

【微情感】

## 小别,给平淡婚姻保鲜

□徐俊霞

女友与老公结婚三年,过了蜜月期,两个人天天腻在一起觉得有点烦。白天,两人各忙各的工作;晚上,两人各刷各自的手机。

女友惊觉自己在两人世界里承担了一个煮饭婆和洗衣婆的角色。不管她的工作多忙,她都惦记着买什么菜,做什么饭,老公换下来的衣服什么时候洗。男主外,女主内吗?非也!女友的收入与老公不相上下,甚至更高。她不但要主外,还要主内。而老公只需要努力赚钱,家里的事一概不管,油瓶子倒了都不扶。

新婚第一年,女友几乎没有和老公分开过,连娘家都很少回。结婚第二年,女友觉得日子过得有些乏味,每天除了赚钱和照顾老公,生活毫无乐趣。日复一日,她有一种窒息的感觉。

结婚第三年,女友发现偶尔和老公分开一段日子也挺好,她回娘家小住,和闺蜜出门旅行,心情变得晴朗起来。没有她时时耳提面命,老公的日子过得也挺逍遥。下班后,老公不用急着往家赶,可以和同事去喝喝小酒,聚聚餐。

她不用24小时操心老公的一日三餐,不用督促老公每天晚上洗澡,每天早晨换新衣服。老公的生活自理能力也没有她想象中那么差,他会照拂自己的胃,他会洗衣换装。

我们都是成年人,没有遇见合适的人之前,我们都过着单身、独居的日子,具备最基本照顾自己的能力。婚姻是让两个人变得更好,而不是退化成婴儿,娶个老妈或嫁个老爸管着自己。

岚岚与老公结婚多年,膝下已有两女,夫妻俩一直过着两地分居的日子,她很满意目前的生活,并不希望老公天天在她眼

前晃。

新婚伊始,岚岚也羡慕过别的夫妻,天天耳鬓厮磨,朝夕相处,也渴望过与老公相守一城,共筑爱巢。夫妻俩磨合了一段时间,岚岚发现适合别人的婚姻模式不一定适用于她。她和老公的相处还是距离产生美。

一旦长久相处,岚岚与老公矛盾丛生。岚岚是娘家老大,凡事喜欢自己动手,老公是家中独子,大事小事习惯了找爸妈解决。修个卧室门锁,两个人都能吵半天。你嫌弃我,我嫌弃你,最后两个人闹得不欢而散。

老公是做销售的,一个月只有四天假期。岚岚说:挺好,四天足够了,如果他在家待时间长了,我们就吵架。

随着两个女儿的出生,公公婆婆的年迈,岚岚肩上的担子更重了,好在她全职在家,照顾老人和孩子,没有生活的压力。老公是个顾家的男人,每个月的薪水都交到岚岚手上,由岚岚全权支配。

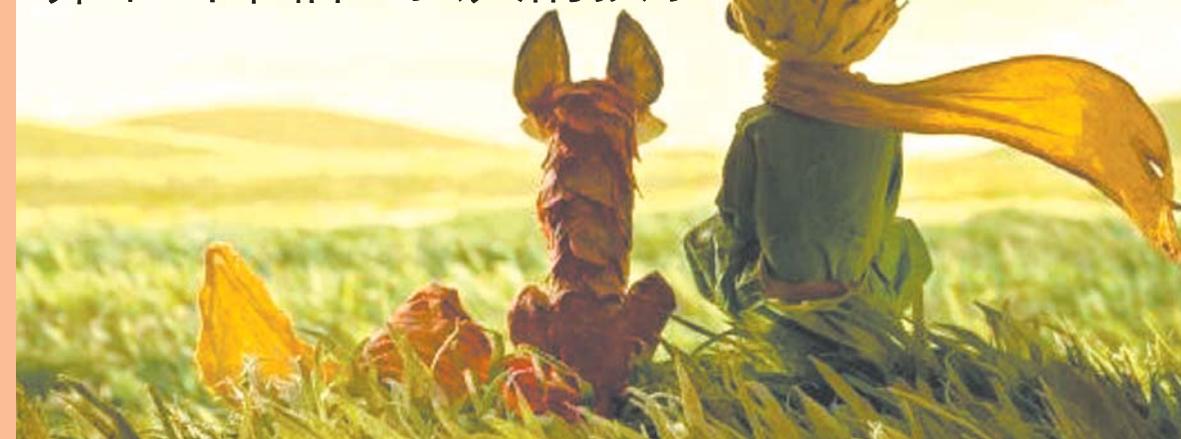
人无完人,金无足赤。岚岚和老公很享受双城生活,偶尔,她也会带女儿千里迢迢去看老公。她由衷地说:我老公赚钱也很辛苦,工作环境不比家里舒服。岚岚体谅老公在外打拼的不易,老公理解她在家全职的苦闷,夫妻俩彼此感恩,多看对方的优点,少看对方的缺点。

两情若是久长时,又岂在朝朝暮暮。诚然我们身处的这个社会诱惑多,双城生活不利于家庭稳定。从另一个角度来讲,分久必合,合久必分,是人与人之间、夫妻之间相处的定律。

尤其是那些人到中年的夫妻,出现了不同程度的审美疲劳,小别是平淡婚姻的保鲜剂,适时给婚姻加点佐料,爱情会更甜蜜、更热烈。

【心理X光】

## 没有仪式感的家庭养不出幸福且强大的孩子



□周周

M来访,说觉得自己孩子没救了,每天睡到中午才起床,起来连牙齿都不刷就开始吃垃圾食品,吃完在沙发上躺得像个半残废,接下来就是几个小时地刷手机……

原本以为这个孩子只是到了青春期要求独立自主,所以开始叛逆,但后来从妈妈的一个细节中,我发现除了另外的原因。因为那天M给我视频时,是穿着睡衣的,当然她解释了自己早上事情太多,又不想让我等,所以就没来得及收拾自己。

我问她:你平时的生活安排是怎样的呢?她说,做饭、买菜、打扫卫生、看电视……我问她:你是说你每天都是这样?她说差不多。我又问:你觉得这一天中哪个时段比较快乐?她半天摸不着头脑:都差不多。日子千篇一律,哪有什么快乐不快乐的,那都是偶像剧里的东西。

我说:这就是问题啊,你的孩子并不是什么青春期叛逆,而是缺乏对人生的追求,以及没有创造快乐的能力。虽然你们家收入不低,但每天的生活千篇一律,没有惊喜,没有庆贺,没有那种全家人参与的幸福体验……所以,既然你们辛苦打拼的生活不过如此平凡乏味,那为什么要竭尽全力去奋斗呢?

曾经看到个新闻,说一个妈妈为了满足孩子买苹果手机,竟然让在外打工了一年的丈夫不要回家过年,说反正单位需要加班,再加上剩下的路费,就可以买大半个手机了。然后记者采访这个十七岁的孩子:你父亲为了满足你买手机的心愿,连年都不回来过了,你感觉怎么样?男孩拿着新手机头都不抬,牙缝里

挤出来:还好吧。

很多人评论这个孩子冷漠,白眼狼,却不知道一个孩子之所以变成这样不体恤、不感恩,是因为父母本身太不重视自己,生活也太没有仪式感。

在远古时代,老百姓为了生存拼尽全力,为了庆贺丰收,犒劳自己的辛苦,也为了把分散在四处的家人聚拢起来,所以发明了那么多的节日。

而无论社会如何发展,过节的意义远不只在一起吃一顿那么简单,还包括一家人聚拢一团,抛开疲劳和烦恼,尽情而轻松地谈天说地,分享各自的成长和收获,这个过程的精神滋养,远超一顿普通饭菜的价值和意义。

8年前的年底,我同事BB让我陪她去上海十六铺布料市场,说要给她老公和儿子各定制一套西服。

之所以要定制,是因为她老公买的西服都不太合身。孩子又是腿长脖子长,所以也需要定制。

元旦有个亲戚结婚,所以她希望儿子和老公都能穿着新西装去参加婚宴。两套羊毛西装,加上她自己的一条羊毛裙子,合在一起成了一家三口的亲子装,由于用料考究,花掉了她两个月的伙食费:7000块。

第二天早上,当她老公在衣柜里找来找去不知道要穿什么时,她像变戏法似的拿出全新的西装来,仔细认真地帮老公和孩子全都换上。据说参加婚礼的所有宾客里,就他们一家三口最闪亮,尤其是13岁的孩子穿出了贵族气质。孩子非常开心,回来后总结说:妈妈,谢谢你那么用心,让我知道什么是得体,什么是隆重。

BB说,他们家只是工薪阶层,但

是特别重视每个人精神气的培养,她作为家里唯一的女人,会把每个人的喜好放在心上,然后选择合适的日子送上礼物,给对方惊喜。同时,她也不会遗忘自己,虽然平时都是她负责做饭,但每个周末,她一定会提前选好餐厅,一家三口出去吃一顿。这样既解放了自己,也改善了伙食,而且不像有些夫妻为了谁做饭的问题,而徒增矛盾。

在这个和谐的氛围里,儿子是最大的受益者,他说:我以后也要过这样的日子,平时努力工作,定期犒劳自己,既会拼搏,也会享受,生活精彩而丰富。

如今8年过去,听说BB的儿子已经考上了理想的大学,并且读了建筑系,说最大的理想是未来能够亲手建造自己的一栋房子,把父母都接在一起,三代同堂,其乐融融。

拥有最多富豪的犹太民族就特别重视家庭的仪式感,他们即使在最穷的时候,也会在节日里给孩子做美食,再苦也会在孩子生日的时候送上他喜欢的书,一旦手头宽裕就会给每个人做一套新衣,以便大家出门拜访客人时,能有尊严而不失体面。所以,犹太人虽然受到过很多非人的迫害,但是他们却能够保持三样东西:高贵的自尊,源源不断的拼搏动力,以及永不熄灭的生活热情。

《小王子》这本书里说,所谓仪式感,就是使某一天与其他日子不同,使某一时刻与其他时刻不同。而正是这个不同,会让人觉得生活充满惊喜,充满希望,因而更加愿意为了这一刻的惊喜和希望,去努力和创造。

这个过程,甘之如饴,无比幸福。



本期专家:蒋硕  
国家二级心理咨询师,  
赛林纳心理  
咨询中心创办人

壹粉“1848钛金”问:

我不习惯拒绝别人,同样也不太会直接跟别人表达自己的需求。自去年开始随着职位的变化,我发现这个弱点对我的影响越来越大。

一个团队里有好几个人,如果不提需求,很多事情无法向前运行。我的困惑在于,提需求这件事,对于其他人来讲可能很容易,可我总是说不出口,会有很大的心理障碍。至于为什么我却不知道,以前我也没有在意,可最近我一直反思关于提要求的事情。这件事跟别的事情好像不一样,每一次找别人提出一个需要我都显得特别难,像是要克服很大的心理障碍一样。这件事,我为什么学起来那么难?

齐鲁晚报·齐鲁壹点心理专家团蒋硕:

【情感问答】

## 让拒绝来得猛烈些

从这位壹粉的第一句话里,我们看到了一个隐形的心理契约:“我不拒绝别人,别人就不会拒绝我。”再往下看,这个“契约”一直在履行,只不过,是用一种虚假的方式——“我不表达需求,就不会被拒绝”。所以,问题的核心不是表达,这位壹粉真正的障碍,是对拒绝的畏惧。与其学习如何表达需求,不如先学“如何接受拒绝”,只要过了这关,后面一通百通,再也难。

如何接受拒绝?并不是有些人想当然的“脸皮厚”。我们得先了解一下,对拒绝的畏惧背后,藏着哪些不合理观念。

绝对化——一个需求或一件事被拒绝,就等于所有需求都得不到满足、所有事都办不成,就代表我这个人不行。

完美自我——我是一个有尊

严的人、一个受欢迎的人,我是不会也不能被拒绝的。

自怜自艾——别人拒绝我,就是在伤害我,我无法承受这样的伤害。

这些不合理观念的来源,与某些性格特质(如过度敏感、自恋、意志强度低、退缩回避)有关,也与挫折经历或体验匮乏有关。而这些观念一旦形成,又会引起更多的退缩行为(如不敢提出需求)和负面感受(甚至自我否定),这样的消极循环,既阻碍工作发展,也不利于心理健康。

只有修正这些错误观念,才能将拒绝的影响控制在适当范围内,保证沟通合作的正常运行。基于此,我们给出以下对应性的建议:

1.意识到每个需求、每个事件都是独立存在的,既有其特殊性,

也有其随机性。一次拒绝就是一次拒绝而已。

2.意识到谁都会遇到拒绝,与这个人是不是优秀、有没有尊严无关,更不是专门针对这个人的伤害。

3.客观、精确地描述拒绝带来的后果,比如“他不能加班,我就不得不再找个人帮忙,或延期完成任务”“她不愿意帮我拿外卖,我只好忙完再下楼去拿,可能要吃凉饭了”。注意只描述直接的后果,而不要扩大、夸大其影响。

4.尝试在被拒绝时微笑。

5.尝试拒绝他人,哪怕是一件小事,态度坚定,理由明确,也要微笑。

你会发现,顺利地拒绝与被拒绝之后,虚假的心理契约被真实的互动取代,需求和其他表达,都变得轻松了。