻子说话向来口无遮拦,由着性子横冲直撞,将最糟糕的一面给了家人。

在一次家庭聚会上,不知怎么聊起基因和聪明是否有关联的话题,妻子坚信这是有科学依据的,“阿平就笨得要命,他家祖辈连个大学生都没出过,我儿子成绩差,就是他们家的基因有问题。”这话让人颜面扫地,妻子却不以为然,“你又不是外人,况且和家人说话有必要那么含蓄吗?”

前段日子妻子就把我外甥女给得罪了。外甥女在朋友圈里发了几张自拍照,我妻子紧跟着发评论,“正经人家的女孩哪个穿鼻环,想勾引谁啊,赶紧摘掉。”外甥女见状,火冒三丈地给我打电话,“长辈说话也得有分寸吧?”外甥女把妻子拉黑,见了面也是冷着一张脸。妻子很委屈,“外人肯定不会说她丑的,我为她好,她还不领情。”妻子的“毒舌”犹如一把刺刀,扎得人心疼,可她丝毫感知不到自身的错误。

【点评】这位妻子有一个典型的心理误区:家是最安全的环境,而亲人非常了解自己的脾性,口不择言的论调也会得到原谅与忍让,而外人则不能轻易得罪。殊不知,刻薄的言辞,鄙视的神态,很容易影响到亲人间的感情根基,良好的亲人关系往往就毁在某一方放肆的行为上。

案例二:父母的中伤让我极度逆反

□讲述人:朵朵 女 33岁 文秘

那天,我看了两则逼婚的新闻。一位母亲犀利地对女儿说:“家里的小狗都产崽了,你咋还单身?”

另一则就是“剩女”大战,因年前北京地铁站一个反逼婚广告引发的热议,这是几个大龄女孩筹钱做的广告,其中一个女孩的母亲看到反逼婚广告相当愤怒,她谴责女儿大逆不道:“你做这种事情,小心被雷劈。过年时别让亲戚知道,会被骂死的!”见怪不怪,我父母也是这样。

我从小就在“毒舌”暴力的环境中长大,打碎暖瓶,父亲张嘴便是“废物一个,做什么都不中用。”考试成绩不理想,我妈一脸的厌恶,“你是猪脑子吗?养你,真是倒大霉了。”如今,我“剩女”的身份又成了有辱家门的丑事,整天催着我找对象,“别等自己成了烂白菜,倒贴钱都没人要。”继而,再搬出“爱我才这么说”的大道理。

“一个27岁的女孩因父母逼婚跳楼”,这条新闻最近在微信圈里疯传,有人质疑它的真实性,但我信!今年春节,我妈说,“你要是再拖着,真得烂在家里了,你活着还有什么意思?”我放下手中的碗筷,径直冲向阳台,我就想纵身一跃,图个痛快。我家住在18楼,要不是我爸反应快,我也会上头条新闻的。我不是独身主义者,但父母的不尊重使我产生了极大的逆反心理:我就是不结婚,让他们抬不起头,我内心简直扭曲了。

【点评】类似于朵朵的现象,其实父母的心理焦虑更严重。面对孩子,父母往往会有更高的要求,孩子若是“与众不同”,父母便将焦虑积累成的压力转嫁到孩子身上,以此实现自己的希望。了解到父母深层次的心理状态,也许,朵朵会转换现有的逆反心理,遇到问题需要解决,而不是硬碰硬地走极端,反而会陷入恶性循环中。

【心理疏导】心理学上有一个名词叫心理定格:我们在做事说话时,内心往往潜藏着习惯性且固定的自我认知的框架,这样的思维模式直接影响到我们与人的沟通方式。因此,面对亲密的家人,更容易产生这种自我的心理现象,不懂尊重他人的感受。热线中有位妈妈



请不要对亲人『毒舌』

【心理透视】

□艾乔 (青未了·心理咨询工作室)热线主持人

伤心地诉说:我生日那天,去学校没有接到女儿,我快要急疯了,差点报警。女儿晚上六点才回家,原来她是给我买礼物去了。我气急败坏地责骂她,“谁稀罕你的破东西,被坏人拐走怎么办?”女儿伤心地哭了一夜。这位妈妈就是犯了主观意识的错误:我担心你的安全,才会发脾气。其实,在明白女儿的意图时,妈妈应该冷静下来,把女儿搂在怀里表达感谢之情,然后再和女儿探讨独自外出的后果。如果单纯地用“妈妈急死了”的自我心理和孩子粗暴地沟通,孩子根本无法理解。

心理老师对预防“毒舌”有三点建议:首先,如果遇上自己在外面受了气的坏情绪,回到家请尝试用其它方式进行缓解,例如,打游戏,锻炼,看电影,等等;其次,做笔记,把你锋利的言辞记下来,然后再换位思考,自己能否承受这样的“毒舌”伤害;最后,懂得补救,补救最好的方式除了说“对不起”,还有你真实的想法、反思的结果、告诉家人因何而生气。要明白,每个人都是独立的个体,是有尊严的,包括孩子。

心理治疗师海灵格曾说过:“正确的语言会触动灵魂。”圣经“箴言”书说“一句话说得合宜,就如金苹果在银网子里。”学会做一个高情商的人,懂得收敛脾气,控制情绪,控制舌头,对亲人要柔和相待,不要去做恃爱行凶的无心之过,因为受到伤害的是我们最亲的家人。

“心理看台”看家事国事天下事,事事是心事。网络随身,世界随心,心随e动,且听天舒随e说。

【心理看台】天舒随e说

吃出好心情

在喜剧脱口秀《娜就这么说》栏目中,谢娜多次爆料自己爱吃,坦言自己属于“吃饱到吐”的类型,上学时食量惊人,大家都吃二两饭,她吃半斤,从此有了个“谢半斤”的外号。谢娜笑称,作为艺人,平时的工作十分辛苦,压力也很大,遇到压力就吃点好吃的,这样把压力轻轻松松排解掉了。

【点评】爱吃的艺人比比皆是,像赵薇、小S、谢霆锋。大家都晓得,吃得不好容易心情不好,无论从视觉、味觉还是功效上,吃有快速唤醒愉悦心情的功能。春风十里不如吃,疗愈心灵,这可是条易操作见成效之道,赶快行动起来吧!

心有常闲

“从疲劳到癌症只需4步”,28岁的网易女编辑王雅珊生前在微博中曾转载过这样一条微博,并发出感慨:“我就是例子啊!”此后没多久,这位年轻女孩就被癌症夺走了生命。生活、工作节奏日益加快,长期熬夜、饮食不规律、作息紊乱、身体各种亚健康表现已成为当今职场的新常态。

【点评】心理学家曾试验,以同样时间去做同样工作,休息的比没有休息的效率大得多。无论改善健康还是促进工作,都需要劳逸结合,给心灵释放的空间。唏嘘之余,以陶渊明“勤靡余劳,心有常闲”的诗句为警醒。

有一种拖延叫“在路上”

美国沃顿商学院教授研究发现,拖延症患者更具创造力。比如,我们一开始想出的点子往往是最传统的点子,而拖延却使一个人的思维飘忽不定,使思考更具创造力。大多数心理学家还认为,拖延行为是人们对抗焦虑的一种办法。

【点评】我拖延,我创新,我还能对抗焦虑。被诟病的拖延行为,有了权威解读真让人如释重负。可以暗暗窃喜却不要理直气壮,原是个体不能很好地协调个性、动机、认知与情境因素等诸因素,却摇身变为拖延“在路上”的绝佳借口。声明:重度拖延症患者不在此列!



自怜与自廉

□蒋硕 (婚姻心理咨询师、“青未了·心理咨询工作室”专家顾问团成员)

前期写的文章里,讲过一个吃西瓜的故事:丈夫回家看到半个西瓜,勺子挖掉了最甜的圆心,是给孩子吃了,剩下中间弯弯曲曲的一圈,是留给他的,最外围刮得皮薄如纸,妻子就吃了那点儿——还留下了瓜汁。写那篇文章时态度是鄙薄的:无论挖出“三个圈”的妻子,还是感动炫耀的丈夫,都让人觉得穷形尽相。读者也纷纷评论:好歹拿刀切切,这么恶心得给谁看。

然而,咨询中真来了一位这样的妻子。

就叫她曲曲吧。曲曲34岁,公司文员兼微商,收入算普通人里的中等偏上。结婚6年,老公也是公司职员,有个4岁的儿子。曲曲对丈夫和儿子,比“西瓜妻子”更甚:在家每餐都先菜汤拌饭,等爷俩吃完才享用剩菜;在外吃饭只点两人份,坐一边笑眯眯看爷俩吃;去刚开的上海迪士尼,只买两套票,自己在外边干等;丈夫读在职硕士,儿子上各种培训班,费用时间全力保障,自己的人力资源证书却迟迟不去考,说“我这有什么要紧”……至于全身衣服鞋子不超过两百元被同事笑话影响公司形象,上班脱岗接孩子被领导警告,有车不开搬着货箱挤公交扭脚脖子等等,就不必提了。这些,都是曲曲主动向别人诉说的,别人听了觉得怪怪的,但也会说句“你可真爱你老公和儿子”,曲曲就满足了。

不满足在后面。先是儿子春游时对小朋说“不用管我妈妈,她坐后边就行,喝不了的饮料给她就行”,然后是老公嫌曲曲“没意思,没面子”,后来竟有了外遇!曲曲到处诉说自己的可怜,但不知为何,同事朋友都无动于衷,有人还哀其不幸怒其不争地说曲曲“活该”。

可不是“活该”?人们有时会以爱之名,沉浸于“奉献”的感受中:把最甜的、最美的、最好的给最爱的人,作出利益让渡甚至牺牲自己,来成就所爱的人。如果这是由衷的、适度的,那一点也没错,会升华我们的精神,令自我与世界和谐。但如果,是作态的、过度的,那就错了,那不是奉献,也不是爱,而是另一种形式的自我中心——自怜与自廉。

很遗憾,我们看到的曲曲就是后者。她赋予了自己一种廉价的、卑微的姿态,并因此陶醉。以曲曲的生活水准,她对自己物质上的苛刻显然没有必要,她热衷如此(甚至有些偏执),就是在强化自己作为(伪)奉献者的形象,以博取家人与他人的赞赏。更可怕的是,她还限制自己能力与精神的发展,不学习,不提升,不敬业,其潜台词就是“我为你们成为了差劲的我,这是爱,你们也要爱我,为我负责”。

很遗憾,一个差劲的人,自甘廉价的人,是不会拥有真正的爱的。爱必须平等,只有各自不断成长的个体,才能激发出彼此最好的情感与能量,共筑积极的关系。而一个自怜的、自廉的人,不但遏制着自己的发展,也让爱的关系中的其他人形成错觉,认为自己可以享受某些不平等的规则,可以蔑视他人、无条件地利用他人——曲曲儿子表现出的,正是这种危险的苗头。

还要这么下去吗?曲曲需要一次自我的重新构建,这并不容易。但若不如此,爱也无从谈起,因为爱不是廉价的,而是高贵的。