

【心理师说】

如何让夫妻成为真正的“队友”

□周周

因为孩子出现问题来咨询的家长,几乎都有同一个问题:我的队友跟我唱反调,我的队友不配合,我的队友是拦路虎……怎么才能让夫妻成为真正的队友?

先来看父母对孩子情绪截然不同的反应。当父母吵架时,你的孩子会做什么,会想什么?有的父亲会回答:孩子肯定会趁机玩个痛快;而母亲则担忧地表示:孩子会默默流泪,因为他害怕父母会吵得越来越厉害。

从意识层面来说,那些情绪不外露的孩子也许会“盼着”父母吵架,因为这是父母注意力转移的好时机,父母吵架了,那大人给他制定的规则也就无法执行,自由度自然大增。从潜意识来看则是另一番景象,当孩子面临父母的冲突、攻击,他们会担忧和恐惧,担心父母受伤、离婚,当然也会自责,看着父母因为自己的事情而吵架,认为这是他的责任。这时的孩子内在极度不安和恐惧,他即使想通过好好表现来安抚父母,可内在力量已经被不安的情绪消耗光了,好的行为难以启动。所以,父母关系不和,就会看到孩子的表现越来越差。

需要着重注意的是,吵架的父母对孩子情绪的反应为什么截然不同?

难以共情型父母

男人理性,女人感性,这是典型的由性别差异带来的分歧。了解了这一点,妻子们就请放下对丈夫“共情”的期待。

有的人之所以无视他人的情绪,不是他冷血,很可能源于他从小没有得到父母足够的情绪支持,所以他为了保护自己会表现出“情绪隔离”——既隔离自己的情绪,也隔离他人的。

例如夫妻一方对孩子的学习特别焦虑,常常唠叨和指责,而且处于焦虑中而不自知,这类人小时候大概



率也有高期待的父亲或母亲。作为伴侣,不要再去指责、抨击他,否则会让 他难过自责,甚至崩溃。如果是自己有了情绪,可以找闺蜜诉苦,可以去学习情绪释放的技能,而不要期待老公的“共情”。同时,孩子有了不良情绪,你不要被孩子触发,而是做那个定海神针,既能接得住孩子的情绪,提供安全的港湾,还能接得住老公的评判和质疑。而作为理性的丈夫,如果不能提供太多情绪价值,可以多带孩子运动,或者在孩子遇到难题时启发他解决问题的思路。

控制型父母

有一类家长是控制型父母,孩子的事情事无巨细都要报备,动不动就惩罚孩子,导致孩子情绪紧绷,容易焦虑。当夫妻中的另一方看到这种情境,第一反应是觉得伴侣吹毛求疵不可理喻,一边袒护孩子,一边攻击另一半,这只会导致孩子认知混乱,对缓解孩子的焦虑并没有好处。

更有效的做法,是去了解伴侣的过去,他是不是在童年时有追求完美、眼睛里容不下沙子的父母?那么,现在的他需要的是放松。只要念头转变,伴侣就能感受到。你不必去评价

他,指点他,只是以一种放松的姿态陪伴他,允许他,吹毛求疵的毛病就能慢慢化解。

讨好型父母

如果小时候不被父母重视,缺乏父母的陪伴和肯定,一旦有了孩子,他会把无助无能的自己投射给孩子,也会把冷漠的父母投射给孩子。这样的结果是,家长在孩子面前很难执行规则,也很恐惧面对孩子的情绪,只会处处满足孩子的要求。

面对这类讨好型父母,如果伴侣不理解,会指责对方纵容、溺爱孩子,没本事管教,这势必令他更加沮丧难过,重现童年伤痛。此时更好的做法是,夫妻二人取长补短,有能力、魄力的一方,负责制定和执行规则,而陪伴孩子的任务交给柔软的另一半来做。

隐去各自不足,发挥各自所长,看见对方的不易,并在自己力所能及的对方挺身而出。夫妻二人不落井下石,不挖苦讽刺,孩子由此会体会到什么?会看到包容、协作、支持和惺惺相惜的爱,在这种氛围里他自然会发展自己,习得与人合作、理解和支持他人的能力,这样的能力,在他的人生路上会无比重要。

【生活方式】

找到自己的“精神”下饭菜

□王秋女

这年头,什么八竿子打不到的品牌都能出联名款,大家还没从咖啡里咂摸出茅台味来,乌江榨菜和B站又跳出来搞事情,居然出了个联名榨菜!你说这茅台和瑞幸,虽然售价有天壤之别,但好歹都是喝的,美酒加咖啡,一杯又一杯。而榨菜和视频网站,这界可真真是跨出天际了!

不过转念一想,好像也没跨界,毕竟两者都是“下饭”的!联名榨菜的包装袋上有个二维码,扫一下会得到个“下饭片单”,这样就可以边刷视频边就着榨菜吃饭了。B站粉丝那个欢欣鼓舞啊,“实物榨菜”和“电子榨菜”双向奔赴,双倍快乐。

现在很多年轻人都有“不看视频吃不下饭”的毛病,他们的工作午餐一般分三步:10分钟点外卖、30分钟选视频、20分钟就着视频下饭。这一小时的吃饭加午休时间,安排得明明白白。

有次在朋友的公司食堂用餐,当我端着餐盘环顾餐厅找空位时,发现不少年轻同事都塞着耳机边吃饭边刷视频,有的大概是看到搞笑处,一个人呵呵地傻乐。我和朋友交换了一个带着些许妒忌的羡慕眼神,异口同声地

感叹:“视频下饭,真香!”

吃饭时朋友回忆起当年被部门领导边缘化,各种打击排挤,同事们对她也都避之不及。她说那段时间最怕的就是午餐时间,大家都说说笑笑结伴去食堂,只有她,一个人默默地去,一个人默默地占据一张桌子,一个人默默地吃着难吃的饭菜,简直是如坐针毡,只能拼命往嘴里填,吃完早走人。偶尔有别的部门同事没位置,客气地问能不能跟她拼桌?她如获大赦般地连连点头……如今朋友早就离开了原单位,在新岗位混得风生水起,但当年的难堪经历,令她至今对食堂就餐很是排斥。

听她这么说,我心有戚戚,回想起自己初入职场时,最尴尬难挨的时刻,也是在食堂里吃饭时。我进公司那年,部门就进了我一个新人,准确地讲,是整整五年中的第一个新人,没有同期同事,人人都是我的前辈。公司规模挺大,有自己的食堂,每天一到饭点,人家都是三三两两固定的饭搭子,就我一个人默默地吃饭。我也想试着融入大家,但身为新人,不知背景前提,很多时候根本插不进嘴,但一声不吭,又显得你性格孤僻,格格不入。

那时的手机只有短信和电话功

能,有时刚好吃饭时来了个电话,那简直是救星,我会没话找话地跟对方聊上十几分钟,边聊边将这顿饭给吃完。当然有电话的时候毕竟不多,大多数时候我只能装模作样地发几条短信,然后继续沉默地埋头扒饭。

如今,有了“电子榨菜”这个最佳午餐拍档,谁还在意有没有饭搭子呢。即便是和饭搭子一起吃饭,可能也不过是忙着各刷各的视频。

有人质疑这种“视频下饭”的吃饭方式,认为现在的年轻人越来越孤独,越来越活在自我的世界里,不愿意融入团队。实际上,一上午紧张繁忙的工作下来,经常累得连话都不想多说半句,午餐是难得的休息放空时刻,这短短的几十分钟里,打工人只想边吃饭,边刷刷短视频,放松紧绷了半天的神经,让自己又有勇气、有精力去面对下午的工作压力。细想,就着视频下饭未必就是与同事隔绝交流,相反,给同事推荐个有趣的up主,转发条好玩的短视频,安利某个你超喜欢的脱口秀演员,共追一本热门剧集……绝对是同事之间最简单又安全的交流方式。

很多时候,“电子榨菜”既是情绪自我调节的利器,也是同事关系的润滑剂,更是职场社恐患者的大救星。

【心之路】家有老屋

□常树国

我出生的小院,坐落在鲁北平原一个叫北常的村子。四合院由低矮的土坯房围成,北面是三间半正房。出了大门,是一条东西路,路不宽,坑坑洼洼。说是路,其实也是排水道,下雨天,各家沟里流出的雨水汇集到这儿,一路“波涛汹涌”奔向村西的水湾。

院里东西各有两间厢房,还有三间南屋。春天,大人们总要登梯上房,铲净屋顶的蒿草,再在院子里推土、和泥,把屋顶“泥”一遍,俗称“泥屋”。夏天,屋顶上依然会长出一抔高的杂草来,等到了秋冬季节,屋顶的杂草焐黄一片,摇曳风中。院子很小,“天井”更小,我们兄妹在院子里却玩得 不亦乐乎,“跳房子”“滚铁环”,整天打打闹闹。

院子不大房子也小,可当年这里却住着三户人家。爷爷独自住在北屋,父母住在东屋,西屋里住着爷爷的大外甥,也就是我的表大伯。因为表大伯在欧李村的老家里还有五个弟弟,住房紧张得要命,爷爷就腾出房子让大外甥来这里住,还给大外甥娶了媳妇,家里家外地照应着,外人根本看不出表大伯是住在亲戚家,还以为 是爷爷亲生的呢。表大伯家也知恩图报,家里包水饺、擀面条,总要先热乎乎端一碗给爷爷吃。表大伯每天都会勤快地早起扫院子,晚上关大门。我和他家姐姐年龄差不多,每天一起上学,放学一块儿写作业,姐姐给了我很多帮助。

表大伯住的西屋,是这院里最早扒掉的房子。西屋的外间有一个大灶台,每天烟熏火燎烧火做饭,日久天长,那墙壁就像用浓墨汁泼了一般黑,墙皮上挂着油黑发亮厚厚的一层烟灰,用手都拍不透。屋顶的檩条、苇箔也是黑漆漆一片,墙角处耷拉着黑丝线一样的蛛网。后来,表大伯省吃俭用盖起了三间新房,就搬出去住了。生产队稀罕这烟熏过的土墙,扒掉房子后拉到地里做了土肥。

爷爷去世十多年后,这院里的东屋、南屋也相继倒掉了。在时光里叹息着的老北屋,砖基早已外倾,后山墙也弯成了弓形,人住在里面,实在心惊。父母无奈,只好东借西挪,倾尽所有,终于在新规划的宅基地上盖起了五间新土屋。

老北屋在风吹雨淋中“苟延残喘”,多年后,才在村里的统一规划下,拆掉划成了别人家的宅基地。如今,每当走过老宅旧址,我总会驻足良久,东瞅瞅,西看看。童年的欢声笑语、飘散在黄昏里的袅袅炊烟、饭锅里难咽的硬窝头、油灯下琅琅的背书声,生活在老宅时的往事,一幕幕涌上心头。

搬进新屋后没几年,我师范毕业参加了工作。后来,我娶妻生子,弟弟们渐渐长大,也到了谈婚论嫁的年龄,我主动把结婚时父母给的两间房子腾了出来。在妻子的支持下,我决定盖自己的砖瓦房。

我申请了宅基地,联系了建筑队,然后紧锣密鼓地备好了各种建筑材料。半月工夫,一座镶嵌着乳白色瓷砖的大厦檐砖瓦房就屹立在了村头。远远望去,太阳底下,我的红瓦房是那么漂亮、那么气派。有人说,房子是用来住的,舒服就行,这话很有道理。单拿女儿房间的布置来说,她就特别称心。南墙是一面落地大窗,驻足窗前,小院风光尽收眼底。太阳当空,缕缕阳光忽闪着小翅膀飞满整个房间,无比温馨舒适。

我们终于有了 一个属于自己的心爱的家。来年暮春,我在新家的院子里开辟出一块小菜园。妻子是个勤快人,她在菜园里种上了黄瓜、辣椒、西红柿、豆角,每天抽空浇水、锄草、灭虫。择菜的时候最高兴,看,辣椒红得像火,细长的瓜蔓上缀满了翠绿色的嫩黄瓜,远远地就能闻到诱人的清香!成群的小蜜蜂低声哼着小曲儿,一对对花蝴蝶在金黄的菜花上翩翩起舞。院墙外边,我种植了苹果、石榴、杏和李子树,大门甬路两侧还种上了各色月季和冬青。

我喜欢我的红瓦房新院子。这里,充满了相濡以沫、风雨同舟的亲情,我非常享受这和谐温馨的田园生活。春有花,夏有菜,秋有果,冬有雪。晨有鸟雀闹枝头,晚有小虫鸣草窠。丝瓜藤下饮香茶,核桃树下话桑麻。有此家园,幸甚至哉!