



心靈护航



婚姻“生病”了， 結束還是修復？

全媒体記者 余依萍

身體生病了，人們會去看病就醫，只要有一線希望，都不會放棄，因為生命可貴，它沒有重來的機會。如果婚姻“生病”了，是否也該抱有這樣的心態？

“錯過了一時，就錯過了一世。”面對丈夫屢次出軌的事實，在下定決心結束這段三年的婚姻前，雪花都是這樣安慰著自己。

雪花和丈夫杰恩是高中同學，兩人在外省一起上大學，雖不在同一所學校，但在他鄉遇老鄉的緣分，讓兩人慢慢熟絡起來，畢業後馬上步入了婚姻的殿堂。雪花那時候想法也還挺單純的，覺得只要男方對自己好就行，其他的條件都無所謂，對於杰恩身上存在的一些問題，也沒有過多去在意。

雪花也知道，杰恩是個特別愛玩的男人，喜歡在外面結交各種好友，尤其喜歡出去應酬，大多數晚上他都是和朋友出去吃飯、喝酒、唱歌、跳舞。他的女性朋友很多，剛結婚的時候對雪花還比較坦誠，有什麼事，跟誰出去都會一五一十地告訴她，有時候也會帶著她一起去，所以雪花從來也沒有太過較勁他的貪玩。

只可惜，這樣的日子，在他們有了孩子以後就完全變了。

從雪花懷孕開始，杰恩就經常把她一個人丟在家里不管，自己照樣在外面吃喝玩樂，直到深夜，甚至有幾次還夜不歸宿。後來偶然的一次，雪花發現老公偷偷去外面接電話，於是她起了疑心，趁老公睡著了偷看了他的手機，才發現他在外面有了其他女人。

在孕期的時候發現丈夫出軌，可想而知這件事對雪花的打擊有多大。“我氣到不行，跟老公吵了一架，他怕我動了胎氣，只能不停地道歉，說自己一時糊塗，只是跟人家玩玩的，並發誓以後不會再犯，我這才勉強咽下了這口氣。”雪花說，孩子出生以後，自己所有的精力都放在了孩子身上，對於老公之前出軌的事，也沒心情太過於關注了，而且她老公那段时间每天回來得也挺早，雖然偶爾也有出去應酬，但都沒在外面過夜。可是好景不長，孩子1歲的時候，杰恩每天抱著手機不撒手，短信和電話特別多，而且每次接電話丈夫都會跑到隔壁房間去接，他的解釋是怕吵到孩子。

雪花心裏又開始不安了，再一查看，原來他又和別的女人開始了，這次竟然同時跟三個女人聊天。追問後才知道，這幾個女的都是她老公在交友軟件認識的，其中一個長得漂亮的女人，他們已經見過面了，還發生了關係，而另外兩個女人還只是曖昧階段，沒有見過面。

“我怎麼也沒想到自己的老公居然是這樣的人，以前就是貪玩了些，實在沒有想到他竟然是這樣的人！”這一次，雪花看在孩子還小的份上，對於老公那些會改好的承諾，她再次選擇了相信，再一次原諒他。

之後的好幾年，這樣的事情一直都在斷斷續續地發生著，從結婚到現在三年過去了，丈夫屢次出軌，可他們還沒有離成婚。現如今，面對雪花的崩潰，杰恩只是淡淡地說：“反正我就是這樣的性格，改也改不了了，你要是接受，我們就過下去，接受不了我也沒辦法，你自己看著辦……”

很長一段時間，丈夫甚至將自己出軌的原因歸咎為雪花不体贴。雪花想過離婚，可是，她沒這個勇氣，畢竟這個家說散就散，她于心不忍，離婚讓孩子成為單親，她更加做不到。雪花說，自己很迷茫，心態已經崩了，完全亂了分寸。

◎記者手記 >>>

出軌就像婚姻中的一場“病變”，對於一個家庭來說，是毀滅性的打擊。原諒與否，對於被出軌者來說，都是一種很殘忍的打擊，畢竟出軌成性的“硬傷”是無法修復的。

婚姻里，男人對妻子最大的傷害，就是一邊享受著妻子對家庭的默默付出，一邊在外面尋找激情和新鮮感，更讓人無語的是，有的出軌者被發現時，還會從妻子身上挑毛病，覺得是妻子不稱職，自己才去外面拈花惹草。

出軌只有零次和無數次，正如情感導師涂磊說過，什麼都可以容忍，就是出軌不行。尤其是遇到死不悔改的人，最好的方式就是趕快離開，否則痛苦的永遠只有自己。當斷則斷也許是最好的解脫方法，而正因為你總是心軟，當斷不斷，才會有了對方的得寸進尺，以及你自己的痛苦不堪。

◆心理答疑

媽媽多愁善感 家人如何幫助調節心情？

問：我母親最近半年总是不開心，多愁善感，總說沒人理解她，我們怎麼勸都沒有用，弄得我每天小心翼翼。有時還會無緣無故發脾氣，感覺煩躁，對什麼事情都不感興趣，對什麼都不滿意。而且總是特別悲觀，很多事情明明沒有發生，她都會擔心害怕得不行。這種情況要怎麼解決啊？

市婦保院心理諮詢師答：您母親這種情況是典型的更年期抑鬱症狀，接近半數的更年期女性都會出現體重不一的更年期症狀。這是一個很特殊的時期，隨著體內雌激素分泌的銳減，會出現煩躁、容易激動、情緒不穩定、潮熱出汗的症狀。如不能及時調整心態和對症治療，會導致情緒問題的堆積，再加上外界環境的刺激，比如工作問題、家庭問題、身體疾病、情感上的孤獨、缺乏溝通等，最終形成抑鬱症。對家人來說，首先，要對患者更年期的狀態完全理解和接納，家人的理解和支持是最重要的；其次，多聽聽她的傾訴，要讓您母親把心裏的不愉快說出來；再次，要鼓勵她多運動，運動可以幫她更好地調節心情。必要時，也可以尋求專業心理醫生的幫助。



圖片來自網絡

【走訪調查】

網絡遊戲風靡學生群體

連日來，記者隨機走訪了市區幾家網咖、奶茶店看到，坐在这里的大都是些青少年，通過了解得知，有不少是在外地上大學，現在放假回來的學生，其中也不乏一些中學生。

這些學生都偏愛一款叫《王者榮耀》的網絡遊戲。大學在校生小王表示，暑假回到家後第一個想法就是約上幾個朋友出來網吧打遊戲，因為大家長期都在不同的城市念書，唯一經常溝通的“橋樑”就是《王者榮耀》，現在回到家後，大家經常做的活動就是聚在一起打打遊戲，吃吃飯。放假期間每天玩遊戲可達10小時以上，用他的話來說就是，“除了吃飯睡覺，都想玩遊戲。”

在一家奶茶店，幾個學生的談話吸引了記者的注意。

“我跟你們說，我昨天殺了好幾個人，差點就吃雞了，結果被人用平底鍋給敲死了！”

“你這算什麼，我那天看到個大神，你們知道他怎麼死的嗎？他下車的時候摔死了！”

“哈哈……”

學生熱議的是一款吃雞遊戲，玩家勝利俗稱“吃雞”。“那你們玩遊戲，有時間寫作業嗎？”記者跟幾個孩子聊了起來。

“當然沒有啊，抄同學的唄。”一個年齡稍長的孩子滿臉不在乎。記者追問，“那你爸媽不會教訓你嗎？”

“他們那麼忙，哪有時間管我，最多罵我兩句，就又去忙了。”孩子邊回復，邊熟練地操控著手機。

環顧四周，越來越多的青少年正

沉浸在網絡的虛擬空間里。很多父母覺得孩子沉迷網絡都是“網游”惹的禍，但是，僅僅是因為遊戲嗎？

“實際上，沉迷網游的孩子一般都是在現實生活中缺乏價值的認同感，在家庭中長期被控制被安排，生活中不能主宰，而網絡虛擬世界恰恰能夠滿足他這種心理需要。”义乌市賓王中學的心理老師賈斌芳介紹，一些遊戲在開發的時候有很多的心理專家參與，他們比父母更了解你的孩子，專家會設計一些非常及時的成就體系，讓孩子在玩遊戲的過程中體會到更多的成就感和主宰感，所以才會讓孩子樂此不疲。

賈斌芳說，目前，學校正在開發的智慧課堂教學，希望通過遊戲跟學習結合的方式，把孩子的興趣轉移到學習上來，讓孩子在學習中體會到成就感。

【家長苦惱】

孩子迷戀遊戲怎麼辦？

了玩遊戲。

同樣感到困惑和焦慮的還有王女士，她的兒子正在讀高一。“如果我們不讓他碰電腦，他就會脾氣暴躁大吵大鬧，有時候甚至摔門離去。”王女士說，兒子和自己也保證會改正，但似乎無法控制自己。

王女士回憶，孩子在初中的時候成績還可以，但上了重點高中之後，在學習上受到了挫折，就此迷上了網絡遊戲，成績不斷下降。她和丈夫也嘗試控制孩子玩遊戲時間，幫

孩子找輔導老師，但反而導致孩子對王女士更為反感。王女士一家很煩惱，無論是好言相勸還是威逼利誘，孩子就是不領情。

作為家長，必定是十分關注孩子的成長動向。記者在採訪中了解到，一些家長發現孩子沉迷網絡遊戲後，採取了“相應”的措施。比如市民鄭先生，女兒性格比較內向，擔心女兒宅家“泡”在網絡中，每年暑假都會安排旅遊探親等活動。“總之不能讓她在家閒著，不然她閒著無聊就會去打遊戲。”

【孩子心聲】

網絡世界是我們的“避風港”

名)一直是父母和老師眼中的乖兒女。在家里房子征遷時，小亞得知和自己住在一起的父母已離婚，這件事對她的打擊很深。

當天晚上，她沒有向父母提這件事，因為她能預料父母的回答：“爸媽的事小孩子別多管，管好你的學習。”父母的爭吵、貌合神離，甚至離婚，小亞覺得自己確實都管不了。爸爸負責接送小亞上下學，利用自己的資源為小亞創造各種學習機會和發展特長的機會；媽媽照顧小亞的日常生活。夫妻兩人似乎合作得天衣無縫，而小亞的情緒卻起伏不定。

小亞曾多次發生自殘的行為，後來慢慢陷入了網絡遊戲中。父母

在家里唯一“戰線統一”的時候，就是勸導小亞：“爸媽都是為了你，你就不能為自己負責，不玩遊戲了？”小亞卻憤怒地喊叫：“你們哪有為了我，你們只在乎成績，在乎你們的面子，我就不學！”

在俊超和小亞的家庭中，父母的關注點都只在孩子的學習和分數上，忽視了孩子學習過程中遇到的困難，處於困境中的俊超無意識地用玩網絡遊戲為自己掙回了面子，證明了自己的價值，用睡覺回籠學習成績落後帶來的痛苦；小亞因與父母沒有良好的情感連結，對家庭失去了歸屬感，由此產生了逆反的心理。網絡中的虛擬世界，一定程度上成為了他們的“避風港”。

【專家說法】

沉迷網絡遊戲與親子關係密切相關

是家庭問題。“如果單純是因為家長工作忙，手機遊戲‘部分替代’了家長的陪伴作用，通過玩遊戲或者手機作為一種溝通聯絡的工具以提高學習查閱知識的一種手段，家長可以在有效的監督下使用手機。”張惠芳說，但是家長需要注意，初中生學習壓力大，自覺性及自控力不足，應當根據家庭狀況及孩子特點做好約定和監督。

與此同時，父母需要多傾聽、理解他們，看見他們渴望而未被滿足的心理需求，檢視、調整自己的養育方式、婚姻關係，做最好的自己，為孩子創設健康的成長環境，滋養孩子的心靈，滿足孩子的心理需求。當孩子的心理需求被家長看見、珍視，家長成為孩子心理需求的滿足者、理解者和支持者時，孩子沉迷網絡遊戲的心理

家長和孩子為了網絡遊戲產生衝突，孩子要上網，家長就斷網、沒收手機，於是雙方玩起了貓和老鼠的遊戲，有時候甚至發生衝突，更可怕的是，孩子得不到滿足，一言不合就自殘，一聲不響就跳樓。給家庭帶來無法癒合的傷痛。對此，市精神衛生中心主任醫師張惠芳表示，沉迷網絡遊戲是孩子因內心渴望或某種心理需求未被滿足而選擇的行為方式，這種行為方式的形成，與家長不良的養育方式或缺乏支持性的家庭環境密切相關。

家長想要幫助孩子擺脫網絡遊戲，首先要透過孩子沉迷網絡遊戲的行為看見他們渴望滿足的心理需求。張惠芳坦言，就前來門診就診的孩子來說，大部分孩子沒有手機成癮，主要是情緒問題，追其根本，還

■關注青少年心理健康系列報道③

專家建議：看見孩子沉迷網絡遊戲背後的心理需求，這「鍋」誰來背？

全媒体記者 余依萍

“我的孩子沉迷於網絡，網絡斷了，試圖沒收手機，但仍無濟於事，已經談崩了，該怎麼修復關係？”

“我家的孩子現在很叛逆，只要是你说的，他就和你反著來，你說他几句，就和你放狠話，頭疼。”

“每天因為玩遊戲的事，在家和孩子斗智斗勇，這種情況該怎麼辦？”

每到暑假，這樣的“親子大戰”在不少家庭上演。在這場大人与小孩關於網絡的對峙中，互不理解的雙方最終鬧得很不愉快。

“孩子沉迷網絡的行為，與親子關係密切相關。”市精神衛生中心主任醫師張惠芳表示，家長不妨通過網絡遊戲，發現孩子的需求點，幫助孩子在現實生活中找到樂趣、成就感和獲得感。幫助孩子戒掉“網癮”，“疏”顯然比“堵”更重要，尤其是處於青春期的孩子，普遍比較“叛逆”，切忌因噎廢食。

