

心灵按摩室

不懂处理婆媳关系“压力山大” 年轻妈妈在痛苦中蜕变

□纪瑾

“我已经尽最大能力去做了,为什么他们还要对我这么挑剔?”年轻妈妈小晴(化名)在家庭中遇到极大困惑,深感无助。近日,她怀着焦虑的心情找到心理咨询师求助。

小晴大学刚刚毕业就结婚生孩子,由于没有生下儿子,在女儿一岁半时,家婆就一直催促她赶快生二胎。小晴感觉自己还没有准备好,想等等再生。强势的家婆却不顾小晴的感受,仍然坚持自己的原则。小晴丈夫觉得这是一件小事,生出来再说。结果,在女儿一岁半时,小晴又意外怀孕了。

小晴一毕业就直接进入婚姻,生孩子、带孩子,还要处理很多家务事,又得不到婆家人和丈夫的理解,这次意外怀上二宝,导致她的生活一团乱。

“在这个家我感受不到一点温暖,没人能够理解我,这让我感觉压力太大

了,已经快到崩溃的边缘,很想离开这个世界,一了百了!”一见到心理咨询师,小晴就把心中的郁闷一吐为快。

“就因为这个原因你就抑郁到不想活了?”心理咨询师张福全问。

“当然不是。”小晴继续苦恼地倾诉道,“老公家是家族企业,老公一直在企业做事。他认为我所做的这些事都很简单,包括在家带两个孩子,做家务。有时候还要照顾老公的大嫂和她的儿子。大嫂是一个不会说话的人,在相处过程中,我与大嫂之间难免会有些矛盾。家婆为了我们妯娌关系能够相处好,让我不要说大嫂。这让我感到很崩溃!”

说完这些,小晴感到特别委屈,沉默良久后继续说道:“还有一件事情让我感到很不公平,虽然是家族企业,但基本都是我老公一个人在拼命地干,其他兄弟姐妹没在企业做,却也享受企业的收益。所以,我也很希望他

们能够独立起来,不要再把所有重担都交给我老公一个人扛,同时也希望老公能担当起丈夫和爸爸的责任。”

“谈谈你做姑娘时的情况吧!”张福全说。

“嗯!”小晴说,“我是家里的独生女,也是父母的掌上明珠,因为学习优秀,从没有让父母为我操心过。”

“所以,这也使你的优越感大增。来到婆家时看到大嫂不对的地方就会忍不住要管,最后导致矛盾重重。”张福全分析说,“这是你感到抑郁的第一个原因。”

“是的,最重要的是我的价值观和他们的价值观不同,和她们讲道理都不知从何讲起。”小晴说。“在娘家你是公主,嫁到婆家突然要扛起这么多重担,又得不到父母般的呵护,这使你心理落差很大,是你抑郁的第二个原因。”张福全继续分析。

“我怎么没有想过这些道理?”小晴开始变得释然。

“你心疼你老公的付出,觉得他的兄弟姐妹不干

活还拿钱,这点你可以和老公好好谈谈,采取一个可取的方法解决,而不是自己抑郁。”张福全说:“事实上,人生一切皆关系。每个人都是活在关系中,谁也逃离不了。最重要的是,在这些关系中,我们要学会高情商沟通和情绪释放。”

接下来,张福全运用引导反思法,教她学习如何去面对和应对夫妻关系、婆媳关系、妯娌关系等。同时教会她情绪疗法,教她回去练习觉察情绪,学会自我释放情绪,在生活中学习转换念头。

现在,小晴遇到问题时再也不会纠结不已,而是自我调节,释放负面情绪,或者寻求外面的帮助,家庭矛盾得以缓解。而她内心变得更强大,也感觉轻松很多,对未来充满希望。她打电话给张福全说:“我和老公商量好了,等生完二宝后,就由家婆和妈妈轮流带孩子,我将去企业协助老公工作,找回自己的价值感。”

专家点评

学会处理家庭关系方能收获幸福婚姻

2003年首批国家心理咨询师张福全表示,本案中的小晴在现实生活中的状态跟理想生活中的状态不一致,所以会导致内心冲突和落差很大。特别是现在要成为两个孩子的妈妈,这使她无法找到人生的价值和存在感。

其次,小晴在以前的家庭当中是父母引以为傲的孩子。但是在婆家,她虽然已经很尽力去做,却还是被人挑剔。所以她内心很矛盾,很难过。跟以前的价值观不一样,再加上面对这么多的复杂事情,还有对未来的各种迷茫,这些都是加深她心

理压力的原因。

再者,小晴没有经过社会化,没在社会上经历各种人事物的历练。她没作为一个普通人身份在社会中去工作、人际交往,就进入到家庭的复杂关系中。没有一个渐进的过程,直接跳过了,所以她现在反过来要

补课。

不是说相爱的恋人就一定可以收获幸福的婚姻,一对恋人进入婚姻才是生活的开始,双方需要学会处理家庭中的各种关系,学会高情商沟通和情绪释放,如此才能把握好幸福人生。

(文字整理 纪瑾)

爱是障眼法

□郭华悦

她有个习惯,开心的一天,就用红笔在月历的日期上画上一个红圈,代表生活中从此多了一个圆满。不开心的一天,便在日期上画一个黑色的叉。

每画完一个月,她便将当月的月历撕掉,扔进垃圾桶,接着在下一张全新的月历上点点滴滴地记录下自己的苦乐。后来遇见了他,月历上便满是红红的圈。

他是个魔术师,每天奔波于大大小小的舞台。两人的相识,源于一次演出。她惊讶于魔术的魅力,尽管后来他告诉她,魔术说穿了也不过是一种障眼法,那些变出来的所谓奇迹,并非无中生有。

可尽管如此,她还是一如既往地沉迷在他温柔而不可捉摸的双眸中。他对她也是一往情深,后来两人顺理成章地结了婚。

婚后,不知从什么时候起,月历上突然有了黑色的叉。也许是感情淡了,两人渐渐有了争吵。大多数时候,争吵都是因为她的任性,但他却不再像以前那样,对她包容宠溺。有时,她吵完后便心生悔意,等着他来道歉,给自己一个台阶下,可他却固执地不肯妥协。

于是,月历上的黑叉便越来越多。后来,每次她用颤颤抖抖的手在当天的日期上画一个叉后,心里总会想:是不是他已经不爱自己了?

她是个心高气傲的女

子,如果他心中已没有了这段感情的眷恋,她宁愿放手让他离开。于是,有一次争吵后,她提出了离婚。

他愣了许久。看着他愕然的样子,她更是生气,开始数落两人这些年来的争吵。说着说着,眼泪竟不受控制地流下来。

他这才明白,她以为他不爱她了,所以要离婚。他什么也没有说,而是打开一个锁着的柜子,从里面掏出了厚厚的一叠月历。月历上,是她用红笔和黑笔画下的人生苦乐。她呆住了,这些她扔掉的月历,为何会出现在他的柜子里?

他把一张张的月历放在她眼前。从初识,到相恋,再到新婚,月历上都是满满

的红圈。再到后来,月历上有了黑色的叉,但哪怕黑叉最多的月份,红圈也在数量上占优。每次她扔掉这些月历,他总舍不得,于是捡起来,珍藏在柜子里。在他心里,那些月历代表着两人甜甜蜜蜜的爱情。

那一瞬间,她明白了他的意思,在两人的生活中,快乐的日子仍占了绝大多数,难道因为那些微不足道的争吵,就要结束这些爱情里的快乐?

恍然大悟后,她紧紧抱住了他,再也不提离婚的事。他眼中有了微微的泪光,嘴里喃喃自语着,魔术是一种障眼法,爱情又何尝不是?

亲与子

迷上乐高3in1

□子张

最近,忽然又狂热地成天就想玩乐高。

乐高,是我从小就喜欢的玩具。一般人玩乐高,都是按照说明书拼好以后,就保持住形态不拆了。接着又买新的,再继续拼。但我不一样。我得到的第一套乐高特别大,而我那会儿还小,所以就整盒乱拼,混合成一堆。我玩乐高的习惯就是从那个时候开始的。有人说这习惯不太好,在浪费乐高。也有人支持这做法,因为“LEGO”丹麦语的意思就是玩得开心嘛!

作为拼乐高“资深玩童”,让我来聊聊几个小技巧吧。

No.1 搭乐高房子,肯定要搭墙。但是,不要一块一块直接垒,要先在地面上平行地搭两块,然后在这两块的节点上按一块,在右边那块的旁边按一块,在这两个形成的新节点上再按一块。按照这个步骤继续搭,别忘了给门和窗户留出位置哦。

No.2 搭屋檐,会用到斜面颗粒和一些1×2的颗粒。斜面颗粒也像前面那样,在节点上拼。这样子做,可以使墙体更加坚固,不易散架。还要用到小的斜面颗粒,我玩的时候,小姨帮忙一起在我的超级混搭箱扒拉了好久才找到一些呢!还有个建议,屋檐拼完后,你可以在屋顶上加一些平片。这样会更好看,更坚固。

No.3 乐高不是必须要按照说明书拼的,毕竟说明书没有思想。你可以按照自己的想象,创造,百变,拼出自己喜欢的东西。但是有一些零件我在超级混搭箱里也找不到,可能是我的乐高系列中还没有它们吧。

我觉得乐高好玩就在于它们可随意拆卸,重新组装。有种乐高叫3in1,意思就是一套乐高里的零件可以拼成三种不同的模型。这种是最棒的,也是最好玩的。我的大部分乐高都来源于瓜哥,他要去国外读书了,他又不能玩,又不想浪费,就把他所有的乐高都送给我了。

恰巧瓜哥的系列乐高大部分都是我最喜欢的类型,比如幻影忍者系列。这其中又有我最喜欢的忍者——金忍者。其实金忍者是女人,但是调到有面罩的那一面就像男人了。我玩打仗游戏时她经常扮演主角,偶尔也会当反一号或者配角。我还有一个独角怪神,胸前有一个吞噬一切的异次元,乃反派第一号的附体坐骑。它要是上场的话,金忍者就绝对不是反派1号。因为独角怪神的专属附体者是一个平头的发狂怪人,一只手特别长,末端像乌鸦爪子;另一只手特别短,上有吸取能量的手表盘。

以后买乐高,就买3in1,够过瘾!

酷妈四月吐槽:小子痴迷玩乐高,主因是无意间看乐高拼搭视频时,高手们所展现的境界令他向往不已。一边搜寻自己的超级混搭箱,一边催促妈妈补购基础款。小子一直憧憬成为乐高高手,一边玩一边赚钱。怪有趣的志向!