



本期专家:树辉
实战派心理咨询师,树辉心理
创办人

【情感树洞】

把“选择权”作为礼物送给他

树洞提问:

我和老公结婚四年,每次过年都会吵几架,我心里很堵,怀疑自己得了“过年恐惧症”。我们吵架的原因有点不可思议,比如我想年前抽时间自己打扫卫生,他提出找保洁;我要是想找保洁,他就说还是自己打扫得干净。年三十和老人一起吃年夜饭,是他最能挑毛病的时候,我说在家吃,他就一定要去饭店;我要是想去饭店,他就要在家自己做。当着爸妈的面,他可有本事了,对我说话都没一点儿好气儿。

平时我们感情还不错,我不想为这些鸡毛蒜皮的小事和他吵架,仔细想想也没什么大不了的,可是一到过年就这样,我心里感觉好别扭,尤其是我们即将迎来一个虎宝宝,我今年可不想再和他吵架了。我要怎么和他沟通,才能避免总在过年的时候吵架呢?

齐鲁晚报·齐鲁壹点心理专家团:

对你而言可能要适应一种节奏,就是你先生一到过年就会变成一个孩子。从临近过年要打扫卫生,到选择吃年夜饭的方式,他的所作所为一点

儿都不像一个成熟的男性。这样看,是不是有点哭笑不得的感觉。

你之所以对先生的做法感到不可思议,是因为你还适应不了一到过年他会变成一个孩子的节奏。所以你总觉得他挑你的毛病,和你对着干,这会让你觉得别扭。现在你明白了,原来他是在你面前呈现出了孩子气,如果一个孩子不高兴了,你要怎么办呢?最有效的办法就是“哄哄他”。

可能你听我这么说会想:“凭什么,人家都说女人是需要被男人哄的,我凭什么倒过来去哄他?”其实,你先生只是在用他身上的孩子气“找你的事”,他并不是一个孩子,所以你在哄他的时候更要注意方法和技巧。

比如年前要打扫卫生,你可以这样问先生:“今年是请保洁,还是我们自己来?”如果先生说自来,你就继续问:“我们是明天干,还是后天干?”如果他说请保洁,你就继续问:“上次保洁打扫的卫生你满意吗?我们是继续请这个保洁员,还是换一个?”

为什么会这样提建议?从你们的争执中我发现一个规律,面对一些问题时总是你先

选择,然后先生会习惯性地否定,这次你可以尝试把选择权交给他,让他去选择,让他“过足瘾”。

这就如同你俩到餐厅吃饭,你一进去就选了一个位置坐下,你先生就会想:“凭什么你先选一个座位坐下,就不能让我选一次吗?”这就是男性身上孩子气的一部分特质。如果不能理解,你可能会觉得他在找事,如果理解了,你会明白原来他是像小孩儿一样在耍脾气。

我还有一个“证据”可以证明你先生在耍孩子气,每到和公婆聚在一起吃年夜饭时他就开始挑毛病,这个节点很有意思。你有没有想过先生可能不是在挑你的毛病,而是借着这个机会在你公婆面前耍威风?他要告诉父母:“你们看,这个家我说了算。”如果你们俩感情一直很好,就是过年这会儿他要在老人面前耍耍酷,你是不是愿意配合一下呢?

如果你感觉自己配合不了,尤其是现在即将有一个虎宝宝,你希望先生快点长大,我这里还有一个办法,这个办法也是我极力推荐你去尝试的,你可以试着给先生包一个大大的红包。在红包里放的

是钱,而是一个锦囊,或者是一封请柬,当他拆开时可以看到这样一句话:“老公,从今天开始这个家你说了算。”我不了解你们平时是怎么沟通的,你可以根据你们的沟通习惯修改一下这句话,要表达的核心就是把选择权交给他。你放心,这样做并非真的交出“兵权”,这其实是在用一种更智慧的手段促使他长大,当你愿意以一个成熟女性的姿态出现在他面前时,他也就不好意思再孩子气了。

既然你遇到的问题都是

鸡毛蒜皮的小事,没有什么大不了的,那你完全可以尝试一下。如果你愿意看到改变,那就趁着过年,把“选择权”作为一份有仪式感的新年礼物送给他。如果你能让先生意识到他在你心目中越来越成熟了,你越来越欣赏他了,他一定会不断散发出成熟男性的魅力。

新年新气象,你们的虎宝宝即将到来,在这里我也沾沾喜气,送上一份祝福:“祝你们在新的一年里小日子过得幸福美满,也祝愿你们的虎宝宝健康快乐地成长。”



【微情感】

何必要懂

□曹春梅

有时反倒是懂,成全事儿,坏事的往往是太懂。

董卓,不懂文化,但他对文化人蔡邕很重视。蔡邕是谁,那是为帝王撰写正史准备的专业技术人员。董卓专业杀人,单单对蔡邕言听计从,结果好多人死了,蔡邕活得好好的,受到礼遇与器重。王允也是文臣,比董卓有文化多了,蔡邕什么价值,他比董卓拎得清,但蔡邕恰恰死在杀人并不专业的王允手里,干脆利落,毫不犹豫。可见有时懂而不珍惜反倒不如干脆不懂。

不懂产生距离,距离产生美。美玉无瑕,镜花水月都是距离在我们大脑中的主观能动映像。因为不懂,所以无意间会放大对方的好。知道在自己的极限之外另有高人在,心中羡慕、爱慕、倾慕,恨不得把对方捧在手心里才好。懂,就不同了。你懂我也懂,我们变成同行。

同行相轻,同行是冤家。在丛林里,同行意味着男人多了一个分享狩猎成果的竞争对手,女人多了同一棵树下分享果实的人。同行很容易识别同行的破绽,一扫多年修炼的成果。每个人在本行内达到一定级别不容易,同行来了,可能上天给予他的天赋更高,自己辛辛苦苦建立起来的尊严王国,同行一出手就败下阵来。凭什么呀?周瑜说,既生瑜何生亮?庞涓则干脆把师兄孙臆往死里整。这就是彼此太懂,优点你有我有大家有,不足为奇;缺点就是阿

喀琉斯的脚踵。这个地方一般人不知道,但是同行知道,若不知趣,知进不知其退,懂就坏了事。

在爱情上,彼此不懂的爱情可能更长久。胡兰成是懂张爱玲的。懂她所有的好。张爱玲不漂亮,但自有贵气逼人,胡兰成赞美她的家隐隐有孙尚香的兵气,赞美张爱玲坐坐举止“淹然百媚”。不熟读《金瓶梅》懂不到这个层次,爱玲的二维码被识别了,仅此一人。张爱玲不后悔,只是付出了一生的政治代价。

博士胡适,风度翩翩,谈吐谈谐,家中的小脚太太江冬秀精明固然精明,但是她哪里懂得《文学改良刍议》的睿智与超前?“五四”时期,先生左一个辩难右一个论战,叫嚣于南北,挥突乎东西,叱咤风云,领袖超群,江太何曾是胡先生的左膀与右臂?但她打理好家,打理好胡适生活上的一切,打理好两个靠得太近的女人的位置,和胡适先生白头到老。问问胡适先生幸不幸福?看看先生晚年风度翩翩的照片就可知道。

仓央嘉措曾经问:世间为何有那么多遗憾?回答是:这是一个婆娑世界,婆娑即遗憾。没有遗憾,给你再多幸福也不会体会快乐。那么如何让人们的心不再感到孤单?回答是:每一颗心生来就是孤单而残缺的,多数带着这种残缺度过一生。

既然如此,不懂,彼此被珍惜、被成全的几率反而更大,比起太懂而招致的嫉恨,不懂可爱得太多。

【心之路】

从独角兽到不角兽

□钟倩

著名作家张炜在书中写道,“珍视童年就是珍视文学的黄金。”童年对每个人的意义,不仅是生命之河的源头,也是最强有力、最丰沛的诗性源头。

最近迎来“加长版”的寒假,“神兽”们的家庭教育再次成为热点话题。有朋友让我推荐几本书,我手头正好在看《只说“不”的独角兽》,这是一本饶有趣味又老少咸宜的儿童绘本。讲述爱心森林里独角兽大家庭的多彩故事,以小独角兽的成长心路为主线,勾勒出一个个“不”、可爱搞怪的鲜活形象,极具想象力和创造力,插画氤氲童话色彩,读来轻松又幽默。在我看来,这本书与其说是捍卫孩子们说“不”的权利,帮他们找回童年应有的生活,不如看做他们的“天马行空”加了一道保护层。

其实,每个孩子出生时都是原版的“独角兽”,自带独一无二的光芒和个性,只是慢慢长大后,在各种权威制约和教育束缚的双重作用下,磨去了性格的棱角,浑然不觉中沦为了流水线上批量生产的复制产品。书里的这只独角兽与众不同,它与周围环境格格不入,要么一言不发,要么只说“不”,面对父母“一切都是为了你好”的耐心规劝,面对哥哥和表姐的出游邀请,它只有一句回答,“我只是想要一个人静一静。”后来,父母妥协了,不再干预了,它从独角兽变成了不角兽,即一个脱离管束、自由自在的小动物。

不角兽的快乐与满足,或许大人们永远不懂。泥潭里滚得满身脏污,美美睡上一整天;吃树上掉落的果子,吃到撑得平躺在地上动弹不得;在森林里撒欢儿,逼着小猫跑到树上……后来遇到个性十足的耳背熊、不屑狗,开启了一段“去哪儿都行”的奇幻之旅。一天,路遇被关在高塔里的公主呼喊救命,听说她因为爱说“就”,被爸爸关

了起来,不角兽和它的朋友通力合作救出了公主。从此,不角兽、耳背熊、不屑狗、就公主,因为执拗和倔强走到了一起,成为亲密无间的好朋友,他们与森林里其他小动物划清界限、保持距离,偶尔也会尝试一下其他的生活方式,比如“吃一点儿四叶草,但绝不会碰香菜”。

北京大学教授戴锦华多次说,“低龄不等于低智。”因此,好的儿童绘本,从来没有年龄界限;好的儿童文学,抵达人类的精神原乡。不角兽、耳背熊、不屑狗、就公主,分别对应着“不”“什么”“那又怎么样”“就要”四种独特的表达方式,彰显反叛精神和自由的心,同时也让大人们认识到“焦虑”的真谛——孩子不是“盆景”,家长放下功利心、摒弃攀比心,他们才能“野蛮”成长,拥有健全而完整的人格。换句话说,所有的家庭教育,首先都是成年人的自我教育,就像台湾作家张大春的教育观,“孩子是面团,家长是印模,久之自会从孩子身上看到自己的模印成绩。”

我很喜欢英国诗人惠特曼的一首诗《有一个孩子向前走去》,“有一个孩子每天向前走去/他看见最初的东西,他就变成那东西/那东西就变成了他的一部分,在那一天,或者那一年的一部分/或者几年,或者连绵很多年。”可见,最初的教育,决定孩子的一生。一个敢于说“不”的童年,无疑为美好未来植入更多的可能性;一个允许孩子说“不”的家庭,才是最好的教育土壤。



扫码下载齐鲁壹点
找记者 上壹点

编辑:徐静 美编:陈明丽