



【微感情】

不完美是婚姻常态

□徐俊霞

不出几年工夫,周围的女友先后步入婚姻的殿堂,又无一例外地发现婚姻不是自己想象中的模样,王子和公主并没有过上童话中幸福的生活。

女友西西婚龄已有五年,女儿三周岁。她和老公都是大学毕业后从南方来到这座北方城市的,身边几乎没有亲戚朋友。他们刚结婚那两年,老公很少出差,即便有出差的机会也尽量推掉。西西说,老公是怕她一个人在家孤单。有了女儿后,老公更是寸步不离她们娘俩左右,西西曾经一度很知足。

女儿上了托儿所,老公的应酬突然多了起来。下班后不是和同事聚会,就是和哥们儿打牌,西西把饭菜热了一遍又一遍,就是盼不回老公的人影。她打电话过去一次又一次地催促,老公起初还和颜悦色地应付她,后来竟然擅自关掉手机,任她在家里胡思乱想、提心吊胆。

西西和老公吵闹,老公说想要自由,他需要有自己的时间和空间。西西以前觉得,别人家两口子吵架都是些鸡毛蒜皮的小事,没想到自己现在也像个管家婆一样,变得斤斤计较起来。是老公变了还是自己变了?还是婚姻原本就是这样不堪。

玲子曾经非常渴望拥有一个属于自己的小家,她学历不高,在一家商场做了几年导购员,一直借住在亲戚家里,过着寄人篱下的生活。她和男友虽然是相亲认识的,却一见钟情,两个人好得如胶似漆,恋爱半年后就闪婚了,一年后生了一个粉雕玉琢的小宝宝。老公做销售工作,长期驻外,玲子和老公一直聚少离多,不得不过着两地分居的生活。每个月为数不多的四天相聚,

两个人总是为琐事争吵。她一个人在家操持家务,带孩子,觉得委屈,老公天天在外面四处奔波,觉得辛苦。夫妻俩零距离接触,发现对方身上有很多不足和缺点,日子总是拧不成一股绳。

外人眼里,玲子什么都不缺,住着大房子,开着私家车,有大笔存款,还不需要上班,可是玲子总觉得自己的生活里缺少一些东西。她和老公没有共同语言,老公喜静,爱学习,回到家里也抱着电脑、书本钻研,可她好热闹,一分钟也坐不住,一看书就头疼。她家兄弟姐妹多,凡事喜欢亲力亲为,老公是家里的独生子,什么活都指望父母。这些冲突日复一日地积攒下来,两个人的矛盾就爆发了,团聚日就演变成了战争日。玲子的心里愈发不平衡,这是自己当初渴望的婚姻吗?那么完美的爱人,那么完美的爱情怎么就经不起时间的推敲?

热恋的时候,我们总把婚姻想象得过于美好,二人世界里尽是鲜花美酒。对于柴米油盐的琐碎,家长里短的小事总是估计不足。从爱情进入婚姻,再完美的爱情跌入现实的土壤也会变得面目全非,当我们发现对方不符合自己婚前的想象,那些恋爱时的优点在消失,那些过去不曾有过的缺点在放大,严重的心理落差让我们怀疑婚姻的美满幸福。

人无完人,金无足赤。人生来是不完美的,更何况是婚姻。只有两个不完美的人相互包容、相互体谅,才能扶持一生。真正的美满婚姻,就是接受伴侣的不完美。我们自己本身都有很多缺点,又何必要求对方浑身上下完美无瑕呢?不要总是期待着完美而对自己的婚姻吹毛求疵,用不完美的心态看待不完美的婚姻,接受婚姻的平淡,习惯对方的不完美,才是最大的完美。



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

树洞提问:

最近在微博上看到一个帖子,说一位博主的孩子上了半年幼儿园极度不适应,后来跟孩子交流,应该是老师强迫孩子午睡、嫌弃小朋友吃饭慢等情况,这位家长决定转园的同时,也要求幼儿园调取监控把事情查清楚。

网友们都在讨论出主意,比如建议家长要表现得很强势、很不好惹,总之“得理就不能让人”。大概就是电视剧《小舍得》中蒋欣饰演的田雨岚的样子。有句话很触动我:“想要孩子获得尊严,我们首先要放弃尊严”,我当时就在想,是生活逼迫我们成为“泼妇”吗,只有做不好惹的人才会被重视吗?

齐鲁晚报·齐鲁壹点心理专家团:

首先,我反对“想要孩子获得尊严,我们首先要放弃尊严”。夸张笔法也好,煽动情绪也罢,这句话没有任何道理,也不会给家长



【心理X光】

进入青春期就和父母翻脸?

□周周

进入青春期的家长常有一个苦恼,过去活泼乖巧的孩子,突然变得很冷漠甚至很暴力,比如一句话没说对,他就顶撞你让你闭嘴,或者直接冲到房间里,把你屏蔽在门外。

来访者A说:过去我女儿可是每天爸爸叫个不停,放学回家就要和我说好多话,当时还觉得这孩子太粘人,没想到刚满13岁,她就“翻脸不认人”了。有天孩子回家,发现她刘海太长了,我好心提醒她:去理个发吧,刘海太长了。女儿就回答两个字:不去。A感到极大不适应:怎么能不去呢?这样会挡住视线,走路不安全……女儿一句封杀,A顿时偃旗息鼓了。女儿说:你好啰嗦啊。

B先生的故事还要惨烈。有天出差回来,发现上初三的儿子在枕头下藏了一本言情小说。他的本能反应是在儿子放学后就质问他,并准备了一箩筐的教育说辞。结果刚问一句,儿子就“目露凶光”:你怎么不反思你自己,偷看我的隐私是违法的知道吗?出于原始反应,B差点就一个巴掌拍过去了,好在儿子比他反应更快,已经一个箭步回了房间,留给他一个冷漠的背影。

他们纷纷说:好悲伤啊。想当年,我哪敢对父母这副腔调,怎么轮到我做父母了,就仿佛成了下等公民了呢?

除了不适应孩子态度上的反差,大家更担心孩子的心理会出现问题。是啊,为什么一旦进入青春期,过去贴心的可人儿就性情骤变呢?其实原因无外乎三个:

首先是生理的变化。孩子的生

理发育在12岁开始,有的孩子仿佛一夜之间就比妈妈高了,随着身材的迅速发育,有些孩子的反应是紧张,有些则是感觉到害羞,甚至有羞耻感。

无论是哪一种反应,都需要他们消耗很大的能量去适应这个变化。这个过程,就是成长的辛苦,而且这个辛苦无人能够代替。当然,如果你过往和孩子的关系不错,那么孩子内在的激荡会减轻,孤独期会比较短。反之,如果亲子关系不良,孩子会独自吞下这份苦楚,同时,会比过去更加排斥和父母去互动。

其次,父母不再是神话。A对孩子说:我211毕业,在事业单位呼风唤雨那么多年,完全是你的人生导师了。凭什么你把我的话当成耳旁风?而孩子回应的是:又来了,你以为你是比尔盖茨啊。是的,当孩子7岁以下,父母在他们的心理有如神话,无所不能。但是随着他们日渐社会化,接触的事物越来越多,内在的观点会逐渐松动。比如我儿子,以前我说什么他都听着,有时候就差拿一个小本子把我说的记下来。而最近半年,我明显感觉自己走下了“神坛”,不仅对我那些人生经验、心灵鸡汤没有好奇心了,就连日常的小常识都被他打击得体无完肤。尤其是用某些小家电时,我连说明书都没有他看得明白。

可是很多父母却很难消化不被孩子崇拜和需要的失落感。因此会过度用力,去对孩子证明自己作为父母的权威和能力。就像那个B先生,他一开口就是:我有那么丰富的社会经验和管理能力,我给你建议你就必须听。我相信这个爸爸是很

优秀的,同时,再优秀的人一定也有自己的局限。比如我自己不爱看抖音,可我儿子就特别喜欢。我一度也很担忧,想过要控制他。后来他问我:妈妈你知道我在看些什么吗?我说:我搞不清,总之我认为没啥营养。孩子说:你看看我魔方就是跟着抖音学会的,我还在抖音里知道了很多生活小窍门,认识了很多黑科技产品,小家电……所以我反而向儿子学习起来。

除了生理变化,父母在孩子心里不再是神话,还有个因素,也会导致孩子一旦进入青春期,就会把父母推开,那就是他们对友情的重视,同伴在他们心里的影响力,会超过小时候。

初中生小迪,学习成绩不错,人缘也很好,有段时间称自己不愿意回家,因为妈妈总是问这问那,爸爸动不动就说教一番。但是和同学在一起就不同,一起打游戏、做运动,遇到挫折大家一起吐槽,一起想办法处理,关键是这些哥们,从来不会像父母那样啰嗦和命令自己。

现在青春期抑郁症逐年攀升,但是据调查,但凡社交功能良好的孩子,抗压能力都更加强大。因此,如果你的孩子和你沟通不耐烦,那你也许该庆幸才对,因为很可能他在学校人品不错,他在朋友那里得到了很多的支持和滋养。

因此,如果你的孩子是青春期,先别紧张和害怕,而是从三个维度去了解他们变化背后的原因,并且给他们充分的信任和空间,等青春期风暴过去了,孩子又会因为你今日的理解和尊重,更加愿意与你敞开心扉,建立连接。

【情感树洞】

提升权威,获得重视

们任何帮助。它存在至少三个逻辑谬误:违背了“人不应该放弃尊严”的人性前提;“父母放弃尊严”与“孩子获得尊严”之间没有因果关系,其实正相反,在社会利益的角度,家长和孩子是一个整体,“尊严”不但无法切割,还会同步消长;尊严与“强势”“不好惹”“得理不让让人”并不等同。

提问者会被这样一句错误的话触动,可能与某时某刻的情绪有关,也可能与思维的狭窄、处事策略的匮乏有关。要知道,除了做“泼妇”,有的是好办法,可以帮助我们解决现实中层出不穷的问题,同时,也让我们的感受更轻松愉快。

要获得这些好办法,需要从三方面去尝试:

还原问题本质

家长真正的目标,应该是孩子健康成长,而不是展现“不好

惹”的形象。其他情况下也一样,我们应该围绕目标,灵活运用各种手段和人际形象,而不是一味地好勇斗狠。

试着让自己平静下来,用理性重新审视局面,也许会发现更多不确定的点。比如那位博主提到的“极度不适应”的表现是什么?幼儿园对于午睡和吃饭速度的要求是否合理?老师的具体言行是什么?转园是不是唯一解决的渠道?“看监控”之后的诉求是什么?家长的决定对孩子的习惯改善和人格养成有什么作用?只有不被情绪或偏执对立的思维裹挟,事实才会清晰,更多好办法才会出现。

改变弱者认知

用情绪处理问题,是将自身视为“弱者”的典型表现。因为没有足够资源可调用,也没有长久利益可期待,才会“撒泼打滚一时

爽”。学会用更多手段解决问题,比如,和老师进行有效会谈、给孩子提供陪伴训练、寻求必要的心理工作支持,等等。总有可做的事,做得多了,就不弱了,也不会总去考虑“强势”不“强势”了。

提升权威性

树洞问题中提到了“被重视”。与“重视”直接相关的心理因素,不是“强势”而是“权威性”。权威性的来源,可能是更多的钱、更高的声望、更扎实的人际关系,也可能是更实用的能力、更优越的思维、更得体的社交形象。一个人具有了足够的权威性,出场就是胜利。所以,与其搭个虚张声势“不好惹”的空架子,不如想想能从哪方面提升、强化、展示自己。孩子有位真正值得尊重的家长,肯定比有个“泼妇”妈妈强。而孩子在他们的年龄段,就开始学习树立权威,将来必定比家长更强。

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