



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



情绪会传染

□张 冷(山东城市建设职业学院副教授、国家注册心理咨询师)

春意渐浓。每年的这个季节,在多数人跃跃欲试寻春、踏青时,有一个群体却无心关注身边的花红柳绿,与明媚的春景相比,他们更在意孩子的升学前景。这个群体就是初三、高二的孩子家长。中考、高考进入倒计时。

小辛老师一上午接待了两位家长。小山妈妈皱着眉,红着眼说:“寒假开学第一周,学校进行了摸底考试。小山的成绩从期末考试年级的50多名,下滑到100名之外。这可怎么得了?我都快急死了!”露露爸爸苦笑着说:“我和她妈商量好了,排除一切干扰,保驾护航100天,全力拿下700分。可开学才两周,她就出问题了。晚上睡不好觉,白天吃不好饭,上课还静不下心来学习。劝她两句她还烦,俺两口子真是没辙了!”

中考、高考对每一个孩子、每一个家庭的重要性不言而喻。因此,升入初三、高二的学生被告诫不能有丝毫懈怠。春节一过,进入百日倒计时,从阳春三月开始,人们逐渐就能听到冲锋号的响亮,车马声的喧嚣,冲刺声的歇斯底里,甚至是厮杀声的壮怀激烈。在这样的紧张氛围中,孩子们很容易产生焦虑、恐惧情绪。而缓解、消退这些负面情绪不能单靠学校和老师,在一定程度上,家长、家庭的作用更重要。只可惜不少家长好心却帮了倒忙。小山妈妈说她现在只关注与中考有关的事情,自己的工作业绩、兴趣爱好都无暇顾及。她还上网搜集了很多中考成功的案例,每天给儿子看。其实儿子很乖,很努力,成绩也一直不错,她搞不懂是什么原因让小山成绩跌落得这么快。露露爸爸说女儿上的是重点高中,成绩一直很好,亲戚朋友都说露露就是为北大而生的,他们夫妻俩甚至已经开始研究北大的各种专业了。一家人信心都挺足,不知女儿为何突然焦虑起来。

一般来说,当人要去去做一件与自己利益关系密切的事情时,都会产生焦虑,即紧张心理。通常利益关系越大,人就更容易焦虑。心理学认为,中等程度的焦虑会使人的兴奋性提高,注意力增强,反应速度增快,从而提高做事效率。不焦虑和过高的焦虑都会使注意力难以集中,思维变得刻板,反应迟钝,从而降低工作效率。小辛老师认为小山和露露的问题都是焦虑情绪作祟,是取得优异的中考、高考成绩的动力过于强烈而使他们的压力过大,从而产生焦虑甚至是恐怖情绪。出现这种状况与他们家长人为制造“战备状态”有直接关系。

护佑、帮助孩子是父母的天职,尤其是在具有人生转折意义的节点。但是,越是关键时期,家长就越该首先调整好自己的心态。因为我们的一言一行都在悄然释放着内心的情绪,哪怕极力予以掩饰,也还是会情不自禁地流露,而且这种情绪会不知不觉地暗示,传染孩子。小山妈妈连工作业绩、兴趣爱好都放弃了,能说她紧张?露露亲友说她为北大而生,爸妈非北大不去的阵势,无形中会给她带来多大压力?

小辛老师说,考前三个月是孩子的状态调整期,成绩起伏也属正常。她建议,调整孩子的情绪从父母做起。不要刻意改变什么,一切如常,按部就班就好。情绪会传染,对考生来说,温馨、快乐、轻松的家庭气氛比什么都重要。



把婚姻当作修行

□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)

康老先生的情况很令人同情。年逾古稀,本应颐养天年,却自觉活在婚姻的恐惧和悲剧中,不知何时是尽头。48年的婚龄,马上就要进入值得庆贺的金婚。令人遗憾的是,漫长的婚姻里充斥着争吵,甚至大打出手,势同水火。苦恼的老先生把婚姻中的问题归结于家庭出身不好。

首先,追溯他的成长环境。从旁观者看,家庭成分不好是很久远的事,但却给经历过那个特殊年代的老先生留下了惨痛的烙印。父母被迫害致死,小小年纪,心灵受到重创。被姐姐抚养成人,历尽世态炎凉、人间冷暖。成年后,又遇到根正苗红工人家庭出身、个性迥异的妻子。妻子又时常把家庭出身挂在嘴边,给他经常性的刺激。陷于家庭成分不好的阴影中,即便时代变迁,物是人非,老先生依然囿于一隅,不能释怀。长此以往,形成了自闭、自卑、敏感、懦弱的性格特点。

其次,来看一下老年人的特点。生物学上,老年是身体的生理系统逐渐失去自我更新能力的生命时段;从心理学看,老年人学习、理解、解决问题的能力,以及在常态和应激情况下的情绪反应能力下降,是对压力和环境的适应能力减退的年龄时段。机体逐渐衰退,心理衰退现象也随之而来。像康老先生曾是胃癌患者,身体衰弱、易感性,自然会生出更多消极情绪。而且,人到老年,性格脾气也难以改变。有些老人还会表现得十分孤僻和固执,听不进劝解,甚至偏执,朝夕相处的配偶“深受其害”。康老先生夫妻俩从年轻就争吵不停,共同生活了几十年也没有磨合好性格差异,难免悲观。

第三,求助中有三个点,请康老先生注意反思一下。

1、夫妻俩年轻时同在一个工厂,好了散了好几年,后来,妻子怀孕,匆忙结婚。虽然,老先生说妻子的家人颇有微词,说妻子被他这种家庭出身的人给骗了,从

此种下了婚姻悲剧的种子。但不可否认,这也说明两人有一定的了解和感情基础。

2、老伴一再强悍地要求他把所有的工资都上交,但他依然留了小部分以备姐姐急需。老先生担心把所有的钱交给老伴,万一姐姐那边有急事,不能要出来。这种解释可以理解,但从妻子这方的角度看,老先生依然是我行我素了,未符合她的心意或者说对她不尊重。

3、老先生想过离婚或分居两处,因泼辣妻子的寻死觅活、独断专行,都没能成行。想一个人清静地生活,却“一贯胆小怕事”,是十分矛盾的。任何安宁、幸福都离不开自身的努力和调整,何况是自己的婚姻生活。恩爱老夫妻共同的特征是信任、宽容和责任,在分歧多的时候,不是逃离和万念俱灰,而更应该去沟通、付出和争取,才有改变境况的可能。同时,也要静下心来,想一想50年的婚姻中,自己未必事事完美,而对方也并不会一无是处。

把婚姻当作修行,修行难免伴有痛苦。康老先生先要审视自己在性格和心理上的变异,认清惧怕与无奈对改变现状没有任何作用。其次要自我宽慰。说豁达、包容也好,说将就也罢,带着一份对自己和对婚姻的责任,多看生活阳光的一面。家庭出身不好的沉重背负,是一种折磨,是一种煎熬,76岁的老先生早该放下了。第三,多种方式调剂身心。依靠家庭支持系统,如亲友、子女对自己和妻子的疏导帮助,排解烦忧。还可以去老年大学,老年活动中心适度与人交流倾诉,做一些感兴趣的事,如书法、剪报等,或多读一些哲学、宗教类书籍,涵养心胸。

同时,提醒康老先生,夫妻长期关系不和而离婚,或许是一种解脱。但少年夫妻老来伴,这个年龄离婚可能会面临孤独无依,务必慎重。

古稀之年的我如何逃脱婚姻的牢笼

口述:康文(化名) 记录:舒平

我今年76岁,结婚48年,已经是一个古稀之年的老人,只想安静地读读书、写写字,却没有想到,依然还要活在婚姻的悲剧和恐惧中。

我出生在官宦地主家庭,用过去的活法,是家庭成分不好,我老伴呢,是根正苗红的工人家庭。我们同在一个工厂上班,好了散了好几年,后来,她怀孕了,就匆匆忙忙结婚了。所以,直到我们结婚,她家里人还说,“你让人家给骗了,不然他那种家庭出身的人能找得到对象?”从那时起,大概就种下了我们婚姻悲剧的种子。

结婚后,因为没有房子,我一直跟姐姐一家住在一起。我父母被打成右派以后,早早地去世了,是姐姐把我抚养成人。姐姐住的是三间连房,老老小小一大家子,的确很不方便。她呢,宁愿分居,也不愿意搬过来一起住。两个人为了房子,没少闹别扭。

有一次,我们厂里书记找我说,“你老婆上厂里揭发你生活中好多政治言论,你还不离婚了!”一席话,说得我心惊肉跳。本来,我的父母被迫害致死,我小小年纪,心灵就受到了重创,怎么也没有想到,自己的老婆也能背后捅我一刀!打那以后,我的心情更加压抑,落下了一辈子也治不好的心理伤疤!

好在,历史的雾霾总算消散了。上世纪80年代,因为我文笔好,又写得一手好书法,被调到了行政机关,总算有了用武之地。但这些丝毫没有改变我的婚姻悲剧,相反,吵架吵得更厉害了。

我读王蒙的书,和她讲王蒙父母的故事,她听了不屑一顾,“你算什么,和人家王蒙比!”完全没法沟通!没法理解!还动辄骂我,“什么国家干部,还不是地主羔子!”骂急了,我也顶她,“我是国家正式的处级干部,你说了白搭!”好家伙,她立马就跳起脚来摔暖瓶,拿菜刀,像个泼妇一样寻死觅活。

我也咨询过相关律师,想离婚。但老伴死活不同意,她说,“要么你杀了我,要么我自杀!”律师也拿她没办法。这个婚,是离不了。她呢,父母爱打仗,她也完全继承了家风,不怕打仗,好打仗,也会打仗。可是我,一见她拉开打仗的架势,心里就痉挛,郁闷,难受。

忍到1999年,我的身体也垮了,先是得了萎缩性胃炎,后来又发展到了胃癌,做了切除手术后,她多少也害怕了,不再冲着我吵闹不休。可是,没多久,她又原形毕露。

我还在医院住院呢,我姐姐来看我,不管怎么说,这是我亲姐姐,从小照顾我,是人也得有点情分吧?她没有,当着我的面,给我姐姐脸色。我说,“你不能太过分!”她马上河东狮吼,和我算经济账。

这里我解释一下,我的工资,大部分给了老伴,我留了小部分,她不愿意,一再强悍地要求我把所有的工资都上交给她,什么都得听她的。可是,我要真把所有的钱都交给她,万一我姐姐那边有点急事,我找她要钱,能要得出来吗?

吵,没完没了地吵,性格完全扭曲了,什么道理都听不进去,一言不合就撒泼,太可怕了!

从医院出来以后,我真是万念俱灰,家里有两处房子,我和她一人住一处,不行吗?不行!她把另一套房子换了锁,自作主张,出租了!两个人住一个屋檐下,那不还是吵?我一想起来,就心生恐惧啊!

后来,我身体好一些,我就四处考察养老院,可是,找来找去,也没很合适的,我这个人一贯胆小怕事,最害怕人多嘴杂的地方,只想一个人清静地生活,但是哪里有这样的地方呢?更可悲的是,我这婚姻的悲剧哪一天能结束呢?