

义乌市融媒体中心

民生部主编 责任编辑:曹晓蓉 电话:0579-85381116

驿站

2021年7月17日 星期六 校对:陈庆彪

心灵护航

遇事心急火燎 容易不管不顾 “急性子”该如何慢下来?

全媒体记者 余依萍

一提到急脾气,我们常常会和急性子挂钩。如《水浒传》中的李逵、《三国演义》中的张飞,都是“急性子”的典型代表。
我们身边可能都有这样一类朋友,他们做事风风火火,“催催催”是他们的日常,他们似乎总是处于紧绷的状态。本期《心灵护航》,我们就来聊聊该如何与急性子的人相处。如果你也是个“急性子”,不妨收下这份急脾气的自救指南。

你知道吗?血型有A、B、AB、O型,其实,性格也分A、B、C、D型。
现代行为医学、心理学家根据性格和行为特征,将人群分成A、B、C、D四种类型。冀丽珺介绍,“急性子”的人大多属于A型性格,他们常处于中度的焦虑状态,他们不断给自己施加时间压力,总为自己制定最后期限。工作中,他们往往很有决断力、目标感强,能很好地胜任领导工作;生活中,遇到危急情况,能够更快做出反应,而不是瞻前顾后,当事情陷入困境的时候,也更能推动事情向前发展。
然而,A型人格的缺点也很明显。因为习惯于同时处理多项任务,并且希望将每件事情都做到尽善尽美,所以,常常会感觉到压力山大。
我们会发现,A型性格的人虽然有自己的性格优势,但同时也会受限于是自己的性格特质。那么该如何调节“急性子”呢?
首先,在认知层面,要意识到“急性子”的负面影响。比如:上班马上迟到了,急性子的人就会特别着急,往往就顾不了其他了,埋头往前冲,这时候就比较容易出事。我们只有意识到“急性子”是有负面性的,才能想到去压制它。其次,需要慢慢学会调节自己的负面情绪。先别急着上火,深吸一口气,让自己冷静下来,再想解决的办法。比如,遇到堵车的情况,先别发火。给自己一点时间,让自己冷静下来。再者,要学会“换位思考”,从对方的角度来考虑问题。“急性子”的人遇到不合你心意的人和事情,往往嘴巴要比大脑快,总是得罪人,事后又后悔。有时候我们看不惯别人,仅仅是因为我们对别人的要求太高了。最后,不妨尝试让“行为影响性格”,多做一些考验人耐心的事情,比如读书、练瑜伽等。
生活很精彩,无需太在意。性格急躁的人要把控住自己的情绪,调整好自己的心态,在工作和生活当中,适当地放慢自己,多思考少冲动,生活会更美好。

咨询师观点

『急性子』该如何自救?

当慢性子妻子遇到急脾气老公

急脾气也许正在拖累你的人生

全媒体记者 余依萍

林威(化名)工作热情高,而且业绩不俗,给公司创造了不少的利润,所以深得老板的喜爱。但是林威有一个缺点,工作中如果遇到不顺心的事时,会不耐烦,烦躁,甚至发怒,而且经常把这种负面情绪发泄在同事身上。久而久之,他几乎把公司里的人都得罪光了,因为公司业绩,所以老板对林威也总是睁一只眼闭一只眼。
前不久,元老级员工老方(化名)被林威指着鼻子骂。老方当场就大发雷霆,直接冲到老板办公室发飙:“有我没他,公司留着这种人过年吗?”
鉴于林威树敌太多,为了公司的太平,老板不得不辞退了林威。
林威懊悔不已,因为这已经是他第三次因控制不好情绪而丢了工作。但是关键时刻,他总是忍不住啊。每次发完脾气,他都很后悔,发誓下次一定要克制住,但是没啥用,他依旧改不了,最后落得个被公司辞退的下场。更糟糕的是,他的脾气在圈子里传开了,很多公司都不愿意要他。最后,林威只得找一个工资收入不高的小公司混混。
职场上,像林威这样带着负面情绪上班的人还真不少,能掌控住的人却是少数。负面情绪给我们带来的影响很大,不但工作效率下降,导致失去很多工作机会,而且还会传播这种负面情绪给其他人。
“脾气急躁是人性的一大弱点,很多人往往因为急躁而做不好事情,甚至失去理性,铸成大错,给人生留下了巨大的遗憾。”国际萨提亚亲子导师、国际阿卡西阅读疗愈师冀丽珺解释,心急气躁之人,不管是在生活还是在工作中,总会一味地追求速度和效率,但是却会忽视事前的准备和计划的制订。他们往往是凭借一股子冲劲劲儿,头脑一热便什么也不管不顾了。
采访中,冀丽珺分享了一个故事:有一个人,脾气很急,做事总是求快。一天,他开着拖拉机去偏远的农村收购了一车西瓜,想快点拉到城里去卖。山路弯弯曲曲,坑坑洼洼,他开着开着便着急起来,想找一条近路。于是他向一位当地人打听去县城的捷径,当地人摇头说道:“这儿只有这一条路通向城里,你千万别着急,要慢慢开,再过十几分钟你就能开到大路上去了,那样速度就快了。”当地人说完又善意地提醒道:“假如你着急赶路,开得快,万一出点事情,反而会耗费你更多时间,甚至还会遇到危险。”
这个人心想,这是什么事啊,越着急赶路越耽误时间?所以他根本就不理会当地人的话,问完路后,一个劲儿地提速,往前赶。但是没走多远,车轮就撞上了路边的石头,满车的西瓜猛烈地摇晃起来,很多都滚落到地上,摔坏了。而且因为车速太快,轮胎也被锋利的石头尖儿戳破了。这个人暗暗嘀咕道:“真倒霉,西瓜摔坏了赔本不说,还要修补坏了的轮胎。”折腾了大半天,总算把轮胎修好了,等到把没摔坏的西瓜搬上车的时候,他却累得没劲动弹了。
这个时候他突然想起那位当地人的话,一下子醒悟过来,原来一切都是自己这个急脾气造成的。于是在剩下的路上,他非常小心地慢行,不一会儿就到了大路上,只不过那个时候,天也已经黑了。
“在生活中,急脾气不仅不能妥善地解决问题,有时候还会让事情变得越来越糟糕。”冀丽珺坦言,性情急躁的人,很容易冲动、愤怒,受到一些刺激后甚至会“暴跳如雷”,这些负面情绪无形中也许正在拖累你的人生,甚至可能导致一些无法弥补的伤害,造成一些终生无法挽回的遗憾。

萍心而论

一周婚姻观察

结婚要不要办婚礼?

比形式更重要的,是彼此的尊重和理解

全媒体记者 余依萍

一说到“结婚”,大家脑海里浮现出来的就是“办婚礼”了吧!在上一辈人的印象中,结婚办婚礼从来都不是一个选择题,而是一件理所当然的事情。
如今,婚礼对于部分年轻人而言,似乎多了一些无可奈何的意味——虽然办婚礼能够让各位亲朋好友欢聚一堂,还可以记录下彼此美好的爱情,但是既繁琐又耗费时间的备婚让人应接不暇,面对父母的朋友同事,不熟悉还要笑脸相迎,难免有些身心疲惫,所以不少新人都会禁不住问:难道结婚一定要办婚礼吗?
记者在搜索引擎输入关键词“婚礼”时,发现了一个有趣的现象:关于婚礼的讨论,重点已经不是“怎么办”,而是“该不该,办不办”。对于婚礼这件事情,不少年轻人感到纠结,办一下觉得麻烦、不必要,但不办又害怕将来会后悔。
赞同结婚不举行婚礼的网友表示:婚礼就是一个给旁人看的仪式,又累又花钱,完全感受不到结婚非要举办婚礼的必要。只需要安安静静、老老实实打个证。只要嫁给爱情,只要彼此相爱,婚礼也没有那么重要。
也有不少网友表示婚礼必不可少:婚礼虽然只是一种形式,但是没有婚礼,就看不到对方父母含泪带笑将儿女托付的不舍,自己也说不出也听不到那句饱含责任的“我愿意”,看不到对方眼中的泪花、感动和幸福,自己一生都会心心念念那缕两姓联姻、一堂缔约的仪式感。
关于结婚要不要举办婚礼,陈阿姨与儿子产生了分歧。
陈阿姨的儿子在上个月领了结婚证,原定今年9月19日办酒席。“这个日子多好啊,谐音‘就要久’。现在可倒好,日子还没到,定酒席的钱已经打了水漂。”陈阿姨说,两家的大人都气得快吐血了,两个孩子却固执己见。
陈阿姨的儿子今年29岁,儿媳28岁,他们是高中同校不同届的校友,两个人青梅竹马,志趣相投,校园里就有很多互动,再加上两家的大人是世交,两个孩子在校外也有了更多的相处机会。高中毕业后,陈阿姨的儿子早一年到英国留学,儿媳晚一年也填报了英国的大学,两个人继续在同一座城市学习、生活。到了暑假,两家大人会一起向单位请年休假去国外探望孩子,顺便旅游。
时间过得很快,两个孩子先后本科毕业后回国。“我儿子在上海一家外企就职,一年赚三四十万元,虽然辛苦,但他有自己的人生目标,也便觉得是一种幸福。做父母的在心疼之余,也只好尽自己所能为他提供一些支持。”陈阿姨说,他们夫妻俩已经准备好了房款,够儿子两小两口在上海买一套房子了。
儿媳归国后,就职于杭州一所学校,收入也算稳定。一路陪伴着两个孩子成长,看他们就学、就业都挺顺利的,于是,知根知底的两家人就催促他们赶紧把婚事办了。
今年6月,两个孩子领了结婚证,两家人欢天喜地地吃了顿大餐。就在领证后的第二天,儿子和儿媳向双方父母宣布:婚已经结了,但不办结婚酒席,省下的钱作为购房基金。
“我们双方父母一听就炸了,这怎么行得通啊?如果结婚不办酒席,那我们之前送出去的诸多人情红包,如何收回?别人又会对此如何揣测,我们家的面子往哪里搁,难道就缺这点钱吗?”在陈阿姨看来,孩子的想法太过简单了。
双方家长一商量,决定去酒店偷偷把酒席定了。“我们找了义乌最高档的酒店,还托人找了最好的婚庆团队,打算重金打造这场婚礼。”陈阿姨说,前几天,儿子不小心翻到她的抽屉,发现了酒席和婚庆服务的定金各一万元,他立即炸毛,非得让她去把订单退掉。“我跟他解释,这个钱是铁定退不了的,如果不办酒席的话,那这两笔钱就等于打水漂了。”
儿子和儿媳倒是真硬气,横竖不吃这一套,坚定地对陈阿姨说,这笔损失由他们两小两口来承担,酒席是铁定不会办的。
看着儿子儿媳撂下话后扬长而去的背影,陈阿姨颇感无助和伤心,“孩子大了,翅膀硬了,花了那么多钱培养他们,让他们去国外开眼界,到头来一场婚礼都不肯给我们,做父母的真是卑微,令人心塞。”

记者手记 >>>

结婚要不要办婚宴,一直以来都颇有争议。有人觉得应该花费大量的时间、精力、金钱去举办一场盛大的婚礼;有的人认为即使没有鲜花与钻戒,没有许多人的见证也没关系。只是两个人的一场旅行,也依然可以是一场完美的婚礼。
从内心来说,我是站在孩子这边的,现在的婚宴越办越豪华,对普通人来说,真的是挺大的经济负担。把这笔钱省下来,买房买车或改善自己的生活不好吗?非要为了面子一掷千金吗?可是,从客观上来说,我也理解家长为了人情和仪式感而去办一场像样的婚宴。毕竟,我们处在人情社会里,门面在我们的观念里根深蒂固。
孩子的想法简单值得肯定,但婚姻不是两个人的事情,需要考虑到双方父母的感受,在孩子的婚礼上登台亮相,为新人送上祝福,是他们后半段的人生中最幸福最重要的时刻。如果经济条件允许,办一场值得纪念的婚礼,为此付出金钱和精力,还是值得的。
那么,婚礼的仪式感到底有没有必要呢?给你三个建议:
第一,看男女双方意愿。现在结婚的方式很多,婚礼的花样也是年年递增。办不办,怎么办,还是尊重当事人的想法。形式不重要,重要的是对方是否尊重你。
第二,不要过分攀比。量力而行。不要与他人攀比,婚礼是自己的,幸福也是。办完婚礼还要过日子。酒席,车队,都要根据家庭实力安排,不要为了婚礼伤了感情。
第三,别把婚礼仅仅当成一种形式。如果符合以上两条,那么,就请认真对待这场婚礼。婚礼上的诺言掷地有声,婚后是否做到?其实,婚礼不是一场表演,演给亲友看。
随意免除。父母与子女之间的血缘关系,在法律上是无法断绝的,除收养关系外,不能解除。断绝父母子女关系,人为排除子女对父母赡养义务的协议有违公序良俗和法律的强制性规定,属于无效民事行为,不具有法律约束力。免除赡养协议违反了法律的强制性规定,违背了社会公德以及伦理道德,损害了老年人的合法权益,属于无效协议,因此作为子女,仍然具有赡养父母的法定义务。

以案说法

签订断绝父母子女关系协议就可以不赡养父母吗?

案例:成年子女与父母闹矛盾后,签订了断绝父母子女关系的协议,约定确定子女对父母生不养、死不葬。多年后,父母起诉子女,要求子女履行赡养义务。

法院认为,父母与子女之间的权利义务具有人身专属性,不以对方的付出为前提,而是基于双方特殊的身份关系。赡养父母是子女强制性的法定义务,不得附加任何条件,不得以任何放弃,非因法定事由不能

●●●●●

●●●●●

●●●●●