

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,太忙只不过是為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。

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



新闻背景

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192.4万老年人口中,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……



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,就是因为你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,说明孩子有自我了,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。

他正处在寻找自我的阶段,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,无论怎样苦口婆心,怎样为他掏心掏肺付出,他

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,青春期他对谁逆反得越厉害,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

跟谁最亲近就越逆反谁

王蕊(心理咨询师、家庭教育指导师、青少年心理健康专家)

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。我横挡竖拦也没结果,俩人已经恋爱三年了,女儿是一根筋要嫁给这小子。我该如何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,将来的事谁都预测不准,别让未来的女婿恨你,何苦呢!

**滕胧月:**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。