



【微情感】

全职太太是门技术活

□徐俊霞

邻居玲子是个80后，大学毕业后辗转各个企业打工，那会儿，玲子最大的梦想是嫁个“金龟婿”。到了谈婚论嫁的年龄，玲子嫁给一个有房有车有存款的装修公司老板。婚后，玲子迫不及待地辞掉工作做起了全职太太。

新婚伊始，先生对玲子的选择并没有异议。两个人的小家没有多少家务可做，先生委婉地劝玲子重出江湖：“公司缺个管账的，我给你报个财会班，你去学一下会计吧！”玲子打小数字观念不强，上课就打瞌睡，上了几天课，始终不入财会的门，一周不到就打了退堂鼓。

没有赚钱的能力，有持家的本事也好。先生每个月给玲子一笔固定家用，不到月底，玲子就花得一干二净，且说不出钱的去向，整个一个“月光太太”。随着儿子的到来，玲子依然不上心。小时候儿子推给公婆带，上小学了玲子连儿子的功课都辅导不了，先生叫苦不迭。

玲子在国内做全职太太弄得人仰马翻，苏美在德国做全职太太却是另一番天地。五年前，闺蜜苏美定居德国，生了一对龙凤胎后就做了全职太太，她和我说起这个决定时，我惊得眼镜差点掉地上。

苏美在国内受过高等教育，到德国后硕博连读，接受了中西方文化的洗礼，此举无疑是大材小用。五年后，苏美回国探亲，没想到她的见识和品位丝毫不逊色于我这个职场女性。

苏美在德国做全职太太是有工资的，政府每月给她300欧元的津贴，她家先生还因此享受优惠税，这两项加在一起就是1000欧元的国家津贴，折合成人民币是8000多元。用一句话形容就是：德国法律虽然不保护情感，却保护

全职太太这种职业。

和大多数的家庭主妇一样，苏美每天给先生和孩子精心准备一日三餐，开车接送孩子上下学，学校里没课的时候，苏美送孩子去上兴趣培训班。苏美是个全能型的全职太太，教养孩子，她是一把好手，一对儿女言行举止非常有礼貌，动手能力非常强，会整理自己的房间，会修剪园子里的花草；持家理财，她有两把刷子，炒股、炒房都有一套。

德国人平时小病小痛很少去医院，苏美利用闲暇时间，找了个学校进修了医护专业，学习量体温、扎针、量血压……结业后，她便成了先生和儿女的家庭医生。苏美做全职太太不但为家庭节省了开支，还为这个四口之家开源创收。别以为苏美忙得团团转，生活重心除了先生和孩子再无其他，苏美善于管理时间，她在家务上仅用1/3的时间，其他时间都属于自己。她隔三差五去看展览去学外语，热衷于参加各种社会公益活动。

每次填写职业，苏美都不卑不亢地填写“Full-time housewife”（全职家庭主妇）。在儿女眼里，苏美是个超人妈妈，在先生眼里，苏美是个称职的好太太。先生非常尊重呵护苏美，每月领了薪水，都主动打到苏美的银行账户上，还经常和苏美一起带一双儿女旅行。

做全职太太的苏美非但没有变成心胸狭窄、患得患失的黄脸婆，反而拓展了自己的社交圈，学会了安排自己的业余生活，她结交了很多志同道合的朋友，大家凑在一起交流投资理财、外文翻译。

苏美能在全职太太的生活和自我的梦想中游刃有余地行走，除了经济上没有后顾之忧，更得益于她的高情商。



【心理X光】

抗挫能力很差怎么办

□丛非从

一位同学说：自己面对困难的时候总是会逃避、想放弃，觉得自己抗挫能力很差，不知道该怎么办。有的人觉得，提高抗挫能力的方法就是去训练自己面对困难，甚至很多父母会故意让孩子去经受挫折，希望以此来提升孩子的抗挫能力。

但是这未必是件好事。

我们要理解抗挫能力，可以拿体能来做类比：如果人的体能很差，那么他应该怎样去解决呢？很多人觉得体能差的原因就是缺乏锻炼，因此只要加强锻炼体能就会自然地好起来。使用这种方式来理解体能差，有时候是会伤害到他们的。因为体能差可能是由很多种原因导致的，缺乏锻炼并非唯一的原因，还有营养不良、生病、先天因素、过度熬夜等原因。同样，抗挫能力差，也是由诸多可能的因素导致的。比如说先天体质、身体素质、环境、过度幻想等原因。

即便从锻不锻炼的角度来说，抗挫能力也有两种可能：第一种可能是：从不锻炼。你是温室中的花朵：你什么都不用干，什么都不用面对。你每次考试都是第一名，根本就没经历过

什么挫折，从小到大都是一帆风顺。你太顺利了，就经不起挫折。但是这种被父母和命运宠坏了的人，其实是挺少见的。

第二种可能是：训练过度。你从小就承受了过多的挫折，承受了你的年纪根本就承受不起的挫折。你的爸爸妈妈很少关注你，甚至他们还会派给你很多任务，告诉你为什么要像一个大人一样去承担责任。你活成了爸爸妈妈的一个工具，替他们干活，经历挫折。同时你还要去面对自己的很多成长困难，你的学习，你的社交，你的迷茫。这时候你经历了过多的挫折，你就会本能的对挫折形成一种很大的恐惧。

第二种情况在生活中是比较常见的。小孩子在经历挫折时，有一种天然的恐惧，会渴望依赖父母。如果父母不可被依赖，就算他再怎么害怕，也必须要硬着头皮上。这个时候，挫折就在他们心中成为了一件特别恐怖的事情。小时候经历的挫折太痛苦了，长大后就不愿意再次经历一点挫折了。这时候看起来就是抗挫能力差。

你可以去问问自己，你的抗挫能力很差是哪种原因造成的？你是因为一直有人保护着你，让你没机会面对困难，还是从来没有有人保护过你，你不得

不自己去面对困难？

两种原因，有两种不同的针对性方案：如果从小你经历过什么挫折，那你就得去多训练。多经历挫折，自然就能长大。如果你从小经历很多挫折，你就要学习心疼自己，不要再强迫自己。

比如说，你可以学会逃避和放弃。你从小到大经历了这么多的挫折，让你很累，很害怕，那你就不要让自己再次暴露在这么多挫折的环境下了。你需要的是养伤，需要的是降低生活难度，而不是强迫自己去面对困难，你需要的是让自己不要再去挑战过难的任务，恢复一下自己的自信。抗挫能力，是一个循序渐进，而非一蹴而就的事。

当然放弃和逃避并不是唯一的方法。再比如说，你可以学习求助。如果挫折很大你不能自己面对，你可以去求助能帮助你的人去解决。也许小时候父母不愿意、没能力给你支持和帮助，但这不代表长大后你身边的人不愿意帮你。只要你不再去强迫自己硬着头皮面对，只要不再认为一定要自己扛，你可以找到很多保护自己的方式。

无论何时，你都值得更爱自己。



本期专家:树辉
实战派心理咨询师,树辉心理创办人

壹粉“峡谷里的风”问：

你愿意你的子女，以后和离异家庭的子女结婚吗？你能接受你的孩子，以后找的对象父母是离异的吗？理性讨论，真诚回答，谢谢！

壹点心理专家团树辉：

从你描述问题的过程中，我感觉到一股强劲的力道。一看你的标题，似乎有一种被警告的感觉，什么叫“理性讨论”？言下之意可能就是说：“别乱说哈，一定要先想清楚再说。”说得再明白点，可能你在问之前已经有一个自己想要的答案了，所以你想让我按照你所期待的答案说。

问题中用到的句式是“你愿意……吗？”“你能接受……吗？”一个是问是否愿意，另一个是在问我能不能接受，你感觉到它们之间的差异了吗？前者给人的感觉还算平稳，可是接下来这个“能不能接受”感情色彩就有些浓烈了。

至此，在你的问题中隐藏着的东西已呈现出来了许多，你在讨论的其实是一个充满感情色彩的感

【情感问答】

孩子要和离异家庭的孩子结婚，你愿意吗？

如果是我，别说我的孩子找的对象的父母是离异的，就算他找一个离异的人做对象我都能接受。因为我需要让我的孩子感受到我对他的尊重，更重要的是，我关注的是他们以后的婚姻是否会幸福。

我能接受，并不代表我不担心，我也会坦诚地把我的担心告诉孩子，如果他愿意听，我会讲得详细一点。如果他愿意和我讲自己的想法，我也会非常认真地去倾听，如果他需要，我会给出我的建议。因为我深知，一个孩子的成长过程中，最需要的是源自父母的那份理解与支持，而不是无休止的担心和拒绝。

这是从关系层面出发说的我这样做的原因，接下来从一个比较“功利”的层面看，我取名叫做“效果层面”。当你觉得你不能接受孩子怎样时，其实无形之中已经在逼迫孩子远离你了。你不能接受孩子怎样，看起来是你爱孩子的表现，可是对孩子而言这却是赤裸裸的“剥削”和控制。

你不能接受孩子找一个离异家庭的孩子做对象，到底是有多少

为了孩子好，又有多少是为了你的面子呢？从这个层面来说，这势必会影响你和孩子的关系，关系一旦受到影响，反而会把孩子推得越来越远，这样一来你会更加被动。

不要小看这样一个过程，很多孩子就是在这种关系状态的影响下走入婚姻的，结果婚姻出现问题后，又无法回到父母身边，不敢让父母知道自己都经历了些什么，其实他们当初对婚姻的这份选择之中隐藏着父母向外推他们的一股“神秘”力量。很多“悲剧”就此产生。

最后，我想和你说，和孩子的幸福相比，作为父母，我们能不能接受他找一个什么样的对象不重要。为了使自己可以理解支持到孩子，为了可以使孩子不因你的状态而做出草率的决定，作为父母的我们，面对这样的问题，可以接受最好，如果觉得自己实在受不了，也要想尽办法接受。

因为在父母和孩子的关系之中，在孩子的幸福面前，其他什么都不重要，如果你真爱自己的孩子，就要试着朝这个方向努力。

如今，越来越多的人开始关注自身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”，在齐鲁晚报官方客户端——齐鲁壹点征集情感心理问题，邀请心理专家解答。
情感版投稿邮箱:qlwbqg@163.com