

心灵护航

萍心而论
一周婚姻观察

公婆偏心，自己该不该计较？

全媒体记者 余依萍

丹樱(化名)结婚后这几年,明显感觉到公婆对小叔子家偏心。虽然公婆嘴上说“一碗水端平”,但那碗水还是斜向了他们小儿子那里。

“我老公有些大男子主义,小叔子则是个‘妈宝男’。公婆特别偏袒小叔子,不仅帮他们照顾孩子,还把积蓄都给了他们。老公不在意,说哪怕再偏向老二,那也是他爸妈,随他们去。”近日,丹樱联系上本报记者,倾诉自己心里的委屈,为老公打抱不平。

丹樱的丈夫阿明(化名)是家中的长子,有一个小他3岁的弟弟。6年前,丹樱认识了阿明,成熟稳重的阿明很快赢得了丹樱的芳心。恋爱一年后,俩人开始商讨结婚事宜,丹樱家希望阿明能买一套婚房,结婚后小夫妻单独生活。阿明将丹樱的想法告诉了父母,不久后,他们便在市区选购了一套商品房。买房时,公婆让阿明取出所有积蓄付了首付,里面包含二老拿出的20万元,剩下的装修费用由女方出资。

房子装修好后,丹樱和阿明订了酒席宴请宾客。“婚后我才知道,彩礼和办酒席的钱全都是阿明向同事和朋友借的。”丹樱说,刚结婚就背了一身债务,她的心里自然不好受,便质问阿明为何不向父母要钱。阿明表示,父母供养他们兄弟俩上大学不容易,家里的积蓄也所剩无几,再加上买房时父母也出资了,所以他才瞒着家人出去借钱。为了减轻阿明的压力,丹樱把婚前收到的彩礼全部取出来,让阿明拿去还债。

结婚后的第二年,小叔子开始谈婚论嫁,弟妹也提出了买房的要求。“小叔子和阿明不一样,向来花钱大手大脚,上班多年也没攒下钱。想到自己买房时公婆出资了20万元,再加上阿明曾向我提及父母并没有太多的积蓄,我担心公婆拿不出钱买房,想借钱给小叔子应急。”丹樱说,令她没想到的是,公婆一下子拿出100多万元为

小叔子全款买房,酒席、婚庆、五金和彩礼钱也全部是公婆出资的,前前后后又花了十几万元!

丹樱说,自己和阿明结婚时,大到预订酒席、小到购买喜烟喜糖,所有事情都是自己操办,而小叔子结婚,无论大事小事,婆婆全部承揽,还亲自去找婚庆公司了解婚礼流程和细节。两相对比,丹樱忍不住向阿明抱怨,可阿明说,自己的事情自己办,父母年龄大了,不希望他们太操心。

再看小叔子一家,弟媳好吃懒做,花钱大手大脚,公婆因此意见很大,每次丹樱回家,二老总是忍不住向她抱怨。而丹樱则一直不接话茬,偶尔还帮弟妹说好话。小叔子是个“妈宝男”,没有主见,很多事情都要和父母商量来定,遇到小事也不例外。公婆因此十分担心,三天两头和小叔子视频通话,却从不主动联系大儿子。

“我怀孕后,阿明总说母亲的腰和腿都不好,担心她帮我们照顾孩子会劳累过度,所以孩子生下来就由我自己照顾。产假过后,我要回单位上班了,我妈担心孩子无人照顾,主动帮忙。后来,弟媳怀孕,婆婆每天按照她的要求买菜、做饭,还要帮她洗衣、购物。婆婆一边向我抱怨弟媳不懂事,一边乐此不疲地伺候着她。”丹樱苦笑着说,没有对比就没有伤害,弟媳生下孩子后,公婆干脆住到了小叔子家,老两口一起帮助他们照顾孩子,还经常贴钱在生活上照顾他们。

“会哭的孩子有奶吃”,婚后,丹樱越发赞同这一观点,正因为阿明把所有的事都自己承担下来,从不在父母面前示弱,所以公婆总觉得他不需要帮助。

丈夫和小叔子一个是大男子主义,一个是“妈宝男”,尽管丹樱经常念叨公婆对大儿子不公平,但也不能明说,因为阿明很独立,凡事喜欢靠自己,也不让她计较。然而,公婆对两个儿子截然不同的态度,总让丹樱心里咯得慌,她有时候也会怀疑自己:“难道是我太小气眼了?我该继续容忍下去吗?”

记者手记 >>>

在原生家庭中,妯娌之间是否能够和谐相处,有时候离不开公公婆婆的态度。如果说,公公婆婆能够做到“一碗水端平”,对儿媳妇们不偏不倚,势必会减少矛盾。相反的,如果公婆根据自己的喜好,对孩子产生偏见,或者护短某一方,那么,不仅会让婆媳关系越来越紧张,还会让妯娌间的相处变得艰难起来。

其实,大多数偏心的老人都只有一个共同特点,就是哪个媳妇厉害,哪个儿子又懒又穷又无赖,老人就最愿意哪个,怕厉害的那个闹个不休,而脾气好的媳妇和儿子则往往被忽视,因为不管怎么区别对待,他们都不会扯下脸皮去闹,也就是人们常说的“会哭的孩子有奶吃”。在老人需要照顾的时

候,被偏心的子女大多都是所有孩子中最不孝顺的,因为他们只懂得索取,不懂得付出和感恩,更不懂得为生活去奋斗,觉得老人对他们所有的照顾都是理所应当的;而最不受待见的子女则往往是最可靠的,因为他们知道,美好的生活都应该靠自己奋斗得来的,生活越丰富的人,他的心胸就越宽广,不计较得失,生活也会过得很好。

丹樱应该庆幸,嫁给一个如此独立、有担当的老公。丹樱的公婆对两个儿子的资金支持,尽量不要偏袒一方,应该考虑到另一方的感受,这样才有利于家庭和睦。家和万事兴,一个“和”字,需要家庭成员之间的相互宽容、相互理解和帮扶,不要因为忽略一些小节,让整个大家庭笼罩在一片乌云中!

心理答疑

职业倦怠了该怎么办?

问:我在单位上班3年了,现在一到办公室心情复杂,不想干了怎么办?

心理咨询师答:首先可以问问自己:我为什么变得倦怠?然后有针对性地进行调整。如果发现自己和工作之间存在诸多领域的不匹配,可以先罗列出最有可能改善的领域,先试着减轻一部分负担。我们可以试着将精力和注意力更多地分配到可控的部分,在能控制的范围内尽量把它做好。当然,我们并非只能选择留在一份工作中,勉强自己去做出调整,而是可以试着从其他方面找回在工作中丢失的价值感。

例如,如果价值感来自创造,可以试试业余绘画、写故事等创造性活动;如果觉得工作场合欠缺与他人的沟通,可以侧重于联系朋友,或是寻找有相同兴趣的人,聊聊感兴趣的话题。

如果工作对于你已经弊大于利,如果当前困扰的问题很难解决,如果有更合适的地方可以去,那么可以考虑选择离开,给自己一个新的开始。在有选择的前提下,工作仍然是我们的需求服务。当工作开始过度消耗我们的精力,而非为生命创造养料时,请勇敢走出迷雾,让改变发生。



方向明为咨询者做心理疏导。

天气越热,脾气越大? 小心“情绪中暑”

全媒体记者 余依萍 文/摄

“小暑大暑,上蒸下煮。”7月23日,我们迎来了夏天的最后一个节气——大暑。进入大暑,“35℃+”的高温以几乎“全勤打卡”的姿态笼罩商城,种种烦躁情绪也随之扑面而来。

天气热,身体爱中暑,可你知道情绪也会中暑吗?近段时间,不少人的脾气跟着温度变化,情绪烦躁,有的“沾火就着”,有的因一点小事儿动起了手。义乌市中心医院精神科主任方向明提醒大家,如此“烤箱天”,不仅要注意生理上防暑,还要小心“情绪中暑”!

情绪在高温天会如此失控。据接诊医生说,晓莹进入医院时,收缩压才80,医护人员赶紧为她洗胃,然后进行升压,病情这才慢慢缓解。

“前几日还有一个年轻女子与人发生口角后,被送到了急诊室。这名女子的同事说,他们是某企业的员工,这名女子与同事因为工作分配的事发生口角,越吵越激动,后来大哭不止,还抽搐,大家急忙把她送到医院治疗。”

该医生对记者说,天气炎热,大家“火气”都大,“沾火就着”的人还真不少,这样会伤身体的。目前两名患者身体都无碍,在医院输氧一会、平复一下心情就可以出院。

据了解,最近因天气原因,“情绪中暑”的患者与以往相比有所增加。一名急诊医生告诉记者,近日来就诊的患者中,有不少是因一点小事而大动肝火,随后医生给予心理疏导,情绪都很快恢复正常,往往不需要药物治疗。

因“情绪中暑”进了医院

7月27日,记者从我市各大医院了解到,近段时间来,情绪“中暑”的患者有所增加。

在市区某医院急诊室,一位老人躺在担架上输氧。这位老人70多岁了,与邻居在楼下闲聊时,因开了个玩笑,对方突然急眼了,捡起一块石头就向老人打了过来。老人躲闪时不慎摔倒在地,现场群众连忙拨打急救电话。

大热天,急眼上火的不止老年

人,而立之年的晓莹(化名)也没能控制好自己的情绪,在与家人争吵后,一气之下,服下一把降压药,所幸前往医院救治及时,目前已无大碍。据晓莹回忆,事发当天,她与家人因家庭琐事发生争吵。这样的争吵,其实平时也有,但她当天似乎有些失去理智,拿起桌上的降压药,一口气吞了下去。家人被她吓坏了,赶紧将她送往医院救治。事后,她自己想起来也后怕,不明白为何自己的

高中女生无法专注学习

果吃坏了肚子,还去医院挂了盐水。从这以后,珠珠感觉自己腰酸背痛,四肢无力,整天提不起精神。早上一起床,她的耳朵就嗡嗡响,甚至出现头晕眼花的症状。她的心情一直比较低落,总是向家人发无名火,事后又感到懊悔。

这样的状态下,珠珠根本无法完成暑假作业,整天坐在书桌前发呆。她的情绪越来越焦虑,感觉自己要“爆炸”了。

看着女儿每天暗自神伤,妈

妈只好陪她寻求心理咨询师的帮助。咨询中,发现珠珠性格内向,而且很好强。其实,珠珠心里非常希望自己能在学业上出色一点,平时学习也一直很努力,但学习成绩就是上不去。

面临高考,珠珠希望能考入重点大学,但按她目前的成绩,只能考个普通本科了吧。她原本想利用暑假好好提高一下成绩,因此早早买好了一堆复习资料,谁知莫名其妙出现了情绪低落症状,根本无法集

中精力学习。

对此,方向明解释,珠珠出现的状况与最近的连续高温天气有关。据统计数字表明,正常人中约有16%在夏季会发生“情绪中暑”,尤其是气温超过35℃、日照时间超过12小时、湿度高于80%的时候,气象条件对人体下丘脑情绪调节中枢的影响明显增强,生理中暑和“情绪中暑”的比例都会急剧上升。像珠珠这类本身压力大、性格内向、好胜心强的人群更加容易发生“情绪中暑”。

咨询师观点

如何给情绪“降温”?

“情绪中暑”的主要症状是心情烦躁、易动肝火、思想紊乱、行为异常、对事物缺少兴趣,不少人常因微不足道的小事与他人闹意见,自己也觉得内心烦躁,不能静下心来思考问题。在室外高温作业的重体力劳动者,年老体弱者,生活压力较大者,遇事紧张、情绪波动较大的个性脆弱者等都是“情绪中暑”易发人群。

与身体中暑一样,情绪也要降温。方向明介绍了一些生活小妙招,可以对照以下三种表现,自测一下是否已出现“情绪中暑”。

情绪烦躁:常会因微不足道的小事对家人或同事发火,而自己则觉得心烦意乱,不能静下心来思考问题,经常丢三落四。

心情低落:对什么事情都不感兴趣了,觉得日子过得没劲,对同事和家人缺乏热情。这种情况,在清晨稍好,到下午变坏,到了晚上更坏。

行为古怪:常会固执地重复

一些生活动作。方向明表示,“情绪中暑”较为隐蔽,不易察觉,但对人们正常工作和生活的影响不容小觑,因此出现“情绪中暑”不能放任不管,而是应该想办法调节,可以尝试下面几种方法:

1. 作息规律,饮食清淡,适量运动

作息:做到早睡早起、劳逸结合。高质量睡眠能有效缓解身体的疲惫感,既是给身体充电,也是给好心情充电。

饮食:饮食清淡,多吃蔬菜水果,但要注意,即便是天气极度闷热,也不建议过量食用冰镇食物,以防胃肠道疾病的发生。肠胃舒服会让人觉得神清气爽,健康的身体也是好情绪的基础。

运动:选择适合自己的运动,例如散步、晨跑、夜跑、游泳等,也可在家做瑜伽、健身操等。运动不仅可以增强耐热能力,而且有利于疏解内心压力。

2. 遇事冷静,心静自然凉

工作或者生活中,难免会遇到不顺心的人或事,烦躁的天气会加剧烦躁的情绪,很容易“火上浇油”,让身体出现各种不适。

我们常说“心静自然凉”,当烦躁来临时,先学会让自己冷静下来,做几个深呼吸或者喝几口凉凉的饮料,听一会舒缓的音乐,或者坐在一个阴凉处,闭目养神一会;也可以看一些和森林、大海有关的视频,想象一下,自己仿佛置身于凉爽之中。接下来,我们可以给自己做个“心灵扫描”,及时觉察自己的情绪,明确情绪的来源、背后有什么样的意义,以及引起情绪波动的自动化思维模式。提高自我认知能力,了解自己的思维方式,及时觉察自己的真实情绪和情感,是提升心理素质的重要手段。

3. 调节情绪,尽量保持心态平和 通常情况下,人们在做自己喜欢的事情时,大脑会释放快乐,而经常做快乐的事情,会让人变得乐观开朗。因此你发现自己的快乐能量储备不足时,多跟身边正能量的人在一起,快乐会“传染”;也可以选择做一些能让自己心情愉快的事情,例如唱唱歌、听听音乐、喝喝茶等,让自己慢慢摆脱糟糕消极的情绪。

当焦躁的情绪平复下来了,要多去总结和观察自己的情绪起伏,做自己的“考古学家”:清理自己的情绪碎片,了解自己的核心需要,慢慢地,越来越早地感知、控制、化解情绪,不要被复杂杂乱的表面现象蒙蔽而失去本心,被情绪支配,我们要走自己的路,努力做情绪的主人。

其实我们的身体和情绪都是有记忆的,时常保持快乐的人,即便在环境改变的情况下,也会以积极乐观的心态去面对。



扫一扫 看新闻