

无处不在的危机感
让我们不敢停歇

盼星星，盼月亮，终于盼来了国庆中秋这个超级假期。可是，我忽然发现，身边的朋友却还是一个比一个忙碌。超级假期，又一次变成了可望而不可即的奢侈品。

特殊职业就不用说了。我表妹是一家医院妇产科的主治医生，她上班差不多快十年了，我们竟然只在视频里见过两家的孩子！网上的大数据更让人气馁，67%的医生曾连续工作36小时以上；60%黄金周休不到3天。此外，医生每天都要面对死亡和病痛，心理冲击比普通人要多。家庭、医患关系等压力，也给医生带来极大的精神负担。

接着就说到我自己了，原来以为是最自由的职业，可是，忽然间遭遇了有史以来的信息大爆炸，每天都要和层出不穷的信息、新闻、资讯赛跑，要关注许多微信公众号、许多微博大V，每天从早到晚，逮着空就刷朋友圈、看微博。可是，关注的信息越多，就越忙碌，越焦虑，就怕一不小心out了。

当然，再忙也总能挤出一点时间给家人。可怕的是，许多人的家庭生活架构也完全走了形，变成了另一个没有硝烟的职场。前几天，媒体都在报道《你爸躺在地上，而你在通讯录里》，我发现不要说空巢老人，就算是子女和父母生活在同一个城市，假期里最多也就是带着孩子，去双方老人那儿吃顿饭，风风火火的，跟打仗一样，忙得不行。

为什么要这么忙呢？“生活压力大呀，房贷、车贷、孩子的教育、医疗、养老……”，这是最常见的答案。可是，很多人事实上已经衣食无忧了，却还是在疲于奔命，停不下来。用心理学的话说，就是我们已经身处一个集体焦虑的时代，太忙只不过是为了掩饰我们内心的失衡和缺乏安全感。

就像著名心理专家黄启团所说，名车、豪宅、名誉、地位等，人们花费大量时间、精力苦苦追逐的东西，不过是成人版的“心理安抚奶嘴”，当人没有安全感的时候，就会想要占有更多的东西，表面上看它们会带给我们物质上巨大的满足，但无形之中，它也会变成心理上拉扯你疲于奔命的绳索。

聆听咨询师——以最暖心睿智的语言，做最走心最有效的咨询。

一位妈妈痛哭流涕地倾诉孩子的情况：“王老师，你快来吧，我都租好房子了，我不能在家里住了，他光打我，我怕我再不躲开能被他打死喽！小时候可乖了，让干啥干啥，又懂事又听话，学习又好又勤快。也不知道咋回事，长大了就不听话了，逆反得特别厉害。他就是窝里横，对其他人可好了，对我特别不好，而我对他付出最多，对他最好，他却最伤害我，我真是寒心啊！”

是啊，就是因为他是他最信任最喜欢最亲近的人，所以才逆反你啊！逆反从另一个层面，说明孩子有自杀了，有想法了，长大了。他就是想看看他最在乎的人是不是无条件爱他，是否允许他做最好的自己，他渴望被成年人接纳、在乎、尊重。

他正在寻找自我的阶段，他要做自己生命的主宰，他要做自己世界的王，他要说了算，你不让他做自己，那他要么彻底压抑、终生懦弱、一事无成，要么把你忽略，无论你怎样苦口婆心，怎样为他掏心掏肺付出，他

请给自己和家人
一个心理暂停期

普通人这样，名人也不例外。凭借《爸爸去哪儿》红遍中国的林志颖，假期带着儿子Kimi去法国里昂，恰好赶上了当地图书馆读书节，谁读书最多将有一份大礼物送给他。林志颖赶紧给Kimi报了名，Kimi也十分刻苦，放弃了这一切活动，一周内读会了三本书。经考核，别的法国孩子，一本也没有完成。林志颖看着Kimi遥遥领先，十分高兴。

可是，图书馆工作人员却带着礼物，希望林志颖放弃这次读书活动。林志颖很惊讶，为什么让孩子退出？工作人员说：“因为你的孩子，为了读书而读书，只想争第一，没有感觉到读书的乐趣。读书不是比赛，没有功利性，他这样疯狂地读，要是得了第一，会给他其他孩子做出不好的榜样。他退出了，别的孩子就没有了忧虑感，才会用心去感受读书的快乐。”

这件事对林志颖触动很大，他感慨地说：“我们教育孩子读书，目的都不纯，规定了目标，好像是为了完成任务。这次法国之行让我明白了，读书就是放松，就是享受，孩子读书仅仅因为读书快乐，就这么简单。”

可是，太多的人把功利当成了追逐目标，不管是假期、周末、工作日、进餐时间，都像紧绷的弦，不断地给自己和家人压力，以各种忙碌的借口，拒绝陪伴父母、陪伴伴侣和孩子。有一位朋友，干脆直接在朋友圈里写道，“避免一切可能无效交往。”听起来好像有道理，但从心理的角度来看，这样极具目的性和功利性的行为带来的直接后果，就是内心的失衡和焦虑。

心理学上有一个名词叫“自我价值”，你是土豆也好、苹果也好，都是有价值的，和家人朋友们愉快地一起度假也一样有价值，相反，为了工作、为了赚钱，不惜追名逐利，累垮自己，不过是努力迎合他人目标的必然结果。

那么，为了改善现状我们能做些什么呢？最简单的，就是给自己一个心理暂停期，让自己有一个喘息的机会，好好地和家人们过一个愉快的假期，不带功利色彩地去读一本自己喜欢的书，和那些也许没有什么利用价值的朋友喝喝茶、聊聊天，从长期的压力和焦虑中抽离出来。

黄启团说，我并不想劝你们不去追求更好的生活，仅仅满足当下，恰恰相反，与其费尽心力为未来焦虑，不如好好珍惜当下拥有的一切。千万不要重蹈覆辙，让你的父亲躺在地上，你却在通讯录里。

超级假期

为什么我们还是太忙

文大白

心理热点



看哭了！《你爸躺在地上，而你在通讯录里》，近日有媒体报道，哈尔滨192.4万老人人口中，有六成多“空巢老人”，他们不怕死却怕生病，更怕给孩子添麻烦，在他们的手机里，孩子永远在通讯录的第一位，他们可能正是你的父母，或你的未来……



都视而不见、听而不闻，特别叛逆、特别冷漠，哪怕是把自己变成神经病，甚至把自己彻底毁掉，也在所不惜，因为他已不能控制自己。

如果他还和你斗，他还叫嚣要天翻地覆，至少孩子还愿意对你倾诉，或许孩子还想用这种方式呼唤你的关注；如果你说什么他都点头却不再和你交流而我行我素，那你才真的被他抛弃了。不说是最大的抵触，无言掩盖着极大的委屈，保持沉默而且我行我素才是伤心到了绝处。

而且，还有一个奇怪的现象，青春期对他谁逆反得越厉害，他将来和谁越像。他经过斗争后，和自己的对手和偶像经过分离后最终合体了。这里有一个非常著名的“俄狄浦斯情结”，杀父娶母的最终结局是做自己，哪怕下地狱。

他信任谁最爱谁就最逆反谁，最后就成为谁，你还怕什么？有一位妈妈说：“我怕他误入歧途啊！”亲爱的，你在孩子小学时把孩子培养得那么好，现在孩子离误入歧途需要的素质

差得很远啊！他文身吗？飙车吗？打群架吗？偷盗吗？杀人放火吗？吸烟喝酒吗？吸毒贩毒吗？他只是想一切按自己的想法做而已啊。可是你的疯狂打压和高焦虑高控制，一次次把他赶出家门，不是在一步步把他往歪路上逼吗？你到底是怕他走弯路还是逼他任性妄为呢？

青春期的男孩子有一个特点，胜过爸爸成为家里最棒的男人，青春期才能过去；青春期的女孩子也是如此，胜过妈妈成为家里最棒的女人，青春期才能过去。你注定被碾轧，可并不是永远。

孩子越反抗谁，心里越信任谁，越渴望得到谁的接纳认可和关爱，最后也越像谁，为了自己好，也为了孩子好，静下心来好好修炼自己是不是一条更好的路呢？你希望孩子最后变成什么样，你就先修炼成什么样，让孩子知道一个身心健康、人际关系和谐、家庭幸福、事业有成的人到底是什么样子的。

慢慢来，允许他逆反，静静地听他的心声，他终会成为你，又超越你，成为最优秀的他自己。



有话问艾乔

生活烦恼 犀利速答
邮件发至：aiqiao3209@qq.com

玉兰百合：你好，我母亲74岁，再婚有14年了。今年，母亲的后老伴因病去世，他生前留有遗嘱，他的房子我母亲可以住到去世。可现在后老伴的儿子要撵我母亲，母亲咽不下这口气，她为这个家付出了不少，我和妹妹也觉得不公平，想为母亲讨个说法。

艾乔：若想要说法，可以咨询律师。老母亲之所以咽不下这口气，除了她多年的付出，最关键的是她被撵出来，又回到亲生孩子身边，老人心里多少是尴尬无颜的。两件“小棉袄”应该替老母亲化解开不公平，让她安心养老，74岁的高龄经不起任何折腾了。

谦谦君子：我赋闲在家，因为刚辞职，妻子嫌我不上进，生活压力这么大，我的随便辞职是对家庭的不负责任。工作不适合我，想找一个顺心的也没错吧。感觉妻子虚荣心太重，而我喜欢随遇而安。

艾乔：随遇而安不过是一种粉饰罢了，好比顺其自然、平淡是福，等你经过拼搏奋斗，有了成功的底气，再用这些词语吧。工作永远不会适合你，只有你踏实努力去适应工作。成熟的男人深知工作要养家糊口，而不是随意就丢弃的。

书香情：我女儿是研究生学历，她男朋友只是个大专生，薪水也没我女儿高。我横挡坚拦也没结果，俩人已经恋爱三年了，女儿是一根筋要嫁给这小子。我该怎样劝说女儿改变想法呢？

艾乔：你只有建议的权利，没有做决定的权利。学历不过是上学的经历，没那么多至高无上的光环，人品修为才是做人的根本。另外，莫欺少年穷，将来的事情谁都预测不准，别让未来的女婿恨你，何苦呢！

朦胧月：由于我贪玩喝醉，导致自己失态，和同事发生了不该有的事，男友得知后嫌没脸便与我分手。时间不长，男友找我复合，后来才知道，他去追别的女孩，对方没答应，他才回头来找我。复合后，我多次提到结婚，他不同意，理由是，他父母不想找外地媳妇，还经常搬出那件事贬损我。我都27岁了，男友的态度使我非常焦虑。

艾乔：首先你要反省自己的轻率，女孩子的自重是对自身最牢固的保护，有些冲动造成的恶果会纠缠你一生的。其次你这个男友人品是有问题的，在他眼中你召之即来，挥之即去，况且拿父母做挡箭牌是最好的借口。他不尊重你，你却要自重，即使走过弯路的女孩子也要挺起有尊严的脊梁，但前提是你必须知错能改，提升自我，一个泥坑里千万不要再次摔跤。