

心灵护航

萍心而论  
一周婚姻观察

“你带个孩子,能有多累?”  
婚姻里最可怕的是  
无视对方的付出

全媒体记者 余依萍

“我终于活过来了……”上周,在婚姻登记中心办理完离婚手续,拿到离婚证的那一刻,巧玲(化名)长长地松了一口气。

细看眼前这位中年女子,面容憔悴,双目无神,脸上写满厌世的倦意。“无论如何,这婚今天必须离,也是给我自己一个交代,谢谢你们。”办理完手续,巧玲再折回到婚姻家庭辅导室,将结婚八年的委屈全部倾诉。

巧玲和丈夫都是二婚,两人结婚8年,带着两个孩子,长子是丈夫与前妻所生。这段婚姻中,他们之间没有第三者,更多的是失望和委屈。这些情绪挤压在胸口,让她感觉在这个家没有地位,生活也没有意义。每天日复一日的劳作,照顾家庭,还得不到丈夫的理解和包容。

“每天早晨五点半,我准时起床,我要给婆婆、孩子和丈夫做早餐,还要整理家务,洗一家人的衣服,然后再去单位上班。”巧玲说,看似简单的事情,做起来是那么的繁琐。因为是二婚,她对这段感情更加慎重,也更加珍惜。比如每天的早餐,她都变着花样做,做得不合口,丈夫对付两口就完事儿。“早餐是一天当中最重要的一餐,我担心吃不好对他的胃不好。”

巧玲的工作收入不高,主要靠自己每个月的业绩拿奖金,有时候上班压力很大,回家后总想着和丈夫聊聊天,排解排解自己心中的压力。有一次,巧玲和丈夫抱怨带娃很累,没承想丈夫只顾着躺在沙发上玩手机,不仅没理解妻子的心酸,面对妻子的倾诉,反而是一脸的不耐烦,“不就是让你带个孩子,能有多累?”

听完这句话,巧玲当场气哭了。看着哭哭啼啼的巧玲,丈夫非但没有安慰,竟起身自己躲进房间,继续玩手机。

“我试过和他沟通,但是说多了他就和我急眼,质问我他每天不抽烟喝酒,不打牌赌博,一下班就回家,这样还不够吗?”巧玲说,久而久之,自己也不爱说话了,直到后来,去医院检查出了中度抑郁,丈夫知道后也未对自己多一些怜爱和重视,总觉得都是她自己矫情害的。她很羡慕那些踩着高跟鞋,穿着漂亮衣服,化着精致妆容的女性,每次路过商圈,她都要站在那观察她们,“从她们的脸上,我看到的是自信和从容,拿出镜子照照自己的脸,一脸的疲惫和无奈,如同霜打的茄子,蔫巴巴的。”

因为巧玲与丈夫婚后只育有一女,婆婆对丈夫与前妻生育的儿子就特别的溺爱。老人家总担心巧玲这个继母苛待自己的孙子,养育孩子的过程中,打不得骂不得,连说一句重话都不行。对小孙女的态度却截然相反,从小就不太抱她,当两个孩子发生争执,婆婆总是责备孙女不懂事,从不会教育哥哥要让着妹妹。“儿子被宠得无法无天,在学校不好好学习,还净闯祸,我再不好好教育,孩子将来还能有啥出息?”说到这里,巧玲的眼泪再也止不住了。儿子虽然不是自己亲生的,但是相处了八年,她早就把孩子视如己出,奈何婆婆总是多心,不让她教育好孩子,面对婆婆的指责谩骂,丈夫也睁一只眼闭一只眼。

前两天,巧玲的老公下班回到家,遇见她和婆婆因为孩子的教育问题正在争吵,突然气不打一处来,觉得自己辛苦工作,回到家还让他这么不省心,争论几句后,对巧玲大打出手。

这一巴掌,重重地打在了她在这个家所有的努力,她提出了离婚,被丈夫大骂:“神经病!作!”巧玲彻底崩溃了,她不知道自己这么辛苦,到底是为了什么?

记者手记 >>>

婚姻里,是男人赚钱辛苦,还是女人带孩子辛苦?这两项,如果一定要比个高下,到底谁为家付出得多,那最终伤害的是夫妻之间的感情。

有的男人认为,女人干家务活和带孩子是天经地义的事情。而且他们也会简单地认为这两种活是毫无技术含量的。女人把家里收拾得干干净净,把孩子教育成不哭不闹、懂事听话的好孩子时,得到的往往不是老公的赞扬,相反他们还会在鸡蛋里挑骨头。置身事外的他们,却像个老爸似地指责你这做得不够好,那做得不够对。

婚姻里,最可怕的其实是无视对方的付出。对于女人来说,没有什么比男人的漠视更伤人,妈妈不是超人,妈妈也是会累、会倦的普通人。夫妻之间出现不理解的情况,一定不能冲动离婚。

生活就是柴米油盐的平淡和繁琐,即使是换一个人结婚,如果彼此无法处理好这些琐碎事情,遇到同样的问题,依旧还是会烦恼,不知道怎么办。

夫妻之间需要多沟通,把对彼此的不满,找合适的机会说出来,让对方去改正,不要全部囤积在心里,你不说,对方可能真的不明白。时间久了,你的委屈就会越积越多,随时都可能爆发。也希望男人们,对自己的妻子多一分体谅,家务事和带孩子双方都有责任,不能因为你在外挣钱,在家就当个甩手掌柜。

婚姻不是搭伙过日子,每个人都应该用心去对待,应该互相陪伴,互相理解,共同成长。婚姻里,不要过于计较谁付出的多,谁付出的少,应该是能相爱多少,能相持多少。

心理答疑

夫妻关系不和睦  
妻子总是多愁善感

问:我三四年因跟老公性格不合及家庭问题等原因,逐渐出现心情不好,开心不起来,烦躁,脾气暴躁,想发火。最近两三个月可能因为被老公不关心不理解自己,感觉自己活着没意思,生活没有激情,整天开心不起来,时有哭泣,多愁善感,时常感到烦躁,觉得老公不能理解自己,不关心自己,而整天在家生闷气。感觉自己一个人住轻松一点,整天在想为什么要结婚,渴望老公能安慰自己,但是在老公那里得不到关爱,他整天在家里就是玩手机。老公性格很固执,对生活没有要求,感觉生活是一潭死水,没有一点激情和新意,我该怎么办?

市妇保院心理咨询师答:这种情况可以给予认知行为干预治疗,您可以认识到自己跟老公的行为模式出现偏差,生活方式单调,缺少关爱,渴望老公能关心理解自己,就可以试着改变跟老公的生活模式,自己也要试着调整心情,多做运动,也可以适当地听听音乐。家人特别是老公也要多予以心理上的支持,多关心,改变与你的相处模式,夫妻间加强沟通交流,加强随访观察。如果情况进一步加重,建议去正规医院的精神科进行诊断,必要时随诊。

透过「假名媛」,看理想中的你VS现实中的你  
如何不让虚荣心「跑偏」?

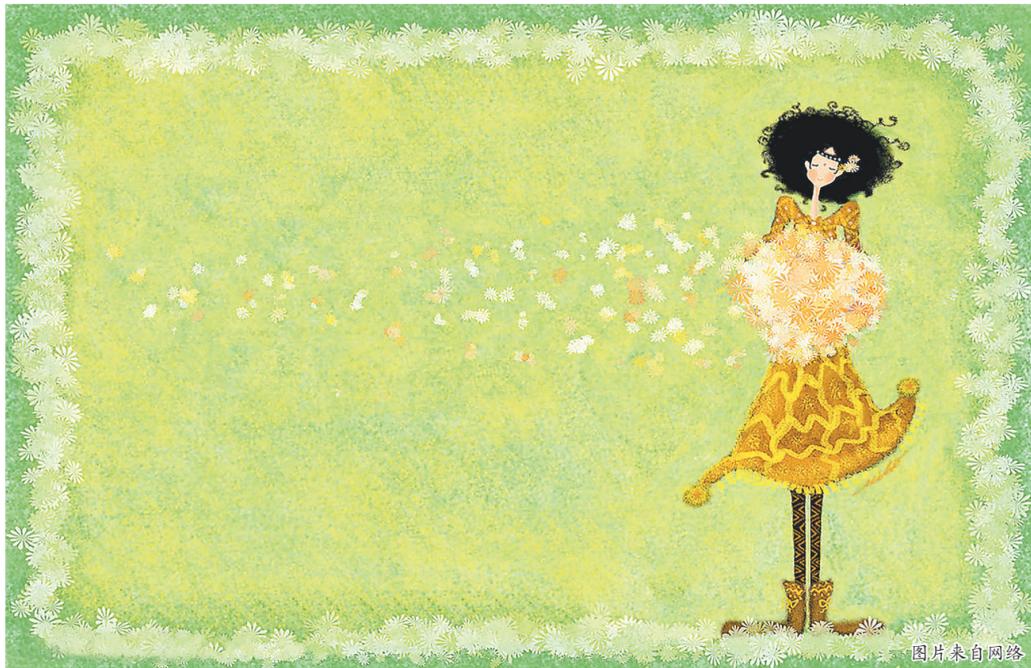
全媒体记者 余依萍

近日,上海假名媛群引发群嘲。

事情的起因,是源于有人花500元潜入了所谓的“上海名媛圈”,进群后意外发现,在这个群里汇聚了无数做着“高嫁梦”的女孩子,她们以拼团的方式租赁名牌包、车,五六个人轮流到高档酒店与同一份甜品摆拍……所谓的名媛不过都是假的,一石激起千层浪。

古时的名媛,指的是家庭背景良好,同时也受过良好教育的富家千金,但是到了现在,名媛是有钱有品位、经常出入上流社会的新时代女性。

而在生活中,不乏这么些人,明明口袋里没钱,却喜欢打肿脸充胖子,让别人误以为你过得很好,生活很丰富。从这件事中,我们提取出的关键词:“虚荣心”。心理专家表示,虚荣心并非只有负面影响,我们需要正视虚荣,更要有支撑虚荣心的能力和底气。



图片来源于网络

95后假名媛,一夜败光父母积蓄

“上海名媛圈”的热度还未散去,近日,又一假“名媛”登上热搜。据媒体报道,今年5月,95后“名媛”石媛(化名)在某高档KTV上举办生日趴,狂喷上百瓶香槟,消费12万却没钱付账,结果不仅赔光了父母几年的打工积蓄,自己还要面临牢狱之灾。

2020年5月的一天,石媛在上海静安区某高档KTV预订了包厢,还有一瓶价值49800元的人头马路易十三和150瓶爱恋香槟。当晚,石媛带着蛋糕同三位朋友来到KTV包厢,品尝完价值不菲的洋酒和蛋糕之后,四人觉得还是不够尽兴,便把KTV准备好的上百瓶香槟全部洒在酒店包厢内以庆祝石媛生日。聚会一直持续到第二天凌晨五点多才结束,当服

务员要求结账时,石媛却只装傻充愣,没有付钱的打算。

据涉事KTV的负责人称,石媛经常来这家KTV,平时花钱也很阔绰,以为她能支付得起520当晚的消费,没想到没带钱就来了。然而根据警方调查,5月20日并不是石媛的真实生日,她和朋友来KTV也只是为了520狂欢。

一个平时出手阔绰的人,怎么会没钱买单呢?其实,石媛家庭经济并非外界想象的那样富裕。石媛的父母均为外来务工人员,在上海打工。而石媛自己是一名95后,平时也没有稳定的工作和收入。在事发之后,父亲花光了自己辛苦打工几年攒的4万多元的积蓄,也不够女儿这几个小时的挥霍。

10月29日,由于石媛以非法占有

为目的,虚构事实,隐瞒真相,骗取他人财物且数额较大,以诈骗罪判处有期徒刑两年,缓刑两年,并处罚金人民币5000元。

一个二十出头、家境普通的女孩子,怎么能有这么大胆子去如此消费?为了满足自己的虚荣心不顾父母辛苦血汗钱,这是父母的放纵还是女儿的任性?

在一些家长的眼中,孩子小时候的一切支出均由他们买单。可是当孩子成年了,有了经济偿还能力,父母还要为自己的孩子买单吗?随着消费主义的冲击,一些年轻人已经被这个大浪席卷,消费着与自己经济能力不匹配的商品,自己偿还不上之后,只能由父母来替自己“擦屁股”,有的不敢开口,甚至走上了借贷的道路。

父母好攀比,孩子得了自闭症

育上产生的巨额费用,也让影子的丈夫感到“压力山大”,丈夫也不止一次因为经济的问题与影子发生争吵。

“我要是小时候受到更好的教育,凭我的样貌,怎么也不会嫁给你这样的家庭!”影子的一句话,像一把冰冷的刀子,狠狠插在了丈夫的心上,但更糟糕的事还不止这些。

“爸爸,以后你们送我上学可不可以把车停远一点?”有一天,女儿突然对爸爸说,当时影子和丈夫都没有太在意,以为女儿只是想多和爸爸腻歪一会,谁知有一次,丈夫因为赶时间,把女儿送到校门口,平日里乖巧的女儿却一反常态,说什么都不愿下车。原来,别人

家的爸爸妈妈都是开豪车来接送孩子,因为家里是一辆普通的代步车,这让女儿感到很没有面子。

后来,影子的女儿产生了厌学情绪,老师建议影子带孩子去看看心理医生。

在心理医生的帮助下,影子才开始回忆起,女儿曾告诉自己,学校的同学都孤立她,不想和她玩,同学过生日,请了全班去别墅花园玩,唯独没有请她,原因是觉得她没有什么见识,没有周游过列国,所以没有什么共同语言。在学校受到同学孤立,在家里父母又是争吵不休,孩子在这样的环境中,小小年纪被诊断为自闭症。

活在朋友圈的女人,“吓”走了丈夫

一个无底洞,只要看到有好友去了某个餐厅或者是网红景点“打卡”,就会要求维持也带她去,而且是马上就得安排,这让他十分痛苦,“不是有意不陪她,我也要工作啊!不工作怎么养家?”

当维持不能满足妻子时,妻子就开始连环夺命Call,质问维持是不是不爱她了。没办法,维持只好私下联系两人的共同好友,拜托他们发朋友圈的时候把妻子屏蔽了。

维持以为,让妻子看不到这些“打卡”动态总可以了吧,没承想妻子有天突然发

现朋友圈被他人屏蔽了,“玻璃心”碎了一地,觉得因为自己没有那么精致的生活,别人觉得她无趣,才把自己屏蔽了,而导致这一切的罪魁祸首,就是维持。

无法忍受妻子的“疯魔”,维持提出了离婚,妻子死活不同意,维持决定先搬出去住一段时间,离开后,他在朋友圈写了一段话给妻子——真正的精致,是对美好生活的向往,是发自内心的体面和教养,如同梦想一般,引导我们更加努力和自律,绝对不是让你失了智,因为跟风变得虚伪。

咨询师观点

建立稳定的自我认知,正视自己的虚荣心

人活这一世,有的成了面子,有的成了里子。太多人一味地追寻精致,结果走上了假精致的歧途,变成了为了面子而活的人。卫家心理咨询工作室负责人、国家二级心理咨询师张恩佳表示,我们追逐的应该是皮囊和灵魂契合的精致,而不是物质堆积起来的面子。

心理治疗的创始人罗杰斯认为,一个人在自己成长过程中逐渐把自我分成了两部分,现实的我理想的我。“现实的我”是我现在是一个什么样的人,“理想的我”是我希望变成什么样的人。人们通过机体评价过程来对自己的经验进行评价,凡是使自己产生满足感的经验,包括有利或能用来维持或助长我们成长的,都内化为积极的经验。“理想的我”就是根据机体积极经验,我们认为自己“应当是”或者

“必须是”的机体理想状态。

“在罗杰斯看来,现实和理想的差距越大,人就越会顺应不良,越是接近则越是健康。心理顺应不良的原因在于自我和经验之间的不协调,即一个人感知到他与自己的实践经验有了差距。”张恩佳解释,假设一个人认为自己是一个非常富有且高贵的名媛,现实中自己却只是个普通人,人就处于不协调的状态之中,“假名媛”就好比上学时期的作弊孩子,因为平日里没有巩固好知识,只能在考试时选择了作弊,承受着巨大的心理压力,来实现那个“理想的我”。

当然,适当的虚荣心代表你有竞争意识,过度的虚心就是虚伪。对此,张恩佳建议,想不让虚荣心“跑偏”,一定要形成稳定的自我认知。通俗来讲,就是知道自己几斤几两。“我们的认知之所以在虚荣心面前总处于欠费状态,是因为人类

的一种天性:比较。通过比较,我们能发现自身的优点和缺点,通过扬长避短来实现自己的价值,所以自我认知就会随着比较的对象,左右摇摆,上下浮动。”张恩佳坦言,但形成稳定的自我认知是一生的事业,所谓的稳定也是阶段性的。随着人一步步成长,自我认知能力也在不断进化。每一阶段,你都需要重新定义自己的认知和设定下一阶段的目标。一旦清楚自己的能力与目标之间存在差距,就要将目标拆解,先去努力达成那个踮踮脚就能实现的目标。这样,小步向前挪,就不用担心自己的虚荣“跑偏”了。

张恩佳建议,生活中,要觉察自己的动机和需要,并且去分辨。当理想和现实产生冲突后,主客观发生不统一之时,要及时将自己拉回现实。与此同时,要建立正向的社会知识系统,积极向上的朋友圈,在主流价值观里得到自我实现。

