

【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。

更有效的方法，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，同时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。

【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拃高的杂草来，等到了秋冬季节，屋顶的杂草焜黄一片，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，用手都掐不透。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！

【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，早吃完早走人。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。