



心灵护航

婚姻的纽带
不是孩子,不是金钱
而是要学会“共情”

老公不成熟 这样的婚姻 如何继续?

全媒体记者 余依萍

今年夏天,热播都市情感剧《三十而已》成了大家关注的焦点,不少观众都随着剧中人物命运的起伏而唏嘘不已,也有人在其中看到了自己的影子。

很多人说,这部剧的出彩之处在于女性意识的觉醒。另一方面,也让观众看到了妻子的艰辛,它展现出了现实生活中丈夫的不成熟。如剧中的两位男主角:许幻山锒铛入狱,陈屿复婚,都告诉我们:在现实生活中,一个男人只有真正的成熟起来,才能在残酷的生活中收获幸福。

夫妻本是一体,无论工作上生活中都该是相携相伴,相互出力,共同支撑起一个家。但在生活中,老公的角色却往往缺失了,他们或将自己过分忘我地投入工作,或一股脑将所有生活琐事推给妻子,自己当个“甩手掌柜”,彻底忘了自己作为丈夫的身份和父亲的责任。而女性,既要当好妈妈的角色,又要“客串”爸爸的角色,甚至遭遇三者插足。她们对婚姻、对老公太多的不满、委屈与无奈……

这里记录了三位女性的三种不同声音。



图片来自网络

第三者只是压垮婚姻的最后根稻草

如果说《三十而已》剧中的钟晓芹和陈屿,是凑合在一起的合租式婚姻,那么,出轨前的许幻山和顾佳这一对,可能是很多人心里理想婚姻的范本。

“我没有顾佳那么优秀,但我的丈夫却和许幻山一样渣。”米莉(化名)这段婚姻破裂的导火索也是小三的出现,她苦笑道,和女主角顾佳一样,小三不过是压垮他们的最后一根稻草。

米莉23岁与丈夫结婚,当时两人忙着创业,也没敢生孩子。直到事业稳定以后,退居二线的米莉才怀了孕。

这年,米莉已经34岁。有了孩子以后,她辞掉公司的职务,一心扑在家

庭上相夫教子,丈夫负责打理的公司,年收入在千万以上。虽然她看过很多报道“丈夫有钱就出轨”的新闻,但她始终相信自己的丈夫。

她以为丈夫定力很强,面对诱惑也会保持原则,不会迷失自己,可她还是低估了婚外情的诱惑力。

“据说对方是公司里一名年轻貌美的大学生,刚开始从朋友那里听到这个消息的时候我挺崩溃的。”米莉说,一向看似温顺的丈夫在外面竟然包养小三,名牌加身,买车,买房,出席各种酒会都带着她,现在她才是众人眼中正牌夫人。

刚发现的时候,米莉又哭又闹,

哭诉这些年的不容易,骂丈夫没良心,骂他不要以为自己多有魅力,小三只是图他的钱,他没钱试试,看小三跟不跟他。

丈夫一个劲地求着她原谅,可无论她怎么劝他还是不肯跟小三分手,甚至还当着她的面维护小三——她善解人意,才不是你说的那种拜金女人。

丈夫就是铁了心要和小三在一起,还指责米莉,嫌她不够温柔、贤惠。丈夫幼稚的行为让米莉很寒心,两人多年的婚姻情分,竟然抵不过一个年轻的小三。

那一刻开始,她意识到这段婚姻再也不会回到正轨。

家里有个“巨婴”老公

提起“渣男渣女”,总有许多人“恨得牙痒”。但爱情婚姻中还有一类人,他们不“渣”,却也足够让另一半感叹“是我瞎了眼”。

“他虽然比我大3岁,但却事事都要依赖我,以前觉得找个年纪大的会照顾我、体贴我,结果事实证明,这种想法是错误的,大龄与暖男没半毛钱关系。我甚至常常生疑,遇到我之前,他是怎么活下来的。”在婚姻家庭辅导室内,面对妻子几近崩溃的“控诉”,杨洋(化名)明显有些不耐烦,“随你吧,反正这也不是我想结的。”

听到这里,婚姻家庭辅导室的志愿者坐不住了,“你一个大男人,

女儿都4岁了,怎么能说这么不负责任的话!”

提起这段婚姻,女方王芳(化名)觉得,像是玩了一场“幼稚的过家家”。这婚事确实是男女双方父母定下的,两人接触没多久就领了证,但是婚后不久,王芳发现,自己的丈夫就是一个连生活都不能自理的“巨婴”。

衣来伸手,饭来张口,无所事事,这是婚前的丈夫。婚后,做饭、洗衣服、做家务婆婆帮着搭理,可是女儿的出生,“似乎依旧和丈夫没有任何关系”。这让王芳很不满,丈夫不仅不管孩子,还成天游手好闲,有时候吵完架才会出去打一阵零工,微薄的收

入也从未拿回家贴补家用,丈夫抽烟打游戏,很快就花完了。到后来,丈夫因为“嫌家里孩子太吵睡不好”,越来越晚回家。

两人的矛盾越来越多,在王芳的描述中,他们的生活自理能力几乎为零:换灯泡要请维修工,买了一堆育儿指南却全都扔给父母去学,从没有下过一次厨,最常吃的是外卖,在娘家一住就是大半年……最终,丈夫在一次激烈的争吵中,动手打了王芳。而丈夫的解释只有一句:“我跟我妈说了,我本来就不想结婚,她也同意我们离婚。”

这段婚姻也随之走到了尽头。

请温柔以待,即使不能感同身受

作家毕淑敏说:好的男人和好的女人,在共患难的日子里,虽有两颗心,却只有一个念头,风雨同舟地向前。

这也是叶子(化名)最期待的婚姻关系。然而,叶子和老公平常的生活状态基本是零交流,他看着自己的电视,她洗着自己的衣服。有一天单位领导批评了她,让她一整天心情不畅,回家后和老公一番吐嘈,可他当作没听到一样,继续快活地打着游戏,时不时还发出几次笑声。让她更心寒的是,她已经有身孕了,俩人的

衣服还是她下班后洗。

叶子很喜欢小孩子,婚前积极备孕。婚后不久就发现自己怀孕了,初为人母的她,既紧张又开心。然而3个月的时候,医生告知她胎停了,建议终止妊娠。叶子非常伤心,这毕竟是自己的骨肉啊,母子连心。可是,当她把自己的感受告知老公的时候,老公的反应却是这样的,“这又不是我的责任,不要把这种负面的情绪传达给我。”失去孩子的痛苦,本身就让叶子非常抑郁了,听到老公这么说,气得昏厥。

这件事之后,叶子跟老公冷战了

1个月,同住一个屋檐下,两个人不再有共同话题。但那个未曾来到世界上的小生命却因此成为了叶子的心结,那种悲伤、委屈的情绪,她没有得到释放,一直压抑在自己的心里。每每想起这件事,她依旧忍不住泪流满面。

见微知著,叶子明显也察觉到老公对自己不关心。当她向老公诉说丧子之痛的时候,她的老公非但不能感受她的痛苦,还把她的诉说视为打扰,这种行为,让叶子感觉到自己被孤立了,仿佛孩子只是她自己一个人的事情。

心理学家武志红在《巨婴国》一书中提到:“巨婴”是心理发展水平还停留在婴儿水平的成年人。对他们来说,生活中只有索取没有奉献,别人的付出都是理所应当。他们有一种“全能自恋”的心理,以自我为中心,认为自己“无所不能”,从不考虑别人的感受。但婚姻往往需要双方都会“共情”,不仅要共同承担生活中的义务和责任,还要深入对方的内心,去感同身受对方的情感和思维。

在卫家心理咨询工作室负责人、国家二级心理咨询师张恩佳接触的咨询者中,把婚姻当成避风港的男人不在少数。“再小的港口也是要一砖一石建造,这世上没有什么可以不劳而获,感情和婚姻尤其如此。”张恩佳也发现了一个普遍的现象——在婚姻中,很多女孩子被催促着快速成长,迅速进入妻子的角色,管着家里的大小事务,吃喝拉撒。她总开导那些努力为生活操持的妻子们,两个人保持着人格独立,丈夫也要学会一起成长,共同分担,这样生活的苦才能化成甜。

“执子之手与子偕老绝非从天而降的幸运,靠的是一日又一日的努力经营。”张恩佳说,夫妻之间,想要结成同盟关系,彼此之间的“共情”是非常重要的。遇到难关时,对伴侣提供及时的鼓励和安慰,可以使两个人的感情进一步增进,反之则可能会使得关系走向分离。

在择偶方面,张恩佳举了一个例子,夫妻这一辈子,就像一起组队打怪升级,共同面对和克服未知的各种磨难。所以,比起爱人、夫妻、亲人,进入婚姻前,女人们更应该去想想,你们是不是匹配的“好战友”。她建议,男女朋友在婚前认真讨论一下对于未来生活的规划和目标,以及愿意为理想关系做出的努力,你们的人生观、价值观,或许比钱、车子、房子,更值得好好考量。

幸福婚姻需要「共情」

心理答疑

15个月的宝宝 动不动咬人是为何?

问:孩子才15个月,跟同龄的小朋友一起玩的时候,就要咬人怎么办?

市妇保院心理咨询师答:其实,宝宝咬人、打人都是身心发展到一定阶段的表现,爸爸妈妈首先要了解清楚这种行为背后的原因,才能知道怎么做。

原因一:出牙。宝宝仍在长牙,同时也会有各种不适应的感觉。这时候他们希望能够通过磨牙来缓解这种不适应。因为他们没办法用语言来表达自己的情绪,只能通过咬妈妈的乳头、咬妈妈的脸或者是咬一些小玩具来让妈妈知道。

原因二:好奇。对于1岁左右的宝宝来说,嘴巴和小手是他们探索世界的方式。他们会把能抓到的东西都放在嘴巴里,包括爸爸妈妈的身体,他们都要咬一口或者用手拍打一下,这仅仅是他感知事物的一种方式。

原因三:寻求表达。宝宝有很多话想对爸爸妈妈说,可是2岁不到的宝宝做不到。当宝宝感到不舒服或者不高兴的时候,他们可能通过打或者咬的方式,向妈妈传递情绪,表达不安。

原因四:缺少安全感。心理学认为,宝宝在0-6岁期间是安全感培养的重要阶段。这一时期的孩子,对爸爸妈妈的依恋感非常强,特别是对母爱的要求非常强烈。

原因五:自卫。有时候宝宝打人是出于一种自卫,可能是小朋友抢了他的奶瓶和玩具,或者有人先打了他,再或者是有小朋友抓了他的头发。宝宝绝不会容忍自己被欺凌,他会尽力保护自己的利益,这只是一种本能的反应。

原因六:希望得到关注。别看宝宝小,他们 also 心思缜密着呢!尤其是在做好事时,往往希望能得到爸爸妈妈的足够关注。然而,他发现并没有那样,所以做一些比较强烈的动作来引起注意。

搞清楚了孩子打人咬人的原因,接下来就好办啦。爸爸妈妈可以试试这样来改变孩子的攻击行为:

看到宝宝动手打人,不要冲动,要保持冷静。如果宝宝好打人的毛病通过教育一时还难以改正,还可以采取短时间地剥夺其游戏权利或将好吃的食品、好玩的玩具暂时没收的方法,使宝宝认识到打人对自己对别人都是不好的,大家不喜欢,只有不打人了,小朋友们才乐意和他玩,以帮助他改正缺点。

对于宝宝行为转变过程中的点滴进步,爸爸妈妈都应及时给予鼓励,使宝宝明白动手打人不是好孩子,大人不喜欢,有错就改大人才喜欢。

此外,爸爸妈妈还要注意利用故事、儿歌及其他形式向宝宝灌输道理和行为标准,使宝宝慢慢知道,什么叫好,什么叫不好,什么该做,什么不该做。

