



【亲子学堂】

夫妻吵架, 如何避免孩子受伤

□周周

任何一对夫妻, 无论结婚前如何情投意合, 也无论在外人面前多么恩爱, 只要是婚龄一长, 都要经历冲突和争吵这个过程。

但是, 一旦有了另一物种的出现, 很多人对夫妻吵架就变得充满了抗拒和排斥。因为他们有一个极端的信念: 父母吵架, 受伤的就是孩子。因此, 有些夫妻即使双方都已经对方愤怒到极点了, 或者双方因为某个误会已经隔阂很久了, 就因为大家都认为吵架会伤害孩子, 所以同时选择了忍耐。

既然说吵架是婚姻的必修课, 那么, 有没有好的方法, 可以让夫妻利用“争吵”这个工具, 把矛盾修复好, 同时, 又让孩子作为旁观者, 免受伤害呢?

方法当然是有的。我们首先要告诉孩子, 父母争吵不是他引起的。

当孩子看到父母吵架, 很容易联想到是不是自己不乖, 导致父母心情烦躁了所以争吵。因此, 父母需要告知孩子, 父母因为一些观点不一致, 或者有些误会需要澄清, 所以会进行争辩。这时就传递给孩子两个信息: 吵架不是因你引起的, 我们是争辩, 不是争吵。无论争吵过后是什么结果, 都不要去找孩子去倾诉和抱怨。而是告诉孩子: 我们的争辩结束了, 有些问题有了答案, 有些还需要下一次再继续探讨。不把孩子当成拯救者, 让他支持自己去攻击另一半, 还要轻松地告诉孩子争吵也是一种沟通的方式, 那么孩子就会放松, 也会更加信任父母有能力处理他们的矛盾。

当然还要告诉孩子, “虽然我们还在吵架, 但婚姻还是美好的”。

有些夫妻在吵架过后, 自身会放大矛盾的影响力, 认为婚姻是没有意思的, 那么这个

颓废的能量就会影响孩子对婚姻的憧憬。而本来婚姻是没有过错的, 错的是我们消极的认知。曾经看过一个名人的采访, 她离婚了, 主持人问: 你还相信爱情和婚姻吗? 她回答: 当然, 上一段纵然有矛盾, 但也让我学习到很多, 所以再一次结婚, 我的能力就比以前强了。这就是足够积极的心态。其实无论是争吵, 还是离婚, 如果父母自己认为不是大不了的事情, 自己认为这些都是婚姻乃至人生无常的体现, 那么孩子也就不会惧怕, 也不会排斥这些的发生。

停止随意宣泄, 示范情绪表达。《非暴力沟通》作者说, 我们大部分的冲突都来自于把情绪宣泄当成了情绪表达。意思是, 一个人感觉受伤了, 或被误解了, 他没有觉察自己受伤的感受, 而是直接“以其人之道还治其人之身”, 去攻击对方。导致对方也受伤, 然后双方都进入攻击和防御状态, 不眠不休。

而反过来, 如果有一方能正确表达自己的情绪感受, 并告知自己对这个事件的理解和看法, 那么另一方才会停下来倾听, 思考自己的责任。那么这样的争吵, 纵然开场时轰轰烈烈, 结果却会是增进了两人更深的理解。孩子作为旁观者, 就会学习到, 原来争吵的目的不是“互相伤害”, 而是以和解为目的, 促进双方更深层理解的一个过程。那么他就不会害怕争吵, 而是学会了如何在矛盾中表达自己, 赢得对方的理解与关系的和谐。

所以, 夫妻吵架并不可怕, 如果父母把争吵当成一个辩论的过程, 而且是建立在“和睦”的大前提下发生的, 甚至通过争吵, 还能够更深度地了解彼此的需求, 也学会如何表达情绪, 那么孩子肯定不会受伤, 还会提前学习到婚姻的经营技巧, 因此对亲密关系不再排斥, 对争吵也不会害怕, 从而会更加懂得和热爱生活。

是很高级的本事
带着问题生活,
【心理之光】



□雪松

眼下正是求职季。一位正在找工作的毕业生朋友向我倾吐苦闷: “我将来要做什么? 这其实不太清楚, 最多只有一个模糊的影子, 往往过几天, 发现这影子也在飘移……”作为心理咨询师, 最近听到很多这样的声音。自打人生有了考大学和找工作这两件事, 很多人便陷入对未来的迷茫中, 花费无数光阴才能找回自己。

分析之前, 先讲一条在抖音上超过3000万次播放的视频: 一个女孩, 因为肾结石卡在输尿管, 导致了复杂的慢性病, 女孩一边四处寻求治疗, 一边继续追逐她的“民宿梦”, 一套一套亲手改造“老破小”, 打造成美丽的民宿接待游客, 这也是她的创业项目。她说: 我不是每一天都在生病, 正常的时候, 也想打扮得漂漂亮亮的, 为梦想努力奋斗。

透过女孩的故事, 我们能看到什么? 就做成一件事来说, 信心和投入度可能比选择做什么还重要。

你需要给自己一个方向, 如果没有目标, 就没有方向, 基本也就

谈不上信心和投入。就像灵猫和爱丽丝的对话: 爱丽丝在森林里迷路了, 遇到灵猫, 便问它: “那么多路, 我要往哪里走呢?” “你想去哪里呢?” 灵猫说, “我去哪里都无所谓。” 爱丽丝回答, “既然如此, 走哪条路都无所谓。” 这就是为什么我建议你拿出一张纸, 写下你的一个目标, 并确保制定一个实现目标的计划。例如, 直到把跑马拉松作为我的目标, 我才有了理由系好鞋带, 每周出去跑几次。以前, 没有真正的理由支持我去跑步, 它只是一个渴望实现的想法。所以设定一个每日、每月、每年的目标, 这将带给你早上起床的动力和能量, 因为有了目标。从这样的小事做起, 就不会被压垮。

其次, 用“更好”发现自己的未来, 这个指导原则, 来自我非常喜欢的亨利·福特。

在5G开启的时代, 这位汽车生产大师似乎显得不那么酷了, 但相信我, 他仍然是最酷的, 还将一直酷下去。因为他的产品并不是汽车, 而是他对世界的看法, 是他做事的方法, 也就是“更好”法: 任何事情都能够比它已经做过的做得更好一些。第一次看到福特的“更

好”法, 如遇名师, 欣喜不已, 我只有模糊的想法, 而他形成了一整套方法论。他甚至在无外力逼迫下, 强行自启“更好”进程, 比如成本就是要下降一半, 然后再从设计、材料与工艺上找突破。这样进化12年, 发明了改变世界的T型车用汽车普及为世界带来繁荣。

很多人总觉得, 更重要的工作、更好的机会, 都在别人那里, 天天不是羡慕别人, 就是想跟风口, 瞧不起自己手头的事, 能混就混, 60分万岁。这种心态与行为又可以自我验证, 你真的变成了一个不及格的人, 能力变弱, 机会全跑到别人手里, 未来一团糟。

很多了不得的大事, 都是小事不停地变得更好。杂货铺谁不会开? 不停变好, 就有沃尔玛。手头做的任何事, 你可以因此拿到工资, 得到客户, 那么, 这事再小, 你都有一把改变未来的钥匙, 效率提升2倍, 你是人才, 再提升2倍, 你是企业家, 若能再倍增几次, 你就是一个改变世界的人。

最重要的, 我们不可能消除所有问题, 带着问题生活, 才是很高级的本事。

女孩带病努力生活, 本是视频传递出来的力量, 却遭到不少人的质疑: 得病了不是应该先去治病, 还化妆录视频, 一门心思想着赚钱, 怕是个骗子吧! 这就是“消灭问题”的逻辑: 问题不解决之前, 人生只能剩下解决问题这一件事, 因为失控的人生, 是无法继续下去的。

就像开头提到的那位朋友, 急迫地寻找化解“工作迷茫”的方案, 为此心神不宁, 寝食难安, 没办法好好生活。然而, 一个真相是, 有些问题能被解决, 有些问题短时间内无法解决, 还有些问题, 可能一生无解。

如果你还是想解决问题, 不妨跟着高手学学方法。资深的商业研究者张潇雨老师曾说: 人生中的绝大部分问题, 都像是一块布上的褶皱。解决它的办法, 不是跟这个褶皱的部位较劲, 而是把布的其他地方铺平, 这个褶皱自然就消失了。

不要只聚焦问题本身, 而要着眼于自身的整体状态, 不断去优化、提升, 带着问题去好好生活。每一个问题, 都有它发生和存续的机缘。当时空更迭, 规律显现, 而你又以更饱满、更智慧的状态重新审视它时, 也许一切就迎刃而解了。



本期专家: 丛媛
山东医学高等专科学校心理学教授

【情感问答】

学会管理你的“负性情绪”

壹粉“青青”问:

我是一个小学老师, 最近我们已经开始到学校上班了, 因为这一阶段除正常工作以外还增加了许多疫情防范的任务, 所以比以往多了许多繁杂。学生们过了一个这么长的假期, 在家里闲散惯了, 也变得难以管教, 刚刚几天时间, 我自己头都大了, 上一天班回家身体疲惫、精神不振, 觉得自己就要支撑不下去了。问了其他同事, 大家一样的感觉, 都说是因为压力太大了, 有什么办法让我们大家减压呢?

齐鲁晚报心理专家团丛媛:

青青你好, 随着疫情的结束, 大家逐渐恢复往日的忙碌, 眼下的确还需要考虑对疫情的防范, 额外会增加许多工作量, 也正因为这样, 繁重的工作使你与同事们感到了压力, 引发了你们的负性情绪。

首先, 我们来分析一下眼下

大家负性情绪出现的原因: 打破惯性, 打破了习惯定势。疫情期间, 人们被动地封闭在家里, 暂时放弃了工作, 过着相对赋闲的生活, 开始还有些不知所措, 时间一长就习惯了, 形成了动力定型。动力定型是大脑皮层对刺激的定型系统所形成的反应定型系统。刺激形成了固定顺序, 反应也形成固定顺序。动力定型是人习惯的生理基础, 通俗地说就是长时间不变的生活模式, 会使人从生理上到精神上都能适应这种固定的习惯。一旦改变习惯, 打破动力定型, 就会引起人的消极情绪, 让人产生强烈的不愉快。人们由忙到闲, 打破动力定型好适应, 但是由闲到忙, 打破动力定型适应起来相对困难, 不适应时就会出现负性情绪。

其实, 人们在工作、生活中压力相对过大, 遭遇应激事件时出现情绪低落不稳定、内心郁闷、情绪化严重的现象是非常正常的,

关键是我们如何对待和处理这种负性情绪。试图去控制、制止或者压抑、消灭负性情绪都是不对的, 首先我们要学会接纳并体验负性情绪, 要与负性情绪共存, 允许它的出现和存在。因为不接纳, 就会加重焦虑, 不接纳就会迁怒他人, 比如: 不接纳自己脾气不好就会怪孩子太不听话; 不接纳自己人缘不好就会怪他人为难自己; 不接纳自己懒惰就会怪领导给的工作太多……总之, 不接纳自己的不完美, 就会苛求他人, 自己活就不会轻松。

其次, 要客观地找到负性情绪的出处, 而不被负性情绪控制。比如, 出现问题后不要说“为什么会出现这个问题”, 而是要问自己“这问题为什么会引发我的这种情绪?” 我们要去寻找引发自己负性情绪的具体问题, 然后去解决它, 而不是沉浸其中。如果没有完成任务受到领导责备, 引发沮丧情绪后要寻找的是, 这一情绪是

因为未完成任务而难过, 还是因为受到批评而愤怒, 绝不是让自己沉浸在“我为什么这么倒霉”的情绪之中。找到真正客观的原因之后, 解决起来就简单了许多。

再次, 要学会表达自己的情绪。好的情绪要与人分享, 糟的情绪要与人分担, 这有助于我们增加对情绪的敏感度并加深自我认识和把握。负性情绪的表达尤其重要, 它不仅有助于我们缓解当时的紧张, 而且可以避免坏情绪的积压。但是, 在表达负性情绪时要注意一个原则: 就事论事, 对事不对人。比如, 要说“某某做的这件事让我感到有些气愤”, 而不是说“这个某某怎么这么办事呢, 真不是东西”。要说“没评上先进, 我心里还是有点不舒服”, 而不要说“评选这么不公平, 为什么没评我? 太欺负人”。要说“开学后这么多事, 忙碌让我觉得不开心”, 而不要说“压力太大了, 怎么这么多事呀”。

如今, 越来越多的人开始关注自身的心理健康与精神追求。为了更好地服务读者, 齐鲁晚报·齐鲁壹点特成立“心理专家团”, 在齐鲁晚报官方微博、齐鲁壹点征集情感心理问题, 邀请心理专家解答。

情感版面现开通树洞邮箱, 倾听您的心声: qlwbqg@163.com