

【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,玲子就花得一千二净,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。比如说先天气质、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,根本就没有经历过

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惧的事情。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:如果从小你没经历过什么挫折,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

【情感问答】

孩子要和离异家庭的孩子结婚,你愿意吗?

性问题,回答者如何能做到理性的回答?这是不是有点强人所难?至此我推测,你有可能是一个很喜欢控制对方的人,这是在你的人际关系中需要注意的。

再回到你所描述的问题中:“你能接受你的孩子,以后找的对象父母是离异的吗?”这句话似乎还没有说完,我来揣测一下你的意思,你可能真正想说的是后半句:“不管你能不能接受,反正我不能接受”。所以你问题的真正目的有可能是在寻求“同道中人”。

假设一下,你现在正经历一件类似的事情,你的孩子正在和一个父母离异的孩子处对象,你很难接受,所以你要寻求一些理解和支持。如果这个问题被我猜中的话,你可能需要反思一下,你是否可以直接这样问:“我的孩子正在和一个父母离异家庭的孩子谈恋爱,我很担心,也很难接受,我想知道自己该怎么调整?”有没有发现,当你从这样一个角度尝试展开提问时,效果就完全不同了?问题的焦点集中在了你身上,集中在了你和孩子的关系上。

如果是我,别说我的孩子找的对象父母是离异的,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。如果他愿意和我讲他自己的想法,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,如果觉得自己在接受不了,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