



心灵护航



全媒体记者 余依萍

这个春节,因为一场新冠肺炎疫情,无论男女老少,都亲身体验了一回什么叫“坐月子”。尤其对普通夫妻来说,宅在家里,考验的不仅是病毒,还有婚姻。

这周,一对年轻的小夫妻走进市婚姻登记中心婚姻家庭辅导室,妻子蕊蕊着装得体大方,面色却黯然无光。跟在身后的丈夫一边试图去拉住妻子的手,一边小声哀求:“老婆,我错了,不要离婚好不好?”情绪稍作稳定后,蕊蕊开始对咨询师讲述起自己的经历。

蕊蕊是湖南人,丈夫小陈是义乌人,两人结婚后育有一个儿子,刚满两岁。在小陈父母的帮助下,蕊蕊辞了工作,和丈夫经营一家服装店,生意不温不火,但也能够勉强维持生计,经济拮据时,小陈的父母会拿出一部分房租来接济他们,一家人的日子过得不错。受疫情影响,服装店暂停营业了,夫妻俩天天宅在家里,蕊蕊却意外发现,丈夫竟然透支信用卡、抵押车子拿去炒股。

“2月份的时候,我要看他的股票账户,起初不愿意,再三要求下,终于让看了。结果发现,有三只盈利了,我问他为什么不说不, he说是股票软件计算成本价不准,其实是赔的。”蕊蕊说,当时他劝说丈夫抛了,及时止损,丈夫信誓旦旦地说,自己是多方请教专家才下手买人的,赚钱只是时间问题。

然而,小陈实在太投入了,每天研究炒股软件,同时手机关注了好几个大V的微信和微博,每天眼睛一睁开就打开手机看收盘点评,经常一折腾就到了后半夜,家里事务一概不理,孩子哭闹了就直接丢给蕊蕊,甚至严厉呵斥孩子。

“原本属于我和孩子的陪伴时间,全分给了股票,我最不能忍受的是,他都不和我商量,把家里的积蓄全部拿去炒股了,年前就把车子抵押了,甚至从公公婆婆那里‘骗钱’,一有钱就满仓操作。”哀怨的蕊蕊与老公不知吵过多少次,可他依然故我,继续与股票“过日子”,甚至越玩越大。

3月中旬,美股熔断、金价大跌……铺天盖地的财经新闻看得蕊蕊心头一紧,本来和谐的家庭,也因为丈夫的炒股失败而变得“支离破碎”。蕊蕊坦言,孩子逐渐长大,开销也越来越大,原本小心翼翼的自己,一开始就不支持丈夫炒股,但是丈夫的野心不是自己想控制就能够控制的,拿出一部分积蓄炒股本身无可厚非,当成一种家庭理财方式,可是丈夫却一心想赚更多,把所有的家底几乎都放在了股市上。

“就在那一夜,股市暴跌,我们辛苦多年的积蓄成了泡沫影儿。这个春节,我一方面担心孩子的各种开销,另一方面想要和他离婚,不知道该怎么办。”忍无可忍之下,蕊蕊决定与丈夫“各奔东西”。说到这里,丈夫“噗通”一声跪了下来,如实地交代了自己究竟在股市里投入了多少资金,目前的盈亏状况。

蕊蕊却说,这已经是丈夫“编造”的第六个版本了,自己不知道到底哪句才是实话,也不知道能不能继续相处下去,还要度过多久担惊受怕的日子。

◎记者手记 >>>

疫情期间,很多家庭没有了收入来源,家庭理财陷入了思富心切的“怪圈”,总想抓住几个牛股,一夜暴富,然而实际操作起来并不那么简单。其实,赚钱是一辈子的事,何必急在一时?股票也不是生活的全部,而是为了更好地生活。当炒股影响到婚姻的质量时,你就要权衡利弊了。

对于蕊蕊来说,丈夫炒股失败是双方吵架的“导火索”,想要离婚并不是因为生活以衣食无忧到捉襟见肘的心理落差,而是经此事发现丈夫为人的不稳重和对家庭财产的不理性,甚至在婚姻中存在欺骗的问题。夫妻之间,建立信任本就不难,如果是破坏之后,重新建立,会比之前更加困难,双方都要有心理准备,同时做好一起面对困难的决心,才可能将失去的信任重新建立,否则不过是新一轮的折磨,最后还是分开。

◆心理答疑

两岁宝宝爱“撒娇”如何让他不“耍赖”?

问:2岁爱哼唧、撒娇的小宝贝,越理他哼唧的时间更久,不知道怎么样才能让他正常表达?

市妇保院心理咨询师答:耍赖了哼唧、不高兴了哼唧、得不到满足了哼唧……总之哼哼唧唧的宝贝,将矫情发挥得淋漓尽致。其实孩子的哼唧是一种信号,只要我们正确识别、解读,温柔而坚定地接纳孩子的情绪,了解哼唧背后的有什么情绪存在,才能正确引导孩子不哼唧,学会引导孩子用语言来表达需要的时候,孩子的哼唧现象自然会减少。

很多孩子的哼哼唧唧其实是一种粘人的另外表现形式,背后真正的含义是“妈妈抱抱我,妈妈你陪我玩会吧”。另外,这也可能是一种情绪表达。有很多孩子想要做的事情得不到满足,或者让他做原本他并不愿意做的事情的时候,孩子就容易出现哼哼唧唧的状态,这种哼哼唧唧就变成了一种情绪表达和情绪发泄的方式,成为了哭的前奏。

其实,无论是哪一种,家长都可以尝试用“复读机”的方式来引导孩子。“复读机”模式,就是复读孩子的内容,孩子哼唧,家长也可以模仿复读孩子的哼唧。还可以将复读的声音进行变音,升调、降调或者变调都可以,变成一种有节奏有韵律的感觉,引导孩子的情绪转移。

作为家长,我们要明白,宝宝也是有情绪的,撒娇只是他的一种情感传递方式。那么当孩子撒娇的时候,不如你也陪他撒会娇,也不失为一种亲子沟通的好方式。

不是路到了尽头而是你该“转弯”了

全媒体记者 余依萍

人生处世如行路,常有山水阻身前。行不通时,有些人就开山架桥,最后夤力耗尽,也逃不脱出师未捷身先死的结局。而有些人只是转了个弯,轻松绕过障碍,就成功地到达了终点。世事洞明皆学问,很多时候,我们需要转弯的思维。

让阳光拐个弯,就可以照射到它无法直接到达的角落。让我们的思维转个弯,换一种方式,或许就可以发现另一条佳径,体会到“山重水复疑无路,柳暗花明又一村”的境界。



图片来自网络

丈夫抠门的毛病,被女儿“治愈”了

“结婚以后,才知道自己的老公有多抠。”结婚几年,彤彤发现自己的生活质量直线下降,因为自己花钱总是受到老公的限制。

过年了想买件羽绒服,丈夫却说,“你不是已经有两件羽绒服了吗?”想去办一张健身卡,丈夫提议,“咱俩一起去跑步不好吗?”两个人在一起过日子,价值观不同,花自己钱总是受到对方限制,生出了不少的矛盾。

前阵子,丈夫出差了几日,归心似箭地回到家,一进门就听到了悠扬的古乐,彤彤迎上前接运行李,神秘地说:“送你个礼物!”丈夫扭头看到,茶几上摆着一台

古色古香的机器。原来是彤彤买来回的一台听读机,里面囊括了古今中外的音乐戏剧、国学经典、诗词歌赋、文章故事等。丈夫摆弄了一番,“音质不错,确实是一个好宝贝。”

享受了一会,丈夫似乎想到了些什么,问道:“这哪儿买的?得花多少钱?”

这次,彤彤没有说话。边上的小女儿接过话茬,“老爸,看你那表情就知道你在想什么,别那么小气,妈妈已经买回来了,就好好享受它吧,这可是老妈对你的爱!”

一语惊醒梦中人。丈夫起身走进厨房,轻轻拥抱了一下彤彤,“谢谢亲爱的。”

说起丈夫的变化,彤彤感慨万千。“女儿真是贴心的小棉袄,其实付完款的那一瞬间,我开始有些担忧,如果丈夫知道听读机花了上千块,会不会怪我又乱花钱。”彤彤说,在生活消费方面,丈夫觉得彤彤花钱大手大脚,彤彤则认为丈夫太过抠门,夫妻间没少因为花钱的问题吵嘴,在“家庭战争”一触即发之际,想不到女儿简单的几句话竟“扭转了乾坤”。

其实生活中,很多的烦恼与痛苦不是问题本身带来的,而是我们对这些问题的看法而产生的。其实试着让思维转弯,学会换个角度看问题,才能看到事物的另一面,才能认识生活的多样性,才不会过于偏执与纠结。

“我付出这么多,为什么她不爱我?”

生病了“多喝热水”,心情不好“多喝热水”,关于直男和直男癌这类话题大概是永远也不会淡出我们的视线了。

直男,指在任何情况环境下都只对女性产生爱情的男性,也就是异性恋男性。直男癌,一词源于网友对活在自己的世界观、价值观、审美观里,时时向别人流露出对对方的不顺眼及不满,并略带大男子主义的人的一种蔑称或调侃。

楼楼坦言自己就是一名直男,在他眼里,直男并不是贬义词。

“相亲对象说她冷了,我马上提醒她多穿衣服,她为什么还说不关心她?”已过而立之年的楼楼现在仍旧

“孑然一身”,在外人看来,楼楼家世不错,工作稳定而且行业前景不错,楼楼自己也想不明白,为什么频繁相亲,最终都是不了了之呢?

难道就因为我是直男吗?楼楼有些郁闷,自己为人踏实本分,没有不良嗜好,对女孩子也感情专一,女孩子提的要求只要在他能力范围内,他都尽力去实现。

上一个相亲对象,楼楼是满心喜欢的。“几次约会感觉都挺好的,那天我开车去接她,她问我手机没电了可不可以在我车上充电。”耿直的楼楼和姑娘解释,车上充电会损坏汽车电瓶,影响电瓶的寿命,这是常识。两人一同去餐厅吃饭,楼楼问对方

想吃什么,姑娘当时没有说话,等楼楼点完菜,姑娘拿起菜单,加了两个菜,其中一个芝士焗榴莲,楼楼随口一说,“我不吃榴莲,你自己吃完。”自那以后,姑娘再也没有回复过楼楼信息。

“你们之前还发生过什么?”好友不禁反问。

楼楼回想,自己有和她提过几个要求,比如不要化妆,因为化妆伤皮肤,“反正她化妆就是给我看的,我不看了,以后就别化妆了,而且化妆品挺贵的,以后还要过日子呢。”

“为女孩子买买买,给她当私人司机……是我给的不够,还是我对女孩子都太好了?还是我不够帅?不够有钱?”楼楼显得很迷茫,女孩子到底是要怎样?

懂得适时放弃,是人生最大的转弯

已经好很多了,我在他身上付出了这么多心血,不想便宜别的女人。

“每次吵架,他会来认错,我一分分手,他就以死相逼,我一心软就原谅他了。”在小可的心里,还期盼着男友举着钻戒单膝跪地求婚的场景。于是她一直死撑着不肯放手。殊不知,有时候执念是幸福最大的绊脚石。

因为不懂放弃,未能及时止损,他们无法碰到更好的人,也看不到转弯后更美的风景。而有的人却深谙放弃的智慧,懂得适时转弯,为自己的人生开创另一种可能。

从国企离职创业,在亲友眼里,小吴是个脑子不清醒的人,不过他从来没有像现在这样,如此庆幸和坚定自己的选择。

一年前,他还像是被困在一个安逸的国企围城里,外面的人想进来,他却犹豫着想出去,但内心又害怕哪怕踏出一步,或许就是万丈深渊;工作压力、家庭关系、时间金钱成本,有许许

多多需要考量的东西;现实在消磨意志,年年岁岁、日复一日。

“毕业工作三四年之后你会发现,时光似乎在按快进键,如果不做点自己喜欢的事情,那和‘咸鱼’有什么区别?”小吴心中一直有个摄影梦,离职后,凭着自己工作积累下的人脉和资源,他在市区开了一家影视工作室。

一年运行下来,小吴的工作室已经可以自负盈亏,良好的口碑也为工作室带来许多回头客,小吴欣喜地说,现在有很多杭州的客人慕名而来,自己计划年后去杭州再开一家分店,服务更多高端的客户。

从小到大,我们受的教育都是“坚持就是胜利”“永不言弃”“一条路走到黑”,但很多时候,我们更需要学习如何适时放弃,放弃不合适的人,放弃消耗我们的事,放弃错误的方向。懂得放弃,是人生最大的转弯,由此才能进入下一站;及时止损,才能避免将有限的生命浪费在纠结的痛苦上。



◆咨询师观点

和“问题”保持适当的距离

“不识庐山真面目,只缘身在此山中。”

感觉到困惑时,一个问题想不通时,我们之所以容易越陷越深,有可能是因为一直待在这个困惑中,看不清方向。这时候,把“自己”和“问题”拉开一段适当的距离,有利于我们看清眼前的“问题”,同时也在问题中照见自己——在这样的时刻,我感受到了什么?这样的感受和类似的情境,我熟悉吗?问题的背后是什么?

当我们平心静气地看见了自己和问题所在,那么“转弯”便不再遥远;当“转弯”自然而然地发生,你会体验到和之前很不一样的风景。

有时候,心理咨询师也正像一面镜子,帮助来访者照见背后隐藏的渴望和动力,一起探寻各种道路的可能性。

采薇(义乌市采薇心理咨询工作室二级心理咨询师)