SPRING FESTIVAL

春节,情感修复“黄金时期”

心灵护航

当凛冽寒风吹起,当数九寒冬悄然而至,春节的脚步也就近了。

春节是中华民族最重要的传统节日,每到年底,回家过年就成为每一个中国人的念想。一年到头拼命奋斗,就是为了让家人过上好日子,为了过年和家人团圆。

春节有个长假期,可以趁这段时间走亲访友,增进彼此感情,这也是情感修复的“黄金时期”。

苏溪镇党群服务中心开展迎新春送春联活动。

亲情纽带更加紧密

俗话说,家家有本难念的经。

晓辉(化名)兄弟姐妹4人,早些年逢年过节,一家人就会欢聚一堂,热闹非凡。但自从几年前父亲去世后,那种热闹的气氛就再也没有了。老母亲维持着一大家子的感情,但大家早已面和心不和。晓辉时常感伤,到底是什么撕裂了情同手足的关系?亲情还能回归吗?

“父亲在世的时候,他是家里最有威信的家长,我们都非常敬重他。”晓辉说,虽然兄弟姐妹因为老人赡养、村里分房的问题,磕磕碰碰,影响到家人间的感情,但在父亲面前,大家都表现得很克制。逢年过节饭桌上,推杯换盏中,你一言我一语把该说的话说了,把压在心底的气出了,本身就没有什么大矛盾,说开讲明也就过去了。

父亲离世后,兄弟姐妹的矛盾因为一些现实问题不断激化,作为家中幼子的晓辉,也只能竭力在中间打圆场。“大姐和小妹原先关系还不错,但因为子女婚嫁的事引发矛盾,两户人家之间产生了嫌隙。”晓辉说,两个人大吵大闹后都扬言余生坚决不再来往。好在经过家人的耐心劝导,两人的关系从跌落谷底到有所缓和,今年春节说好一起吃顿年夜饭。“短期内想完全修复还有待双方进一步沟通和理解,但我相信这个春节后她们应该会不计前嫌,握手言和,重归于好。”晓辉说。

其实,晓辉和大哥之间,也有说不清道不明的矛盾。晓辉一家在外地做小生意,在嫂子看来,晓辉常年在外,赡养老人方面应该多出一些费用,晓辉的妻子却认为哥哥一家生活条件比较好,理应帮衬着,等他们有条件了,自然会多付出一些,两家人因此生了嫌隙。这段时间,晓辉常常梦到以前一家人一起过年的场景,热闹非凡,现如今却物是人非。

婚姻修复正逢其时

国强(化名)和妻子感情一直很好,婚后两人有了爱情的结晶。后来妻子提出辞职创业,提高家庭生活质量,国强也拿出所有积蓄,支持妻子创业。

近两年,妻子经常不回家,在外地跑业务,两三个月回来一次,待不了几天又要出去。国强白天上班忙工作,晚上辅导孩子功课,对于这样的长期分居,他并没有什么抱怨。

“夫妻结婚久了,已经将爱情转化为亲情。”平淡的生活,没有给国强带来困扰,更多的是一种适应。有时候,同事会开玩笑地说:“国强,你老婆那么漂亮,整天不回家,你不担心吗?”他总是嗤之以鼻:“爱人如养花,那说明我养得好呀!”

话虽如此,说的人多了,国强心里也不免开始在意妻子的生活轨迹。果不其然,国强发现妻子有出轨迹象,妻子也坦白了一切:“对不起,我没有抵抗住外界的诱惑,我们离婚吧。”对国强而言,这简直是晴空霹雳。国强想不通,更割舍不下,只要妻子愿意回归家庭,他可以既往不咎。

眼看年关将至,但妻子十分坚定要离婚。市婚姻登记中心婚姻家庭辅导师了解情况后,一边安慰国强,一边和他的妻子沟通。然而,除道歉外,他的妻子还是坚持离婚,因为她觉得,心里的亏欠使她没法面对国强,这个心结已经解不开了。

对此,婚姻家庭辅导师建议国强借着春节,好好争取一番,打消妻子心里的疑虑。最终两人约定,春节期间不提离婚的事,再给彼此一次机会。

亲情回归是春节的精神内核

看着客厅果盘里的车厘子,小浩(化名)的思绪飘向了远方。小浩爱吃车厘子,每次,爷爷都会舍不得吃,要留给孙子,车厘子,藏满了老爷子对孙子最深沉的爱。

小浩印象中的爷爷,不苟言笑,脾气也很火爆。学习方面,爷爷不允许他有一丝懈怠,每天要求他完成家庭作业和课外辅导。生活方面,不允许他吃大人眼中的垃圾食品,更是限制玩耍的时间。年少的小浩多次跟爷爷叫板,发生争吵。大学毕业工作后,他也鲜少去爷爷奶奶家,每年过年还是父母做了很久工作才愿意一起吃个饭,吃完就走。

这些年,爷爷患上阿尔兹海默症,身体每况愈下,脑海中的橡皮擦正逐渐拭去老人美好的记忆。“你是谁啊?我家小浩怎么还没来?这是给小浩吃的!”爷爷坐在轮椅上,却认不出自己日思夜想的小浩。奶奶告诉小浩,这些年,爷爷经常让她买车厘子,但又舍不得自己吃,奶奶如果吃,老爷子看到还要闹脾气,眼看着放烂了,又让她买新鲜的回来,因为他记得小浩爱吃。清醒时,爷爷会再三叮嘱奶奶,孩子大了,工作忙,不能影响小浩。

其实爷爷很疼爱小浩,每次小浩回家,他都会拿出平时自己舍不得吃的、用的给小浩,因为小浩正是贪玩的年纪,害怕他耽误学业,就把他看管得牢牢的,以防他偷懒不学习。但由于用的方法过于严厉,让孩童时期的小浩无法承受。回忆和爷爷的过往,小浩再也控制不住自己的情绪。

人们经常说,血浓于水。这样血浓于水的情怀并不会因时间流逝而改变,所谓春节亲情回归,不过就是常回家看看罢了。

◈咨询师观点

如何在春节修复感情?

家,是我们心中最柔软和最温暖的地方,是人们在外辛苦打拼后、受挫休憩时的安全港湾,但对有些人来说,这却是伤人最深且最不愿面对的地方。城市有爱公益协会副秘书长、亲青帮工作室副主任、国家三级心理咨询师贾春梅说,每个人都是一个独立的个体,都有自己的个人观点、习性偏好以及行为习惯。虽然我们知道夫妻关系、亲子关系是世界上最亲密的关系,但在日复一日的相处中,亲人之间难免会因为生活中的一些琐事而发生矛盾冲突,假如我们不能用正确的方式处理问题,就会使矛盾不断加剧升级,最终导致亲密关系破裂,出现夫妻离异、子女不和的悲惨事件。

春节是一个团圆的节日。千百年间,中国人特别看重家庭观念,无论离家多远,都会千方百计地想办法回家过年,与家人团圆,吃上一顿热气腾腾的年夜饭,享受温馨、美好、和谐的家庭氛围。因此,春节假期是人们促进家庭关系和谐、幸福的最佳期,对于原先亲人关系有裂痕的家庭来说,这也是家庭情感修复的“黄金时期”。

贾春梅建议,处理情感修复时,我们必须认识到家并不是一个只讲道理的地方。生活中出现的很多事情,都没有明确的对错之分。有些人在夫妻相处或教育子女时,总喜欢用咄咄逼人的势态、强势的说教方法,让对方听从自己的想法和选择,但恰恰是这种生硬的关系处理方式,造成对方内心的不舒服,让他们产生不被尊重、被忽视的感觉。建议大家在处理家人之间矛盾时,一定要明白“重要的不是发生了什么,而是对方的感受是什么。”只有我们完全尊重对方的感受,了解他们内心的真实想法,才能做有效的亲密沟通。

如果由于原生家庭原因,让我们幼年经历过一些情感创伤,产生很多负面的自我认知,导致现在经常有自责、自卑、自我怀疑的消极心理,那也可以趁春节期间多看看心理学关于情绪类的书籍,学会了解、宽容、接纳自己的情感状态。情绪的起伏和波动是人类的自然反应,不需要对自己的真实感受感到羞耻或自责。我们可以通过寻找自己的优点和优势,培养积极的自我形象。通过反思过去成就,获取朋友和家人的正向反馈,建立对自己的自信和自豪感,也可以通过积极参与有意义的活动和追求兴趣爱好,调整自我认知,提升自身素质,改变自我价值观,从而调整好自己的情绪状态。

要知道,任何人际关系都是处于一个持续动态变化的过程。夫妻关系、亲子关系,以及其他任何家人之间的关系,并不是一成不变的。随着社会发展、个人学习成长,人生阅历会更加丰富,视野格局会有所提升,思想会慢慢变得成熟起来,很多原先的家庭矛盾也会慢慢淡化,留下的只有浓浓的亲情和幸福的记忆。

萍心而论 一周婚姻观察

婚姻内耗,比没有爱更可怕

“很多时候我在想,为何相爱的人也会彼此伤害?”结婚6年,潇潇(化名)越来越怀疑曾经的选择,丈夫赵良(化名)真的是自己的灵魂伴侣吗?

这些年,潇潇的事业风生水起,丈夫却依然是单位小职员,每天下班就窝在沙发上打游戏。当自己成长的时候,对方却在原地踏步,老公还常常指责潇潇工作狂,心中没有家庭。潇潇发现,自己与老公越来越格格不入,既然价值观不同,还不愿意求同存异,婚姻进入了内耗模式。

“我和老公通过相亲认识,两个人一见钟情。在之后的相处中,我们看到了自己想要的生活。”潇潇说,自己和丈夫从恋爱到结婚,一切都是那么自然,水到渠成。为此,她格外珍惜这一份真爱。

随着时间推移,潇潇逐渐感受到,有情并不能饮水饱,尤其生完孩子,生活中的柴米油盐都需要她精打细算。“或许感情的每一个阶段,爱的方式也在改变。”潇潇说,生孩子之前,他们如胶似漆,生活充满了情趣;生了孩子之后,家庭的责任多了起来,两个人需要在生活上付出行动,光浪漫的爱情是不够的。但对于赵良来说,总是会慢一拍,事关带孩子和潇潇的付出,他的理解和反应表现得很迟钝。

这些年,潇潇和丈夫一起努力攒钱买了一套房子,但每个月的房贷基本得靠潇潇的收入偿还。为早日住进新房,潇潇每天围着工作、家庭和孩子连轴转,两人交流的时间越来越少。有时候,赵良想和潇潇过二人世界,看一场电影,或出去旅行一趟,但因为潇潇工作太忙,又心疼花钱,总是回绝他,赵良不免产生了一些情绪。这时候,潇潇心里想:“我都这么累了,为什么你就不能体谅一下?”久而久之,两人时常会因为生活中的一些小事发生争吵,闹得很不愉快。

女人似乎比男人在感情上成长得快一些,因为有家、有爱人和孩子,潇潇的心也稳定了下来,总想在工作上有所成就。“孩子渐渐长大,我就把自己的精力放到工作上,为准备一个项目,甚至连续加班半个多月,但我每次回家,老公的脸色都不好,也不关心我,跟他说话,他也冷言冷语。”潇潇很无奈,她知道丈夫心里是爱自己的,她也相信彼此深深地爱着对方,可两人的差距越来越大。

最近,赵良常有一些过激行为,这深深刺痛了潇潇。“他疑心病越来越重,接电话慢了要问个原因,电话无法接听就怀疑有问题。我工作中难免会与男性接触,他也是万般不高兴,有时候加班晚了,同事送我回家,他一旦看到是男同事,到家后就肯定要和我吵架。”丈夫的不信任,让潇潇十分崩溃。

潇潇多次开诚布公地告诉过丈夫,自己所有的精力都在工作和照顾孩子上,身体都被掏空了,只想让家里变得更好。可赵良只希望妻子每天都能像谈恋爱那样,下班就陪着他。一边是沉重的生活压力,一边是长不大的丈夫,潇潇不知该如何是好。

◎记者手记>>>

都说婚姻如修行,一边互相嫌弃,一边不离不弃。

两人结成了伴,到底伴得是什么?杨澜曾说:“好的婚姻除了爱,还有肝胆相照的义气,不离不弃的默契,共同孕育的成长,以及铭心刻骨的恩情。”无谓的争执与后悔,只能慢慢消耗掉自己的能量。好的婚姻,一定是夫妻双方共同成长。

人从出生开始,一直都在寻找存在感中成长,一旦存在感缺失,安全感就随之缺失。婚姻中的两个人,一方过于强大,对另一方缺乏关注,就会造成失衡。缺乏安全感的婚姻,弱势的一方往往变得自卑、猜疑、脾气暴躁等,会尽力采取不同的方式找回这种存在感。当然,在找回的过程中,由于方式和方法的问题,肯定会伤害到对方。

不难看出,潇潇和赵良的婚姻是有感情基础的,双方都应该对追求婚姻幸福持主动积极的态度。当婚姻出现问题时,第一句话不是“你怎么能这样”,而是“看看我还能做什么”。这段婚姻中,潇潇不妨让自己慢下来,和丈夫深入交流,共同为婚姻愿景做出规划,然后分工协作,共同进退,让丈夫有充分表现的机会。再者,要合理分配工作、生活、婚姻的时间,恰当处理好三者之间的关系,对老公多些关注和理解,让其体会到自身的价值。

婚姻关系中,双方只有学会换位思考,勤沟通、多理解、不猜疑,主动改变和完善自我,才能维持良好的婚姻关系,追求最美好的幸福。

苏溪司法所开展社区矫正对象心理健康咨询

本报讯 日前,苏溪司法所开展社区矫正对象心理健康咨询活动,邀请市精神卫生中心心理咨询师为社区矫正人员进行一对一心理辅导。

心理咨询师首先了解该社区矫正对象的基本情况,包括家庭、生理健康状况、日常心理与行为表现史。社区矫正对象产生的压力主要来自外界,而且他对事情严重程度产生错误认知,为此,心理咨询师决定采用协商释放压力的方法,调整社区矫正对象认知,帮助其辨明问题,跳出固有的思维模式,客观认识事情的严重程度,并提供情感支持、鼓励、建议和意见。通过一下午的对话,社区矫正对象表示,压力释放了很多,还同心理咨询师建立了良好的信任关系。

心理咨询能够有效提升社区矫正对象对心理健康的认知,缓解社区矫正对象的心理压力和负面情绪,提高社区矫正对象的心理素质,对矫正对象克服心理障碍、调整心理状态、顺利回归社会起到积极作用。去年以来,苏溪司法所开展健康咨询服务活动30余场,服务社区矫正人员70余名。

本版文字/供图:全媒体记者 余依萍 实习生 叶毅和