



求助热线—  
讲述心灵困惑 聆听专家释疑

热线: 18764175582  
QQ: 541739910  
邮箱: qiwans2007@126.com

前几天母亲节,朋友圈里从早到晚都是祝福母亲快乐的信息,我看了,心里特别失落。我的母亲走了已经三年了,可是,我好像还是没有从失去亲人的痛苦中走出来,尤其是过年过节,会更加想念母亲。

但是,我老爸好像不一样,母亲在的时候,他和母亲的关系也还算比较亲密。可母亲一走,他就像变了一个人似的,不到一年,他就走马观花,认识了好几位老太太,短的见过几次面就算了,长的交往了差不多有半年。

我呢,主要是怕老爸孤单,他今年才61岁,站在他的角度,找一个老太太也可以,老了老了,子女又不和他住一块,能有一个老伴陪伴着,一来相互有个照应,二来也不至于太孤独,也有利于他的健康。

可是,那个交往了半年的老太太,和我老爸又没成。据说那个老太太不知道从哪儿打听了,说我老爸肺上有毛病,到了冬天,咳啊、喘啊,太厉害,害怕老爷子一口气喘不上来,人家老太太就打退堂鼓了。

老爷子为了这事,伤心了好长时间。本来,老妈走了,就觉得他老得快,又经过这一场打击,更觉得他一下子就衰老了。可没想到,老爷子倒是越挫越勇,没过多久,又继续加入了找老伴的队伍。

这不,又找了一个。这个阿姨,人倒是不错,50多岁,干活特别利索。每次来看老爸,就张罗着给老爸做好吃的,包子水饺面条,样样拿手。老爸这个人还挺挑剔,外面的包子水饺从来也不吃,唉,就喜欢上了这个阿姨包的包子水饺了。每次,见了我就夸人家,“你陈阿姨手巧!”

我听了吧,也就点点头,表示知

道了。可是,我还有一个哥哥,刚40岁,我大哥呢,比我脾气要大得多,人也是直性子,上一个老太太,大哥就不大同意,结果,人家一看老爷子有点毛病就走了,我大哥就更认定老太太不是为了感情找老伴。所以,到现在,他也不赞成老爸再婚。

他说,“都这把年纪了,还有多少真感情啊?你不就是想要个人伺候你吗?行啊,我们出钱给你雇个24小时的保姆!”在我们周围,还真有这样的,一个老爷子老伴走了,他就请了个保姆,也挺好的。

可是,我老爸不同意。他非得要跟这个阿姨结婚,说,怎么也得给人家一个交代。但是,大哥也调查了,这个阿姨,家里有两个女儿和一个儿子,家庭条件都不是很好,还得帮忙照看孙子什么的,她那边的子女还要求我们签协议,老爷子要不在了,房子得留给老太太。

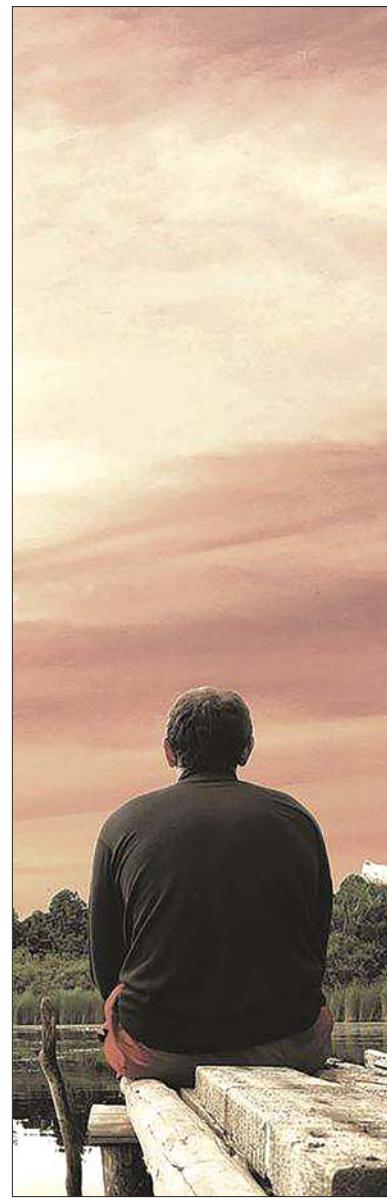
这下,我大哥反对更强烈了,他说,什么乱七八糟的,老爸住的房子是他和老妈的共同财产,凭什么将来要留给一个不相干的人啊?他就觉得,那个老太太图的是老爸的房子,说什么也不赞成他们结婚。

我算是一个温和派,从心理上说,肯定也不赞成老爸和另一个老太太在一起。我总感觉,我老妈虽然走了,可一直还活在我心里,我要是很赞成老爸,感情上总觉得对不起母亲。可是,反对吧,又真的很同情老爸,毕竟60多岁了,没一个人在身边照顾,这年纪越来越大了,想想也不忍心。

可是,老爸、大哥,各站一边,都要我旗帜鲜明地表个态,我这内心真的就非常纠结,不知道到底是该赞成还是反对……

## 老爸再婚 我该赞成还是反对

口述:薛勇  
主持人:舒平



→ 情感解析 →  
这个问题的答案并不复杂,你只需要问问自己的内心,此刻,是谁最需要你的支持?很显然,是你日渐年迈的父亲。

这和你爱你的母亲并不冲突。已经逝去的母亲,会永远活在你心底,而依然活着的父亲,则需要你实实在在的帮助。而且,正因为死亡对每一个人都不可逃避,所以,活着才更显得弥足珍贵,才更要珍惜身边的亲人。

你大哥显然是从实际利益考虑,而没有更好地尊重老人的意愿。孝顺,孝顺,有时候顺从老人的意愿,就是对老人的孝顺。

心理学也认为,老年人的晚年生活,仅有物质生活的保障远远不够,还需要精神上的关怀。老人再婚,是以一种反向的行为,来遏制潜意识里对衰老和死亡的恐惧,子女最好尊重老人的选择,不要过多干涉。

人到老年,远比我们想象的要孤独和脆弱,我们要更多地理解和帮助年迈的老人,让他们幸福、快乐地安享晚年。

### 幸福密码

追求幸福是人生的目标,但是,什么是幸福,如何才能得到幸福,我们却常存误解。本专栏将以国内外幸福心理学的最新研究和实际案例为依据,与大家一起解读幸福密码。

我们经常觉得幸福在别处,在未来,在某个不平凡之处……其实幸福只能在“当下”。

大四女生梅子接到毕马威会计师事务所“精英计划”网申通知,这让她欣喜若狂。笔试过后,梅子开始了焦急的等待。同学们议论,毕马威的精英项目只青睐211、985学校的学生,对梅子就读的中外合作办学学校根本不感冒;梅子还有些担心,自己的邮箱地址中间有个下划线,发送通知的人会不会忽略弄错……梅子不知道一件好事怎么会变得这么煎熬。

梅子的故事可以从一个禅宗的故事中找到答案。

有个行者问老和尚:“您得道前,做什么?”老和尚说:“砍柴担水做饭。”行者问:“那得道后呢?”老和尚说:“砍柴担水做饭。”行者又问:“那何谓得道?”老和尚回答说:“得道前,砍柴时惦记着挑水,挑水时惦记着做饭;得道后砍柴即砍柴,担水即担水,做饭即做饭。”

正是由于担心和期待,梅子丧失了对“当下”的体验和感受,无法

将注意力放在此刻正在做的事情上。心理学研究表明,焦虑期待等情绪让人们的头脑生活在未来,而后悔内疚等情绪让人们的心灵停留在过去,而只有将注意力倾注在此时此刻,幸福感觉才能“繁花盛开”。

如何才能活在“当下”?

在生活中时时进行“正念”练习是一个很好的方法。“正念”是美国乔·卡巴金博士提出的一个身心锻炼方法,所谓“正念”就是有意识地使注意力停留在此时此刻正在做的事情上,充分体验、感知、观察,但不评判。比如吃饭这件事,我们经常一边吃着饭,一边聊着天,一边担心着明天的考试成绩,一边懊悔着昨天的一笔交易……总之,吃饭的同时大脑在想着上百件和吃饭完全无关的事情。如果在吃饭时保持“正念”,我们将主动感觉吃的过程,留意吃的感受以及我们的反应。我们还会注意到自己是否正在专心吃饭,一旦发现自己走神了,就有意识地把注意力带回到吃的过程。

### 「当下」才是幸福的居所

□ 安若素 心理咨询师

这就是“正念”。也可以说,“正念”所关注的是这六个字“此时、此地、此事”。

梅子在了解了“正念”的方法后,明确了自己目前应该做的事情,并制作了进程时间表,把应该做的事情按时间进行了划分。比如,9点到11点,时间表的安排是寻找论文素材,梅子就去图书馆读书并做好读书笔记和内容索引。当发现自己走神,开始去想“毕马威网申”之类的事情时,就重新把注意力带回当下,而不是因为走神内心对自己进行批评,因为批评也是一种注意力的“走失”,同样会把注意力带离正在做的事情——寻找论文素材。

过了两个月,梅子接到了毕马威的面试通知,面试之后,还要经过两周的等待才能接到最终的录取通知,但是这一次梅子已经可以把“当下”正在做的事情放在注意力的中心位置。“等待、期盼、焦虑”消失了,因为每时每刻,都可以全心全意地投入“当下”。正如卡巴金博士在《此刻是一枝花》中所说,正念之美在于,无论我们去向何方,无论我们身在何处,无论我们何时记起,这个花园永远伴随我们,它既寓于时间,又超越了时间。



有话问艾乔  
生活烦恼 犀利速答  
邮件发至:aiqiao3209@qq.com

梧桐雨:我是个职场妈妈,宝宝四个月,由婆婆照看。婆婆不注意卫生习惯,拿了钱不洗手;从外面回来,不换衣服,直接抱孩子。前几天,她居然给宝宝喂了整个蛋黄,而我是喂四分之一的量,她根本没有科学育儿的观念。我和婆婆争执了几句,她哭闹着要走。太累了,不但工作上的焦虑、婆媳矛盾困扰着我,老公也不向着我,好无助啊!

艾乔:要饭别嫌馊,婆婆是在帮你,可不是在添乱。把问题交给你老公,让他去和婆婆沟通,同样的话儿子和媳妇说出来效果是不一样的。换个心态,不要带着敌意解决问题,家庭矛盾没有绝对的对与错,你便会看到积极开朗的一面。

豌豆花朵:你好,我的右眼先天斜视,在感情上我一直很自卑,相亲时都不敢正视对方。亲戚给我介绍了个男朋友,他很自恋,总说自己超帅,不缺美女,主要是我的才气吸引了他。我害怕失去他,可成天这样被贬低,心里总不是滋味。

艾乔:你男友情商相当低,属于那种不会说话、自以为是的人,长期与他相处下去,你永远不会开心。人无完人,金无足赤,欣赏自己的优点,接纳自己的缺陷,才能构成完整的人生。美人在骨不在皮,帅气的皮囊不过是烟花般的短暂,你的恋情,需要再观察。

紫苏草:女儿刚高考完毕,她想利用暑假外出旅游,但她坚持不让我们一同陪着。可女儿才18岁,我不放心,要怎样说服她改变主意呢?

艾乔:当务之急应该是教给女儿如何应对外面的世界,前方的路有阳光也有荆棘,如何保护自己的安全。孩子大了,做父母更多的是尊重和放手,还有必要的提醒,而不是一味地陪伴或阻挡。

雪精灵:我进入职场刚半年,典型的受气包。老同事可以随意指使我,做错了就对我冷嘲热讽。那天核对数据,明明是主管写错了,他却扯着嗓子指责我:你的会计资格证是假的吧,这么简单的数据都能出错?明眼人都知道他是说给大老板听的,可我不敢有半句辩驳。上班对我来说都快成噩梦了。

艾乔:职场上有一个经典的比喻送给你:职场就像一棵树,职场里的人就像树上的猴子,往上看,全是屁股,往下面看,全是笑脸,往左右看,全是耳目。话有点糙,但道理很精准,职场既现实又残酷。所以说,你自己强大了,才能在职场上游刃有余,资本和底气也是委屈的眼泪换来的。