



【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,“虽然我们现在吵架,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”的大前提上发生的,甚至通过争吵,还能够更深入地了解彼此的需求,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。

【心理X光】
带着问题生活,是很高级的本事



□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:“我将来要做些什么?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

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。他甚至在没有外力逼迫下,强行开启“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,还化妝录视频,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

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很多疫情防控的任务,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,大家有一样的感觉,都说是压力太大了,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,大家逐渐恢复往常的忙碌,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,繁重的工作使你和同事们感到了压力,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,自己活得就不会轻松。

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”。