



本期专家:树辉

实战派心理咨询师,树辉心理创办人

树洞提问:

如何才能让丈夫明白,育儿中爸爸是不可缺少的一部分?孩子快两岁了,但是孩子爸爸几乎不会主动参与到育儿过程中,工作忙是一个原因,还不上心,回家逗孩子几分钟就开始玩手机,不然就是躲起来睡觉。唠叨过很多次,争吵过很多次,可是似乎并不能让他发自内心愿意参与。

我的工作也很忙,我的收入也可以跟老公媲美(业余收入除外,老公会更理财)。老公总说赚更多的钱给孩子更好的生活条件,但我更希望他能多陪陪孩子,赚钱的事情我还可以做一部分,但父亲的角色我替代不了。怎么才能让老公明白并真心接受这一点呢?

齐鲁晚报·齐鲁壹点心理专家团:

为了让先生参与到孩子的成长过程中来,你做了很多努力,你尝试着理解过他,也和他沟通过、争吵过,但是效果都不是很好,这时候需要静下心来捋一捋在这个过程中到底发生了

【情感树洞】

爸爸总“缺位”,是不明白还是做不到

什么。

如何快速地把这件事捋清楚?我可以教一个诀窍,把你过去一直深信不疑的想法重新梳理一遍。比如你可以试想一下,你先生真不明白“爸爸在孩子成长过程中是不可缺少的”这个道理吗?我想他很明白,只是他现在暂时做不到而已。

这两者有区别吗?区别很大。如果我们发现,他没有去做不是因为不明白,而是因为他做不到,我们就不会去和他争论了,更不会讲那些我们认为只有自己明白的道理。

试想一下,在你和先生相处的过程中,如果他处处感觉到的都是你在和他争论一个道理,你总在告诉他“你不明白……”他会有什么感受?我想他一定会很排斥你。

如果你尝试着让先生感觉到你理解他,他不是不明白陪伴孩子的重要性,只是暂时做不到,你很想知道为什么他暂时做不到,因为随着孩子一天的长大,他真的需要爸爸的陪伴。你希望在他愿意的时候

可以和你说一说,如果他愿意,你会努力地理解他、支持他。我想只要你先生能够接收到这些信息,不用等你提出要求,他可能就会主动地尝试去陪伴你和孩子。

其实,不仅是孩子需要爸爸的陪伴,妻子也需要先生的理解和照顾。比如你说“我的工作也很忙,我的收入也可以跟老公媲美……”我想你要表达的意思是,“凭什么照顾孩子就是我一人的事儿?”



你并不是真的在意比先生多干了多少活儿,而是在意他为什么不能多理解你一些,为什么不能把自己的工作时间和照顾家庭的时间相对合理地分配一下?其实你是需要看到他在这个家里出现的,如果经常能够看到他,你就会感到很踏实。所以,你不仅仅要向先生表达孩子对他的需要,也要用一个成熟女性的方式表达你对先生的需要,这样才会让先生体验到他和你之间的亲密感。

另外,你应该还会对这样一个问题有些好奇:先生为什么知道做不到呢?作为一名心理咨询师,我可以简单从心理学视角给你做出一点解释,希望这点解释可以对你理解先生有所帮助。对于很多成年男性而言,娶妻生子其实是有压力的,这里说的不是指买车买房这些物质层面的压力,而是在内在在精神世界会产生很多无形的压力。我看到很多

人都是在结婚或者有了孩子之后迷恋网络游戏,或是终日和同事朋友在外面胡吃海喝,不肯回家的,其实他们并不享受这种状态,只不过结婚生子给他们带来了“创伤”。

你可以这样理解,很多男性面对自己组建起来的家庭会产生不适感,他们的潜意识里对丈夫、父亲这样的角色充满抗拒。不是因为他不爱妻子,也不是因为他不爱孩子所致,而是他内心的创伤被激活了,他要逃离自己应该在的位置,心理学里管这一现象叫做“退行”,如果很严重,需要接受专业的心理咨询或是治疗。

从你的描述来看,你先生所呈现出的状态还好,他只是有一些畏难情绪,这时候需要你们彼此提供理解和支持,彼此敞开心扉说出自己的心里话。如果你们的关系有所变化,相信你会更有信心沿着这个方向做出努力。

夫妻相处的过程,就是不断地投入情感、彼此支持的过程,相信我们不会白白付出,一定会有所收获。

【心之路】

树冠之上

□王优

教工宿舍旁,有棵小叶榕,绿叶堆叠,树冠如云。树下,几只装满泥土的塑料筐子环成一方小小的菜园:辣椒,茄子,西红柿,小白菜隔株相望……秋风吹来,茎枯叶黄,树下沉寂而荒芜。

有一天从树下过,树干底端复又葱茏起来。绿叶丛中,有几只扁豆花。小小的叶子并不繁茂,花也开得稀疏,居然还结了两三只薄得透明的豆荚。光溜溜的树干上,筷子似的扁豆茎交错缠绕,攀援而上,隐没于两米高处的绿云里,再不见一片叶子。

心中涌起小小的欢喜,随之而来的也有小小的遗憾。如果小叶榕的枝叶不这么密密匝匝,扁豆就可以爬上去,获得阳光的照拂、雨露的滋养,一架扁豆满院香。可惜这棵扁豆长错了地方,委身于小叶榕之下。小叶榕一手遮天,扁豆只能委委屈屈,捡一点倾过来的阳光,拾几颗漏下来的甘露,纤弱而憋屈,把仅有的几朵花开在树底下。

又一日,从树下过。蘑菇般的树冠之上,覆了一层更鲜的绿,小叶榕的树顶竟开满了扁豆花。一朵朵紫花,一弯弯新绿,端居于高高的树顶,不声

不响。原来,扁豆的茎,顺着树干,穿过密匝匝的榕树叶到达树顶。从树下到树顶,这一条暗沉沉的隧道里,扁豆不开枝,不长叶,只孤独地前行。没有阳光,没有雨露的日子里,扁豆的心里只有一个信念:向上,向上,向上。穿过暗淡,穿越秘境,树顶就是天堂;突破桎梏,突出重围,生命才可以自由绽放。

每个人的一生,或多或少都会遭遇一段暗途。天地忽然就窄了,机会忽然就没了,光照不进来,花开不出去,举目四望,一片茫茫。就像这棵扁豆,生在榕树下,没办法选择宽广的天地,肥沃的土壤。有过怨言吗?想过放弃吗?不知道。只知道,该扎根时努力扎根,尽情吸收泥土里的每一缕养分;该攀爬时竭力攀爬,心无旁骛,永不退缩。生命以痛吻我,我要报之以歌。山重水复,拨云见日。树冠之上,日光朗朗;生命之旅,花开如瀑。

这个秋日的清晨,我站在一棵开满扁豆花的树下。初日正从地平线上冉冉升起,天边布满了灿烂的霞霞。树冠之上,绿叶倾覆的扁豆,举着一串又一串紫色的铃铛,笑吟吟的,仿佛在说:“嘿!你好啊,早起的人。来,给你一份明媚的奖赏……”

□周周

经常听家长说起一个现象:我的孩子一点目标都没有,每天得过且过,看着着急啊。或者:怎么他对未来一点想法都没有呢?小小年纪就像个咸鱼,看着就来气!于是乎,他们把任务交给我:你能否启发一下,让他有个目标?完了还不忘补充一句:最好是和学习有关系的。

我表示很无奈,我知道除了社会大环境让现在的孩子过早衣食无忧,少了一些树立大理想的动力以外,家庭仍旧是孩子建立目标和理想的最佳土壤。

有个初三学生,以前成绩很不错,中考前状态滑落,喜欢打游戏,表示对上学恐惧,因此经常请假在家。妈妈旁敲侧击地问他:你以后想干什么?孩子说:做电竞主播。

我一听,机会来啦!于是和他在一次课程前聊起电竞这个行业,我问他偶像是谁?他说了一个名字,我让他描述这个人的特征,他很有兴致地说了。聊了三四次之后,孩子主动表示不想聊了。他说:我觉得做电竞主播没什么好的,我要做游戏开发的工程师。

我并没有表现出兴奋,而是平静地问:怎么想到做这个工作?他说:因为做主播又辛苦又要吃青春饭,做游戏开发的,能做得持久,而且也有技术含量。然后他自言自语:以后我要学好英语,我要做英文的游戏开发工程师。后来这个

孩子考上了理想的高中。

有些父母听到孩子说:“我要做科学家”,就会指着孩子的作业说:就你这水平,还科学家呢。于是孩子觉得自己不配拥有高尚的理想,以后就再也不敢有理想了。家长应该了解到一个道理:当孩子有了某个目标以后,我们不要轻易去否定,而应对他的这个目标做一些梳理和引导,那么孩子就有机会确立一个健康的、符合自己优势特长的目标。

老一辈说得好:饭要一口一口吃,事要一件一件做。其实任何一个习惯的建立也是如此,如果一件事情过去从没有做过,你很难一夜之间就对它建立熟悉感和掌控感。建立目标也是同样的道理,如果一个人从小到大都没有过目标,他对目标的概念,以及实施的过程都会很模糊、很陌生。反之,如果他经常会锁定目标并做到了,那么他对目标这个词就会充满熟悉和热情,因为那是他经历过的。

曾有个男孩,他家长一直说他没有目标。后来我问孩子:你今天做完催眠训练,回家打算做什么?他说:我打算先下楼运动半小时,再回家吃饭,然后饭后开始做作业。我故意说:看来你是个很有计划和目标的人啊!他愣了一下问我:老师,我这也算目标吗?我爸妈从来不怎么认为。

是的,爸妈认为的目标和日常的计划无关,只与人生的理想,以及考试成绩有关。

可是未来的人生太遥远,

而考试成绩又让人充满压力,所以我们需要从“小”做起,先建立“小而美”的目标。

我们要知道一个心理原理:让我们重复做一件事的动力是什么?是两个因素:熟悉感和成就感。

熟悉感带来安全感,成就感带来自信。如果一个孩子曾经有过一个小目标,并且轻而易举实现了,他就会有成就感,会在内在给自己评价:我是一个能实现目标的人。那么未来他就敢重复去做,于是他的自信和目标,都会如同滚雪球似的越来越足、越来越大。

所以,父母在希望孩子有目标、有理想之前,先要转换眼光,用多维度的视角去看待目标,包括自己的目标。

比如,你会去处理一份工作,或者你要给家人准备一顿饭,或者你会去见一个朋友……你都可以问自己:我要如何完成这份工作?我要给家人准备一顿怎样的晚餐?我和朋友见面谈些什么?在哪里谈?这些都可以是你的目标,有了目标,你的潜意识就开始对目标精准定位,因此你既节约了选择的时间,也提高了你做一切事情的效率。

如此周而复始,你就是一个充满目标感又高效的人,你可以开始建立更大的理想和目标,并把这个大目标和每日的小目标贯穿起来,一步一个阶梯去实现。

那么你的孩子理当如是,也将变得有条不紊、从容不迫。