→ 驿站



□ 全媒体记者 余依萍 文/图

众所周知,人体除了免疫力,还有自愈力,无论是面对一些小病 小痛,还是面对焦虑、恐慌、无奈或愤怒等负面情绪,对于绝大多数人 来说,经过一段时间调整,可以自动痊愈。时间可以抚平一切吗?这样 的自愈力,所有人都具备吗?

"人生不如意事十八九,可与人言者无二三"。义乌市精神卫 生中心心理科主任刘建辉表示,每个人都会有烦恼和忧愁,面对 这些我们的处理方式,其实就来源于我们的情绪有自愈力,也就 是我们的心理韧性。每个人都具有心理韧性,只是程度不同。心 理韧性差的人如果未能及时寻求心理援助,就可能会出现心理 创伤

为何越刻意,越不如意?

国建(化名)拥有一家属于自 己的公司,家中又有贤妻和两个可 爱的宝贝,可谓人生赢家。但他每 天都神经紧绷,应酬不断,几乎很 少有时间陪家人吃个饭。偶尔得闲 和家人看电视,也总是心不在焉, 一会儿看手机,一会儿看窗外,总 感觉有事情发生一样。

这样的状态持续了将近一年, 直到去年年底,因公司出现问题, 国建一夜之间背负几十万元外 债,这让他情绪几近失控。"睡不 着觉,停不下来,狂掉头发,有一 天早上起来洗漱,突然间没有力 气,刷牙的时候手都是抖的。"幸 运的是,危机最终得到解决,公司 继续运转。说起那段时间自己的 状态,国建苦笑:"其实很早就应 该放下工作好好休息。"不过对于 妻子让他去医院检查的建议,他 一直十分抗拒。"我就是感觉太累 了,缓上几天就没事。"用他自己 的话说,"我可以自愈。"

看书、跑步、打球……这些对

于常人来说的放松活动,国建强迫 自己完成,为的就是让自己缓一 缓,让内心自愈。可直到现在,国建 依旧没有缓过来。"特别沮丧,有时 候会突然悲伤,那种悲伤,就像潮 水一样涌过来,让人很难招架。"国 建说。但他害怕去医院检查,如今, 他依旧相信"我是可以自愈的"。

为母则刚,写日记治愈自己

4年前,小薇(化名)生下宝宝, 那时候,她只有3个月产假,3个月 后,婆婆从老家来到义乌,帮她带孩 子。"婆婆不习惯城里的生活,当时 我住在高层小区,她一会说没有串 门的地方,一会又说身体不好全身 痛,我知道不习惯是事实,但也不好 说什么,因为我需要帮助。"小薇说。

那年春节前夕,婆婆天天跟小 薇说她要回老家,原本说好春节了 再回,但老人家就那么几天时间也 不想坚持,跟她说要回老家给亲戚 帮忙。"我觉得有些无助与失落,可 在婆婆面前,老公连个不字都不敢 提。"考虑到上班实在没时间照顾

孩子,小薇无奈之下同意了婆婆最

父亲也很少跟家人互动,而是一个

人坐在沙发上看电视。忙碌的家务

和经济状况让母亲承受很大的压

力,对孩子的教育方式往往非常情

得到的情感关怀和支持极少。除了

学校里巨大的学业压力,她还要

额外承担父母的情绪压力,以及

照顾妹妹的现实压力。但是她并

成长于这样的家庭中,陈紫能

绪化,动辄打骂。

后的提议,她先带孩子回老家。孩 子第一次离开自己的那晚,小薇在 寒冷的街边坐着哭了一整晚。

过完年,婆婆提议留在老家带 孩子,小薇同意了。即便万般不舍 与不放心,她也下了痛苦的决定。 因为丈夫工作忙,加上孩子不在身 边,接下去一年时间里,她感觉自

没有被这些压力压垮,反而逐渐

成长为一名品学兼优的中学生,

同学关系相处融洽,还经常被学

自她喜欢的一个明星组合,该组合

由三个阳光男孩组成,他们成长的

经历、点滴的努力都激励着她。每当

陈紫感到痛苦和无助时,翻开该组

合的自传,点开他们为粉丝录制的

原来,陈紫强大内心的支撑来

己都在挣扎,情绪低落又暴躁,时不 时还朝同事发脾气。

意识到自己状态不对后,小薇开 始写日记,写下很多细节,在文字中 发泄一切。之后,小薇给自己报了瑜 伽课,做些自己喜欢的事情,慢慢地, 那些不愉快的经历逐渐忘去。小薇也 告诉自己,以后的生活会越来越好。

鼓励视频,她的内心就能涌起一股温

暖的力量。她渴望自己变成优秀的人,

内心,帮助我们重新鼓起勇气、面对生

活。"刘建辉表示,信仰可以是一个神

话故事、一个文化典故、一部电影、一 本小说、一首歌、一个明星、一个身边

的人、一件不起眼的事……这些,都是

"我们会找到自己的信仰,来安抚

与她的偶像一样。

情绪自愈力的源泉。

偶像唤醒自身内在力量

校老师夸奖。

花季少女陈紫(化名)生活在 一个普通家庭中。自从5年前妹妹 出生后,她的母亲就辞职在家做一 名全职主妇,而她父亲总是早出晚 归,用一个人工资勉强支撑起一家 人开销。

陈紫记忆中鲜有父亲的身影, 往往早上眼睛睁开前,父亲已经出 门,晚上进被窝睡觉后,父亲才回 来。难得遇到不上班的时间,内向的

●咨询师观点

究竟什么是心理韧性?有关心 理专家给出这样的定义:心理韧性 就是从逆境、矛盾、失败甚至是积极 事件中恢复常态的能力。

刘建辉解释说,心理韧性可以 理解为一个人的复原力,即一个人 在痛苦、挫折、磨难、失败等各种压 力挑战下,是否有复原能力,让自己 回归正常状态。人生必然经历很多 风雨,所以,能自我调适的复原力非

如何驾驭内心的力量? 常重要。具有复原力的人,能够在面 临困境时不抱怨,并且较快平复内

活应对。案例中的公司老总、年轻妈 妈、花季少女其实都非常努力,在高 压的生活中以一种积极的态度坚强 面对,他们中有人"挺"过来了,有人 却还深陷其中。

心的焦躁不安,从容地面对现实、灵

那么,如何做,才可以强化心理 韧性,让自己拥有较强的情绪自愈

对此,刘建辉给出了一些建议: 我们每个人内心都住着一个成熟理 性的大人和一个天真敏感的小孩,

大人负责解决问题,小孩负责享受 生活。一个人在高压环境下,往往 大人那一面被过度使用,小孩那 一面则被压抑。国建有意识地强 迫自己做一些阅读、运动等放松 活动,却没有效果,是因为他始终 把自己锁在大人的角色里,所以永 远得不到放松。

解决方法很简单,就是留出时 间给内心的小孩透透气,玩耍一 下,那样天真敏感的小孩才能真正 感到快乐和放松。所谓劳逸结合, 就是劳动的时候做大人,玩的时候 做小孩。现代社会往往对每个人内 心的小孩不够友好,认为他是幼 稚、软弱的象征。所谓的心理韧性, 就是一个人可以灵活地切换自己

内心的大人和小孩,劳逸结合。不管 遇到多大的问题,总能给自己保留一 份童真,一分好奇。

"去驾驭自己的内心力量,并不 是说说这么简单,需要明确方向多 加练习。"刘建辉最后强调,"我们需 要明白的是,自愈力无须外部强加的 任何力量,因为真正治好心灵的是心 灵本身。"



扫

扫 看



前夫再婚,她心里五味杂陈

□ 全媒体记者 余依萍

结束一段婚姻,有的人选择 活在回忆中,有的人选择开始新 的恋情,有的人选择和前任纠缠 不清。

陈虹(化名)离婚已经快两年 了,刚过去的5月20日,前夫在朋 友圈晒出与现任的结婚照,让她 心里五味杂陈。"并不是因为我对 他还有多少爱,而是这样的离婚 方式让我心有不甘。"陈虹说。

年近不惑的陈虹和前夫育有 一女,离婚后,女儿跟着陈虹生 活。"我跟前夫认识的时候,他刚 离婚不久,而我也刚从痛彻心扉 的初恋中走出来。"陈虹说,当时, 初恋一家嫌弃她的学历和家庭条 件,对两人婚事百般阻挠,最终逼 迫两人分手。那时候,陈虹唯一的 念头就是找个有钱人,为自己争 口气,于是通过社交平台,认识了 自己的前夫。前夫与陈虹相差11 岁,事业有成,离婚3年,需要一 个年轻貌美的伴侣。就这样,陈虹 与前夫很快相识并结婚,在陈虹 看来,两个人的婚姻与其说是一 见钟情,不如说是一拍即合。

婚后的生活如陈虹预想的 一样,全职在家,住着别墅,开着 豪车,偶尔旅行,过上衣食无忧 的富太太生活。婚姻期间,家庭 开支由前夫负责,前夫每月给她 1万元零花钱,外出和购物消费 会另外给钱,或直接由前夫刷 卡。"一开始我觉得这样的方式 像雇佣关系,有点别扭,但时间 久了也就习惯了。"陈虹说,自己 不再计较,反正前夫对她的日常 消费有求必应。

"我不懂他生意上的事情,他 也从不让我插手,我不知道他一 年赚多少钱,这样的生活让我很 没安全感。"陈虹说,婚后第二年, 她生下了女儿。刚开始,她把生孩 子当做在这个家中获取权利与地 位的筹码,但生下女儿后,她明显 察觉到前夫一家重男轻女。

有了孩子后,陈虹把所有心 思都放在女儿身上,心态调整了 很多,希望跟前夫过一辈子,毕竟 有了孩子就更像一个家了。"或许 因为我太关注女儿而冷落了他, 我发现他出轨了,而且对象不止 一个。"陈虹回忆,当时的自己除 了委屈外,还觉得很耻辱。"我-心一意为家庭和女儿付出,而他 却这样对我。"陈虹十分气愤,前 夫其貌不扬,年过半百,除了有点 钱外,还有啥?她哭过、闹过,前夫 也向她道歉,每月多给她一些零 花钱作为补偿和安抚,但这些无 法平衡陈虹的心态。她满脑子就

想着报复,不能白白受这委屈。 为了解气,陈虹跟一名房产 销售好上了。"我其实一点不爱这 个销售员,不过是为了出口怨气、 报复老公而已。"陈虹说,正当她 洋洋得意以为报复成功了,没想 到,前夫早就察觉到她不对劲,还 掌握了她出轨的证据,逼她净身 出户。那一刻,陈虹只恨自己当初 太冲动,没有留下前夫出轨的证 据,从而陷入被动。最终,陈虹带 着女儿离开这个家,前夫一次性 给了母女俩100万元,希望大家 好聚好散,但她觉得这笔钱不够 弥补离婚造成的伤害。

陈虹学历不高,也没有一技 之长,离婚后又带着女儿,没有前 夫资金上的支持,她开始为生计 犯愁。"我不敢再随心所欲买买 买,就是去超市,也要想想,手里 的东西该不该买?再看看他,离婚 后没多久,又结婚了,听说老婆比 他小了20多岁。"陈虹越想越不 甘心,就算两人都做错了事,那也 是前夫错在前。

没有工作,还要抚养女儿,看 着银行卡上的数字日益变小,陈 虹越来越焦虑,甚至产生借女儿 争夺财产的念头。

◎记者手记 > > >

有人说"婚姻是女人的第二 次投胎",这话虽然有点过,但也 不无道理。嫁对了人,幸福美满; 嫁错了人,泪水涟涟。

离婚是不得已而为之的决 定,不管当事人多潇洒,多想得 开,它总是心里的一道伤口,有的 人可能用一辈子都难以治愈。所 以,慎重对待结婚、忠诚对待婚 姻,真的十分重要。陈虹和前夫的 婚姻,基础并不牢靠,一个想娶年 轻美女,一个想嫁有钱人,自己为 自己埋下了婚姻的"雷"。前夫出 轨,还同时有好几个女人,人品就 是有问题,而陈虹,竟然也用出轨

来报复,幼稚又愚蠢,这样的婚姻 怎么能好好走下去?

既然已经离婚,并且前夫已 再婚,陈虹还是应该和他保持距 离。对于一个独立女性来说,自尊 自爱自强才是最好的选择,作为一 个单亲妈妈,需要给女儿更多的 爱,才能弥补父母离婚对她的伤 害,把女儿当成争夺利益的筹码, 这样的事情万万做不得。陈虹,你 已经失去了婚姻,可别再让孩子失 去快乐的童年。这一段婚姻已成过 去,沉浸在后悔和不甘的情绪中于 事无补,还是努力调整好心态,带 着女儿开始崭新的生活。

鸡鸣阁这场婚礼"很宋韵"

□ 全媒体记者 余依萍 文/图

本报讯 日前,"囍乐鸡鸣 情 定江东"义乌市第三届婚俗文化 节暨江东街道巡回补证宣传活动 在鸡鸣阁举行。

活动以"中国风"宋韵婚礼为 基调,10对中外夫妻身着华服, 在宋韵之礼中执手为伴,许下对 彼此的爱情誓言。这10对夫妻 中,3对为在义乌生活的跨国夫 妻,1对为补证夫妻。

迈火盆、跨木马鞍、作揖对 拜、解缨结发……随着礼乐声起, 10对夫妻步履优雅,缓缓进场, 婚礼现场典雅庄重,观众纷纷拿 起手机,记录下这美好的时刻。

现场,除了"宋韵"婚礼和古 风表演,传统文化古风集市也颇

受市民青睐。古风集市不仅有鸡 鸣山历史文化展示、婚俗文化展 示、宋韵服饰展示、古风茶肆等 活动,还有射箭、投壶等古风游 戏互动区。

据悉,义乌市作为全省婚俗 改革试点,近两年以巡回补证为 契机,结合各镇街文化礼堂、古民 居等特色示范基地建设,推进试 点工作向村(社区)延伸,打造"一 镇一品",同时推出全市巡回补证 及婚俗改革系列宣传片,江东街 道正是巡回补证第八站。

"我们希望通过'宋韵'婚礼, 引导年轻人摒弃婚俗旧观念、扼 制结婚攀比之风,大力推行喜事 新办,使简约适度、文明健康的婚 俗新风深人人心。"市民政局相关 负责人介绍。



婚礼现场。