



求助热线——
讲述心灵困惑 聆听专家释疑

热线: 18764175582
QQ: 541739910
邮箱: qiwian2007@126.com

拒绝她,我处理得过激了吗

有一次,我和老公一起参加聚会,认识了另外一个家庭。女主人小麦很会说话,穿着也很时尚。刚好我们两家的孩子都一样大,小麦就非常热情地要我们互相留下联系方式,以后让孩子们一起玩。

坦白说,我当时还真被她的热情感染了,我这个人,除了上班,就是在带孩子,想法比较简单,想想现在的孩子也比较孤单,能有一个热情活泼的小伙伴一起玩,当然很好。所以,我毫不犹豫地就把联系方式留给了她。

到了下个周末,小麦果然打电话过来了,问我们愿不愿意一起出去玩?那时候,正好是秋天,两家一起开车去了葡萄园摘葡萄,这对孩子和大人都是很新鲜的体验,孩子们在葡萄园里奔跑,大人坐在一边聊天,玩得都很高兴。

以后,一到节假日,我们就像老朋友一样,约着一起去玩。我婆婆是个眼睛很毒的人,她见过小麦一次,就提醒我说:“你们这关系,怎么像谈恋爱似的,噌就上来了!”她还打了个比方,说“我就是一杯清水,清澈见底;小麦呢,比海水还深不见底。我还不以为然,觉得老人想得太复杂了。

可是,我到底是头脑太简单了。认识不久,小麦就送了我两张电影票,隔了两天,就让她爸妈来我们医院体检。我老公当时还笑说:“人家挖了个坑,你就跳下来了!”我还说我老公,人家拿我当朋友,干嘛计较那么多?后来才发现,小麦就是那种张口求人毫不费事的人,她家里买个电器,或者停水、管道坏了,什么乱七八糟的小事,她都打电话找我们帮忙。

我老公其实很忙,自己上班,还在外面做生意,朋友比较多,但这种芝麻大的事老给人打电话,也不好意思啊。一开始,他还嘀咕,我还以为他嫌烦呢,后来,无意中发现,小麦竟然还私底下给我老公打电话,我老公喜欢跑步,她竟然约着我老公一起去跑步。我心里就特别不舒服,觉得小麦完全不尊重我的感受。一连几天,我情绪都很低落,我就问老公:“她是谁啊?你和她一起跑步?”老公竟然脱口而出,说:“蓝颜知己啊!”说完,看我脸色不好,又解释说:“用词用错了!”但说出去的话,泼出去的水,“蓝颜知己”这根刺算是在我心底种下了。

女人一旦敏感起来,看什么就都变了样。再在一起玩,我就发现,小麦的儿子也特别霸道,什么都要抢,抢不到就伸手打人。我儿子从小没打过架,他家小孩一言不合,“啪”地就给我儿子一巴掌,打得我心都哆嗦地疼。

小麦呢,不但不制止她儿子,还洋洋得意地说,“男孩子不能太老实!”这样的事情多了,我心里的别扭就越来越多,觉得两个妈妈的教育理念完全不一样。而且小麦自己也不尊重她小孩,当着我们的面,刚刚还“宝贝宝贝”地叫着,翻脸,说打就打,说骂就骂,弄得我们特别尴尬。

后来,小麦再约我们出去,我就不大出去了。不知不觉,到了春节,小麦又给我老公打电话,想约着两家一起吃饭。也许真的是我小气,我坚决不去,而且逼着老公给小麦回电话拒绝,我老公当着我的面也回了电话,但看得出来,他很不高兴。

到现在,我老公还心事重重,有一天晚上喝酒,还说我逼着他打电话太过激了,说白了,就是不信任他。其实我自己心里也不舒服,平白无故多了一段不愉快的经历,但有一点是肯定的,我不想和小麦再有任何来往,为什么我老公就理解不了呢?

口述:晓璐
(化名)
记录:舒平



要亲密 更要真实的呈现

□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)

晓璐有段很清晰的表述:“其实我自己心里也不舒服,平白无故多了一段不愉快的经历,但有一点是肯定的,我不想和小麦再有任何来往,为什么我老公就理解不了呢?”从这段话不难看出,晓璐“拒绝她,我处理得过激了吗”的求助,更像是在向其丈夫发问。

在最初的交往中,晓璐被小麦的热情所感染,也给予了很好的回馈和互动,尽可能地给予朋友般的帮助,但一段时间相处之后,什么乱七八糟的小事都找人帮忙、私下约自己的丈夫一起跑步、亲子关系折射出的性格上的喜怒无常,以及教育理念的不同等等,让晓璐不胜其烦。晓璐是成年人,有选择朋友和自己生活方式的权利。而且,显然晓璐也很清楚交往中的感觉:不舒服、不自在、不愉快。不仅生活方式和理念不同,对方也不尊重她的感受,女性特有的敏感还让她产生了戒备心理,所以有了不想和小麦再有任何来往的态度或想法。

晓璐与小麦之间的人际关系,先是经历了一个良好的发展过程,从注意到接触再到融合。但任何情感都不会自始至终一路朝向亲密,总会伴有曲折、反复,面临种种考验和衡量,甚至也会逆向而行。更何况是一段相识短暂、彼此不够了解、基础并不稳固的友情。所以,因为价值观的迥异,两人之间的关系尚未深交又转向分歧,从冷漠到疏远以及已经可以预见的终止。

在这个案例中,晓璐与自己的关系是特别值得肯定的。作为一个成年人,她有独立的边界感,清晰地感知自我,与小麦相处适度包容和帮助,面对扑面而来的热情,依然坚持做自己,不做出让别人喜欢的样子。同时对于小麦的过分干扰有明确的态度。她懂得拒绝,面对选择不拖泥带水,这是积极负责的自我意识。

但晓璐忽略了一点,她和小麦的交往从最初就不是两个人,而是两个家庭。所以问题不仅仅是她们两个人之间的聚散,还要面对丈夫、孩子以及小麦一家人的联络与否(因为晓璐并没有提及孩子之间的交往,暂且略去)。从一个旁观者来看,关于丈夫对小麦约着跑步、家庭聚会的反应处理,晓璐反感、反对十分正常。可晓璐逼着丈夫当面给小麦回电话拒绝一起吃饭,丈夫有些微词也是本能的反应,因为没有人是喜欢被逼迫的。

所以,晓璐应该反思一下,丈夫不能理解自己,是不是因为自己没有将交往中的真切感受,与丈夫做很好的交流沟通,并达成关系导向上的一致呢?关于这一点,晓璐或许犯了一种女人的通病,叫做:我不说你也应该知道的。可是,事情往往真不会是这个样子。如果晓璐把与小麦交往的感受都憋在心里不说,却强硬地让丈夫回绝对方的种种邀请,那么,在丈夫这边便是被冒犯被强迫的感觉,颜面扫地;在晓璐这边就会是因丈夫没能察觉自己的心思,生气郁闷。

不能将真实的感受呈现给彼此,造成了晓璐和丈夫在这件事的处理上,互相都没有收获尊重与接纳,而尊重与接纳正是构成亲密关系的重要要素,所以两人之间产生了嫌隙,让她的求助更像是对丈夫的发问或是指责。

谈及与关系相关的话题时,不全盘否定自己,不推卸责任,真实呈现彼此的思想,尊重客观现实,才是解决关系问题的重点。普通交往中,与小麦相处,晓璐遵循了自己的内心,懂得进退的尺度,并愿意主动做出负责任的选择。亲密关系里,晓璐还需要和丈夫再多一些恳切的沟通,真实的表达,既传递思想的独立也形成紧密的联结,才能在亲密关系中获得更多的滋养给予和更深的信任回馈。

让孩子学古诗词为了啥

□张 冷(山东城市建设职业学院副教授、国家注册心理咨询师)

新学期开学第一天,同学们闲聊的话题总能绕到央视火爆收官的《中国诗词大会》上。百人团中几个零零后选手的表现,更是让人津津乐道。但聊着聊着,萧萧等几个同学却开始唉声叹气。

“唉!武亦姝火了,我可惨了,我媽说从这学期开始每天让我背一首古诗词。”

“我爸也是这样要求我的,还要给我报什么古诗词辅导班呢!”

“哎哟,家长怎么都这样!背背背,我又不想参加诗词大会!”

“嗨,我老妈更邪乎!说什么现在有钱人选老婆除了看长得漂亮,还要能诗会画。说我若能背1000首诗词,将来没准能嫁个有钱人。我接着就怼她‘你是因为没背上1000首古诗词才嫁老爸的?’”

与萧萧等同学的父母截然不同,也有家长说背古诗词顶啥用?能奖房还是能换车?亚军彭敏不是说“再美好的诗句也换不来一平米房子”吗?所以,还是实用些,让孩子多学些能赚钱的本事。

那么,到底为啥要学习背诵古诗词呢?古人说“腹有诗书气自华”;现代学者说“经典诗词是用来塑造灵魂的”;诗歌爱好者说“诗词是修身养性的方式”。看来,学习古诗词与构建精神世界关系密切,与滋养心灵、强健心理有关。诗词大会选手的生活经历恰恰证明了这一点。家境清贫又患淋巴癌的农民白茹云,视诗词为自己的精神良药;“无臂学子”彭超,不如意时会去读诗,从中寻找鼓励和感动;快递行业唯一的全国劳模圆通快递员曹中希,因诗而培养了乐观的情怀,诗化了原本枯燥的工作;北大工科博士陈更把学古诗词当作对自己的犒赏,以此调节科研压力;气定神闲“没有输赢心”却夺冠的16岁高中生武亦姝,谁又能说她稳健的心理素质和好学多才与她喜欢的苏轼、陆游无关呢!

既然古诗词对塑造灵魂、强健心理有着举足轻重的作用,家长又该如何引导孩子学习呢?是把孩子送进诗词辅导班万事大吉,还是自己玩着游戏、追着剧而将孩子关在屋内逼其背诵?我们不妨看看第一季的冠军、华东政法大学学生殷怡航的父母是怎么做的。

“逐鹿京畿,扬名神州,诗词大会显风流,勤奋天道酬。战鼓歌,歌舞休,且把浮名看透,启航新征程途。”这是殷怡航父亲于大赛结束当夜写给女儿的一首小词。父亲非常喜欢古诗,母亲做过语文老师,他们很重视培养女儿对古诗词的兴趣,但从不刻意逼她背诵。父亲常给女儿讲诗词后面的故事,陪她玩诗词游戏,带她领略诗中之景、景中之情。为了感悟“牧童骑黄牛,歌声振林樾”的意境,母亲带她到乡下骑过黄牛。

美好的诗句的确换不来一平米的房子,但彭敏又说“诗词绝对能够塑造灵魂质地和精神结构”。诗词中有李白式的豪迈自信,有杜甫式的家国情怀,有苏轼式的乐观豁达,有郑燮式的坚韧执着。当然还有诗经的风情,楚辞的悲情;江南的柔情,大漠的豪情。

怀着应试、炫耀、应招“选美”等功利念头逼孩子背古诗词,是无法体会到诗词所拥有的美好的。“中国诗词讲究四素——气象、体面、血脉、韵度,气象浑厚、体面宏达、血脉贯通、韵度飘逸”。这又何尝不是我们应有的人生格局和境界追求呢!

