



心灵护航



图片来自网络

为了孩子姓氏“较真” 小夫妻竟离了婚

全媒体记者 余依萍

子随父姓,一直以来是中华民族的传统。但在近些年里,越来越多的女性开始争夺孩子的姓氏,甚至为了孩子能跟自己姓,不惜和丈夫离婚。

很多女人会说:“母亲辛苦十月怀胎,孩子生下来为什么不跟自己姓?”

今年34岁的刘燕(化名),儿女双全,在众人眼中,她有一份体面的工作,老公也很体贴,婚前已经有房有车,算得上是幸福美满了。可事实却是,儿子不到两岁,她就跟老公办理了离婚手续。“我们离婚,双方父母至少要负大半的责任,现在一想到我的儿子明明生活在一个城市,却跟我隔得远远,心里真的好痛。”刘燕说。

刘燕跟前夫是大学同学,恋爱期间,双方父母都是反对的,原因就是两个人都是独生子女,双方父母都表示孩子要跟自家姓。从那个时候起,他们的婚姻就埋下了不定时炸弹,争吵了很多回之后,刘燕的父母退让了一步,双方约定,让小两口生两个孩子,第一个跟老公姓,第二个姓女方家。

“我们是未婚先孕,急急忙忙领了结婚证,结果第一胎生了个女儿,我跟老公都蛮欢喜的,但是看得出来,公公婆婆很不开心。”刘燕说,公公婆婆住在乡下,自己怀孕的时候,婆婆特意从老家赶来照顾她,但是看到是个女孩,婆婆当场就跟她说:“不能让咱家绝后,过两年再生一个。”婆婆的这句话让刘燕很感心寒,她当时就打定主意,不想再生了。

随着女儿慢慢长大,双方的父母不断催促刘燕夫妻,而老公每次都把责任推给刘燕。实在经受不了长辈们的催促,刘燕终于怀上二胎,这次生了一个儿子。

“我以为我的任务完成了,没想到儿子的出生才是噩梦的开始。”刘燕说,这一次,公公婆婆从乡下赶来后一直住在自己家中,还拿出了5万块钱给她,说月子中心的费用他们来出,但是儿子得姓他们的。这下,刘燕的父母“炸”了,明明之前是有“君子协定”的,说好了第一个孩子姓男方,第二个姓女方,怎么能出尔反尔?

刘燕感到非常郁闷,“公公婆婆也太重男轻女了,凭什么我生的孩子连姓什么都做不了主?”这一次,刘燕站在自己父母这边,虽然从内心来说,她根本不在意孩子姓什么,只要他们健康成长就好了,但婆婆的态度让她感到很不舒服。

在这之后的很长一段时间,刘燕和丈夫为了孩子跟谁姓的事争吵了无数次,自己被医院诊断为中度抑郁。“于是,老公跟婆婆商量后提出了一个折中的办法,让女儿改姓我们家,儿子报户口的时候就姓他们家。”刘燕说,自

己第一个否决了,最主要是她不想让女儿觉得,她是女孩子,家里人不重视她。女孩是很敏感的,本来弟弟的出生对她来说就需要一个接受的过程,现在再改姓,对她伤害太大了。

因为刘燕的果断拒绝,夫妻俩又开始陷入无止境的吵架,但是吵来吵去也没个结果。后来,刘燕老公就自作主张去报了户口,儿子跟他姓。事情被刘燕母亲知道后,又哭又闹,刘燕只好求丈夫把儿子的姓改过来。结果丈夫却表示,刘燕母亲就是在演戏,如果他这样做了,就是向丈母娘妥协,以后都要被她压着了。

“老公的论调让我实在太诧异了,他怎么能说出那么冷酷无情的话来呢?虽然我承认我妈的做法不对,但她毕竟是长辈,再说已经有一个孩子姓他们的了,儿子姓我家的又怎么了?”从那之后,刘燕跟老公开始了长时间的冷战,双方父母也不再来往,公公婆婆在隔壁小区租了房子,说是帮他们带儿子,却视刘燕如仇敌,从不跟她交流。

刘燕心灰意冷提出了离婚,结果婆婆提出,儿子跟爸爸,女儿跟妈妈,身心俱疲的刘燕也只能同意了。就这样,刘燕带着女儿回到娘家,儿子则跟爷爷奶奶一起生活,刘燕的心里对儿子充满了负罪感。

“现在,我老公说我太冷血,身边也有朋友说我应该为了孩子退让一步,何苦为了争一口气离婚,弄得现在家不家。我爸妈也怪我太冲动,说我老公很快就能找到结婚对象,我带个女儿就难了。”刘燕说,自己已经搞不明白,为啥最后自己竟成了罪人?难道这是她一个人的错误吗?

◎记者手记 >>>

自古以来,孩子随父姓是传统习俗。但是婚前有约定,孩子出生后一胎跟男方姓,二胎跟女方姓,男方一家做不到,就等于不守承诺,女方维护自己的利益也无可厚非。

好好的一个家庭,竟为孩子的姓氏闹到离婚的地步,实在是令人惋惜!要说错,双方家庭都有错,男方家庭错在重男轻女,不守承诺;女方家庭错在不肯退让,激化矛盾。而作为小夫妻,当双方父母发生矛盾争执时,理应从中间调停,多为对方考虑,努力做自己父母的思想工作,一味地帮自己父母,只会让双方家庭越走越远。赌气离婚一时爽,但不能解决问题,反而葬送了本该美好的婚姻和家庭,对孩子也是不负责任,换来的可能是悔恨,何必呢?

其实,从法律的角度讲,每个自然人都是有姓名权的。姓名权是一种人格权,自出生而始,至死亡而终。不管跟谁姓,初衷都应该从保护孩子的立场出发。

心理答疑

夫妻非竞争对手,而是互相的帮手

问:我妻子的收入比我高,常常提到自己对家庭的贡献大,让我觉得很自卑,怎么办?

心理咨询师答:夫妻是平等的,不能因为收入的高低决定家庭地位高低。夫妻不是竞争的对手,而是互相的帮手,我们不是要打对方,压制对方,而是要完善对方、补足对方,以互补代替竞争。我们在讨论为家庭做贡献,不管是经济上、家务上、人际关系上、教育子女上,都不要

爱情的花园里需要有“围栏”

问:为什么结婚了,就必须与异性朋友保持距离?

心理咨询师答:婚姻是一座美丽的花园,需要精心保护,需要有围栏。如果不设立界线来保护婚姻,迟早会有很多人侵入你的婚姻,令花园杂草丛生,比如:第三者,爱好、工作、甚至家务事。因此,我们要为婚姻立好界线,跟异性朋友相处要保持一定的距离。如果我们

翻旧账、记功劳,不能计较我为家庭和婚姻付出了多少,对方付出了多少。算账与计较只会伤害婚姻,因为爱是永远都算不清楚的。当我们不再斤斤计较,乐意付出爱,才能帮助婚姻更加甜蜜和健康。妻子的收入比你高,是你的骄傲,不应该自卑,应该多夸她、肯定她,让她把事业发展得更好,而自己努力把家庭其他方面多照顾好,家庭就更幸福了。

想要保护自己的婚姻,就要与爱人一起培养成互相之间最好的关系、成为最知心的朋友,不能与婚姻之外的异性培养太多的友谊。不和异性同事一起出差,不和异性朋友经常单独见面等,这些都是我们需要考虑的界线。爱情是自私的。当一方付出爱,而另一方没有回馈爱,就会产生正常的嫉妒。她的嫉妒正表达了你对她的爱,她对你的专注。祝你们享受爱情的花园。

为何总是败在临场发挥?

心理健康专家与您分享快速应对临场焦虑的技巧

全媒体记者 余依萍

“别紧张!”
“我更紧张了……”

最近,宇峰(化名)的单位正在举行中层竞聘,候选人们激情四溢地展示着自己的工作绩效和思路,尽可能地让评委们打出高分,毕竟30个人竞聘5个主管职位,可想而知竞争有多激烈。

正当同事在台前侃侃而谈时,台下的宇峰却垂头丧气。上次竞聘失败后,经理又给他争取到了这次机会,可是作为评委的副总经理和总监们一提问,宇峰的脑袋里就一片空白,几个问题下来自己回答了什么都不知道。

“明明已经打好了腹稿,临场脑海却一片空白。”宇峰为此感到十分懊恼,“都怪我当时太紧张了。”

其实大家都知道宇峰工作能力不错,可是,公司的规矩就是要竞聘,在这个公众场合下表现不佳,即使破格提拔也难以服众。在职场中,宇峰这样的并不是个案,明明有能力、有实力,可就是在一些关键的场合临场发挥失常,与晋升的机会擦肩而过。

记者与10余位曾经受到“紧张”影响而在关键场合吃过亏的人士进行了交流,发现他们有一些较为共同的回答:“当时突然不知道说什么”“突然忘了要说什么”“说了一点后,忘了后面的”……更有趣的是,一旦回到压力较小的场景中,这些“答案”会瞬间出现在他们的脑海中,导致他们捶胸顿足般后悔自己没有发挥好。

我们必须关注这样一个重点:如何在高压力场景下,能有效组织头脑中的信息?不论是上台发言,还是第一次约会,出于对失败的恐惧,人们难免会为自己的表现而焦虑。此时我们便会鼓励自己,一定要自信沉稳地应对,不应该紧张焦虑。但事实上,你会发现这样的安慰并不会起什么效果,你的焦虑感反而会一直存在。

事前的焦虑可以促使人们提早准备,但临场的焦虑非但于事无补,反而会让人乱了阵脚。临近年底,各种总结会接踵而至,如何避免或缓解临场之时的焦虑呢?本期《心灵护航》,记者专访了心理咨询师/心理治疗师、市精神卫生中心心理科刘建辉医生,请他分享一些快速应对临场焦虑的小技巧。

客观认识自身能力和任务难度

“紧张焦虑往往发生在我们执行任务或目的时,首先我们要合理认识自身能力和任务难度。”刘建辉医生分享了一组“自我期待”和“行动效率”的关系:越是简单的任务,对自己要求和期待越高,我们的行动效

率就越低;越是困难的任务,我们对自己要求期待越低,我们的行动效率就越高。

从而得出结论:我们接收到的教育往往是不管任务多难,我们都要迎难而上,全力以赴拿下。但是当任务难度远超

出我们的水平时,期待越高,反而一个人越容易发挥失常,而焦虑就是最明显的外在特征。

对此,刘建辉医生表示,客观认识自己的能力和任务难度,有助于我们从根源上处理焦虑情绪。

完美主义是一个“美丽的骗局”

相信大家对于木桶理论应该耳熟能详:一只木桶储水的能力取决于最短的那块木板,这个概念一直在教育中被应用,希望我们要克服自己的短板。但事实上这个理论是由一位美国的管理学家提出,应用于企业团队管理。一个团队不能有明显的短板,但是这个团队却是由一个个有短板的人用自己的

长处组合而成的。

每个任务都对执行者的能力类型有专门的要求,我们的优势能力跟这个任务贴合吗?我们的劣势能力与任务要求有关吗?我们不需要成为一个完美的人,而是成为一个合适该任务的人。打破完美主义会极大降低我们的焦虑感,因为完美是不可能的,因而完美主义只会制

造无尽的焦虑和挫败感。

谋事在人,成事在天。刘建辉表示,我们更应该注重成长。有时候越是想要控制结果,我们就越是焦虑,因为不确定因素太多了。我们需要摆脱以结果论英雄的思维,不过分拘泥于得失,而是要在每一次失败中总结经验教训,看到自己的进步和成长,以及人格的完善。这才是人生最宝贵的财富。

如何快速应对紧急临场?

“今晚的面试,我做了充足的准备,就怕关键时候掉链子,这可怎么办才好?”前不久,一位即将参加一场重要面试的好友,通过微信焦急地向刘建辉医生求救。

“现在,你试着告诉自己,如果这次面试过不了,自己的事业就没有发展了,工资也不会涨了,永远是个loser,没有人爱你了。”刘建辉医生回复,并提醒对方要大声念出来,不停地念。

“要这么狠吗?”

“是的。”

得到刘建辉医生的肯定回答后,好友在面试前,在酒店楼下大喊了几遍口诀。“用了你的办法,心里果真轻松了许多。”结束面试后,好友发来了感谢。

“任何一种情绪,当你回避它的时候,它对你的影响就会更大。”刘建辉医生分析,当我们面临一个重要的事情时,出于对失败的恐惧,我们肯定会产生非常多的担忧和焦虑。此时我们便会鼓励自己,一定要自信沉稳地应对,不应该紧张焦虑。但事实上你会发现这样的安慰并不会起什么效果,你的焦虑感反而会一直存在。

存在焦虑的焦虑,并形成恶性循环。

“我们对情绪存在一种错误的认识,总是以一种极端的态度追求正能量。事实上,越是追求积极情绪,逃避消极情绪,你就越会失去对情绪的调节和控制能力。”刘建辉医生说,当你失败了,你厌恶失败的感受强忍着不哭,马上给自己注入正能量,告诉自己要坚强,这个失败就成了你心中的一根刺,时时让你痛不欲生。如果你选择承认失败,痛痛快快地哭一场,哭够了之后再去鼓励自己要加油,你会发现此时你是带着轻松积极的心态去面对挑战。两者唯一的区别便是你是否允许自己的消极情绪得到充分地表达。

当情绪被表达和接纳,那么这个情绪就会过去。当情绪被压抑和否定,那么这个情绪就会愈演愈烈。刘建辉医生说,我们会发现日常生活中很多人总是因为某件小事而大发雷霆或是精神崩溃,便是因为平时习惯性压抑不喜欢的负面情绪,最终像决了堤的洪水一样倾泻而出。

这个时候,不妨试试大声吼出来。对于一场重要的考试而言,积极面对和担忧焦虑是同时存在的。当你把自己定义



扫一扫看新闻

